

50 YAŞ VE ÜZERİ EMEKLİ İNSANLARIN, SERBEST ZAMANLARINDAKİ ALIŞKANLIK VE DAVRANIŞLARI (ERZURUM ÖRNEĞİ)* HABITS AND ATTITUDES OF RETIRED PEOPLE AGED 50 AND OVER IN WASTING THEIR LEISURE TIME (THE CASE OF ERZURUM)

¹Ahmet Şirinkan¹Erkan Çalışkan²Kerim Gündoğdu³Seher Şirinkan**ÖZET**

Araştırmada, Erzurum merkezdeki 50 yaş ve üzeri insanların serbest zamanlarını değerlendirme şekilleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan 244 denek, Erzurum'un farklı semtlerinden seçilmiştir. Katılımcıların, 126 sı erkek, 118'i bayandır. Katılımcılardan erkeklerin % 36,5'i, bayanların % 30,5'i bir işte çalıştıklarını, erkeklerin % 15,9'u, kahvehaneye gittiğini, %50'si, televizyon seyrettiğini, %31,7'si, ibadet ettiğini, % 2,4 ise evde dinlendiğini belirtirken, bayanların tamamı kahvehaneye gitmediklerini, %50'si televizyon seyrettiğini, % 28'i, ibadet ettiğini, % 2,5'i evde dinlendiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan erkeklerin, % 41,3'ü günde 1- 3 saat, % 49,2'si günde 4- 6 saat, % 9,5'i 8 saat ve üzeri televizyon seyrederken, bayanların %40,7'si 1- 3 saat, % 51,7'si 4- 6 saat, %7,6'sı ise 8 saat ve üzeri televizyon seyrettiğini, hazırlanacak bir sportif etkinlik programına

Erkeklerin % 28,6'sı her zaman, % 50'si ara sıra, %15,9'u nadiren katılmak istediklerini, bayanların ise % 27,1'i her zaman, % 44,1'i nadiren, % 22'si ise her zaman katılabileceğini belirtmiştir. Sportif faaliyetlere katılım sonucu kendilerini daha sağlıklı ve dinç hissedeceklerini belirten erkeklerin oranı % 81, bayanlar ise % 86,4 tür.

Anahtar kelimeler: Yaşlı insanlar, serbest zaman, spor, aktivite.

ABSTRACT

In this study, It was examined how people, older than 50 and living in Erzurum, spend their free-time. The 244 subjects were chosen from various districts of Erzurum. 126 participants were male and 118 were female. Participants reported that; 36.5 per cent of male were employed while 30.5 per cent of the females were employed; for male participants: 15.9 per cent of them were going to coffee-house, 50 per cent of them were watching tv, 31.7 per cent of them were praying and 15.9 per cent of them were resting at home. On the other hand for female participants: all of them were not going to coffee-house, 50 per cent of them were watching tv, 28 per cent of them were praying and 2.5 per cent of them were resting at home.

Male participants reported that; 41.3 of them were watching tv for 1-3 hours in a day, 49.2 of them were watching tv for 4-6 hours in a day and 9.5 of them were watching tv for 8 hours or longer in a day. Duration of watching tv for the females was; 40.7 of them were watching tv for 1-3 hours in a day, 51.7 of them were watching tv for 4-6 hours in a day and 9.5 of them were watching tv for 8 hours or longer in a day. Male participants reported that; 28.6 per cent of them always, 50 per cent of them sometimes, 15.9 per cent rarely want to take part in a sport activity while female participants reported that; 27.1 per cent of them always, 44.1 per cent of them sometimes, 22 per cent of them rarely want to take part in a sport activity. 81 per cent of the males and 86.4 of the females reported that they would be feeling healthier and more vigorous by taking part in sport activity.

Key words: Old people, free-time, sport, activity.

*IX. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresinde SÖZEL Bildiri olarak Sunulmuştur (09-11 Kasım 2007, Antalya).

¹ Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Böl.

³ Evliya Çelebi İlköğretim Okulu

GİRİŞ

İnsan doğuyor, olgunlaşıyor, toplumsallaşılıyor, bir kişilik kazanıyor, erişkin hale geliyor, hayatını yaşıyor, bazı şeyleri yapıyor, birçok şeyleri de yapamıyor. Sonra yaş dönümü gerileme, ruhsal, bedensel ve sosyal olarak yavaşlama derken iyice yetersizlik ve sonra ölüm⁷.

