T.C.
Aile ve Sosyal
Politikalar Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

VI. AİLE ŞURASI
14-16 MAYIS 2014

# VI. AİLE ŞURASI

## Komisyon Raporları ve Bildiriler



T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

# VI. Aile Şurası
# Komisyon Raporları ve Bildiriler

Ankara - 2014

**Proje Koordinatörü**
Emre ERTEKİN

**Proje Organizasyon Komitesi**
Serdal ALTUN, Neriman KAYA, Ebru DOĞAN, Ercan ÜÇPINAR,
Derya AVCI, Süleyman TURMAZ

**Editör**
Emre ERTEKİN

**Redaksiyon**
Yasemin ESEN, Derya AVCI

**1. Basım, 2014, Ankara**

**ISBN: 978-605-4628-68-1**

**Baskı ve Cilt**
Poyraz Ofset
Tel: (0.312) 394 57 50

**İletişim**
Eskişehir Yolu Söğütözü Mahallesi 2177 Sokak No: 10/A Kat 24
Çankaya/ANKARA

Tel: +90 312 705 5513 Faks: +90 312 705 5599
e-posta: arsopol@aile.gov.tr
www.aile.gov.tr

# İÇİNDEKİLER

**TBMM Başkanı Sayın Cemil ÇİÇEK'in VI. Aile Şurası Açış Konuşmaları** ..... 5

**Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Doç. Dr. Sayın Ayşenur İSLAM'ın VI. Aile Şurası Açış Konuşmaları** ..... 13

**Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürü Sayın Ömer BOZOĞLU'nun VI. Aile Şurası Açış Konuşmaları** ..... 17

**Teşekkür** ..... 21

**Birinci Komisyon**

Yaşlılık, Engellilik ve Süreğen Hastalıklar Komisyonu Raporu ..... 23

**İkinci Komisyon**

Çocuk, Ergen ve Gençlik Komisyonu Raporu ..... 41

**Üçüncü Komisyon**

Şiddet, İstismar ve Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu Raporu ..... 47

**Dördüncü Komisyon**

Aile ve Evlilik Danışmanlığı ve Aile Eğitimleri Komisyonu Raporu ..... 51

**Beşinci Komisyon**

Aileye Yönelik Sosyal Yardım Programları ve Aile Yardımları Sigortası Komisyonu Raporu ..... 55

**Altıncı Komisyon**

İnternet ve İletişim Teknolojilerinin Toplumsal Etkileri Komisyonu Raporu ..... 63

**VI. Aile Şurası Bildirileri** ..... 70

# PASİF YAŞLANMAYA KARŞI AİLE MERKEZLİ KORUYUCU BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ

## *FAMILY-CENTERED PREVENTIVE LEISURE ACTIVITIES AGAINST PASSIVE AGING*

**Şerif ESENDEMİR**[1]

**Özet**

*Yaşlılık son zamanlarda sıcak tartışma konularından biri haline gelmiştir. İnsanların ömürlerinin son yıllarını pasif değil, aktif bir şekilde sürdürebilmeleri yaşam kalitelerini artıracaktır. Dolayısıyla, bu çalışma yaşlıların aktif kalabilmeleri için boş zaman etkinliklerinin aile merkezli koruyucu özelliği üzerinde durmaktadır.*

**Abstract**

*Aging has become one of the hot debates in recent times. Instead of being passive the spending of later years in an active way is going to increase the quality of the lives of the aged. That is because this study focuses on the family-centered preventive aspect of leisure activities for the older adults to stay active.*

### Giriş

Boş zamanlar, sosyal bilimciler arasında günümüzün sıcak tartışma konularından biri olmuştur. Düne kadar söz konusu konu üzerinde daha çok psikologlar durmuş olsalar da bugün rekreasyonel faaliyetlerin artmasıyla ve spor alanlarının gelişmesiyle birlikte farklı disiplinlerin ilgi odaklarından biri olmuştur. Dahası, sağlık ve yaşlılık turizminin gün geçtikçe daha fazla büyümesi yaşlıları bu kapsama dâhil etmiştir. Bundan dolayıdır ki yaşlılara yönelik emeklilik sonrası ihtiyarlık günlerinde pasif kalmamaları için aile veya kurum merkezli koruyucu boş zaman etkinlikleri gerontologlar tarafından da tartışılmaya başlanmıştır. Dolayısıyla bu tebliğde kısacası gerontolojik bir bakışla pasif yaşlanmaya karşı koruyucu bir önlem olarak boş zaman etkinliklerini anlamaya ve anlatmaya çalışacağız.

