

## EMEKLİ YAŞAMIN ZORLUKLARI: GEREKSİNİMLER VE BEKLENTİLER ÜZERİNE NİTEL BİR ÇALIŞMA

### Gökhan BODUROĞLU

Öğr. Gör. Dr., Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü,  
gokhanboduroglu@hitit.edu.tr

**ORCID:** 0000-0002-6424-6478

### Menekşe ŞAHİN

Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü,  
meneksesahin@hitit.edu.tr

**ORCID:** 0000-0002-9312-770X

### Gamze Ebru ÇİFTÇİ

Doç.Dr. Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, İşletme Yönetimi Bölümü,  
gamzeebruciftci@hitit.edu.tr

**ORCID:** 0000-0001-5335-103X

**Başvuru Tarihi:** 01/10/2024

**Kabul Tarihi:** 31/10/2024

**DOI:** 10.21441/sosyalguvence.1564400

**Türü:** Araştırma Makalesi

**Atıf:** Boduroğlu, G., Şahin, M., & Çiftçi, E. G. (2025). Emekli Yaşamın Zorlukları: Gereklerin ve Beklentiler Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Sosyal Güvence Dergisi*, 28, s. 1740-1763. <https://doi.org/10.21441/sosyalguvence.1564400>

### ÖZ

Yaşam sürelerinin uzaması ve yaşlı nüfusun artışı, emeklilik dönemini bireylerin yaşamlarının önemli bir parçası haline getirmiştir. Bu dönem emekli bireyler için ekonomik, kişisel, duygusal ve sosyal yönleri olan karmaşık bir süreçtir. Bu çalışmada, emeklilik sonrası yaşanan zorluklar, bireylerin ihtiyaçları ve emeklilikle ilgili beklentileri üzerine bir nitel analiz yapılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 25 emekli ile yapılan yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler, tematik analiz yoluyla değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, emekli bireylerin yaşadığı umutsuzluk, yalnızlık ve kimlik kaybı gibi sorunların sosyal izolasyona yol açtığını göstermektedir. Araştırma kapsamında emekli aylıklarının yetersizliği nedeniyle çalışmak zorunda kalan emekli bireylerin fiziksel ve psikolojik

sorunlar yaşadığı ve bu sorunların yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Ayrıca, emeklilikte yaşanan sorunların aşılmasında toplumsal desteğin önemli bir rol oynadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Emeklilik, Yaşlılık, Sosyal Güvenlik, Finansal Güvensizlik, Sosyal Hizmet

## **THE CHALLENGES OF RETIREMENT LIFE: A QUALITATIVE STUDY ON REQUIREMENTS AND EXPECTATIONS**

### **ABSTRACT**

The increase in life expectancy and the growth of the elderly population have made the retirement period an important part of individuals' lives. This period is a complex process for retired individuals, with economic, personal, emotional, and social dimensions. This study provides a qualitative analysis of the challenges faced after retirement, individuals' needs, and their expectations regarding retirement. Data were collected through semi-structured interviews conducted with 25 retirees selected via purposive sampling and analyzed using thematic analysis. The research findings indicate that issues such as hopelessness, loneliness, and identity loss experienced by retirees lead to social isolation. The study also reveals that retirees who are forced to work due to insufficient retirement pensions experience physical and psychological problems, which significantly affect their quality of life. Furthermore, it has been found that societal support plays a crucial role in overcoming the challenges faced during retirement.

**Keywords:** Retirement, Old Age, Social Security, Financial Insecurity, Social Service.

## **GİRİŞ**

Yaşlı nüfusun diğer yaş gruplarına göre daha fazla artmasından dolayı son yıllarda dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır. Sağlık ve tıp teknolojisindeki gelişmeler, yaşam kalitesinin ve beklentisinin artması, doğurganlık oranlarının düşmesi gibi faktörlerin etkisiyle yaşlı nüfus oranı hızla artmaktadır (Arpacı, 2009). Bu artışın önümüzdeki 50 yıl boyunca da devam edeceği öngörülmektedir (Karadeniz ve Öztepe, 2013). Toplam nüfus içerisinde genç nüfusun halen önemli bir paya sahip olduğu Türkiye’de ise ilerleyen yıllarda yaşlı nüfusun önemli bir sorun olarak ortaya çıkacağı öngörülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) nüfus projeksiyonlarına göre, Türkiye’de 65 yaş ve üzeri yaş grubundaki nüfusun oranı 1980 yılında %4,7 iken, 2000 yılında %6,7’ye 2023 yılında %10’a yükselmiştir. Bu oranın 2060 yılına kadar %17’ye, 2080 yılına kadar ise %20’ye ulaşması öngörülmektedir (TÜİK, 2024).

Yaşlı nüfusun hızla artması, pek çok ülkenin ekonomik ve sosyal dinamiklerini derinden etkilemektedir. Bu etkilerden ilki; sosyal güvenlik sistemlerindeki gelir ve gider dengesinin bozulması olarak görülmektedir (Güner, 2015). Yaşlanan nüfus, sosyal güvenlik sistemlerinin üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır. Çalışan nüfusun emekli olan yaşlı nüfusa oranı azaldıkça, sosyal güvenlik fonlarının sürdürülebilirliği zorlaşmaktadır (Hallaert, 2023). Yaşlı nüfus artması devletin sağlık, bakım ve diğer sosyal hizmetler için daha fazla kaynak ayırması anlamına gelmektedir (Benedict, Frank ve Sanjeev, 2014). Yaşanan bu demografik değişim emek piyasasında işgücü talebinin karşılanamamasına ve ekonomik büyümenin yavaşlamasına neden olabilmektedir. Diğer yandan yaşlanan nüfusun üretkenlik düzeyindeki düşüşler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ekonomik verimliliği olumsuz etkileyebilmektedir (Artem, Okhrimenko ve Egorova, 2021; Carneiro ve vd., 2018). Demografik değişimin ekonomi üzerindeki etkilerini azaltmak ve sürdürülebilir bir sosyal güvenlik sistemi sağlamak amacıyla birçok ülkede, emeklilik yaşı yükselterek erken emeklilik önlenmeye çalışılmaktadır (Carneiro ve vd., 2018).

Gelir ve yaşam sürelerinin uzaması, emeklilik döneminin daha uzun hale gelmesine yol açmaktadır. Bu durum, sosyal güvenlik sistemleri için önemli finansal ve idari zorluklar oluşturabilmektedir. Çalışan nüfusunun azalması ve emekli sayısının artmasıyla birlikte daha az kaynağın daha fazla kişiye dağıtılması, mevcut emeklilik sistemlerinin sürdürülebilirliğini tehdit etmektedir. Yaşanan demografik değişiklikler ve sosyal güvenlik sistemlerinin finansal sürdürülebilirliği ve sağlık hizmetlerine olan talebin artması emeklilik sürecini karmaşık ve zorlu hale getirmektedir.

Türkiye, genç bir nüfusa sahip olmasıyla bilinen bir ülkedir. Ancak, dünya genelindeki demografik değişimlerin etkisiyle birlikte, Türkiye de yaşlanmakta olan bir

toplum haline gelmektedir. Bu dönüşüm sürecine hazırlıklı olmak için yalnızca sosyal güvenlik sisteminde değil, aynı zamanda sağlık hizmetleri, emeklilik politikaları ve toplumsal yaşantı gibi pek çok alanda önemli değişiklikler gerektirmektedir (Uyanık, 2017). Uzun vadeli planlar, gelecekte artacak olan emekli nesillerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde şekillendirilmelidir. Bu bağlamda emekli bireylerin yaşadığı sorunların ve zorlukların tespit edilmesi, etkili, sürdürülebilir ve adil bir emeklilik sisteminin oluşturulması ve emeklilerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için yapılacak düzenlemelere katkı sağlayacaktır.

Emekli bireylerin yaşam deneyimleri kişisel, duygusal ve sosyal yönleri olan karmaşık süreçlerdir. Bu bağlamda çalışmada, nicel verilerle genellenemeyen emeklilik deneyimleri ve sorunlarının tespit edilebilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu araştırma, emekli bireylerin emeklilik sonrası yaşamda karşılaştıkları sorunları ve deneyimleri yalnızca yüzeysel ölçümlerle değil, kişisel ve duygusal bağlamda anlamlandırılarak daha iyi anlaşılabilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

## 1. EMEKLİLİK SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR

Emeklilik, bireylerin çalışma hayatını sonlandırarak daha fazla kişisel zaman ayırabilecekleri, finansal bağımsızlık elde edebilecekleri ve genellikle bir yaşam dönemi değişikliği olarak algılanan önemli bir geçiş sürecidir. Ancak, bu süreç, yalnızca bireylerin finansal durumlarıyla ilgili değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve sağlık açısından da bir dizi zorlukla şekillenmektedir. Emeklilik sürecinde karşılaşılan sorunlar, genellikle kişisel özelliklere, sosyoekonomik durumlara, sağlık koşullarına ve ülkenin emeklilik politikalarına bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Bununla birlikte finansal yetersizlik, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları ve sosyal izolasyon emeklilikte görülen başlıca sorunlar olarak öne çıkmaktadır (Akalin, 2024; Arpacı, 2014; Kalaycı ve Özkul, 2017; OECD, 2020; Sevim ve Şahin, 2007; Raymo ve Sweeney, 2006; Tülüktaş, Karagün ve Kavi, 2019).