Fiziksel olarak aktif olmayan yaşlılar belli bir zaman sonra kendi temel gereksinimlerini karşılayamaz hale gelir ve yardım almadan yaşayamazlar. Bunun sonucunda kendilerini aciz hissederler¹³.

Yaşlılık, bedensel, ruhsal ve toplumsal açıdan birçok değişkenliğin bir arada bulunduğu karmaşık bir olaydır. Kimlere yaşlı deneceği konusu tartışılmaktadır. Ancak 60 yaş üstündekiler bazen de 65 yaşın üstündekilere yaşlı denmektedir.

Dünya sağlık örgütüne göre yaşlılığa kronolojik bir sınır getirmiştir ki bu da 65 tir. Diğer yaş grupları ise;

45- 59 orta yaşlılık,

60- 74 yaşlılık,

75- 89 ihtiyarlık,

90 ve üzeri ileri yaşlılık olarak adlandırılmaktadır.

Kuşkusuz yukarıdaki sınıflandırma ülkelerin gelişmişlik düzeyine, sağlık alanındaki gelişmelere, hatta bireyin kişisel özelliklerine bağlı olarak değişkenlik gösterir⁴.

Avrupa ülkelerinde birey 65 yaşında işinden emekli olduğunda birçok sağlık ve sosyal güvencelerden yararlanmaya başlar. Bu aynı zamanda bireyin sosyal ve ekonomik olarak yaşlılığının da başlangıcıdır¹. Ülkemizde ise 50 yaş ve üzerinde emekli olanlar genellikle sağlıklı olmalarına rağmen, zamanla serbest zamanlarındaki hareketsiz yaşamları onlarda sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Yaşlıların toplum içindeki statüleri, toplumun uygarlık düzeyinden çok geleneklerine ve kültürüne göre değişmiştir. Tarih boyunca yaşlılarla ilgili hizmetler dinsel ve kültürel düşünce hareketleriyle toplumdaki refah düzeyine koşut olarak gelişmiştir.

Endüstrileşme; toplumun sosyal yapısında önemli değişmelere yol açmıştır. Eskiden 'ata' ve 'otorite' olan yaşlı toplumsal prestijini kaybetmeye başlamıştır. Sosyal birim olan aile de bu değişimlerden etkilenerek, geniş aile tipinden, çekirdek aile tipine dönüştüğünden, yaşlı 'son mercii' olmaktan çıkmış, etrafına yük olmaya başlamıştır. Modernleşme derecesi ile yaşlının statüsü arasında bir ilişki bulunmaktadır

Yaşlıların toplum içindeki statüleri, toplumun uygarlık düzeyinden çok geleneklerine ve kültürüne göre değişmiştir. Tarih boyunca yaşlılarla ilgili hizmetler dinsel ve kültürel düşünce hareketleriyle toplumdaki refah düzeyine koşut olarak gelişmiştir.

Endüstrileşme; toplumun sosyal yapısında önemli değişmelere yol açmıştır. Eskiden 'ata' ve 'otorite' olan yaşlı toplumsal prestijini kaybetmeye başlamıştır. Sosyal birim olan aile de bu değişimlerden etkilenerek, geniş aile tipinden, çekirdek aile tipine dönüştüğünden, yaşlı 'son mercii' olmaktan çıkmış, etrafına yük olmaya başlamıştır. Modernleşme derecesi ile yaşlının statüsü arasında bir ilişki bulunmaktadır⁶.

Emeklilik denildiğinde bireyin çalışma yaşamına son vermesi anlaşılmaktadır. Ancak ülkemizdeki emeklilik yaşının, gelişmiş ülkelere nazaran daha düşük ve emeklilere sağlanan ekonomik olanakların yetersiz olması, hukuken emekli statüsü kazananların çalışma yaşamlarına devam etmeleri sonucuna yol açmıştır. Son

zamanlarda sosyal güvenlik reformu çerçevesinde yapılan yasal düzenlemeler emeklilik yaşını artırmışsa da gerek bu yaşların kademeli bir şekilde uygulanacak olması, gerekse sosyal ve ekonomik faktörler, emeklilerin çalışma yaşamına devam etmeleri konusunun önemini sürdüreceğini göstermektedir.

