

YAŞILARIN BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRMESİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yrd. Doç. Dr. Müge Yukay Yüksel
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
İstanbul
muge.yuksel@marmara.edu.tr

Psk. Dan. Feyza Dinçer
Nurettin Teksan Ortaokulu
İstanbul
feyzadincer.marmara@gmail.com

Psikolog Hatice Tezcan Büyükköse
Doğan Aile Psikolojik Danışmanlık Merkezi
haticebtezcan@yahoo.com

Psk. Dan. Zeynep H. Lale
Kazım Karabekir Anadolu İmam Hatip Lisesi
İstanbul
zhale@gmail.com

Özet

Bu çalışmanın amacı, İstanbul ili Avrupa yakası Başakşehir ilçesinde oturan yaşlıların boş zaman algılarını ve değerlendirmelerini ortaya koymaktır. Araştırmada üzerinde durulan konu olan boş zaman algısı ve değerlendirmesi, yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini anlayabilmek ve bunu arttırabilmek; ruh sağlığı alanında yaşadıkları sıkıntıları ortaya koymak ve bu konuda yapılacak çalışmalara yol göstermek amacıyla ele alınmıştır. Bu çalışma 17 kişiyle yapılmış olup nitel veri analizi yöntemi kullanılmıştır. Analizler yapılırken veri toplama araçları cinsiyet, yaş, medeni durumu, çocuk sayısı, çocuklarla görüşülme sıklığı, eğitim seviyesi değişkenlerine göre gruplara ayrılıp sorulara verilen cevapların değişim gösterip göstermediği incelenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Yaşlılık, Boş Zaman Algısı, Boş Zaman Değerlendirmesi, Yaşlı Psikolojisi.

EXAMINING ELDERLY PEOPLE SPARE TIME CONSIDERATION

Abstract

The purpose of this study is to present spare time perception and consideration of elderly people who live in Başakşehir at Anatolian side of Istanbul. The main subject of the research that is spare time perception and consideration, understanding and increasing life quality of elder people, presenting problems of elder on mental health and to lead studies on these subjects.

There are 17 persons on this research and qualitative data analysis was used. During analysis, data collection tools groups to gender, ages, marital status, education, having child, seeing children. Then changes was examined according to answers.

Key Words: Elderly, Free Time Perception , Spare Time Consideration, Psychology of Elderly.

GİRİŞ

Yaşamın kaçınılmaz gerçeklerinden biri yaşlılıktır. İnsan ömrü boyunca yaptığı manevi ve maddi yatırımlarının çoğunu gelecek için bir anlamda yaşlılığı için yapar. Yaşlılık, “genel anlamda bireyin fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarında bir gerileme, sağlığın, gelir düzeyinin, saygınlığın, rol ve statünün, bağımsızlığın, sosyal yaşantının ve sosyal desteklerin azalması ve kaybı gibi pek çok sorunun yaşandığı bir kayıplar dönemi” olarak tanımlanmaktadır (Konak ve Çiğdem, 2005). Bu döneme ne kadar hazır girilirse, yani ne ölçüde sağlıklı ve donanımlı girilirse, o kadar mutlu ve huzurlu bir yaşlılık dönemi geçirme ihtimali söz konusu olur. Bu nedenle maddi yatırımların yanı sıra, manevi yatırımların, özellikle bireyin kişisel anlamda kendi kendisini geliştirmesi oldukça önemlidir.

Boş zaman; Parker’e göre, bireyin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu, kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraştığı zamandır. Bireyin özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır (Godbey, Stanley 1976). Başka bir ifadeyle, boş zaman yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da görülebilmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç 2003).

Sanayileşme süreci ile azalan iş saatlerine karşılık boş zamanların ve ortalama insan ömrünün artması, insanların nasıl dinlenmeleri, eğlenmeleri gerektiği konusu bile bir toplumsal sorun haline gelmiştir. Ayrıca bugünkü sosyologlar, boş zamanları ve değerlendirmesini, sağlıklı kişiler yaratılması bakımından dinlenme, eğlenme gereksinimini karşılayan bir toplumsal kurum olarak ele almaktadır (<http://www.belgeler.com/blg/2qz/bo-zamani-deerlendirme-ve-genlik#>)