Emeklilikteki en önemli sorunlardan biri, sağlanan ekonomik güvencenin yetersiz gelmesidir. Bireylerin emeklilik sonrası yaşam standartlarını sürdürebilmeleri, finansal kaynaklarının yeterliliğine bağlıdır. Emeklilik döneminde bireylerin gelir kaynakları genellikle emeklilik aylığı ve birikimlerden oluşmaktadır. Yapılan araştırmalar, emekli bireylerin büyük bir kısmının, emekli aylıklarının yaşam standartlarını sürdürmeye yetmediğini düşündüğünü göstermektedir (OECD, 2020). Türkiye’de de emeklilerin en önemli sorunlarından biri, emekli aylıklarının yetersizliğidir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, emekli aylıkları genellikle yaşam standartlarını sürdürebilmek için yeterli geliri sağlamamaktadır.

Emeklilerin büyük bir kısmı, geçimlerini sağlamak için ek gelir kaynaklarına ihtiyaç duymaktadır (TÜİKc, 2024). Ayrıca yaşanan ekonomik belirsizlikler, enflasyon ve sağlık harcamalarının artması gibi faktörler, emeklilerin mali durumunu daha da zorlaştırmaktadır. Araştırmalar, emeklilikte yaşanan maddi zorlukların, bireylerin genel yaşam memnuniyetini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır (Akalin, 2024; Aytaç, 2017; İlbay, Yiğit ve Özışli, 2016; Sarıca, 2019; Şen, 2015).

Emeklilik, sosyal yaşantının yeniden şekillendiği bir dönemdir. Çalışma hayatı boyunca sosyal ilişkiler, iş arkadaşlıkları ve profesyonel etkileşimler, birçok birey için önemli bir destek mekanizması oluşturur. Birçok bireyin kimliğinin şekillenmesinde önemli rol oynayan çalışma hayatının bitmesiyle iş rolünün kaybı bireylerde kimlik krizi yaratabilir. Kendini tanımlama şekli değişen bireyler, sosyal hayatta yeni roller bulmakta zorlanabilir (Ward, 2013). Çalışma arkadaşlarıyla kurulan bağların sona ermesi, emekli bireylerde yalnızlık hissini artırabilmektedir (Cornwell ve Waite, 2009).

Artan kentleşme ve modernleşme, kadınların ekonomik faaliyetlere katılımının artması gibi sosyo-ekonomik değişiklikler, yaşlılar için birincil destek olan geniş aile yapısını değiştirmektedir. Geleneksel aile yapılarındaki değişimlerle birlikte giderek daha fazla yaşlı birey yaşlı bireylerin tek başına veya küçük hanelerde yaşamaya başlamıştır. TÜİK Türkiye Yaşlı Profili Araştırması'nda 65 ve üzeri yaştaki yetişkinlerin yaklaşık %56'sının yalnız veya eşiyile yaşadığı görülmektedir (TÜİKb, 2024). Aile yapılarındaki bu değişiklikler yaşlı bireylerin günlük yaşamlarında ihtiyaç duydukları fiziksel ve duygusal desteğe erişimlerini zorlaştırarak (Kalaycı ve Özkul, 2017), yalnızlık ve çaresizlik hissetmelerine yol açabilmektedir (Singh ve Misra, 2009). Araştırmalar, yaşanan bu sosyal sorunların emekli bireylerin depresyon, anksiyete, kimlik kaybı, değersizlik, umutsuzluk ve yalnızlık gibi psiko-sosyal sorunlara neden olduğunu ortaya koymaktadır (Ak, 2016; Arpacı, 2014; Cacioppo ve Cacioppo, 2014; Kinnunen ve Mauno, 2002; Özvurmaz, 2018; Sevim ve Şahin, 2007).

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı, bireylerin emeklilik sonrası yaşadıkları deneyimleri, bu dönemde karşılaştıkları başlıca sorunları ve bu sorunla nasıl mücadele ettiklerini incelemektir. Araştırma, "Emeklilik sürecinde bireyler hangi sosyal, ekonomik ve psikolojik zorluklarla karşılaşmakta ve bu zorluklara dair nasıl bir destek beklemektedir?" sorusu çerçevesinde şekillenmiştir.

Emeklilik, bireylerin yaşamında önemli bir dönüm noktası olup, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde birçok değişim ve zorluk getirebilmektedir. Çalışma, emeklilik

sürecinde yaşanan sorunları, sosyal değişimleri ve beklentileri anlamaya yönelik derinlemesine görüşmeler yoluyla veriler toplamaktadır. Emeklilik, bireylerin sadece çalışma hayatından uzaklaştığı bir dönem değil, aynı zamanda yeni yaşam düzenlemeleri, ilişkiler ve kimliklerle başa çıktığı bir uyum sürecidir. Bu bağlamda, araştırma bireylerin deneyimlerini anlamakla sınırlı kalmayıp, onların refahını artırmaya yönelik gereksinimlerinin de tespit edilmesi hedeflenmiştir.

## **2.2. Araştırmanın Yöntem ve Deseni**

Araştırma, nitel araştırma yaklaşımını benimsemiş ve olgubilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Bu yöntem, emeklilik sürecindeki bireylerin deneyimlerine odaklanarak, bu deneyimlerin özünü ve zorlukların ardındaki nedenlerini çeşitli boyutlarıyla anlamayı ve bireylerin destek beklentilerini sistematik bir şekilde ele almayı sağlamıştır.

## **2.3. Veri Toplama Süreci ve Katılımcılar**

Araştırmanın verileri, literatür taraması ve uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, emeklilik sürecindeki bireylerin karşılaştığı zorluklar ve çözüm beklentilerine ilişkin açık uçlu sorular içermektedir. Araştırmanın etik onayı, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan (30.04.2024 tarih ve 2024-11 karar sayılı) alınmıştır. Katılımcıların seçimi için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Emeklilik sürecini farklı sosyo-ekonomik ve demografik bağlamlarda deneyimleyen bireylerin çalışmaya dahil edilmesi sağlanmıştır. Araştırma kapsamında Çorum ilinde ikamet eden toplam 25 emekli ile görüşme yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

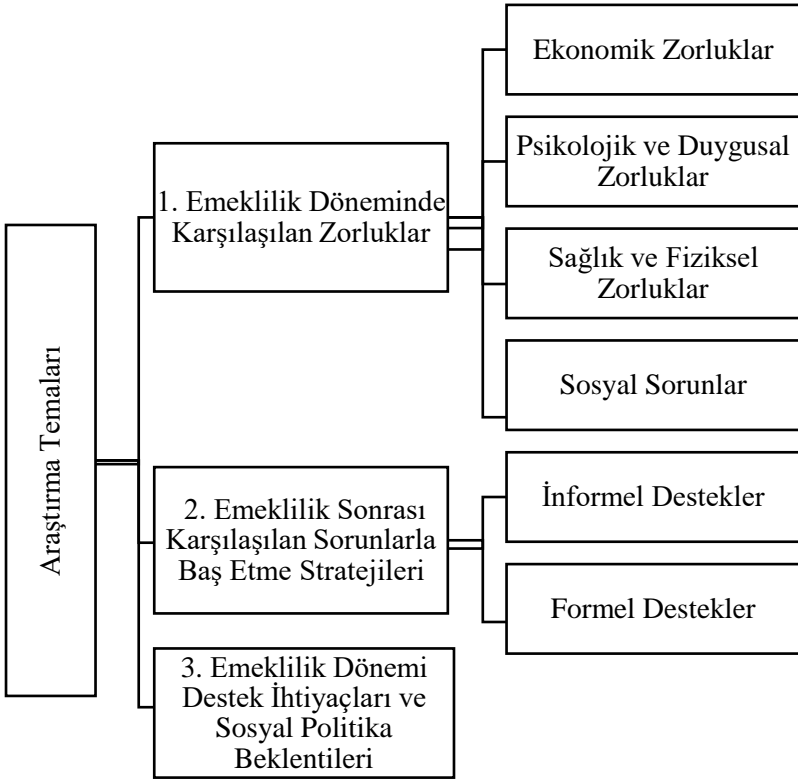
## **2.4. Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen veriler, tematik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. MAXQDA yazılımı aracılığıyla yürütülen analizde, ilk olarak görüşme ses kayıtları yazıya dökülmüş ve araştırmacılar tarafından detaylı bir şekilde okunarak genel bir anlayış oluşturulmuştur. Daha sonra, metinlerde yer alan anlamlı ifadeler belirlenmiş ve benzer özellikler doğrultusunda temalar ve alt temalar altında gruplandırılmıştır. Analiz sürecinde tümevarım yöntemi kullanılarak, bireylerin karşılaştığı zorluklar, sorunlarla baş etme stratejileri ile destek beklentileri kategorilere ayrılmıştır. Bulgular, katılımcılardan alınan doğrudan ifadelerle zenginleştirilmiş ve güvenilirlik, alanında uzman araştırmacıların geribildirimleriyle sağlanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen temalar, emeklilik sürecindeki bireylerin zorluklarını ve destek taleplerini anlamaya yönelik yeni bir çerçeve sunmuş, bu zorlukların çözümüne yönelik