Gelişmiş demokrasilerin vazgeçilmez unsurlarından biri de yerinden yönetimdir. Yerel yönetimler gün geçtikçe her alanda daha etkin ve daha önemli bir hale gelmektedir. Dünya sağlık örgütü bünyesindeki “Sağlıklı Şehirler Ağı”nın v. faz çalışmalarında ana temeleri bilindiği gibi;
sağlıklı yaşlanma,
sağlıklı şehir planlaması,
sağlıklı etki değerlendirmesi,
fiziksel aktivite & aktif yaşam dır.

Bu nedenle, gerek sağlıklı yaşama konusu, gerekse fiziksel aktivite ve aktif yaşam konusu yerel yönetimleri doğrudan etkileyen bir konudur. Yerel yönetimler gelişim çağındaki çocuk ve gençlerin sağlıklı bireyler olması noktasında, gerekse yetişkin ve yaşlıların daha uzun daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmesi noktasında önemli bir misyonu üstlenmiştir³.

Emeklilik Yaşı (Kadın/Erkek)

Belçika: 60/65

Danimarka: 67

Fransa: 60/65

Almanya: 65

Yunanistan: 60/65

İrlanda: 65

İtalya: 60/65

Lüksemburg: 65

Hollanda: 65

Portekiz: 62/65

İspanya: 65

Ülkemizde son yapılan yasal düzenlemeye göre kadınlar 58, erkekler ise 60 yaşında emekli olabilmektedir. Bu emeklilik yaşlarının uygulanması, çalışanların toplam çalışma yılına paralel olarak kademeli bir artışla olmaktadır. Bu da mevcut çalışanların bir süre daha bu yaşların altında emekli olabilecekleri anlamına gelmektedir.

Serbest Zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Faaliyetleri; gruplara, amaçlara veya yapılış yerlerine göre değişik şekilde sınıflandırabiliriz. Fakat en yaygın olarak kullanılan sınıflama türü sürelerle göre sınıflandırmaktır. Buna göre serbest zamanlar ikiye ayrılır.

1) Uzun süreli serbest zamanlar

- Çocukluk dönemi serbest zamanlar

- Yıllık izin serbest zamanları

- Emeklilik dönemi serbest zamanları

2) Kısa süreli serbest zamanlar

- İş günü sonu (akşam üstü) serbest zamanlar

- Hafta sonları
- Kısa süreli tatiller.

Serbest Zamanları Değerlendirme

Serbest zamanların günümüzde yeni bir konumu var. Gerçektende 1990'lı yıllarda, rant gelirleriyle geçinmeyenlerin, demek ki büyük çoğunluğunun çalışmaya ve zorunlu ev işlerine ayırdıkları zaman azalmıştır. Bu durumdakiler için çalışma serbest zaman ayırmasının artık bir önemi olmuştur. Çünkü artık onların da serbest zamanı var. Birçok zaman toplumu doğrultusundaki bir ilerleme, git gide daha çeşitli eşitlikçi bir nitelik kazanmıştır ve her geçen gün daha fazla insani etkilemektedir; ama bu şekilde kazanılan zamanın kullanımı konusundaki farklılıklar sürmektedir.

Boş zaman kavramı birbirine hiç benzemeyen etkinlikleri kapsamakta, bu da belli ölçüde olumsuz ve belirsiz bir tanıma yol açmaktadır. İş ve çalışma hayatıyla, ev işleriyle, fizyolojik ihtiyaçlarla (yemek, uyku vb.) ilişkisi olmayan etkinlikler, "serbest zaman" la ilişkilidir. Bu etkinlikler 2 gruba ayrılmaktadır. İlki, başta Salon oyunları olmak üzere çeşitli oyunlar, spor etkinlikleri, kitlesel gösterileri (maçlar, yarışmalar vb.) kapsar. Bütün toplumsal çevrelerde bu tarz etkinlikler yer alır. İkinci grup, daha çok entellektüel diye adlandırılan ve kültürü bir azınlığı ilgilendiren etkinliklerden oluşur. Bunlara örnek olarak, okumak, tiyatroya ve konsere gitmek, müze gezmek gösterilir.