### Boş Zaman: Teorik Çerçeve

Boş zaman, insanın stresten uzak durduğu, hoşlandığı, rekreasyonel faaliyetler içinde bulunduğu ve kişisel gelişimini sağladığı vakittir (Kleiber, Walker ve Mannell, 2001). Bu tanımdan anlaşıldığı üzere boş zamanların kapsamı çok geniştir.

Malumunuz olduğu üzere insanoğlu her zaman sağlığı ve mutluluğu için farklı yollar/formüller aramıştır ve genel itibariyle yaşam biçiminin insanın

1 *Yrd. Doç. Dr.*, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, E-posta: *serifesendemir@gmail.com*

sağlığını ve mutluluğunu belirlediği sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenle gerontoloji, tüketim alışkanlıkları, aile çalışmaları gibi disiplinler, belirli hayat tarzlarından kaynaklanan meseleleri anlamak ve bunların çözüm önerilerine yönelik vatandaşları bilinçlendirmek için ortaya çıkmışlardır (Kleiber, Walker ve Mannell, 2001).

Boş zamanları işten farklı kılan iki şey vardır: Bir iş sorumluluğunun bulunmaması ve anlamlı/eğlendirici olması. Birincisi, bir iş sorumluluğuyla yapılmamasıdır. Örneğin, bir sinema filmini izlemenin bir boş zaman etkinliği olabilmesi için bir yükümlülük olmamalıdır. Bu nedenle, yapımcıların filmi izlemeleri bir boş zaman etkinliği olarak görülmemektedir. Tam tersine, o onların işinin bir parçasıdır. İkincisi, anlamlı olması ve bu zamanı değerlendiren insanı eğlendirmesi gerekmektedir. Mesela, çocuklarıyla tatile çıkmak bir anne için anlamlı ve eğlenceli bir faaliyet olabilir, fakat anne burada da bütün işleri tek başına yapmak durumunda kalırsa tatil bir ev işine dönüşebilmektedir. Bu nedenledir ki boş zamanların her zaman için eğlenceli olabileceğini söylemek doğru değildir. Çoğu zaman bazı dış etkenler durumu tersine çevirebilmektedir. Buna rağmen bir boş zaman etkinliğinin insanı eğlendirmesi ve dinlendirmesi gerekmektedir.

Bir eylemin boş zaman olarak değerlendirilebilmesi için üç ayrı özelliğe sahip olmalıdır: Hareket, zaman ve katılım. Öncelikle, harekete geçmek lazımdır. Yukarıda film seyretme örneğinde olduğu gibi aksiyona geçmek gerekmektedir. İkincisi, özel bir zaman ayrılmalıdır. Bu zaman diliminde zorlamalar ve sorumluluklar olmamalıdır. Son olarak, tatmin edici bir deneyim kazanılmalıdır. Mesela, kişi iş stresinden kurtulma hissine kapılmalıdır.

Ciddi boş zamanın dört özelliği vardır: Özdeşleşme, değer, kalıcı fayda ve katılım. İnsanlar öncellikle kendilerini belirli bir boş zaman etkinliğiyle tanımlamalıdırlar/özdeşleştirmelidirler. Aksi takdirde ciddi bir boş zaman etkinliği ortaya çıkmaz (Kleiber, Walker ve Mannell, 2001). Sonra başkasıyla paylaşılabilen bir değer olmalıdır. Daha sonra, bireyin etkinlikte bulunmasında kalıcı bir fayda ve özgüven kazanması gerekmektedir. Son olarak, söz konusu boş zaman etkinliğine yüksek bir katılım olmalıdır.

Değerlendirmemde son nokta üzerinde durmak istiyorum. Hareket akışı/süreci farklı etkinliklere açılabilen derin katılım tecrübesi kazandırmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Çoğu işte olduğu gibi burada da olay her şey önce beyinde başlamaktadır. İnsan kendini hareket akışına bırakmadan önce zihninde bir hedef belirlemelidir, fakat kendini tamamen akışa (flow) bırakmamalıdır. Sürekli yaptıklarından bir geribildirim (feedback) almalıdır. Konsantrasyon da hareket akışında çok önemlidir. Bir boş zaman etkinliğinde, özellikle fiziksel bir etkinlikte, bu hayati bir öneme sahiptir. Dahası, insan hareket akışında bulunurken birtakım zorluklarla yüzleşmektedir. Dolayısıyla harekete geçerken bunları önceden hesaba katmalıdır.

