

Yaşlılıkta Boşalan Zaman: Geleneksel Derleme

Newfound Free Time in Old Age: Traditional Review

^{1b} Fatma Banu DEMİRDAŞ^a, ^{1b} Işıl KALELİ^a, ^{1b} Süheyla SÖNMEZ^a, ^{1b} Melek YAVUZ^a, ^{1b} Özne GÖÇER^a,
^{1b} İsmail TUFAN^a

^aAkdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Antalya, Türkiye

ÖZET Son yarım asırda toplumumuz, insan yaşamının tüm alanlarını içine alan sürekli bir değişime maruz kalmaktadır. Yaşamımızın seyri içinde önemli bir zaman işgal eden iş yaşamı kadar hem demografik değişim hem de geleneksel toplum değerlerindeki değişim nedeniyle bunun dışında kalan zamana ait değerlerde farklılaşmıştır. Zaman kavramı ve algısı aynı değildir. Kişiye ya da duruma göre anlamı farklılaşmaktadır. Dolayısıyla bireyin yaşam seyri içinde hareket ettiği alanlar değiştiğçe zamana ilişkin anlamda değişecektir. Örneğin zamanın anlamı yaşlılar için gençlerden, emekliler içinse çalışanlardan oldukça farklıdır. Boş zaman kavramı sanayileşmeyle birlikte şekillenmiş, mesai öncesi, sonrası, resmî tatil, hafta sonu tatili ve emeklilik gibi kavramlara atıf yapılmıştır. Emeklilik öncesinde kısa süreli, kolay doldurulan ve arzu edilen bu boş zamanlar, emeklilik sonrasında ekonomik, sosyal ve sağlığa ilişkin sınırlılıklar nedeniyle arzu edildiği gibi değerlendirilemeyerek “boşa giden” zaman olarak olumsuz bir anlam kazanabilir ve bireyin yaşam memnuniyetini azaltabilir. Bu nedenle yaşlılıkta boşalan zaman gerontolojik açıdan ele alınması ve gerekli intervansiyonlarla anlamlı hâle getirilmesi gereken önemli bir konudur. Yapılan müdahalelerin bireylere fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda fayda sağlamasının yanı sıra makro düzlemde toplumsal iyiliğe katkı sağlaması diğer önemli çıktısıdır. Bu makale giderek yaşlanan toplumumuzda genç emekliler ve yaşlılar bağlamında “boş zaman” kavramını ele alarak konuyla ilişkili bazı noktalara dikkat çekmeyi ve gerekli müdahalelerin planlanmasında göz önünde bulundurulmasını hedeflemiştir.

ABSTRACT During the last half of the century, our society has been subject to a constant change that includes all areas of the human life. Due to changes in business life which occupies an important time in the course of our lives, as well as demographic change and the change in traditional society values, the values of the time one has outside of these have also changed. The concept and perception of time are not the same. Its meaning differs depending on the person or the situation. Therefore, as the areas in which the individual moves in the course of their life change, the meaning of time will also change. For example, the meaning of time is quite different for the old from the young, and for the retired from the working one. The concept of free time has been shaped with industrialization and references have been made to concepts such as before and after working hours, public holidays, weekend breaks and retirement. These short-term, easily filled and desired free times before retirement may not be used as desired due to economic, social and health-related limitations after retirement, and may gain a negative connotation as “wasted” time and lessen the individual's life satisfaction. Therefore, the newfound free time acquired as one ages; is an important issue that needs to be addressed from a gerontological point of view and made meaningful with the necessary interventions. These interventions can provide physical, social and psychological benefits to individuals as well as contributing to overall well-being of the society at the macro level. This article aims to draw attention to some relevant points about the topic and to consider them in the planning of necessary interventions by addressing the concept of “free time” in the context retirees and the elderly in our aging society.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma; yaşlı; emeklilik; boş zaman aktiviteleri

Keywords: Aging; aged; retirement; leisure activities

Yaşlılıkta sıkılmak mı? Hayır teşekkürler! İnanması zor: Önce nihayet kendinize zaman ayırabildiğiniz için mutlu olursunuz. Sonra çok fazla kullanılmayan zaman, bir sorun olur. Bu nedenle yaşlıların günlük yaşamlarını aktif bir şekilde şekillendirmeye özenle dikkat etmeleri tavsiye edilir.