Yaşlıların yaşlılık döneminde aktiviteleri yavaşlamakta, buna bağlı olarak yaşam memnuniyet durumları da azalmaktadır (Kurt, Beyaztaş, Erkol, 2010). Yaşlı bireyler çevreye karşı daha az ilgili, kendi bedenine ve kendine karşı daha ilgili olup, ilişkilerde daha derin ve seçici olabilirler. Yeniliklerden ürkebilirler ve eski yaşamlarını özleyerek genç nesille aralarındaki uzaklığı arttırabilirler. Yaşlılıkla birlikte bedende fiziksel yakınmalar da artar. Sağlıklarına aşırı önem verme, her gün bir hastalıktan söz edip, sık sık doktora başvurular artabilir. Yaşlılık, bireyin geçmişini de daha sıklıkla sorguladığı bir dönemdir. Kişi geçmişinde kendisine doyum veren bir hayat yaşamışsa hedeflerine, isteklerine, ideallerine yaklaşabilmişse yaşlılığı daha kolay kabullenir, üretkenlik döneminde yapamadığı etkinliklere katılabilir. Seyahat etmek, okumak, artık daha genişlemiş olan ailesine ve arkadaşlarına zaman ayırmak gibi yaşamını zenginleştiren aktivitelerde bulunabilir. Yaşlılığı kabullenme her bireye göre değişir. Maddi olarak güvencesi olması ya da az olması, ailesi ve dostları içinde sevdiği kişileri kaybetmiş olması, kendinifazlalık olarak hissetmesi, yakınlarına yük olduğunu varsayması yaşlı kişileri etkiler; huzursuz bir dönem başlayabilir ve yaşlı kişi depresyona girebilir (Bölükbaş, Arslan 2003).

Toplumlar boş zamanlarını kültürel özelliklerine göre değerlendirirler. Gerçekten de gruplar bile seçimlerini bu özellik ve imkânlarına göre yapmaktadır. Günümüzde toplumlarda en belirgin boş zaman kurumları; spor, sinema, tiyatro ve televizyon, müzik dinleme, el sanatları ve okuma olarak sıralanabilir (Aydın, 2000).

Boş zamanları değerlendirme ile ilgili Kıray (1999)’ın yedi yerleşim noktasında yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; geleneksel boş zaman faaliyetlerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Hemen hemen her gün, gündelik işlerinin ve sorumluluklarının dışında kalan fazla zamanlarını geçirmek için hem kadınların hem de erkeklerin kendilerine göre yaygın, şekillenmiş fakat devamlı faaliyetlerinin olduğu belirlenmiştir. Kadınlar boş zamanlarını genellikle birbirlerini ziyaretle geçirirken, erkeklerin kahveye gitmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Bu faaliyetler çeşitli yaş, meslek ve etnik gruplara göre farklılaşmaktadır. Zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi çok önemlidir.

Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan rahatsızlıklar kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Ülkemizde boş zamanın genelde iyi değerlendirilemediği, okuma düzeyinin düşük olduğu, gençlere yeterince iyi alışkanlıklar kazandırılmadığı söylenebilir. Gerçi bir toplumda kır-kent, yaşlı-genç, kadın-erkek farklı kesimlerin farklı alışkanlıkları ve dolayısıyla değişik boş zaman değerlendirme tarzlarının olduğu kabul edilir. Ne var ki günümüzde kitle iletişim araçları insanlarda ortak alışkanlıklar doğurtmakta, global bir ortam meydana getirmektedir (Aydın, 2000).

İçinde bulunduğumuz yüzyılda tıbbın ve alternatif sağlık bilimlerinin ilerlemesi, kadının çalışma hayatına aktif katılımı ile doğum oranlarının azalmasıyla yaşlı nüfusta bir artış görülmüştür. Bu artış beraberinde yaşlı bireylerin psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanması gereğini doğurmuş ancak konuyla ilgili yeterli çalışmanın olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, boş zamanı değerlendirmek, mesleki danışmanlık sağlamak, faaliyet grupları kurmak gibi yaşlıların yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan hizmetlerin oluşmasını sağlamıştır. Bu çalışmada üzerinde durulan konu olan boş zaman algısı ve değerlendirmesi, yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini anlayabilmek ve bunu arttırabilmek; ruh sağlığı alanında yaşadıkları sıkıntıları daha rahat algılayabilmek ve yapılacak çalışmalara yol göstermek açısından önemlidir. Yaşlıların yaşam ortamlarının iyileştirmesi ve günlük etkinliklerine yardımcı olabilecek alternatiflerin üretilmesi çalışmanın bir diğer önemidir. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde yaşlılar için boş zamanın değerlendirilmesinin gerekli ve üzerinde durulması gereken bir konu olduğunu görülmektedir (Bahar, Tutkun, Sertbaş, 2005; Karataş, 1990).