öneriler geliştirilmesine zemin oluşturmuştur. Verilerin analizi sırasında etik ilkelere sıkı sıkıya uyulmuş ve katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuştur.

### 3. BULGULAR

Araştırma bulguları, emeklilik sürecinde karşılaşılan zorlukları anlamayı ve bu zorluklarla başa çıkma konusunda bireylerin ihtiyaç duyduğu desteği anlamayı sağlamak için derinlemesine bir bakış sunmaktadır. Bu, emeklilere katkı sağlayacak aktörler ve uygulamalar açısından önemlidir. Araştırma kapsamında yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile Çorum ilinde en az iki yıldır ikamet eden 25 farklı emekli ile yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular nitel araştırma konusunda çalışmaları olan üç farklı araştırma tarafından incelenerek üç ana tema altında ele alınmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda hazırlanan ana temalar aşağıda Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1: Araştırmanın Temaları



### 3.1. Emeklilik Döneminde Karşılaşılan Zorluklar

#### 3.1.1. Ekonomik Zorluklar

Araştırma bulgularına göre, emeklilik döneminde gelirin düşmesiyle birlikte gelir-gider dengesinin bozulması katılımcıların karşılaştığı başlıca sorunlar arasında yer almaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan emekliler, emeklilikle birlikte gelirlerinde ciddi bir düşüş yaşadıklarını ve bu durumun alışkın oldukları harcamaları yapmalarını zorlaştırmakta olduğunu ifade etmektedir. Son yıllarda yaşanan ekonomik dalgalanmalar ve enflasyonun da etkisiyle giderlerinin gelirlerini aşmaya başlaması, emeklilerin ekonomik açıdan büyük sıkıntılar çekmesine neden olmaktadır. Özellikle çalışırken aldıkları ücretle emeklilik aylığı arasındaki büyük fark, ekonomik dengelerinin bozulmasına neden olmaktadır.

*"Emekli olduktan sonra gelirimde ciddi bir düşüş oldu, maaşım alışkın olduğum harcamalarımı yapma konusunda yetersiz kaldı; bu yüzden geçinme, giderlerimi karşılama konusunda çok zorlandım" (Katılımcı 12).*

*"Ben emekli olduktan sonra daha zor bir hayata geçiş yaptım çünkü çalıştığım zamandaki maaş miktarımla emekli maaş miktarım arasında ciddi bir fark vardı. Bu durum ekonomik dengelerimin bozulmasına neden oldu" (Katılımcı 14).*

*"Maaşım az gelmeye başladı; çünkü çalışırken kazandığım maaş bir den yarı yarıya düştü. Allah'tan çocukları okutup, evlendirdim üzerimde sorumlulukları kalmadı yoksa halimiz haraptı; emekli maaşıyla hanımla beraber iki kişi bile kıt kanaat geçinmeye çalışıyoruz" (Katılımcı 24).*

Araştırmaya katılım sağlayan bazı emekli bireyler, emeklilik döneminde ekonomik zorluklar nedeniyle memleketlerine veya köylerine geri dönmek zorunda kaldığını ifade etmektedir. Emeklilik aylıklarının yetersiz olması, şehirde yaşamı sürdürülebilmeyi zorlaştırmakta, özellikle kirada oturanlar için büyük bir sorun teşkil etmektedir. Tersine göç, ekonomik sıkıntılarla başa çıkmak için tercih edilen bir çözüm olmaktadır ve bu durum, şehirdeki yüksek yaşam maliyetlerinin emekliler için ne denli zorlayıcı olduğunu gözler önüne sermektedir.

*"Emekli olduktan sonra çok zorluk çektim ve çekmeye devam ediyorum. Ankara'dan Çorum'a taşınmak durumunda kaldım. Aldığım emekli maaşı ile eviniz de kiraysa geçinmeniz, gelirinizi yetirmeniz mümkün değil, mecbur memlekete dönmek zorunda kaldım" (Katılımcı 19).*

*"Emekli olunca şehirde yaşamak çok daha zor ondan dolayı köyümüze döndük. Köyde en azından yaptığım el işi örgülerini, bahçemizde yetiştirdiğimiz sebzeleri, meyveleri pazara getirip satıyorum onun parasıyla da ihtiyaçlarımızı alıp geçinmeye çalışıyoruz" (Katılımcı 4).*

Araştırma bulgularına göre, emeklilik döneminde birçok katılımcı, emekli

aylıklarının yetersizliği nedeniyle ek iş bulma zorunluluğuyla karşı karşıya kalmaktadır. Emeklilik aylığı ile geçinemeyen katılımcılar, ek iş olarak inşaat işlerinden gündelik temizlik işlerine kadar çeşitli yevmiyeli işlerde çalışmaktadır. Bu durum, emeklilik aylıklarının geçim sağlamada yetersiz olduğunu ve ek gelir sağlama ihtiyacının yaygın olduğunu göstermektedir. Özellikle son yıllarda artan yaşam maliyetleri, ev kiralalarının yükselmesi ve çocukların eğitim masrafları gibi sebepler, emeklilerin ekonomik zorluklarını daha da artırmaktadır.

*"Yalnızca emekli maaşım ile geçinmek zorunda kalınca ekonomik olarak çok zorlandım, emekli olsam da inşaat işi ya da başka günlük yevmiyeli işler olursa çalışıyorum yoksa geçinemem" (Katılımcı 14).*

*"Emekliliğin ekonomik olarak bir katkısını göremedim. Çok komik bir rakam olduğu için emekli oldum mu olmadım mı onun bile farkında değilim. Şu anki emeklilik maaşları yetersiz hem çalışıyorum hem emekliyim geçinmenin imkanı ihtimali yok. Çalışmazsak mümkün değil. Özellikle pandemiden beri insanların yaşam standartları biraz daha zorlaştı, ağırlaştı, ev kiralaları iki üç katına çıktı. İki tane çocuk okuyorum hayat zor" (Katılımcı 22).*

*"Maaşın yetişemediği yerde mecburen ek işe gidiyorum, geçimimi öyle sağlıyorum yoksa yetişmediğinde hiçbir şey alamıyorum çocuklarıma harçlık veremiyorum, elektrik doğal gaz kira araya giriyor ortada kalarak ne yapacağımı şaşıyorum. Bu yüzden iyi kötü olarak inşaat işlerine gidiyorum orada çalışıyorum iş olduğu sürece yoksa baş edemiyorum" (Katılımcı 3).*

Araştırma katılım sağlayan birçok emekli katılımcı, tek bir emekli aylığıyla ev geçindirmenin çok zor olduğunu belirterek, emekli olduktan sonra mevcut iş yerlerinde çalışmaya devam ettiğini ifade etmiştir. Emekli aylıklarının yetersizliği nedeniyle, çalışmaya devam etmek zorunda kalan katılımcılar, maddi sıkıntılar yaşamamak için işlerini bırakmamıştır. Bu durum, emeklilik döneminde ekonomik güvenliğin sağlanması için ek gelir elde etmenin önemini ortaya koymaktadır.