Yaşlılıkta zamanı anlamlı faaliyetlerle doldurma isteğinin ardında hayata yenik düşmeme isteği vardır. Bu istek yaşlı bireyi, anlam gördüğü faaliyetlerle yola devam etmeye yönlendirmektedir. Her insan mümkün olan en uzun süre hayattan kopmamayı ister ve bunu sağlayacak olan olanakların peşindedir.¹

Correspondence: Fatma Banu DEMİRDAŞ

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, Antalya, Türkiye

E-mail: demirdasbanu@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Gerontology.

Received: 02 Mar 2022

Accepted: 29 Apr 2022

Available online: 06 May 2022

2822-5627 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Hayatın üstesinden gelmek için faal olması ve faal kalması kadar, uyum sağlaması da esaslı bir yasadır. Yaşlandıkça zorlaşsa da hayat, gayretli umutlar ve umutlu gayretler ile anlam kazanır. Ömür boyu faal, zihinsel esnekliğe sahip, temposu hızlı ve sürekli gelişen, değişen bir toplum için yaşlılıkta da zihinsel zindelik, esneklik ve esenlik yaratan olanaklara ihtiyaç vardır.

Boş zamanın tadını çıkarabilmek için günü yapılandırılmak çok faydalıdır. Bu, ideal bir durumda, zamanı değerlendirme faaliyetlerinin önceden planlanmasını, düzenli olarak planın uygulanmasını ve serbest zaman faaliyetlerinin zengin bir çeşitlilik içermesini gerektirir. Özellikle “genç yaşlılar”, kendi kendine yardım potansiyelini geliştirmeye ve arkadaşlardan oluşan bir ağ oluşturmaya motive edilmiştir. Bunda başarı sağlanırsa, toplumun sunacağı destek ve yardımlar daha düşük bir seviyeye getirilebilir. Genç yaşlıların yeni görevler aradığı ve anlamlı hâle getirmek istedikleri yaşamlarında, kendilerine ait serbest zamanlarını eğitim veya sosyal katılım yoluyla, yarı zamanlı bir işte çalışarak, seyahat ederek ya da hobilerle değerlendirmek istedikleri ve bu yaşlıların 60, 70, 80 veya 85 yaşında olabilecekleri vurgulanmaktadır.²

YAŞLI PİYASASI

Demografik yaşlanma yeni bir piyasa yarattı: “Yaşlı piyasası”. Bu kavram, İngilizce konuşulan ülkelerde “silver economy” (gümüş ekonomi) veya “silver market” (gümüş pazar), Almanca konuşulan ülkelerde ise genellikle “Seniorenwirtschaft” (yaşlı ekonomisi) olarak adlandırılmaktadır.³ Demografik değişimin sonuçlarına ilişkin tartışmayla bağlantılı olarak, genelde “yaşlı ekonomisi” terimi artık yerleşmiştir. Bu terim, ekonominin yaşlıların ihtiyaçları ve tüketicilerin tercihleriyle daha sistematik bir şekilde ilgilenen ve buna göre yaşlılara uyarlanmış yeni ürün ve hizmetleri sunan kısmını ifade etmektedir. Örneğin Almanya’da düzenlenen “sağlık ekonomisi konferansı” yaşlı piyasasının kapsamında yer alır ve sağlık ürünlerinden sağlık hizmetlerine kadar, sağlıkla ilgili ne varsa, bunların bölgesel odaklı olarak sunulmasından elde edilecek ekonomik faydaları değerlendirir.

Yaşlı seyahati zaten uzun süreden beri önemli bir pazar alanını fethetmiştir ve bu gelişme gelecekte de devam edecektir. Bu sayede birçok ülkede yaşlı ekonomisiyle istihdam yaratılmaktadır. Yaşlılar, otelcilik sektörü açısından da çok önemli olan yüksek kalitede seyahat etmeyi ve tatil yapmayı sevmektedirler. Yaşlılar için eğitim olanakları da aynı derecede önemlidir. Gelecekte, bugüne kıyasla yaşlıların eğitim düzeyinin daha yüksek olacağı ve yaşlı piyasasına ilginin daha da artacağı öngörüsünden hareket edilmektedir.⁴

Türkiye henüz yaşlı piyasasını keşfedememiştir. Ne yerli yaşlılar ne de yabancı uyruklu yaşlılar için özel hizmetler yoktur. Bu henüz yaşlı tanımımızda başlayan bir meseledir. Perspektifimizi daraltan bir yaşlı tanımına sahibiz. Buna göre “yaşlı”, 65 yaş ve üzeri kişilerdir. Nüfus istatistiklerinde kullanılan bu tanım, yaşlanma ve yaşlılık olgularıyla alakalı değildir ve yaşlılığı geniş bir perspektiften görebilme şansını yok etmektedir.