Boş zamanların kullanımı, toplumsal farklılıklarda güçlü ve etkindir. Sanayi toplumlarında fiziki güce dayanan çalışmanın yavaş yavaş ortadan kalkması, erkekleri ve kadınları, boş zamanda bedenlerini kullanmak için yararlanmaya yöneltmiştir ve dolayısıyla bir spor dalıyla uğraşmak daha önce görülmedik biçimde yaygınlaşmıştır. Daha genel olarak, bedensel hareketi gerektiren boş zaman etkinliklerinin hareketsiz kalınan boş zaman etkinliklerinden daha hızlı geliştiği gözlenmektedir. Bu çerçevede pop müzik konserlerine giden gençler, gösteriye sık sık etkin bir biçimde katılmaktadır. Öte yandan bir müzik aleti çalan gençlerin sayısı da artmaktadır (Batı da 1960 tan 1980e ikiye katlanmıştır.)

Ailelerin davranılan da aynı biçimde gelişmektedir Ev aletlerinden sonra sırada serbest zamanların değerlendirme donanımı gelmektedir.1950 yılından bu yana radyo, televizyon ve video edinme özlemi pek çok yerde gelir artış oranlarının da üstünde olmuştur. Televizyon'a direnen küçük bir azınlık varsa da, onlarda teknolojiye düşman değildir. (stereo müzik setleri, kişisel bilgisayarlar tercih etmektedir) Nihayet evlerin serbest zaman değerlendirme arayışlarıyla donanımı, dışarı çıkarmak (gezintiler, ziyaretler) yerine, evde oturma eğilimi güçlenmektedir. Televizyon bu eğilimden karlı çıkan baş unsurdur (Thema Larousse,1994;480).

Toplumlar serbest zamanlarını kültürel özelliklerine göre değerlendirirler. Gerçekten de gruplar bile seçimlerini bu özellik ve imkânlarına göre yapmaktadır; örnek olarak insanların açık havada bir geziye veya kapalı salonda oturumu seçmeleri ve özellikle toplumda bunun yaygınlık durumu böyle bir etkenle açıklanabilir.

Serbest Zamanların Değerlendirilmesinin Özellikleri

- Birey bu faaliyetlere kendisi arzuladığı için katılır.
- Bunu kendisi seçer, başkasının zorlaması değildir, gönüllülük esastır.

- Bu eylemelere katılmak bireye ani ve direkt olarak doyum sağlar.
- Bireysel, grupla beraber, örgütlü veya örgütsüz bir biçimde olabilir, esnektir.
- Sayısız biçimlerde bulunabilir.
- Evrensel olarak uygulanır ve aranır.
- Ciddi ve amaçlıdır. Bireye göre bir anlamı, değeri vardır ve kendisi için bir amaçtır.
- Serbest zaman değerlendirme, genellikle bir çeşit faaliyeti gerektirir. Örneğin; fiziksel, zihinsel, toplumsal veya duygusal olabilir.
- Serbest zaman değerlendirme ikincil ürünlere sahiptir. Yani birey hem serbest zaman değerlendirir, hem de fiziksel, toplumsal gelişme, sağlamlık vs. gibi kişiliklerine mal olan özellikler kazanır.

Serbest zamanların değerlendirilebileceği bazı Faaliyetler

1. Kitap okumak.
2. Gazete, dergi vb. güncel yayınları okumak.
3. Ev işleri ile uğraşmak, bazı tamiratlar, evin bakımı, ebeveynlere yardım vb..
4. Radyo ve TV izlemek.
5. Spor faaliyetleri ile uğraşmak.
6. Tiyatro ve sinemaya gitmek.
7. Temiz havası olan yerlerde kır gezileri, yürüyüşler yapmak.
8. Sanatsal faaliyetlerle uğraşmak (resim yapmak vb.)
9. Zekâ oyunları oynamak.

Bunların dışında bireyin tercihlerine, kişilik özelliklerine göre değişebilecek; bireyi geliştirecek ve rahatlamaını sağlayacak faaliyetlerde serbest zamanları değerlendirmek için uygun faaliyetler olarak sayılabilir⁸.

Demografik beklentiler yaşlı sayılan nüfusun gelişmiş ülkelerde iki bin yılında toplam nüfusun yüzde 15,9'una ulaşacağı doğrultusundadır. Yaşlılar sözü edilen ülkelerde gelir güvenliği, çalışma, emeklilik, sağlık, konut, eğitim, yaşam düzeni ve diğer konularda sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Sanayileşme ve kentleşme sürecinin hızlanması ve ilişkili toplumsal; ekonomik gelişme yakın bir gelecekte gelişmekte olan ülkeleri de yaşlılık sorunu ile yüz yüze getirecektir (U.N. 1976).