Bu nedenle, bu çalışmada İstanbul ili Avrupa yakası Başakşehir ilçesinde oturan 17 yaşlı katılımcının boş zaman algıları ve değerlendirmeleri ile ilgili yaptıkları incelenmiştir. Araştırmanın amacı İstanbul ili Avrupa yakası Başakşehir ilçesinde oturan 17 yaşlı katılımcının boş zaman algıları ve değerlendirmelerinin

- Cinsiyet,
- Medeni durum,
- Eğitim durumu,
- Sahip olunan çocuk sayısı ve
- Çocuklarıyla görüşme sıklığı değişkenine göre incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma nitel araştırmanın olgubilim türüne göre yapılmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım, Şimşek, 2011). Geleneksel kuramlarda evrensellik önemlidir ve gerçekler durağan olgular olarak görülür. Oysa sosyal olguların tümü için bir evrensellikten söz edilemez; sosyal olgular hiçbir zaman durağan değildir ve zamana göre değişkendir (Yıldırım, Şimşek, 2011). Sosyal bilimlerin bu temel özellikleri araştırmalarda nitel yöntemi tercih edilir kılmiştir.

Yıldırım ve Şimşek (2011)'e göre olgubilim (fenomonoloji) deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Yaşadığımız dünyada olgular; olaylar, deneyimler, algılar gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilirler. Bu olgularla günlük yaşantımızda çeşitli biçimlerde karşılaşabiliriz. Fakat bu tanışıklık olguları tam olarak anladığımız anlamına gelmez. Olgubilim, bize tam olarak yabancı olmayan aynı zamanda tamamen kavrayamadığımız olguları araştırmak için uygun bir zemin oluşturur.

Bu çalışmada veri analizi süreci gözlem ve görüşmelerin yorumlanarak sunulması şeklinde gerçekleşmiştir. Herhangi bir istatistikî analiz yöntemi kullanılmadan, verileri elle gruplamak ve sonuçları karşılaştırıp detaylı şekilde incelemek suretiyle yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul ili Avrupa yakası Başakşehir ilçesinde oturan 17 yaşlı katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 11'i kadın, 6'sı erkektir. Bu bireylerin yaşları 60- 81 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 70,88'dir. Başakşehir ilçesinde oturan katılımcılar random örnekleme modeline göre seçilmiştir. Gizlilik açısından çalışmada katılımcıların isimleri yerine yaşlarına göre verilen sıra numaraları kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak, görüşme ve gözlem yaparak çalışılmıştır. Görüşme formu hazırlanırken literatür taraması yapılmıştır. Görüşme formunda 3 adet soru sorulmuştur. İlk soru: "Günlük rutininiz nasıl işliyor?" olmuştur. Bu soru görüşmecinin gününü nasıl değerlendirdiğini görmek aradaki boşlukları

keşfedebilmek amacıyla sorulmuştur. Diğer sorular “Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?” ve “Boş zamanlarınızda neler yapmak isterdiniz?” olmuştur. Bu iki sorunun cevaplanmasının, katılımcıların “boş zaman” kavramını yansıtmalarıyla birlikte boş zamanlarında neler yaptıklarının ve ideal boş zaman kavramlarının ne olduğunu göstermesi beklenmiştir. Bunların yanı sıra demografik bilgiler de sorulmuştur. Bu kısımda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, sahip oldukları çocuk sayısı, çocuklarıyla görüşme sıklıkları ve medeni durumları sorulmuştur. Böylece katılımcılar sınıflandırılmıştır.

İşlemler

Çalışma gönüllü katılımcılarla ev ortamında ve sokakta görüşme tekniği uygulanarak yapılmıştır. Sokakta yapılan çalışmada demografik bilgiler kısmında katılımcılar "başımıza bir şey gelmesin" diye kaygılarını dile getirmişlerdir. Çalışma esnasında katılımcıların sorunun dışında da kendi hayatlarıyla ilgili paylaşımları olmuştur. Katılımcıların geçmişe dönük yaşantılarını anlatma isteğinde oldukları gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi, deneyimlerin betimlenmesi ve açıklanması, temaları ortaya çıkartılması doğrultusunda gerçekleşmiştir.