*"Çalışma hayatıma kaldığım yerden devam ettim tek bir emekli maaşıyla ev geçindirmek çok zor olacaktı " (Katılımcı 17).*

*"Emekli olduktan sonra hayatımda çok büyük değişiklikler olmadı sadece emekli maaşım ile geçinmek zorunda kalsaydım çok zor şartlarda olabilirdim. O yüzden emekli olduktan sonra kendi işimi yapmaya devam ettim" (Katılımcı 10).*

*"İster istemez insan emekli maaşının evin geçimine yetmeyeceğini bildiğimiz için maddi yönden sıkıntı çekmemek için çalışmaya devam ediyorum" (Katılımcı 2).*

### **3.1.2. Psikolojik ve Duygusal Zorluklar**

Araştırma bulgularına göre, katılımcılar emeklilik döneminde psikolojik ve duygusal zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Ekonomik kaygılar, katılımcılar üzerinde

belirgin bir stres ve kaygı kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Emekli aylıklarının yetersizliği, katılımcıların huzurlu bir yaşam sürdürebilme beklentilerini olumsuz etkilemektedir. Gelecek ile ilgili belirsizlikler, katılımcıların psikolojik olarak yıpranmalarına neden olmaktadır. Bazı katılımcılar, emekli aylıklarının yetersizliği nedeniyle çalışmaya devam etme durumlarının, psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilemekte olduğunu vurgulamıştır.

*"Yaşım ilerledikçe daha düzenli bir hayat isterken emekli maaşımın yetmemesiyle ekonomik kaygılarım arttı ve tam yaşlanmaya başladık huzura ereceğiz dediğim zaman gelecek ile ilgili belirsizliğin artması bu süreçte beni fazlasıyla yıprattı" (Katılımcı 11).*

*"Emekli olduktan sonra maaşımın yeterli olduğunu düşünmediğim için çalışmaya devam ettim ama emekli olduktan sonra çalışmayı düşünmediğim için maaşın yeterli olmaması beni psikolojik yönden kötü etkiledi" (Katılımcı 16).*

*"Geçimimi sağlayacak bir emekli maaşı alamamak ciddi anlamda ekonomik kaygılarımın ortaya çıkmasına neden oldu" (Katılımcı 14).*

Araştırma bulgularına göre, katılımcılar emeklilik döneminde depresyon ve özsayıgı sorunlarıyla karşılaşmaktadır. Yıllarca süren çalışma hayatından sonra bir anda iş ortamından ve alışkanlıklardan uzaklaşmak, katılımcılar için zorlayıcı bir süreç olmaktadır. Bu durum, bazı katılımcılarda özsayıgı kaybına ve kendilerini işe yaramaz hissetmeye başlamalarına neden olmaktadır. Emeklilik sürecine hazırlanmış olsalar bile emeklilik sonrası yaşamın ve alışkanlıkların bir anda değişmesi, katılımcıların uzun süre bocalamasına ve depresyona girmelerine yol açmaktadır.

*"Yıllarca çalışmaya alışmışsın, uzun süre aynı iş yerine aynı arkadaşlarla çalışıp bir anda o ortamın yabancısı olmak, alışkın olduğun rutinden bir anda uzak kalmak zor geldi. Bir süre bunun etkisini üzerimden atamadım, özsayıgımı kaybetmeye kendimi işe yaramaz gibi hissetmeye başladım"(Katılımcı 25).*

*"Emekli olduktan sonra yaşamının, alışkanlıkların her şeyin bir anda değişiyor, eski alışkanlıkların bir anda değişmek zorunda kalıyor. Yıllarca emekli olalım rahat edelim diye hayaller kurduk ama insan kendisini hazırlasa da emekli olduktan sonra uzun süre bocalıyor, depresyona giriyor" (Katılımcı 20).*

Araştırma bulgularına göre, katılımcılar emeklilik döneminde amaçsızlık ve hayatın anlamını yitirme duygularıyla mücadele etmektedir. Emekli olduktan sonra büyük hayaller kuran katılımcılar, maddi zorluklar ve beklentilerin gerçekleşmemesi nedeniyle bu hayalleri gerçekleştirememiştir. Emeklilik, yıllarca beklenen ve anlam yüklenen bir dönem olarak görülmesine rağmen, iş hayatından uzaklaşmak katılımcılarda amaçsızlık duygusuna neden olmaktadır. Emekli olduktan sonra uzun süre hiçbir şey yapma isteği duymayan katılımcılar, iş hayatının ve emekliliğin getirdiği beklentileri karşılayamamanın getirdiği hayal kırıklığı ve zorluklarla karşılaşmışlardır. Bu duygular, katılımcıların yaşamlarında anlam bulma konusunda

ciddi zorluklar yaşadıklarını göstermektedir.

*"Aslında emekli olduktan sonra çok büyük hayallerim vardı ama hiçbirini yerine getiremedik. Maddi açıdan biraz rahatlarım, istediklerimi yaparım dedim ama tam anlamıyla yapamadım. Bu yaştan sonra da insanın hiçbir şey yapası gelmiyor" (Katılımcı 22).*

*"Emekli olduktan sonra uzun bir süre hiçbir şey yapasım gelmedi sanki hem iş hayatına hem de yıllarca beklediğim emekliliğe fazla anlam yüklemiştim. Emekli 9olup iş hayatından uzaklaşınca amaçsız kaldım gibi geldi çok zorlandım" (Katılımcı 15).*

### **3.1.3. Sağlık ve Fiziksel Zorluklar**

Araştırma bulguları, yaşlılıkla birlikte artan sağlık ve fiziksel zorlukların bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini genel olarak yansıtmaktadır. Emekli bireyler, yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan kronik sağlık sorunları ve bu sorunların getirdiği sürekli ilaç kullanma gereksinimi gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Ayrıca, emeklilik sonrası dönemde bazı bireyler çalışmaya devam etse bile, fiziksel kapasitelerinin azaldığını ve bedensel olarak daha fazla zorlandıklarını ifade etmektedir. Bu zorluklar, emekli bireylerin kişisel sağlık yönetimini ve ekonomik durumlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Genel olarak araştırma bulguları, yaşlıların ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetleri ve destek mekanizmalarının önemini vurgularken, bu hizmetlerin ve desteklerin sağlanmasının yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

*"Yaşlılığa bağlı olarak sağlık sorunlarımız, sağlık harcamalarımız arttı, şeker ilaçları kullanıyorum" (Katılımcı 20).*

*"Emekli olduktan sonra işe devam ettim, ancak eskisi gibi çalışamıyorsun gün geçtikçe fiziksel olarak bedenimin zorlandığımı hissetmeye başladım" (Katılımcı 10).*

*"Emekli maaşı yetmeyince ek iş olarak çıktığım pazarların zorluklarıyla fiziksel yönden de daha fazla yıpranmaya başladım" (Katılımcı 18).*

### **3.1.4. Sosyal Sorunlar**

Araştırma bulguları, emeklilik sonrası dönemde yaşanan sosyal sorunların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini genel olarak yansıtmaktadır. Emeklilikle birlikte, bireylerin alışkın oldukları iş hayatından ve sosyal çevrelerinden uzaklaşmaları, rol kaybı ve sosyal izolasyona yol açmaktadır. İş hayatının sona ermesiyle, bireyler kendilerini boşlukta ve yalnız hissetmekte, sosyal etkileşimlerin azalması ve sosyal ortamların daralmasıyla birlikte sosyal destek mekanizmaları zayıflamaktadır. Bu durum, emeklilik sonrası dönemde bireylerin psikolojik ve duygusal iyi olma hallerini olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırma bulguları, emeklilik sonrası dönemde sosyal

destek ve etkileşimlerin ne kadar önemli olduğunu vurgulamakta ve bu konuda daha fazla desteğe ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

*"Emekli olduktan sonra alışkın olduğum iş hayatından uzaklaşınca kendimi boşlukta hissettim. Evde zaman geçmiyor, kahvehane alışkanlığım olmadığından dolayı oraya gitmiyorum. Emekli olunca insanların bana verdiği değer düştü gibi geldi, kendimi yalnızlaşmış gibi hissettim" (Katılımcı 25).*

*"Sürekli evde oturduğum için bir hareketim olmuyor bu konuda zorlandım. Çalıştığım zaman geçirip iyi oluyordu insanlarla daha iç içeydik. Çalışmayı bırakınca etrafımdaki insan sayısı azaldı hatta pek kimse kalmadı" (Katılımcı 3).*

*"Emekli olduktan sonra iş bağımlılığımı bitirmiş gibi oldum. Çalışma hayatım emeklilikle beraber sona erdi. Her emekli gibi sudan çıkmış balık gibi oldum, çok zorlandım" (Katılımcı 5).*

*"Sosyal hayatımız tamamen etkileniyor olumsuz yönde etkileniyor bir kere mesai arkadaşlarıyla uzak kalıyorsun, sosyal ortamın kısmen daha daralıyor" (Katılımcı 15).*

Araştırma bulguları, emeklilik sonrası sosyal aktivitelerde yaşanan azalma ve bunun bireyler üzerindeki etkilerini genel olarak yansıtmaktadır. Emeklilikle birlikte, bireylerin boş zamanlarının arttığı ve bu boş zamanları verimli bir şekilde değerlendirememelerinin, evde hapsolmuş gibi hissetmelerine yol açtığı görülmektedir. Emeklilik, bireylerin mesai arkadaşları ve sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına, sosyal ortamlarının daralmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyleri çocuklara ve torunlara daha fazla zaman ayırmaya yöneltirken, aynı zamanda sosyal etkileşimlerin azalmasına ve sosyal izolasyona yol açmaktadır. Maddi konular dışında, manevi açıdan da zorlandıklarını belirten katılımcılar, emeklilik döneminde sosyal aktivite ve etkileşimlerin eksikliğinden şikayet etmektedir.