Özellikle gelişmiş batı ülkeleri açısından giderek bir endişe kaynağını oluşturan nüfus olayının toplumlar ve özel olarak yaşlılar açısından toplumsal, ekonomik sonuçları vardır.

Gelişmekte olan ülkeler bir yandan kalkınmada engel gördükleri nüfustaki hızlı artış eğilimini değiştirmeye çalışırken, diğer taraftan yaşlıların yeni ortaya çıkan ihtiyaçları karşısında sosyal refah politikaları belirlemeye ve yürürlüğe koymaya çalışmaktadırlar. Özet olarak toplumsal, kültürel ve siyasal bakımdan birbirinden farklı ülkeler batıda sanayi inkılabı ile başlayan, giderek hızlanıp yaygınlaşan dönüşümden etkilenmişler, değişimin yarattığı sorunlarla karşı karşıya kalmışlardır.

Türkiye Cumhuriyet döneminin başlangıcından itibaren hızla gerçekleşen modernleşme sürecini yaşamakta, köklü bir toplumsal yapı değişimine sahne olmaktadır. Kırsal yapıdan kentsel yapıya geçiş bu dönüşümde farklı biçimde etkilenen toplumsal kategoriler oluşturmuştur. Yapısal değişim toplumumuzun temel yapısal özelliklerinden kaynaklanan toplumsal sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bazı kesimlerde değişimin gerektirdiği yeni kurumların oluşmasındaki gecikmeler kültürel geri kalma (cultural lag) olgusunun ortaya çıkmasına, başka

deyişle, sorunlara neden olmaktadır. Türkiye'nin nüfus ve toplumsal yapı özelliklerinden kaynaklanan nedenlerle yaşlılık henüz ülkemizde yaygın toplumsal sorun düzeyine çıkamamıştır. Bununla birlikte, özellikle büyük kentlerimizde yaşlıya yönelik hizmetlere ihtiyaç duyulması sorun olma yolunda bir eğilimi göstermektedir. Türkiye 'de yaşlı hizmetleri içinde ilk sırayı sosyal güvenlik programları ve sosyal hizmet programları çerçevesinde kurum bakımı (huzurevleri) almaktadır.

Türkiye'de yaşlılık her yönü açısından az işlenmiş bir konudur. Bu çalışmada, yaşlı ve yaşlılıkla ilgili genel bilgiler çerçevesi içinde kurum bakımı gören ve gündüz yaşlılar evine devam eden yaşlıların sosyal uyumu (adjustment) ile yaşlıların bazı niteliklerinin sosyal uyumla ilişkisi incelenmektedir. Araştırmada yaşlılara yönelik kurumsal bakım hizmetleri ve diğer hizmetlerin geliştirilmesinde yardımcı olabilecek bilgilerin sağlanması hedef alınmıştır¹⁰.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmamız, Erzurum'da 50 yaş ve üzeri insanlarda "Emekliliğe ve Yaşlılığa Bağlı olarak Serbest zamanlar" konusunu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 244 vatandaşımız Erzurum'un farklı semtlerinden seçilmiştir. Araştırma örneklemini 126 erkek ve 118 bayan oluşturmaktadır. Araştırmada 22 soruluk bir anket uygulanmıştır.

Anket 30 soruluk bir ön araştırma sonrası bazı sorular anlaşılması ve amacı tam olarak algılanamadığı için 22 soruya indirilmiştir. Anket çalışmaları birebir bilgilendirme sonucu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13 istatistiksel programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

BULGULAR

Çalışmanın bulguları Tablolar bölümünde sunulmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızdan çıkan sonuçlara göre, emeklilik ve yaşlılığa bağlı olarak oluşan serbest zamanlarda insanlarımızın çoğunluğu zamanlarını pasif olarak geçirmektedir. Teknolojik gelişmelerle insanların serbest zamanlarının artışı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenler sonucu rekreasyonel etkinliklere olan talep artmıştır. Örneğin, ABD'de 1960-2000 yılları arasında gelir düzeyinin artması, çalışma saatlerinin 32 saate düşmesi, ulaşım olanaklarının gelişmesi gibi nedenlerin etkisiyle, dış mekan rekreasyonel etkinliklere katılım % 35 oranında artmıştır¹¹.