Olgubilim araştırmalarında veri analizi, yaşantıları ve anlamları ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bu amaçla yapılan içerik analizinde verinin kavramsallaştırılması ve olguyu tanımlayabilecek temaların ortaya çıkarılması çabası vardır. Sonuçlar betimsel bir anlatım ile sunulur ve sık sık doğrudan alıntılara yer verilir. Birey ve durum temelli yaklaşım söz konusudur (Yıldırım, Şimşek, 2011).

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın birinci sorusuna cevap verebilmek için cinsiyet değişkenine göre boş zaman algısının incelendiği soruya verilen cevaplar Tablo 1 ve 2’de incelenmiştir.

Genel olarak bakıldığında kadın ve erkek katılımcılarda günlük rutin içinde ibadete yer vermek yaygın bulunmuştur.

Tablo 1: “Günlük rutininiz nasıl işliyor?” sorusunun cinsiyet değişkenine göre ibadet etme bağlamında incelendiği tablo

Kadın	Erkek
Sabah namazıyla güne başlıyorum, kitap okurum, Kuran-ı Kerim okurum, kahvaltı hazırlarım, ev işleri yaparım, gezmeye giderim. Okumayı çok severim. (Katılımcı 10).	Sabah 8-9 gibi kalkıyorum. Bahçe işleri yapıyorum. Kuran-ı Kerim okuyorum, namaz kılıyorum. (Katılımcı 9).

11 kadın 6 erkek katılımcı cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde kadın katılımcıların boş zaman etkinliklerini anlatırken erkek katılımcılara göre daha çok ayrıntıya ve aktiviteye yer verdiği kaydedilmiştir; bu aktiviteler ibadet etme, yardım faaliyetlerinde bulunma, kitap okuma vb. şeklinde sıralanmıştır.

Tablo 2: “Günlük rutininiz nasıl işliyor?” sorusunun cinsiyet değişkenine göre incelendiği tablo

Kadın	Erkek
Yürüyüşe çıkıyorum, komşuya kahveye gidiyorum, tespih çekiyorum, örgü örüyorum, Kuran-ı Kerim okuyorum, komşu ziyaretleri yapıyorum. (Katılımcı 6).	Gönül dostlarıyla sohbet ederim. Gönüllü hizmet çalışmalarına katılırım. Gençlerin sorunlarıyla ilgilenirim. (Katılımcı 3).
Torunlar gelir, onlarla birlikte olurum. Kermeslere giderim. Kermeslere bir şeyler hazırlarım. Cuma toplantılarına, hasta ziyaretlerine giderim. Gençlere yardım etmeye çalışırım. (Katılımcı 10).	Kitap okurum. (Katılımcı 13 ve 15).
	Kitap okurum, Kuran-ı Kerim okurum. (Katılımcı 16).

Katılımcıların medeni halleri evli ve dul olmak üzere dağılmıştır. Evli katılımcıların ifadelerine bakıldığında bir katılımcı hariç hiçbirinin günlük rutinlerinde ya da boş zaman değerlendirmelerinde eşlerinden bahsetmedikleri görülmektedir. Evli ve dul yaşlı katılımcılar arasında dikkate değer farklılıklar yoktur, ifadeler benzerdir (bkz. Tablo 3). 2 kategoriden yaşlılar da gençlerle ilgilenmekten ve torunlardan bahsetmişlerdir.

* *Günlük rutininiz nasıl işliyor?*

“Sabah kahvaltısını hazırlıyorum, yemek işlerini yapıyorum. Hasta oğluma bakıyorum, koca var ona bakıyorum. Arada çok az uzanıyorum.” (Katılımcı 17).

Araştırmmanın ikinci sorusuna cevap verebilmek için medeni durum değişkenine göre boş zaman algılarının incelendiği soruya verilen cevaplar tablo 3’ de incelenmiştir.

Tablo 3: “Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusunun medeni hal değişkenine göre incelendiği tablo

Evli	Dul
Ev işleri, markete gitmek, yemek yapmak	Alışveriş yapıyorum, gezmeye çıkıyorum, tv izliyorum.