Demografik tanıma göre 2021 yılında Türkiye’de yaşlı sayısı 8.245 milyona ulaşmıştır. Her dört haneden birinde en az bir yaşlı yaşamaktadır ve 25,3 milyon hanede 6,1 milyon yaşlı bulunmaktadır. Son 5 yılda yaşlı nüfusumuz %24 çoğalmış ve bunun %64,7’si 65-74 yaş grubunda yer almaktadır (Tablo 1).⁵ 2020 yılında yaşlı nüfusun %10’u çalışmakta iken %64,2’si tarım, %27,7’si hizmet, %6,1’i sanayi ve %2’si inşaat sektöründe istihdam edilmiştir (Tablo 2).⁵ Yaşlılar arasında iş gücüne katılım oranı, yaşlı erkek nüfusta %16,8 iken kadın nüfusta %4,6 olarak rapor edilmiştir.⁵ Yaşlılıkta çalışmak, serbest zamanı değerlendirmek için de olabilir, ama başlıca sebep gelir yetersizliği, yani geçim sıkıntısıdır. Yaşlılıkta bireyin gelir durumu hakkında en iyi göstergelerden biri eğitim düzeyidir. Türkiye’de eğitim durumu ve yaşlılıkta gelir durumu arasında güçlü bir doğrusal ilişki tespit edilmiştir.

TABLO 1: Yaşlı nüfusun yaş grubuna göre dağılımı.

Yaş grubu	Sayı	Yüzde (%)
65-74	5.334.595	64,7
74+	2.910.529	35,3
Toplam	8.245.124	100

(Kaynak: Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, 18 Mart 2022 verilerinden iki yaş grubuna dönüştürülerek hesaplanmıştır).⁵

TABLO 2: Çalışan yaşlıların istihdam edildikleri sektörlere göre dağılımları

İstihdam edildiği sektör	Sayı	Yüzde (%)
Tarım sektörü	529.337	64,2
Hizmet sektörü	228.390	27,7
Sanayi sektörü	50.295	6,1
İnşaat sektörü	16.490	2
Toplam	824.512	100

Eğitim düzeyi yükseldikçe, gelir yükselmektedir veya eğitim düzeyi düştükçe gelir azalmaktadır.⁶

Türkiye’de demografların yaşlı tanımına göre sınıflandırılan nüfusun, yani 65 yaş ve üzeri nüfusun eğitim düzeyi, genç nüfusun eğitim düzeyinden düşüktür. Bu, yaşlıların çoğunlukla düşük gelirli sosyal tabakanın mensupları oldukları anlamına gelmektedir. Dolayısıyla ülkemizde, yaşlı piyasasının gelişmemiş olmasının sebebi, bu piyasasının gereksizliğine inanılması değil, aksine bu piyasasının müşteri sıkıntısı çekeceği inancına dayanmaktadır.

ZAMAN KAYNAKLARI

Emeklilik nedeniyle çalışma yaşamından ayrılan veya çalışma yaşamına girme şansı kalmayan yaşlıların zaman kaynakları, nüfusun diğer kesimlerine kıyasla çok daha fazladır. Bu zaman kaynağı bazen “boş zaman” bazen “serbest zaman” olarak nitelenir. İlk kavramın olumsuz bir çağırışım yaptığından dolayı olsa gerek, gerontologlar ve diğer sosyal bilimciler “serbest zaman” teriminde karar kılmış gibi görünüyorlar. Türkiye’de ise “boş zaman” kavramı, yaşlının durumunu “serbest zaman” kavramından daha iyi temsil etmektedir. Boş zaman, bireyin özgürce kullanabileceği bir zaman tasavvurudur. Serbest zaman ise daha önce “dolu” olup, şimdilik başka amaçlarla doldurulabilecek bir zamanı ifade etmektedir. Bizim bakış açımızdan ise yaşlılık, öncelikle “boş zaman” kavramına yakın görünüyor. Çünkü ülkemizde yaşlıların, zamanı anlamlı bir şekilde doldurabilecekleri olanaklar ve boşalan zamanı dolduracakları faaliyetler kısıtlıdır.