*"Emekli olduktan sonra çok fazla boş zamanım çok oluyor, bir şey yapmadığım için evde hapiste kalır gibi oluyorum. O yüzden emekli olsan da illaki bir maddiyata bakmaksızın bir uğraşın olması lazım" (Katılımcı 15).*

*"Emekli olunca yaşlanmaya başladığınızı hissediyorsunuz, yaşamınız her konuda olumsuz yönde etkileniyor. Emekli olunca bir kere mesai arkadaşlarından ve sosyal hayattan uzaklaşıyorsun, sosyal ortamın kısmen daha daralıyor, çocuklara ve torunlara yöneliyoruz yani genellikle o tip alanlara ağırlık veriyorsun" (Katılımcı 9).*

*"Maddiyat haricinde manevi yönden çok zorlanıyorum. Evde otururken zaman geçmiyor, bu şehirde de sosyalleşeceğim, gelececek bir yer yok" (Katılımcı 25).*

### **3.3. Emeklilik Sonrası Karşılaşılan Sorunlarla Baş Etme Stratejileri**

Araştırma bulguları, emeklilik sonrası dönemde bireylerin karşılaştıkları ekonomik zorluklar ve bu zorluklarla nasıl başa çıktıkları konusunda genel bir perspektif sunmaktadır. Katılımcılar, emeklilik gelirlerinin çalışma hayatındaki gelirlerine kıyasla önemli ölçüde düştüğünü ve bu nedenle gelir-gider dengesini

sağlamak için tasarruflu davranmaya çalıştıklarını belirtmektedir. Ekonomik zorluklarla başa çıkabilmek için birçok katılımcı, emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmekte veya ek işlerde çalışmaktadır. Destek almak yerine, bireyler kendi başlarına sorunların üstesinden gelmeye çalışmakta ve bu durum, ekonomik bağımsızlıklarını korumak adına çaba gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Çevresel ve sosyal desteklerin eksikliği, bu bireylerin kendi kendilerine yetme çabalarını daha da zorlaştırmaktadır. Bu bulgular, emeklilik sonrası dönemde ekonomik destek ve sosyal yardımların önemini vurgulamakta ve emekli bireylerin yaşam kalitelerini artırmak için daha fazla destek mekanizmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

*"Mümkün olduğunca tasarruflu hareket etmeye çalışıyoruz, yani emeklilikten sonra maaş aşağı yukarı yarı yarıya düştüğü için gelirimize göre giderimizi dengelemeye çalışıyoruz." (Katılımcı 5).*

*"Emekli olduktan sonra karşılaştığım sorunlarla kendi kendime başa çıktım. Kimseden bir şey isteyemedim" (Katılımcı 11).*

*"Hiç kimseden destek almadım sadece ekstradan çalışıyorum, yeri geliyor daha fazla çalışıyorum. Yok öyle bir ortam yok yani herkesin durumu malum. Çevremizde maddi anlamda destek olacak biri yok" (Katılımcı 22).*

*"Emekli olsam da bir yandan da çalıştığım için kişiden veya herhangi bir kurumdan destek alma gereği duymadım, iyi kötü kendi başımın çaresine bakmaya çalıştım" (Katılımcı 2).*

### **3.2.1. İnfornel Destekler**

Araştırma katılım sağlayan emeklilerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular, emeklilik sonrası dönemde emekli bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada infornel desteklerin, özellikle aile desteğinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, emeklilik sonrasında yaşadıkları ekonomik ve sosyal zorluklarla başa çıkarken çocuklarından ve aile üyelerinden önemli ölçüde destek aldıklarını ifade etmektedir. Çocuklarının maddi ve manevi yardımları sayesinde, başka bireylere veya kurumlara muhtaç kalmadan hayatlarını sürdürebildiklerini belirtmektedir. Bu durum, emekli bireylerin resmi kurumlardan ziyade yakın aile ilişkileri ve infornel destek mekanizmaları aracılığıyla destek bulduklarını ve bu desteklerin, yaşam kalitelerinin korunmasında kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

*"Emekli olduktan sonra zorlandığımda çocuklarım destek çıkıyor, her işimi hallediyorlar sağ olsunlar. Bu süreçte çocuklarımın desteği olmasa başkalarına muhtaç kalırdık" (Katılımcı 1).*

*"Gelir konusunda zorlandığım için hep çocuklarımın desteğiyle geçindim ve hala bu şekilde geçinmeye devam ediyorum" (Katılımcı 14).*

"Çocuklarımdan destek aldığım, zor da kaldığım zaman bile kimseden hiçbir kurumdan destek almadım" (Katılımcı 21).

"Hiçbir kurumdan destek almadım ama oğlum bana her konuda yardımcı oldu" (Katılımcı 6).

Araştırma bulguları, emeklilik sonrası dönemde bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada informal desteklerin önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Katılımcılar, özellikle ekonomik sıkıntılar yaşadıklarında eş, dost ve arkadaşlarından borç alarak bu zorlukların üstesinden geldiklerini belirtmektedirler. Emekli aylıklarının yetersiz kaldığı durumlarda, çocuklarını evlendirmek veya parasal sıkışıklıkları aşmak için yakın çevrelerinden maddi destek arayışına girmektedir. Bu bulgular, emekli bireylerin ekonomik zorluklarla başa çıkmak için informal destek ağlarına büyük ölçüde güvendiklerini ve resmi destek mekanizmalarının yetersiz kaldığı durumlarda bu tür gayri resmi desteklerin ne kadar kritik olduğunu göstermektedir. Emeklilik sonrası yaşam kalitesinin korunmasında ve ekonomik zorlukların aşılmasında, aile ve arkadaş desteğinin yanı sıra daha güçlü ve kapsamlı resmi destek mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

"Karşılaştığım zorluklar karşısında eş dostun desteği oldu. Çocuk evlendirecektim, emekli maaşıyla çocuk evlendirmek mümkün değil mecburen milletten borç para aldım" (Katılımcı 14).

"Bazı dönemler parasal olarak sıkıştım, o dönemlerde arkadaşlarıma yönelerek durumu da anlatarak borç para aldım" (Katılımcı 24).

### 3.2.2. Formel Destekler

Araştırma bulgularınızdan elde edilen veriler, araştırmaya katılım sağlayan emekli bireylerin çoğunun ihtiyaç duydukları formel desteklere ulaşamadıklarını göstermektedir. Emekli bireyler, başvurularının çoğunlukla reddedildiğini veya yanıtız kaldığını belirtmişlerdir. Özellikle emekliler, düzenli gelirleri olduğu gerekçesiyle desteklerden faydalanamamıştır. Bu durum, mevcut destek sistemlerinin belirli grupların ihtiyaçlarını karşılamakta yetersiz kaldığını ve daha kapsayıcı politikaların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, ekonomik durumları iyi olan kişilerin daha fazla destek aldığını gözlemlemiş, kendileri ise ihtiyaçları olmasına rağmen destek alamamaktan şikayet etmişlerdir. Bu bulgular, formel destek mekanizmalarının yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini ve daha adil bir dağıtım sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

"Başvurduğumuz destek almak istediklerimiz hiçbir zaman bize dönüş yapmadılar alamadık ama durumları iyi olanlara baya destek yaptılar bize yapmadılar biz istediğimiz halde olmadı" (Katılımcı 4).