Eğitim durumlarına göre yaşlı katılımcılar “Okumamış”, “Okur-yazar”, “İlkokul mezunu”, “Ortaokul mezunu”, “Lise mezunu” ve “Üniversite mezunu” olarak sınıflanmıştır. Üniversite mezunu olan tek katılımcı 3 numaralı katılımcıdır.

Tablo 4: “Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusunun eğitim durumuna göre birkaç örneğinin incelendiği tablo

Üniversite	Lise	İlkokul	Okur Yazar	Okumamış
Gençlerin sorunlarıyla ilgilenmek.(Katılımcı 3).	Tarihi yerleri gezmek isterdim. (Katılımcı 2).	Hiçbir şey yapmak istemiyorum (Katılımcı 11)	İyi usta olmak isterdim. (Katılımcı 5)	Tahsil yapmak (Katılımcı 6) Torunlarımı görmek (Katılımcı 7)

**Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?*

...Gençlerin sorunlarıyla ilgilenmek...(Katılımcı 3).

**Boş zamanlarınızda neler yapmak istersiniz?*

“Yaptıklarından huzur duyuyorum, devamını isterim” (Katılımcı 3).

3 numaralı katılımcının kullandığı ifadeler Erikson’unpsiko-sosyal kişilik kuramı bağlamında değerlendirildiğinde sağlıklı bir yaşlılık geçirdiğine işaret etmektedir. Erikson’a göre yaşlılık döneminin psiko-sosyal görevi benlik bütünlüğü sağlamaktır. Benlik bütünlüğü insanın yaşaması gereken ve tekrar yaşayamayacağı, telafisi olmayan tek bir yaşama sahip olduğunu kabul etmesiyle gerçekleşir. 3 numaralı katılımcının yaptıklarından huzur duyması ve hayatından tatmin olması böyle bir bütünlüğe işaret sayılabilir.

Öte yandan “Boş zamanlarınızda neler yapmak isterdiniz?” sorusuna “okumamış” kategorisinden “Tahsil yapmak”, “Torunlarımı görmek”; “okur-yazar” kategorisinden “iyi usta olmak isterdim”; “ilkokul mezunu” kategorisinden ise “iş bilsam çalışırım”, “hiçbir şey yapmak istemiyorum”, “dünyayı dolaşırdım” cevapları alınmıştır. Burada dikkat çeken nokta, okumamış olan ya da okur-yazar olan yaşlıların boş zaman algılarının “kaçırılmış fırsatlara yeniden sahip olabileme şansı” olarak tezahür etmesidir.

Verilere bakıldığında sahip olunan çocuk sayısı ve çocuklarla görüşülme sıklığı kaç olursa olsun katılımcılardan 10 numara hariç hiç biri günlük rutini içinde çocuklarından ya da torunlarından bahsetmemiştir. Sahip olunan çocuk sayısına göre katılımcı dağılımı Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Her katılımcının sahip olduğu çocuk sayısını gösteren tablo

Çocuk Sayısı	Katılımcı Numarası
0	4
2	11,12
3	1, 6, 8, 13, 16, 17
4	2, 3, 5, 9, 10, 14
5	7, 15

Yaşlı katılımcıların çocuklarıyla görüşme sıklığı “Her gün”, “Haftada bir” ve “Hiç gelmiyor” başlıkları altında 3 kategoriye ayrılmıştır. “Hiç gelmiyor” cevabını veren 14 numaralı katılımcı 4 çocuk sahibidir. Bu katılımcı “Boş zamanlarınızda neler yapmak isterdiniz?” sorusuna “Hiçbir şey istemiyorum.” şeklinde cevap vermiştir. Aynı kişi günlük rutini sorulduğunda cevabına “hiçbir şey yapmıyorum” diye başlamış “namaz kılarım, bulaşık süngeri satarım” diye devam etmiştir. Tablo 6’da örnek yanıtlar sunulmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların çocuklarıyla görüşme sıklığına göre boş zaman değerlendirmelerine verilen yanıtları işaret eden tablo

Her Gün	Haftada Bir	Hiç Gelmiyor
Sevgi evlerine gitmek isterdim. (Katılımcı 10) Daha sosyal olmak isterim. (Katılımcı 1)	Haftada bir torunlarımla gezmek isterim. (Katılımcı 7) Tarihi yerleri gezmek isterim. (Katılımcı 2)	Katılımcı 14, 4 çocuk sahibidir. Boş zaman değerlendirmesine, hiçbir şeyi istemediğini belirterek yanıtlamıştır.