Serbest zamanla ilgili çalışmalar ilk olarak ABD'de 1950'li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. 1960'lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970'lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımı ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1980'lere kadar bu etmenler tek başına değerlendirilirken 1990'lerden itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlanmıştır. " Sosyal Çalışma Program" mında Serbest zamanları değerlendirme

- Yürüyüş ve ağırlık egzersizleri,
- Spor aktivitelerine katılım,
- Sinema, tiyatro vb. sosyal programlara katılım,

-Piknik, gezi vb. programlara katılım,
 -Danışmanlık ve rehberlik gibi etkinlikler programda yer almaktadır (Anonymous,2002).

Marangoz (2001) Amerika'da 40-70 yaş arasındaki 800 erkeke üzerinde yapılan 8 yıl süren bir çalışmanın sonucunda düzenli egzersiz yapanlarda iktidarsızlığın egzersiz yapmayanlara göre daha az olduğu, Finlandiya'da egzersiz yapan yaşlıların daha az depresyona girdiği, Danimarka'da 30000 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada da aktif hayat yaşayanların ölüm riskinin daha az olduğu belirtilmektedir.

Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda yapılan "Yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi "ile ilgili bir çalışmada yaşlıların serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarına göre YMI-A puanlarının karşılaştırılmasında; düzenli olarak yürüyüş alışkanlığı olan ve beraberinde farklı el sanatları (resim, nakış, süsleme vs.) ile ilgilenen yaşlıların YMI-A puanlarının istatistiksel olarak anlam dereceleri yüksek bulunmuştur ($p < 0,021$)².

Hacettepe Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, yaşları 65 ile 92 arasında değişen ve yaş ortalamaları 71.26 ± 2.01 yıl olan huzurevinde yaşayan 50 kişi ile yaşları 65 ile 85 arasında değişen ve yaş ortalamaları 70.24 ± 1.98 yıl olan ev ortamında aileleriyle yaşayan 50 kişi üzerinde yapılan çalışmada, yaşlıların % 78'i serbest zamanlarını tv izleyerek, radyo dinleyerek, sohbet gibi pasif rekreasyonel aktivitelerle, % 22'si ise bahçe işleri, tamirat, yürüme vb. gibi aktif rekreasyonel aktivitelerle uğraştıkları belirlenmiştir².

2020 yılında Türkiye'de 65 yaş üstü yaşlı grubun toplam nüfus içindeki oranı % 7.9 ile AB'nin en düşük düzeyinde olması beklenmektedir. Buna karşılık bu oranın AB' de ortalama olarak % 21'e çıkması hesap edilmektedir (OECD; Taxing Wages 2003-2004; Subat 2005).

Türkiye nüfusu 2020 yılında tahmini 87 milyon olacağını düşünecek olursak 65+ yaşlıların sayısı yaklaşık olarak 7 milyon olacaktır. 2000 yılı istatistiklerine göre 60 yaş ve üzeri olanların oranı (% 8)'e yakındır ve bu sayı 2020 yılında muhtemelen 12 milyon dolayında olacaktır¹².

Ülkemizdeki yaşlıların sayısıyla, yaşlılara sunulan hizmetlere bakıldığında bu hizmetlerin çok az olduğu açıktır. Ülke nüfusu içerisindeki yaşlıların sayısı ile yaşlılara sunulan sosyo-kültürel hizmetler arasında uçurumlar vardır. Yaşlılar için sadece gün ve haftalarda kutlamalar veya ziyaretler yapılarak hizmet sunulmamalıdır. Toplumdaki her yaş grubunun yaşlanacağı ve bu durumu herkes yaşayacağı için çocuk ve gençlere yaşlılarla ilgili gerekli saygı ve sevgi öğretilmelidir.