Gerontolojinin bulgularından biri de yaşlıların boş zamanı anlamlı eylemlerle doldurma isteğine

sahip olduklarıdır.⁴ Ancak kültürel tasavvurların, sosyal damgalamaların, farklı tecrübelerin, toplumsal zorunlulukların ve biyolojik özelliklerin bir karışımı veya kombinasyonu olarak görünen yaşlılık, eğer sadece belirli şeylere “indirgeme” amacıyla kullanılan bir kavrama dönüşürse, yaşlılar için zamanın değerinin azaldığı sonucuna da ulaşılabilir.⁷ Örneğin Türkiye’de gerontoloji dışından yapılan değerlendirmelerde yaşlılık, bilimsel dayanakları olmayan “çözülme, çökme, gerileme” kavramlarına indirgenmiştir.⁸ Yaşlılar arasında bu kavramlarla tanımlayabileceğimiz bireyler elbette vardır, ama aynı kavramlarla tanımlanabilecek gençlerin olmadığı iddia edilebilir mi? “Çelişkiler mozağini” andıran yaşlı tasavvurlarımızı rafa kaldırmalı ve yaşlılığa bakış açımızı değiştirmeliyiz.⁹

Yaşlılara öngörülen roller arasında “torunlarla ilgilenmek” başta geliyor ve çoğu bu rolü severek oynuyor. Bu geleneksel rolün yanı sıra yaşlılar için yeni rollere de eğilim ortaya çıkmıştır. Bunların arasında eğitim ilk sıralarda gelmektedir.¹⁰ Bunun Türkiye’deki en anlamlı örneği “60+Tazelenme Üniversitesi”dir. İlk mezunlarını verecek olan bu “yaşlı üniversitesinde” 7.000 civarında yaşlı eğitim almaktadır. “Ömür boyu öğrenme” kavramına odaklı olarak zamanın anlamlı kullanılmasını mümkün kılan bu “üniversite”, yaşlılıkta boş zamanı bilgiyle doldurma olanağından yeni anlamlar elde edilebileceğinin kanıtlarını da ortaya koymuştur.¹¹

Yaşam süresinin uzamasından dolayı Türkiye’de boş zamanı doldurulması gereken insanlar çoğalmaktadır. Şimdiye dek boş zamanların yaşlılar için anlamlı şekilde doldurulmasına yönelik çok az girişim yapılmıştır. Geleneksel yaşlılık tasavvurlarımızın bunda önemli bir rolü vardır. Yaşlılık hâlâ kayıp ve noksanlık olarak tasavvur edilmekte, fakat bu sadece yaşlıların bir kısmı için geçerli olmaktadır. Bunlar genellikle “ileri yaşlı” olarak tanımlanan kişilerdir.¹² Bugün toplam yaşam süresinin 65 yaş ve sonrasına sarkan döneminde de zindeliğini, hareketliliğini, sağlığını uzun süre koruyan insanlar çoğalmıştır. “Genç yaşlı” olarak tanımlanan insanlar, kendisinin anlam gördüğü (başkasının değil!) faaliyetlerle boşalan zamanlarını doldurabileceği faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır.¹³

SONUÇ

“İyi düşünceler pireler gibidir: Birinden diğerine atlar, ama herkesi ısırılmazlar.” George Bernard Shaw’ın çizdiği bu özgün resim, yaşlılıkta zamanın anlamlı olarak kullanılması için bir çıkış noktası olarak değerlendirilebilir.

Bugün maddi ve manevi etkileri derin olan demografik bir değişim sürecinden geçerken biraz ileride yaşlı toplum bize el sallıyor. Biz ise yaşlıların hem mesleki hem de insani bilgi ve deneyimlerini boşa harcıyoruz. Oysa zamanı anlamlı faaliyetlerle doldurma olanakları ile bu bilgi ve tecrübe birikimini topluma yönlendirme şansına sahip olabiliriz. Bunun ekonomik, eğitim ve sağlık gibi katma değerlerini ise çoğaltabiliriz.

Amacımız bağlamında öncelikle yaşlılığın bir gerileme ve kayıp dönemi olduğu tasavvurundan kendimizi arındırmalı ve bir yaşam evresi olarak gelişmesine olanak tanınmalıyız. Bu ise “yaşlılığın yapısal dönüşümünü” yani yapılandırılmasını gerektirir.¹⁴ Bu konuda eksikliklerimiz olduğu aşikârdır ama eksikliklerin nasıl doldurulacağı sorusuna karşılık gerontolojinin verdiği cevaplara bakıldığında büyük bir ilgisizlik olduğu da açıkça görülmektedir.