"Herhangi bir kurumdan destek alamadım. Almak istedim başvurudum da ama



*hiçbir yer emekliyiz, düzenli gelirimiz var diyerek herhangi bir destek vermedi" (Katılımcı 14).*

*"Birkaç yere başvuru yaptım, yardımlardan faydalanmak için hiç gelirimim olmaması gerekiyormuş, emeklilere vermiyorlarmış o yüzden herhangi kurumdan bir destek alamadık" (Katılımcı 8).*

Araştırma bulguları, emekli bireylerin çoğunun formel desteklere ulaşmakta zorluk yaşadıklarını ve bu desteklerden haberdar olmadıklarını göstermektedir. Katılımcılar, hangi kurumlardan ve hangi tür destekleri alabileceklerini bilmediklerini belirtmiştir. Bazı katılımcılar ise gururları nedeniyle herhangi bir destek talebinde bulunmamıştır. Bu durum, destek mekanizmaları hakkında bilgilendirme ve rehberlik hizmetlerinin yetersiz olduğunu ve insanların ihtiyaç duydukları desteklere ulaşmalarını zorlaştırdığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, emeklilere yönelik destek sistemlerinin daha erişilebilir ve bilgilendirici olması gerektiğini vurgulamaktadır.

*"Hiçbir kurumdan destek almadım. Hangi kurumlardan hangi desteği alabileceğimi bilmiyordum" (Katılımcı 15).*

*"Nereden destek alabileceğimizi bilmiyoruz" (Katılımcı 23).*

*"Herhangi bir kurumdan veya kişiden destek almadım, gururumdan dolayı almak istemedim" (Katılımcı 19).*

### **3.3. Emeklilik Dönemi Destek İhtiyaçları ve Sosyal Politika Beklentileri**

Araştırmaya katılım sağlayan emekli bireylerden elde edilen bulgular, emekli aylıklarının artırılması gerektiği konusundaki görüşlerini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, emeklilik sürecinde devletten daha fazla destek beklemekte ve emekli aylıklarının yaşam standartlarını karşılayacak seviyeye çıkarılmasını talep etmektedir. Uzun yıllar çalıştıktan sonra aldıkları emekli aylığının yetersiz olduğunu vurgulayan katılımcılar, aylıklarının artması ve emeklerinin karşılığını almayı istemektedir. Ayrıca, emekli aylıklarının asgari ücretle arasındaki farkın kapanması gerektiği ve destek kuruluşları hakkında daha fazla bilgiye erişim sağlanması gerektiği dile getirilmektedir. Bu bulgular, emeklilik sisteminin gözden geçirilmesi ve emeklilere yönelik daha adil ve yeterli bir gelir düzenlemesi yapılması gerektiğini göstermektedir.

*"Emekliye sahip çıkması lazım devletin. Maaşlar atırılabilir. Bazıları erken yaşta emekli olurken yıllarca emekliliğini bekledim. Devletin bu duruma düşürüp mağduriyet yaşatmayıp herkesin hakkını göz etmesi gerekir. Haklarımızın karşılığını almamız gerekir" (Katılımcı 22).*

*"Emeklilerin daha yüksek maaş almasını isterdim yıllarca çalışılıp hak edilmiş bir emek söz konusu ve o emeğin karşılığı bu kadar az olmamalı, emekli maaş tutarları bir ev geçindirmeye yetecek güçte değil, bu durumun düzenlenmesini isterdim" (Katılımcı 17).*



"Yıllarca çalışıp kazandığının emeğimin karşılığı bu miktar olmamalı emekli maaşımın daha yüksek olmasını isterdim. Yaşlandıkça daha iyi standartlarda olmak, daha iyi yaşam olmasını isterdim" (Katılımcı 15).

"Eskiden kişinin çalıştığı maaşla emeklilik ücreti arasında çok fark yoktu arada çok fark olmadığından millet yaşı gelince emekli oluyor o maaşta ona rahatlıkla yetiyordu şuan aradaki fark bayağı açıldı bu durumda emekli maaşının asgari ücretle arasındaki farkın kapanması gerek" (Katılımcı 2).

Araştırma bulguları, emeklilerin yaşam refahlarının artırılması yönündeki taleplerini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Emekliler, ekonomik açıdan daha iyi bir gelecek umuduyla, kimseye muhtaç olmadan yaşamlarının geri kalanını daha yüksek bir refah seviyesinde geçirmek istemektedir. Hem kendileri hem de çocukları için güvence dolu ve rahat bir yaşam talep eden emekliler, iş bırakıldığında bile yaşam standartlarının korunmasını arzulamaktadır. Bu bulgular, bireylerin ekonomik güvencelerinin artırılması ve yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi yönünde daha etkili politikalar geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

"Daha iyi bir ekonomi umut ediyorum, kimseye muhtaç olmadan ömrümün kalanında refahımın daha yüksek olmasını istiyorum" (Katılımcı 16).

"Bundan sonrası için hem çocuklarımın hayatını garantiye almaya hem de işi bıraktığım zaman bile refah seviyemin yüksek olmasını istiyorum" (Katılımcı 10).

"Çocuklarımın çok rahat bir hayat sürmesini esimin de benim de çalışmak zorunda olmadığımız refahımızın yüksek olduğu bir hayat isteğim var" (Katılımcı 18).

Katılımcılar, araştırma bulgularında emekli aylıklarının yetersizliği nedeniyle emeklilik döneminde sosyalleşme ve gezme gibi aktiviteleri gerçekleştiremediklerini belirtmekte ve devletin emeklilere gezme ve sosyalleşme için destek sağlamasını talep etmektedir. Yıllarca çalışarak yorulduklarını ifade eden katılımcılar, emeklilik dönemlerinde rahat bir yaşam sürmek, aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmek, yeni yerler görmek ve huzurlu bir hayat yaşamak istemektedir. Bu bulgular, emeklilerin sosyalleşme ve yaşam kalitelerini artırma yönünde desteklenmeleri gerektiğini göstermektedir.

"Emekli maaşı ile kıt kanaat geçiniyoruz. Bu zamana kadar çalış çalış yoruldu, emekli olarak bizim de gezmeye hakkımız var, sosyalleşmeye eşimi alıp Türkiye turu yapmak istiyorum ama bu maaş ile imkânsız. Devletin emeklilerin eve kapanmadan gezmesi için destek vermesini isterdim" (Katılımcı 24).

"Çalışmak zorunda olmadan emekli maaşımın ailemle gezip, hiç gitmediğim yerleri görerek huzurlu bir yaşam sürmek istiyorum" (Katılımcı 3).

"Geleceğe dair beklentim artık çalışmak istemiyorum senelerdir çalıştım emek verdim rahat bir hayatımın olmasını istiyorum çocuklarımla, torunlarımla, akranlarımla rahat rahat zaman geçirmek istiyorum" (Katılımcı 17).

Araştırmaya katılım sağlayan emekli bireyler, emeklilik döneminde kira yardımı taleplerini açıkça ortaya koymaktadır. Emekli aylıklarının yetersiz kaldığını belirten emekliler, özellikle evi kira olan emeklilere kira desteği sağlanmasını istemektedir. Bu talepler, emeklilerin maddi sıkıntılarının hafifletilmesi ve geçimlerini daha rahat sağlayabilmeleri için kira yardımlarının önemini vurgulamaktadır. Katılımcılar, kira yardımı talep eden emeklilerin ihtiyaçlarının göz ardı edilmemesi gerektiğini ve bu desteğin onların yaşam kalitesini artıracığını ifade etmektedir. Bu bulgular, emeklilerin maddi yüklerinin hafifletilmesi ve kira yardımlarının daha erişilebilir hale getirilmesi gerektiğini göstermektedir.

*"Destek isteyen emeklilere kira desteği verilsin o yüzden geri çevrilmemesini isterim bu yönden azaltılır ihtiyacı var ki destek istiyor bunun farkında olsunlar çok canını sıkıyor herkesin kime ne anlatsak faydasız" (Katılımcı 4).*

*"İlk olarak emekli insanların çocuklarına ayrı bir destek sağlanmasını ev gelirin ayrı bir destek sağlanmasını isterdim" (Katılımcı 18).*

*"Emeklilerin geçimlerini sağlaması için en azından evi kira olanlara kira yardımı yapılmasını isterim" (Katılımcı 6).*

Araştırma katılım sağlayan emekli bireyler, emekli aylıklarıyla üniversite okuyan çocuklarına daha iyi bir gelecek sağlama çabalarını ve bu süreçte devletten beklentilerini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, emeklilik dönemlerinde çocuklarının üniversite eğitimine maddi destek sağlamakta zorlandıklarını belirtmekte ve devletin, üniversitede okuyan emeklilerin çocuklarına geri ödemesiz burs vermesini talep etmektedir. Bu talepler, emeklilerin çocuklarının eğitim hayatlarını daha rahat ve maddi kaygılardan uzak geçirebilmeleri için bursların önemini vurgulamaktadır. Katılımcılar, çocuklarının refah seviyesini artırmak için çalışmaya devam ettiklerini, ancak bu konuda yetersiz kaldıklarını ifade etmektedir. Bu bulgular, emeklilerin üniversitede okuyan çocuklarına yönelik daha fazla burs ve eğitim desteği sağlanması gerektiğini göstermektedir.