Tüm veriler dikkatle incelendiğinde yaşlı bireylerin dine yöneldikleri şeklindeki halk kanısı desteklenir bulunmuştur. Bu, gençlikten gelen bireysel ilgi ihtimalini taşımakla birlikte yaşlılıkta ortaya çıkan bir eğilim olduğu da düşünülebilir.

“- Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?”

- ...Kuran’ı Kerim okuyarak, tesbih çekerek... (Katılımcı 1)
- ... Tesbih çekiyorum, Kuran’ı Kerim okuyorum... (Katılımcı 6)
- ... Tesbih çekerim, derse giderim... (Katılımcı 12)
- ... Kuran okuyarak (Katılımcı 16)”

“- Günlük rutininiz nasıl işliyor?”

- Fizik tedavi, ibadet ve ev işleri... (Katılımcı 1)
- İbadetle meşgul oluyorum... (Katılımcı 2)
- Namazla kalkıyorum... (Katılımcı 6)
- ...Namaz kılmak... (Katılımcı7)
- ...Kuran’ı Kerim okuyorum, namaz kıyorum. (Katılımcı 9)
- Sabah namazıyla güne başlıyorum... Kuran’ı Kerim okurum... (Katılımcı 10)”

Genel olarak bakıldığında yaşlı bireylerin boş zaman algıları “keşke şunu yapabilseydim...” ya da “günlük rutini tekrarlayan işler” şeklindedir. Katılımcılar boş zamanlarında yapmak istedikleri şeyleri ya ulaşamadıkları faaliyetler ya da güçlerinin yetmediği işler olarak görmüşlerdir. Bu veriler katılımcı yaşlı bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinde boş zaman değerlendirme konusunda bilinçsiz olduklarını ve yönlendirilmediklerini destekler görüntüdedir.

“- Boş zamanlarınızda neler yapmak isterdiniz?”

- İyi bir usta olmak isterdim. (Katılımcı 5)
- İş güç sahibi olmak isterdim. (Katılımcı 6)
- Hiçbir şey istemiyorum. (Katılımcı 14)
- İş bulsam çalışırım (Katılımcı 15)
- ...İmkânım olsa çamaşırımı da asarım, tam asamıyorum. (Katılımcı 17).”

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın genel bir değerlendirmesi yapıldığında yaşlı insanların boş vakit etkinliklerinin cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, çocuklarla görüşme sıklığına göre yoğun değişiklikler göstermediği söylenebilir. Eğitim durumu değişkeni bağlamında bakıldığında, araştırmaya katılan tek üniversite mezunu katılımcının verdiği cevaplarla okur yazar ve ilkökul mezunu katılımcılara göre benlik bütünlüğüne daha yakın bir tablo çizdiği görülmektedir.

Yine genel tabloya bakıldığında yaşlı bireylerin boş zaman algılarının “günlük rutinin haricinde geriye kalan zaman; zevk alınacak işlerin yapılabileceği zaman” şeklinde olmayıp, “rutinin içinde yetiştirilemeyen işlerin tamamlanabileceği zaman; sağlığı daha iyi olsaydı yapabileceklerini koyduğu zaman; geçmişe yönelik keşkelerine yer verdiği zaman” şeklinde olduğu görülmektedir. Buradan ulaşacağımız sonuç yaşlı bireylerin boş zaman algılarının tam oturmamış olduğudur. Buna yönelik bir yorum yapmak gerekirse; yaşamlarının erken dönemlerinde boş zaman değerlendirmesi hakkında bilgilendirilmemiş olmaları, ekonomik imkânları kısıtlı kesimin temel ihtiyaçlarını karşılamakla uğraşırken böyle bir kavramı hayatına alamamış olması; yaşamış olduğu hayattan tam olarak tatmin olamamış bireylerin bir şeyleri düzeltebilmek için “boş zaman” kavramına sarılması vb. bu sonucun olası nedenleri olabilir ve araştırmaya açık konulardır.