Uzun ömürlü günümüz insanının istek ve hayalleri dikkate alındığında, Paul ve Margret Baltes’in

henüz 1990’lı yıllarda tanımladıkları kayıpları durdurma ve tersine çevirmenin ötesine geçen bir “ütopyanın” ne kadar anlamlı olduğu çok daha iyi anlaşılmaktadır. Bu ütopya bizden yaşlılık gerçekliğini aşan olasılıkları keşfetmeyi talep etmektedir.¹⁵

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: İsmail Tufan; **Tasarım:** Fatma Banu Demirdaş, Işıl Kaleli; **Denetleme/Danışmanlık:** İsmail Tufan; **Kaynak Taraması:** İsmail Tufan, Fatma Banu Demirdaş, Işıl Kaleli, Süheyla Sönmez, Melek Yavuz, Özne Göçer; **Makalenin Yazımı:** İsmail Tufan, Fatma Banu Demirdaş, Işıl Kaleli, Süheyla Sönmez, Melek Yavuz, Özne Göçer; **Eleştirel İnceleme:** İsmail Tufan; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** İsmail Tufan.

KAYNAKLAR

- Martin M, Kliegel M. Psychologische Grundlagen der Gerontologie. 1st ed. Stuttgart: Kohlhammer; 2005.
- Witterstätter K. Soziologie für Altenarbeit-Soziale Gerontologie. 13th ed. Freiburg im Breisgau: Lambertus; 2003.
- Heinze RG, Naeegele G, Schneiders K. Gümüş Ekonomisi, Bir Alman Vakası: "Aktif Yaşlanma" ve "Yaşlıların Üretkenliği" İçin Yeni Bir Eylem Alanı mı? Tufan İ, Durak M, editörler. Gerontoloji: Kapsam, Disiplinlerarası İş Birliği, Ekonomi ve Politika. Cilt 1. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Yayıncılık; 2017. p.411-39.
- Kruse A, Wahl HW. Zukunft Altern-Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. 1st ed. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag; 2010.
- Türkiye İstatistik Kurumu (İnternet). Haber Bülteni: İstatistiklerle Yaşlılar, 2021. (Yayın tarihi: 18 Mart 2021). Erişim tarihi: 21 Ağustos 2022, Erişim linki: [\[Link\]](#)
- Tufan İ. Birinci Türkiye Yaşlılık Raporu. 1. Baskı. Antalya: GeroYay; 2007.
- Grymer H, Köster D, Krauss M, Ranga M, Zimmermann JC. Altengerechte Stadt: Das Handbuch. Partizipation älterer Menschen als Chance für die Städte. 1st ed. Wuppertal: Landessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V; 2005.
- Urfalioğlu F, Altaş D, Yıldırım İ. İstanbul’da Yaşlı Nüfusun Demografik Yapısı ve Yaşlılık Algısı Araştırması. 1. Baskı. İstanbul: İBB Basımevi; 2008.
- Prising M. Alter heute-ein Mosaik mit Widersprüchen. In: Rosenmayr L, Böhrer F, eds. Hoffnung Alter: Forschung, Theorie, Praxis. 1st ed. Wien: WUV Universitätsverlag; 2003. p.246-72.
- Kalbermatten U. Bildung im Alter. In: Kruse A, Martin M, eds. Enzyklopädie der Gerontologie. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber; 2004. p.110-24.
- Tufan İ, Akçiçek F, Şahin S, Zengin Oktuğ M, Tuna M, Dişigil G, et al. 60+ tazeleme üniversitesi: sorumluluk meşalesi. Tufan İ, Durak M, editörler. Gerontoloji-Bakım ve Sağlık. Cilt 2. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Yayıncılık; 2018. p.77-85.
- Schwerdt R, Tschainer S. Spezifische Anforderungen an die Pflege demenziell erkrankter Menschen. Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Hochaltrigkeit und Demenz als Herausforderung an die Gesundheits-und Pflegeversorgung. Experten zum Vierten Altenbericht der Bundesregierung. Band 3. Hannover: Vincentz Verlag; 2002. p.181-288.
- Lehr U. Psychologie des Alterns. 10th ed. Wiebelsheim: Quelle & Meyer; 2003.
- Tews HP. Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. In: Naeegele G, Tews HP, eds. Lebenslagen im Strukturwandel des Alterns. 1st ed. Opladen: Westdeutscher Verlag; 1993. p.15-42. [\[Crossref\]](#)
- Karl F. Grundlagen gerontologischer Intervention. In: Wahl HW, Römer TC, eds. Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen. 1st ed. Stuttgart: Kohlhammer; 2000. p.15-20.