*"Çocuklarına daha iyi bir gelecek vaat etmek istediğim için çalışıyorum kalıcı güzel çözümlerinin olmasını bekliyorum. Çocukları üniversite de okuyor, en azından çocukları üniversite de okuyan emeklilerin çocuklarına geri ödemesiz burs versinler" (Katılımcı 19).*

*"Gelecekle ilgili beklentim çocuklarımdan refah seviyesi yüksek bir yaşamın olması için çabaladım ve hala çabalıyorum ama bazen yetemiyorum. Devletin emeklilerin okuyan çocuklarına burs vermesini istiyorum" (Katılımcı 11).*

*"İlk olarak hala okumakta olan oğlumun rahat bir eğitim hayatı geçirmesini ve için burslarla desteklenmesini istiyorum" (Katılımcı 14).*

Araştırma bulguları, emekli bireylerin sosyal yardımlara yönelik taleplerini ve

mevcut sosyal yardım sistemindeki eksiklikleri ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan emekliler, emekli aylıklarının yetersiz olduğunu ve özellikle kış aylarında artan masraflar nedeniyle zorlandıklarını belirtmektedir. Bayram ikramiyelerinin artırılması, evi kira olan emeklilere kira yardımı yapılması, çocukları okuyan emeklilere elektrik, su, doğalgaz gibi sosyal yardımlar sağlanması gibi talepler dile getirilmiştir. Ayrıca, sosyal yardımların dağıtımında adaletin sağlanmadığı ve emeklilerin bu yardımlardan yeterince faydalanamadıkları vurgulanmaktadır. Katılımcılar, sadece emekli aylığı ile geçinmenin zorluklarına dikkat çekerek, ek gelir olmadan yaşam standartlarının düştüğünü ifade etmektedir. Bu bulgular, emeklilere yönelik sosyal yardım politikalarının gözden geçirilmesi ve daha kapsayıcı hale getirilmesi gerektiğini göstermektedir.

*"Bayram ikramiyelerin artırılması, evi kira olan emeklilere kira yardımı çocuğu okuyanlara elektrik, su, doğalgaz gibi sosyal yardımlar yapılmasını isterdim. Emekli olduk diye tonla para almıyoruz aldığımız maaş bize yetmiyor yazın bir şekilde yetiriyoruz; ama kış gelince masraflarımız harcamalarımız daha fazla oluyor mecburen başkalarına muhtaç olmadan geçinmek için her şeyden kısıyoruz" (Katılımcı 24).*

*"Kurum ve kuruluşlarda emeklilerden daha iyi durumda olanlara bile sosyal yardımlarla destekleniyor. Ama söz konusu emekliler olunca sabit maaş alıyoruz diye hiçbir sosyal yardımdan faydalanamıyoruz. Ek gelir olmadan sadece emekli maaşının bir evin geçinebileceği bir maaş olduğunu düşünmüyorum" (Katılımcı 16).*

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulguları, emekliliğin karmaşık bir süreç olduğunu ve her bireyin bu dönemi farklı şekillerde deneyimlediğini göstermektedir. Psikolojik, sosyal, ekonomik ve sağlıkla ilgili sorunlar, emekliliği zorlaştıran temel faktörler arasında yer almaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre; yaşanan ekonomik sorunların en temel nedeni emekli aylıklarının yeterli olmaması ve emeklilik aylıklarının enflasyon karşısında yetersiz kalmasıdır. Özellikle temel ihtiyaç, gıda ve konut giderlerinde yaşanan artışla birlikte alım gücünün düşmesi emekli bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmalarına neden olmaktadır. Yaşanan maddi sıkıntılar, temel ihtiyaçların karşılanmasını zorlaştırarak, emekli bireylerin fiziksel ve sosyal refahını azaltmaktadır. Türkiye’de emekli bireylerin ekonomik durumu ile ilgili yapılan birçok araştırma da benzer bulgular göstermektedir. Ak ve Közleme (2017) araştırmalarında, özellikle emeklilik sonrası gelirden yaşanan düşüş nedeniyle ekonomik zorlukların ve yoksullaşma riskinin arttığını vurgulamaktadır. Sevim ve Şahin (2007) tarafından yapılan benzer bir araştırmanın sonucunda da, emeklilerin en büyük sorununun ekonomik yetersizlikler olduğu, emeklilik aylıklarının yetersiz bulunduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde Arpacı (2014) tarafından yapılan araştırmada, emekli olan

bireylerin önemli ölçüde maddi zorluklar yaşadığı gözlemlenmiştir. Şahin ve Selvitopu (2012) tarafından yapılan araştırma sonucu, emekli olmaya hazırlanan çalışan bireylerin emeklilik döneminde büyük bir finansal sıkıntı yaşayacaklarını düşündüğünü göstermektedir.

Emekli bireylerin yaşadığı önemli sorunlardan birisi olan psikolojik sorunların, temel kaynağını da ekonomik yetersizliğin oluşturduğu görülmüştür. Gelecekle ilgili maddi belirsizlikler ve yetersiz gelirler nedeniyle çoğu katılımcının yaşadığı stres ve kaygı psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Emeklilik sonrası rahata erme, hayattan daha fazla zevk alma gibi emeklilik sonrası kurgulanan hayata ilişkin hayal kırıklıklarının olması psikolojik olarak katılımcı emeklileri olumsuz etkilediği görülmüştür. Bu bulgular, literatürdeki emekli bireylerin genellikle işe yaramazlık ve umutsuzluk hissine kapıldığı, hafif ve orta derecede depresyon yaşadığı bulgularını destekler niteliktedir (Arpacı, 2014; Bekircan ve Okanlı 2023; Tülüktaş, Karagün ve Kavi, 2019).

Araştırma sonuçlarına göre; emekli bireylerin iş yaşamından uzaklaşmasına bağlı olarak sosyal ağların zayıflaması, ekonomik zorluklar nedeni ile sosyal aktiviteler için yeterli kaynağın olmaması gibi sorunlar yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Nitekim TÜİK 2023 Yaşam Memnuniyeti Araştırması'na göre bireyler en çok tanıdığı insanlarla olan kişisel ilişkilerinden memnun olması da kişisel ilişkilerin ve güçlü sosyal ağların yaşam kalitesindeki önemini ortaya koymaktadır (TÜİKd, 2024). Nitel görüşmelerden elde edilen bulgulara göre çoğu emeklinin tersine göç kavramı ile ifade edilen köy ve kasaba gibi daha küçük yerleşkelerde ikame etmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Nitekim TÜİK verilerine göre hane halkı bütçesinden en fazla pay konut ve kira harcamalarına ayırdığının açıklanması bu sonucu desteklemektedir (TÜİKd, 2024). Özellikle konut sahibi olamayan emekli bireylerin kira maliyetlerini karşılayamadıkları için memleket ve/veya köylerindeki ikametlerine geri dönmeleri ekonomik sıkıntılarının çözüm noktasında tercih ettikleri bir yöntem olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında emekli bireylerin, bedensel yaşlanma ile yıllardır çalışmanın getirdiği fiziksel dezenformasyonunun sağlık sorunlarına neden olduğu görülmektedir. Özellikle emeklilik sonrası da gelir yetersizliği nedeniyle çalışmak zorunda kalan emekli katılımcıların bedensel yorgunlukla baş etmede zorluk yaşayarak fiziksel rahatsızlıklarını artırdığı görülmüştür.