Hareket akışını anlatmak için Csikszentmihalyi nehir metaforunu kullanmaktadır. Örneğin, Microsoft ve Green Cargo gibi büyük firmaların da dalgalı

küresel kapitalizm akışında çalışanını hareket akışı perspektifiyle değerlendirdiğini söylemektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

**Kuramlar: Hür İrade Kuramı ve Planlanmış Eylem Kuramı**

Deci ve Ryan (1985) boş zaman etkinlikleri motivasyonunu anlamak için hür irade kuramını geliştirmişlerdir. Bu kurama göre boş zaman etkinlikleri motivasyonun iki çeşidi vardır: İç motivasyon ve dış motivasyon. Birincisi doğal bir güdüye dayanırken ikincisi dış etkenlere dayanmaktadır. Bir başka deyişle, birincisinde biyolojik bir itki ikincisinde ise para ve ödül gibi dışardan bir dürtü vardır. Ancak bu iki dürtüye rağmen insanoğlunun hareketlerini düzenleyeceği bir kontrol mekanizması (locus of control) vardır. Kontrol mekanizması insanın nasıl hareket edeceğini kontrol edebileceğine olan inancıyla ilgili bir durumdur. Otonomi kontrol mekanizmasına güzel bir örnektir. Çünkü özgürlüğümüze düşkün bireyler olarak onun sınırlarını da biz belirlemek isteriz.

Hür irade kuramının neyi anlatmaya çalıştığını anlamak için doğuştan gelen üç ihtiyacı bilmek gerekmektedir. Bunlar kompetance/yetenek, ilişki kurma ve atonomidir. Yetenek insanın kendini göstermek istediği çevreyle ilişkisinde efektif olmasıdır. İnsanların kendilerini ifade etme istekleri bilinen bir gerçektir. İkincisi, ilişki kurma temel bir insan ihtiyacıdır. Çünkü bu insanı boş zaman etkinliğinin bir parçası kılmaktadır. Boş zamanlar bir sosyal etkinlik olduğu için kurulan ilişkiler hayati bir öneme sahiptir. Son olarak, insanlar özgürlüklerine ve bağımsızlıklarına düşkündürler. Bu nedenle, her müdahaleye karşı bir reaksiyon göstermeye çalışmaktadırlar.

Arzen'in planlanmış eylem kuramında herhangi bir davranış, niyet ve idrak olmadan kendini göstermez (Arzen, 1991). Bu bütün davranışların bizim kişilik yapımız ve çevresel faktörler tarafından belirlendiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenledir ki hiçbir hareketimizin spontane/kendi kendine oluşacağını söyleyemeyiz.

**Metot**

Boş zamanları tanımlamak, ölçmek ve değerlendirmek için farklı araştırma araçlarına başvurulmaktadır. Bu çalışmamızda, derinlemesine mülakat yöntemi uygulanmıştır. Çünkü boş zaman etkinliklerini ölçmede deneysel yaklaşımları hayata geçirmek çok zordur. Ancak derinlemesine mülakatta öznellik riskini her zaman için göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Türkiye'de Darülacezeʼde ve ABD'de Seniors in Motion'da boş zaman etkinliklerini gözlemlerken mümkün olduğu kadar nesnel olmaya çalıştık.

**Değerlendirme: Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Zorlukları**

Boş zaman etkinliklerine katılımı belirleyen ve zorlaştıran birçok faktör vardır. Kişilik tipi, kültürel/etnik arka plan, cinsiyet ve yaş bunlardan sadece bazılarıdır. Özellikle sosyalleşme boş zaman etkinleriyle de sağlandığı için daha çok çocuklar

için bu etkinlikler büyük bir önem arz etmekle birlikte bu durum yaşlılar için de geçerlidir. Her ne kadar egzersizler sağlık nedeniyle yapılıyorsa da bu etkinliğin yaşlıları sosyalleştiren yönleri de unutulmamalıdır. ABD'de Seniors in Motion'da Jean Seward'la yaptığımız derinlemesine mülakatta yaşlıların bu egzersiz merkezine gelmelerinin ana sebeplerinden birisinin de sosyalleşmek olduğunu öğrenmiş olduk. Egzersiz yapmak için farklı alanlar olmasına rağmen özellikle yaşıtlarıyla birlikte bu mekânı seçmeleri çok manidardır.