KAYNAKLAR

- 1-Sabuncu, M. "Yalova Yaşlı İle İletişim Projesi", Yalova Belediyesi, 2002.
- 2-Ünsal, A.Çevik, A.A. Metintaş, S. Arslantaş, D. İnan, O. Ç. "Yaşlı Hastaların Acil Servis Başvuruları" Geriatri, Cilt 6, sayı 3, 2001.
- 3-Kunter, P.O. "Yerel Yönetimlerde Spor Kulüplerinin İşlevi " S.K.B.T. Toplantısı, 27-28 Nisan 2006, Eskisehir.
- 4-İncealtın, I."Yaşlı Kültüründe Emekli Derneklerindeki Yaşlıların Sosyo-Kültürel Özellikleri" H.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 1999, Ankara.
- 5-Alp, B., " Social Security System in Turkey ", ODTU, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 1997, Ankara,
- 6-Dönmeçi , S. " Yaşlılık Üzerine " 2. Ulusal Geriatri Kongresi, 20-24 Ekim 2003, Antalya.
- 7-Bekaroglu, M. " Yaşlılık Döneminde Ruhsal Sorunlar ", Aile ve Toplum Dergisi, Cilt 1, Mart 1991, Ankara.
- 8-www.Rekreasyon.org., " Boş Zaman ", Tuesday, 26 December 2006.
- 9-www.Rekreasyon.org., Boş Zaman En İyi Değerlendirme Yolları ", Tuesday, 26 December 2006.
- 10-www. Çağatay yolda.net., " Psikolojik ve Sosyal Yönden Yaşlılık ", 2006.
- 11-Anonymous, " Outdoor Recreation in America Park and Recreation ", Vol., 37. Issue. 10, P. 65-70.
- 12-www.Sosyalsiyaset.com. Seyyar, A., " Türkiye'de Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar".
- 13-Kaldırımçı, M., Tekin, A., Eliaz, M., Tekin, G., Kışalı N.F. " Rekreatif Fiziksel Egzersizin Yaşlıların Fiziksel Uygunluk ve Depresyon Düzeylerine Etkisi ", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 2006.
- 14- Marangoz, İ. (2001) "Egzersiz İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri" Standard Dergisi, Sayı 480, Sayfa 67. TSE Basın Yayın Ve Halkla İlişkiler Dairesi Başkanlığı, Ankara.

TABLolar

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Gruplarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Medeni durum	Erkek	Bayan	Toplam
Evli	66	72	138
Bekar	37	24	61
Bosanmış	23	22	45
Genel toplam	126	118	244

Tablo 2: Katılımcıların Eğitim Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Eğitim durumu	Erkek	Bayan	Toplam
Okula gitmemiş	4	11	15
İlkokul	59	61	120
Ortaokul	40	38	78
Lise	16	7	23
Yükseköğretim	7	1	8
Genel toplam	126	118	244

Tablo 3: Katılımcıların Serbest Zamanlarını Değerlendirme Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Serbest zamanlar	Erkek	Bayan	Toplam
Kahvehaneye gitme	43	0	43
Tv seyretme	60	59	119
İbadet etme	20	56	76
Dinlenme	3	3	6
Genel toplam	126	118	244

Tablo 4: Katılımcıların Tv seyretme Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Günlük tv seyretme	Erkek	Bayan	Toplam
1-3 saat	52	48	100
4-6 saat	62	61	123
7 saat ve üzeri	12	9	21
Genel toplam	126	118	244

Tablo 5: Katılımcıların Kendini Yaşlı ve Yorgun Görme Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Kendini yaşlı ve yorgun görme	Erkek	Bayan	Toplam
Her zaman	7	15	22
Ara sıra	42	53	95
Nadiren	54	42	96
Hicbir zaman	23	8	31
Genel toplam	126	118	244

Tablo 6: Katılımcıların Sportif Etkinliğe Katılma İsteklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Sportif etkinliğe katılma isteği	Erkek	Bayan	Toplam
Her zaman	36	32	68
Ara sıra	63	52	115
Nadiren	20	26	46
Hicbir zaman	7	8	15
Genel toplam	126	118	244

Tablo 7: Katılımcıların Sportif Etkinliklerin Süresinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Sportif etkinliğin süresi	Erkek	Bayan	Toplam
Haftada 1 gün	45	35	80
Haftada 2 gün	47	58	105
Haftada 3 gün	26	21	47
Haftada 3 günden fazla	8	4	12s
Genel toplam	126	118	244

Tablo 8: Katılımcıların Sportif Etkinliğin Cinsiyete Göre Dağılımı

Sportif etkinliğin yasantıyı değiştirmesi	Erkek	Bayan	Toplam
Evet	74	57	131
Hayır	15	30	45
Belki	37	31	68
Genel toplam	126	118	244

Tablo 9: Katılımcıların Sportif Etkinlikle Zindelik Kazanmanın Cinsiyete Göre Dağılımı

Sportif etkinliğin zindelik sağlması	Erkek	Bayan	Toplam
Evet	64	64	128
Hayır	24	16	40
Belki	38	38	76
Genel toplam	126	118	244