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşadıkları ekonomik, sosyal ve psikolojik sorunlarla başa çıkmalarında aile desteği ve toplumsal katılımın önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan emekli bireyler karşılaştıkları ekonomik,

psikolojik, sağlık ve sosyal sorunlarla baş etme sürecinde özellikle formel (resmi) destekler ilgili bir destek almadıklarını veya desteğe başvurduklarında olumsuz dönüş aldıklarını ifade etmiştir. Karşılaştıkları sorunların çözümünde resmi kurumlardan yeterli desteği alamayan emekli bireyler informal destek kaynağı olarak çocuklarından ve/veya yakın akrabalarından destek almaktadır. Bir toplumun refah düzeyinde sağlıklı bireylerin oranı oldukça önemli bir olgu olduğundan yola çıkılırsa, sosyal etkileşimlerin azalması, sosyal destek mekanizmalarının zayıflaması ve sosyal aktivitelerdeki azalma, emekli sınıfın psikolojik ve duygusal iyi olma hallerini olumsuz yönde etkilemektedir. 2023 verilene göre 13,2 milyon pasif sigortalı sayısı düşünüldüğünde (tr.euronews.com, 2024), sağlıklı yaş alan ve sağlıklı yaşayan emekli bireyleri korumak özellikle gelişmiş ülkelerin temel devlet politikaları içinde önemli bir yer haline gelmektedir. Yaşlı refahını korumak ve geliştirmek, sosyal çevreyle uyumlarını sağlamak ve gelir güvencesi sunmak, yaşam kalitesini artırmak açısından kritik öneme sahiptir (Danış, 2009). Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak; yetersiz gelirler, enflasyon etkisi, artan sağlık harcamaları ve sosyal güvenlik sistemi sorunları gibi faktörler, emeklilerin yaşam kalitesini ve gelir güvenliğini tehdit etmektedir. Bu bağlamda sosyal devlet anlayışı bağlamında mevcut politikaların demografik değişime uyumlu olacak şekilde yeniden şekillendirilmesi gerekmektedir. Özellikle emekli bireylerin yaşadığı finansal yetersizliklerin giderilmesi, yoksulluktan kurtaracak bir gelir güvencesinin sağlanması öncelikler arasına alınmalıdır. Emekliler, emekli aylıklarına yönelik finansal yetersizliklerin giderilebilmesi için maaş zamları yanında ikramiye, konut ve eğitim yardımı gibi ek ödemelerle gelirin iyileştirilmesine ihtiyaç duymaktadır. Bu alanda atılacak adımlar, emeklilik dönemindeki ekonomik zorlukların hafifletilmesine ve yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca emeklilik sonrası dönemde anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için yeni hedefler, uğraşlar veya hobilerle emekli bireylerin sosyal katılımının desteklenmesi, yaşam kalitelerini artırmaya katkı sağlayacaktır.

Türkiye'deki nüfus yaşlanmasının son yıllardaki ve gelecek nüfus projeksiyonlarındaki artış oranı temel alındığında bu durum Türkiye'nin yakın gelecekte en önemli ekonomik ve sosyal sorunlarından biri haline gelebilir. Gelecekteki demografik değişimler sağlık, sosyal hizmet, işgücü piyasası ve sosyal politikaları yeniden şekillendirebilir.

## **KAYNAKÇA**

- Ak, M. (2016). Yaşlılık olgusu üzerine uygulamalı bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1019-1028.
- Ak, M., Közleme, O. (2017). Yaşlı yoksulluğu. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 197-208.
- Akalın, M. (2024). Kirada yaşayan emeklilerin barınma sorunu ve bu soruna yönelik bir öneri: Emekli lojmanları. *Sosyal Güvence Dergisi*, 25, 1237-1273. <https://doi.org/10.21441/sosyalguvence.1444341>
- Arpacı, F. (2009). Yaşlıya bakan kadınların bakım yüklerinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 61-72.
- Arpacı, F. (2014). Emekli bireylerin emekliliğe uyum konusundaki görüşleri ve emekliliğin yaşamlarında meydana getirdiği değişikliklerin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 73-85.
- Artem, L., Okhrimenko, I. & Egorova, M. (2021). Population aging and its impact on the country's economy. *Social Science Quarterly*, 102(2), 722-737. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12936>
- Aytaç, S. (2017). Life satisfaction in the retirement: a case of bursa. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (55), 43-58. <https://doi.org/10.18368/iuoskon.328234>
- Bekircan, E. & Okanlı, A. (2023). Yaşlı bireylerde depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 16(1), 16-22. <https://doi.org/10.46414/yasad.1284791>
- Benedict, C., Frank, E. & Sanjeev, G. (2014). Equitable and sustainable pension systems. J. C. Benedict (Edt.) içinde, *Equitable and Sustainable Pensions Challenges and Experience*. Washington, International Monetary Fund. <https://doi.org/10.5089/9781616359508.071>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: the toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Carneiro, K. D., Pessoa, E. M., Pessoa, N. M., Siqueira, H. S., Siqueira, F. S. & Rodriguest, L. S. (2018). Percepção do idoso sobre o processo de envelhecimento. *Review Eletron Acervo Saude*, 15, 1975-1981. [https://doi.org/10.25248/REAS327\\_2018](https://doi.org/10.25248/REAS327_2018)
- Cornwell, B. & Waite, L. J. (2009). Cornwell EY, Waite LJ. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.

<https://doi.org/10.1177/002214650905000103>

- Danış, M. Z. (2009). Türkiye’de yaşlı nüfusun yalnızlık ve yoksulluk durumları ve sosyal hizmet uygulamaları açısından bazı çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 67-84.
- Güner, Z. B. (2015). Uzun ömürlülük riskinin sosyal güvenlik sistemi dengesine etkisi. *Sosyal Güvence Dergisi*, 7, 58-82.
- Hallaert, J. J. (2023). The fiscal cost of aging in belgium - pensions and healthcare. *International Monetary Fund*, 33-42. <https://doi.org/10.5089/9798400264405.018>
- İlbay, A. B., Yiğit, Y. & Özişli, Ö. (2016). Emeklilerin yaşam doyumu ve rehberlik ihtiyacı ilişkisi: Sakarya örneği. *İş’te Davranış Dergisi*, 1(1), 36-47. <https://doi.org/10.25203/idd.272231>
- Kalaycı, İ & Özkul, M. (2017). Geleneksel kalabilsem modern olabilsem: modernleşme sürecinde yaşlılık deneyimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(18), 90-110. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.308309>
- Karadeniz, O. & Öztepe, N. D. (2013). Türkiye’de yaşlı yoksulluğu. *Çalışma ve Toplum*, 3(38), 77-102.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (2002). Work-Family conflict and its relationships with well-being: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(4), 373-385.
- OECD (2020). Ageing Europe - statistics on pensions, income and expenditure. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing\\_Europe\\_-\\_statistics\\_on\\_pensions,\\_income\\_and\\_expenditure&oldid=620787](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_pensions,_income_and_expenditure&oldid=620787). adresinden 12 Ağustos 2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Özurmaz, S. (2018). Yaşlı bireylerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), 118-125.
- Raymo, J., M. & Sweeney M., M. (2006). Work-family conflict and retirement preferences. *The Journals of Gerontology: Series B*, 61(3), 161-169, <https://doi.org/10.1093/geronb/61.3.S161>
- Sarıca, A. O. (2019). Türkiye’de emeklilik sistemlerinin yaşlı yoksulluğu ve emekli yoksulluğu üzerine etkisi. *Sosyal Güvenlik Dergisi*, 9(2), 477-498. <https://doi.org/10.32331/sgd.658919>
- Sevim, Y., & Şahin, J. (2007). Toplumun Yeni Yoksulları: Emekliler (Şanlıurfa İli Örneği). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 1, 195-207.
- Singh, A & Misra N. L. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age.

- Indian Psychiatry Journal, Jan;18(1):51-5. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.57861>.
- Şahin, H., & Selvitopu, A. (2012). Öğretmenlerin emeklilik dönemine ve emekliliğe hazırlık eğitimine ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(4), 1053-1065.
- Şen, Y. F. (2015). Emeklilik döneminde yaşanan sorunlara yönelik bir çözüm önerisi: ikinci işe hazırlık eğitimi ve emeklilik kulüpleri. *EKEV Akademi Dergisi*, (64), 313-334.
- TÜİK.a. (2024, Mart 27). Türkiye İstatistik Kurumu. İstatistik Veri Portal: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2023-53710> adresinden 10 Ağustos 2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- TÜİK.b. (2024, Mart 22). Türkiye İstatistik Kurumu. Türkiye Yaşlı Profili Araştırması, 2023: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Yasli-Profil-Arastirmasi-2023-53809> adresinden 10 Ağustos 2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- TÜİK.c. (2024, Ocak 30 ). Türkiye İstatistik Kurumu. Yoksulluk ve Yaşam Koşulları İstatistikleri, 2023: <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=Gelir,-Yasam,-Tuketim-ve-Yoksulluk-107> adresinden 10 Ağustos 2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- TÜİK.d (2024, Şubat 16 ). Türkiye İstatistik Kurumu. Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2023: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2023-49692> adresinden 19 Ağustos 2024 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Tülüktaş, N., Karagün, E. & Kavi, O. (2019). Serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre emeklilik oranlarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 5, 587-597. <https://doi.org/10.21733/ibad.632201>
- Uyanık, Y. (2017). Yaşlılık yaşanan nüfus ve sosyal politika. *İş ve Hayat*, 3(5), 67-100.
- Ward, RA. (2013). Change in Perceived age in middle and later life. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76(3), 251-267. <https://doi.org/10.2190/AG.76> .