ABD'de Seniors in Motion'da yaşlıların boş zaman etkinliklerine büyük oranda katılımlarına şahit olduk. Fakat Türkiye'de günlük egzersiz yapma noktasında yüksek bir katılım göze çarpmamaktadır. Bu nedenle, Darülaceze'de görüldüğü üzere, bunun yerine yaşlıları hayatla bir meşgale içerisine sokan ve aynı zamanda onlara bir gelir sağlayan üretime dayalı farklı atölyeler (çorap, atkı, battaniye, hediyelik eşya gibi) açılmıştır.

Boş zaman etkinliklerine katılımı belirleyen temel faktörleri aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Gomez, 2006).

1) Sosyoekonomik statü
2) Alt kültür kimliği
3) Fark edilebilen ayrımcılık
4) Kültürleşme veya kültürel etkileşim
5) Görülen rekreasyon faydaları

Birincisi, ülkemizde sadece tatil imkânları değil, spor alanları da daha çok yüksek gelirli üst sınıfa hitap etmektedir. Çünkü boş zamanlar etkinlikleri de her şeyde olduğu gibi bir ekonomik imkânı gerektirmektedir. Yoksul insanlar, özellikle yaşlılar, bu noktada dezavantajlı durumdadırlar.

İkincisi, insanların kültürel alışkanları da onların boş zamanlar etkinliklerine katılımlarını belirlemektedir. Batı ve uzak doğu kültürlerinde spor yaşamın bir parçasıdır, fakat bazı alt kültürler de bu pek yaygın değildir. Örneğin, siyahi bir çocuğun daha fazla bisiklet sürdüğünü görebilirsiniz, ancak bu onun -dil engelinden dolayı- boş zaman etkinlerine çok aktif katıldığı anlamına gelmemektedir (Scott, Lee, Lee ve Kim, 2006). Bu nedenle, alt kültürler hemen tüm ülkelerde çeşitli engellemelerle karşılaşabilirler.

Fark edilebilen ayrımcılık, boş zaman etkinliklerine katılmakta bir başka engeli teşkil etmektedir. Bazı insanlar "öteki"nin varlığından dolayı kendilerini çok rahat hissetmezler. Üst sınıflar ve alt sınıflar birbirlerini bir "öteki" olarak görebilirler. Dolayısıyla bu durum, onların aynı boş zaman etkinliğinde bulunmalarını zorlaştırmaktadır. Sadece kültürleşme ve kültürel etkileşimle bir değişim yaşanabilmektedir. Çünkü burada bir etkileşim söz konusudur. Buna rağmen sınır(lama)ların tam olarak ortadan kaldırıldığını söyleyemeyiz.

Son olarak, görülen rekreasyon faydaları boş zaman etkinliklerine katılımı artırabilir ve bu kültür değişimini sağlayabilir. Ancak mesela her insanı egzersizlerin sağlık açısından büyük bir fayda sağlayacağına ikna etmek kolay olmamaktadır. Egzersizlerin önemsenmediği bir toplumda büyümek, egzersiz alışkanlığının geliştirilmesini zorlaştırmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılımı engelleyen faktörlerin sadece yukarıda belirtilenlerden ibaret olduğunu söylemek doğru değildir. Katılımı azaltan ve erteleyen başka birçok faktör de mevcuttur. Örneğin, içedönük kişilik ve dışa dönük kişilik ve insanın cinsiyeti de katılımda belirleyici olabilmektedir (Kleiber, Walker ve Mannell, 2001). Şayet bir insan yeni deneyimler yaşamaya meyilliyse boş zaman etkinliklerine katılma ihtimali daha yüksektir. Hırçın bir insan öfke içeren etkinliklere katılmaya daha yatkın olabilmektedir. Cinsiyet de boş zaman etkinliklerine katılımı belirleyen bir faktördür. Türkiye'de kadınlara nazaran yaşlı erkeklerin boş zaman etkinliklerine katılımının daha yüksek olduğu tahmin edilebilir. Ancak bütün bunlardan en önemlisi yaşlıların bütün bunların yanı sıra artan sağlık sorunları ve fiziki güçsüzlükten dolayı bu faaliyetlere katılım oranlarıdır. Bundan dolayı aktif boş zaman etkinliklerinden pasif boş zaman etkinliklerine başvurmalarının aktif yaşlılık ve pasif yaşlılık durumlarını etkileyip etkilemeyeceği önemli bir soru(n) olarak karşımıza çıkmaktadır.