Yaşlılık ve emeklilik, bireyin faaliyet düzeyiyle ve çeşitliliğiyle ilgili düzenlemeler yapması gereken bir dönemdir. Uzun yıllar iş yaşantısına ve çalışma düzenine alışmış olan birey, planlanmamış bir boş zamana sahip olur ve bu bir stres kaynağı olabilir (Şener ve Terzioğlu,2003).Emekliliğe ve yaşlılığa uyum sağlama sürecinde, bireyin daha önceki faaliyetlerinin yerini alabilecek yeni ve zevkli faaliyetler bulması gerekliliği doğar. Çoğu yaşlı emekli, boş zamanlarını kullanmaktan zevk almaya başladığı zaman yaşlılığa daha kolay uyum sağlar. (Kalaycı, 2011).Bireyin sağlıklı yaşlanması ancak üretken olması, ilişkiler kurması ve uğraşlar edinmesiyle mümkündür. Spor, güzel sanatlar, el sanatları, gezi, sohbet gibi etkinlikler kişiyi bedensel ve ruhsal olarak uyarır ve geliştirir (Sarioğlu ve Ertuğrul, 2001). Gerek sinema, tiyatro ve sergilere gitmek gibi kültürel faaliyetler, gerek bahçecilik ve başka hobi uğraşları gibi tek başına yapılan faaliyetler yaşam süresinin uzamasıyla bağlantılı bulunmuştur (Agahi ve Parker, 2008).

Araştırmanın sonucu ve literatür göstermektedir ki yaşlıların boş zaman değerlendirmesi konusu geliştirilmesi gereken bir alandır. Cevaplar incelendiğinde, gözlem ve görüşme formları değerlendirildiğinde medeni hal, çocuk sahibi olma gibi unsurların yaşlıların boş zaman aktivitelerinde anlamlı bir yer edinmediği görülmüştür. Bu durum yaşlıların bu dönemde bireysel faaliyetlere yöneldiğini akıllara getirmektedir ki verilen cevaplar da genellikle kitap okumak, ev temizliği gibi bireysel yanıtlardır. Oysa diğer yandan bu dönem yaşlıların daha çok bir arada zaman geçirmesi gereken bir dönemdir. Yakınların kaybı, sağlık sorunları, yas süreçleri gibi etmenler yaşlılar için sosyal destek kavramını ön plana çıkarmaktadır. Bu amaçla yaşlılar için boş zaman aktiviteleri grup süreçleri halinde yönlendirilmelidir.

Not: Bu çalışma 07-09 Kasım 2013 tarihlerinde Antalya’da 22 Ülkenin katılımıyla düzenlenen “2nd World Conference on Educational and Instructional Studies- WCEIS ”de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

Agahi,N.,&Parker,M.P.(2008). Leisureactivitiesandmortality: Doesgendermatter?.*Journal of Agingand Health*, 20 (7), 855-871.

Aydın, M. (2000).*Kurumlar Sosyolojisi*, Ankara: Vadi Yayınları.

Bahar,A., Tutkun, H. ve Sertbaş, G. (2005). Huzurevinde yaşayan yaşlıların anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 6, 227-239.

Bölükbaş, N. ve Arslan, H. (2003). Huzurevinde kalan yaşlıların psikososyal yönlerinin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 16(4), 235-239.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayınları.

Godbey, G., & Stanley, P. (1976). *Leisure studies and services: An overview*. Pennsylvania: W.B. Saundersco.

Kalaycı, A.R. (2011). *Türkiye’de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler*. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Karataş, S.(1990). Yaşlılıkta yaşam doyumu ve etkileyen etmenler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*. 8, 105-114.

Kıray, B. (1999), *Mübeccel, seçme yazılar*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Konak, A. ve Çiğdem Y.(2005). Yaşlılık olgusu: Sivas huzurevi örneği, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 23-63.

Kurt, G., Beyaztaş, Y. F. ve Erkol, Z. (2010). Yaşlıların sorunları ve yaşam memnuniyeti, *Adli Tıp Dergisi / Turkish Journal of Forensic Medicine*, 24(2).

Sarıoğlu, H. ve Ertuğrul, İ. (2001). Yaşlıların el sanatları faaliyetleri üzerine bir araştırma. V. Kalınkara (Ed.), *I. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı* içinde (s.117-194). Ankara: Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği Yayını.

Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2003). Emeklilikte boş zaman faaliyetlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. V. Kalınkara (Ed.), *II. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı* içinde (s.391-406). Denizli: Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği Yayını.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Seçkin Yayınları, 8. Baskı. <http://www.belgeler.com/blg/2qz/bo-zamani-deerlendirme-ve-genlik#> web adresinden 27.05.2013 tarihinde edinilmiştir.