**Sonuç Yerine: Aktif Yaşlanma veya Pasif Yaşlanmaya Karşı Koruyucu Önlemler**

Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat (2010) verilerine göre, genç nüfusa sahip olmamıza rağmen yaşlı nüfusumuz gün geçtikçe artmaktadır. Örneğin, 1975'te 65 yaş üstü nüfus oranı %4.1 iken 2010 yılında bu oranın neredeyse %50 artarak %6 olmuştur. Nüfus projeksiyonlarına göre de 2030 yılında bu oranın neredeyse %100 artarak %11.4 olması beklenmektedir. Bu nedenle, büyüyen bu nüfus grubunun aktif kalabilmesi için aile merkezli birtakım koruyucu önlemler gerekmektedir. Bu önlemleri aktif yaşlanma kavramıyla aşağıdaki şekilde açıklamak mümkündür.

Aktif yaşlanma; kendi kendine yetebilme ve tecrübeleri başkasına aktarabilme şeklinde tanımlanabilir. Yaş(lılık)la gelen tüm olumsuzluklara rağmen dinamik olma, üretebilme ve hayattan zevk alma başarılı yaşlanma kavramını geliştirmemize yardımcı olmuştur. Başarılı yaşlanmanın dört temel bileşeni vardır:

1. Tıbbi tedbirlerle hastalık riskini en aza indirme,

2. Yaş(lı) dostu çevre düzenlemesiyle sakatlık riskini aza indirme,

3. Düzenli egzersiz ve ömür boyu eğitimle zihinsel ve fiziksel fonksiyonları sürdürme,

4. Sosyalleşme yoluyla hayatla bağlantılı olarak sosyal ilişkiler kurma.

**Tıbbi tedbirlerle hastalık riskini en aza indirme:**

Zararlı alışkanlıklardan uzaklaşma, düzenli beslenme, yeterli uyku, dinlenme, aşırı soğuk veya sıcağa maruz kalmama gibi tıbbi önlemlerle yaşlılık günlerinde hastalık riski azaltılabilmektedir.

**Yaş(lı) dostu çevre düzenlemesiyle sakatlık riskini aza indirme:**

Yaş(lı) dostu çevre düzenlemesi, evde yangın ve düşme gibi kazalara karşı önlemlerin alınması ve erişilebilirlik anlamında uygun ulaşım imkânları gerekmektedir.

**Düzenli egzersiz ve yaşam boyu eğitimle zihinsel ve fiziksel fonksiyonları sürdürme:**

Düzenli zihinsel/fiziksel aktiviteler, yaşam boyu eğitim, hayata karşı pozitif bir tutum, iş, eğlence ve sosyal aktivitelerle canlı ve aktif katılım olmalıdır.

**Sosyalleşme yoluyla yaşamla bağlantılı olarak sosyal ilişkiler kurma:**

Yaşlının sosyalleşme mekânlarında bulunması, kuşaklararası çatışma yerine kuşaklararası dayanışma içerisinde olması, aile ve arkadaşlarla kurmuş olduğu sağlıklı ilişkileri muhafaza etmesi onun aktif/sağlıklı yaşlanmasını sağlamaktadır.

## Kaynakça

Arzen, I.(1991). The theory of planned action. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 179-211.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York, NY: HarperCollins.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum.

Gomez, E. (2006). The ethnicity and public recreation participation model. *Leisure Sciences, 24*, 123-142.

Kleiber, D. A., Walker, G. J. ve Mannell, R. C. (2001). *A Social psychology of leisure* (2nd edition). State College, PA: Venture Publishing.

Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat. (2010). *World population prospects: The 2010 revision.* Highlights. New York, NY: United Nations.

Scott, D. Lee, S., Lee, J. J. ve Kim, C. (2006). Leisure constraints and acculturation among Korean immigrants. *Journal of Park and Recreation Administration, 24*, 63-86.