

Emeklilik Sonrası Yaşama Uyum Süreci ve Aktif Yaşlanma

Adaptation to Life After Retirement and Active Aging

ÖZET

Emeklilik, yaşlı bireylerin hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır ve bu döneme uyum sağlama süreci, kişisel özelliklere göre farklılık gösterebilir. Özellikle yüksek statüye sahip bireyler, emeklilik sürecinde bazı zorluklarla karşılaşabilirler. Bu zorluklar arasında statü kaybı nedeniyle yaşanan depresyon, yalnızlık, özgürlük hissi, hayallerini gerçekleştirme fırsatları ve yeni hobiler edinme gibi durumlar yer almaktadır. Her bireyin önceki kariyer ve gündelik yaşam deneyimlerinin farklı olması, bu süreçte yaşanan deneyimlerin çeşitlenmesine neden olur. Emeklilik yalnızca gelir kaybı değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin ve statünün değişmesi, sosyalleşme sürecinin yeniden şekillenmesi gibi önemli dönüşümlere de yol açmaktadır. Bu çalışmanın amacı, yüksek statüdeki (yönetici, müdür, asker gibi) bireylerin emeklilik sonrası yaşamlarına uyum sağlama süreçlerini incelemektir. Kocaeli’de yaşayan 65-75 yaş arasındaki 10 katılımcıyla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, aktif yaşlanma süreci, yalnızca bireysel faktörlerle değil, sosyal ve ailevi ilişkilerin dengeli bir şekilde yönetilmesiyle de şekillenmektedir. Bu bağlamda, bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel aktivitelerini uyum içinde yönetmeleri, emeklilik dönemini daha sağlıklı ve verimli bir şekilde geçirmelerine yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Statü kaybı, Emeklilik, Sosyalleşme süreci.

ABSTRACT

Retirement is an important turning point in the lives of elderly individuals, and the process of adapting to this period may vary depending on personal characteristics. Especially individuals with high status may encounter some difficulties during the retirement process. These difficulties include depression due to loss of status, loneliness, feeling of freedom, opportunities to realize dreams and acquiring new hobbies. The fact that each individual's previous career and daily life experiences are different causes the experiences experienced in this process to diversify. Retirement not only leads to loss of income, but also to important transformations such as changing social relations and status, and reshaping the socialization process. The aim of this study is to examine the adaptation processes of high-status individuals (such as executives, managers, soldiers) to their post-retirement lives. In-depth interviews were conducted with 10 participants between the ages of 65-75 living in Kocaeli. As a result, the active aging process is shaped not only by individual factors but also by the balanced management of social and family relationships. In this context, managing individuals' social, psychological and physical activities in harmony will help them spend their retirement period in a healthier and more productive way.

Keywords: Elderly, Loss of status, Retirement, Socialization process.

GİRİŞ

Dünya genelinde hızla yaşlanan nüfus, sosyal, ekonomik ve sağlık alanlarında ciddi değişikliklere yol açan bir demografik dönüşüm sürecini başlatmıştır. Türkiye’de bu dönüşümün etkilerini hissetmeye başlamış ve giderek yaşlanan bir nüfusa sahip olmaya doğru ilerlemektedir. Doğurganlık oranlarındaki azalma, ölümlülük hızlarındaki düşüş ve sağlık alanındaki gelişmeler, yaşam kalitesinin ve yaşam süresinin artmasına olanak tanımıştır. Sonuç olarak, çocuk ve gençlerin toplam nüfus içindeki oranı azalırken, yaşlı nüfusun oranı artış göstermektedir. Türkiye hâlâ genç bir nüfusa sahip olsa da, yaşlı nüfus sayısı giderek artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2050 yılına gelindiğinde yaşlı nüfus sayısının 16 milyon civarına ulaşması beklenmektedir (TÜİK, 2021). Yaşlılık, toplumsal bir olgu olarak hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yoğun bir şekilde araştırılmaktadır ve bu konu giderek daha fazla disiplinlerarası çalışmalara konu olmaktadır.

Bu çalışmada, yaşlanma süreci ve bunun önemli bir aşaması olan emeklilik dönemi ele alınmıştır. Yaşlılıkla ilgili teoriler incelenerek, emeklilik sürecinde karşılaşılan zorluklar ve bunlara yönelik yaklaşımlara yer verilmiştir. Özellikle, rol bırakma teorisi, bireylerin emeklilik dönemi sürecinde yaşadıkları statü kaybı ve buna bağlı sosyal, psikolojik etkiler üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Ayrıca, yaşlı bireylerin emeklilik sürecinde karşılaştığı güçlükler ve bu süreçte yaşadıkları sorunlar, katılımcıların ifadeleri ile örneklendirilmiştir. Çalışma, yaşlanma,

Selin Potok Özgür¹

How to Cite This Article

Potok Özgür, S. (2025). “Emeklilik Sonrası Yaşama Uyum Süreci ve Aktif Yaşlanma” International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:4; pp:623-629. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15282814>

Arrival: 02 February 2025

Published: 28 April 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹Yüksek Lisans Öğrencisi., Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, selin.potok@ogr.sakarya.edu.tr, Sakarya, Türkiye. ORCID: 0009-0003-6755-4024

emeklilik ve aktif yaşlanma gibi temel konuları ele alarak, bu süreçlerin yaşlı bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Konusu

Emeklilik, yaşlı bireylerin yaşamlarında büyük bir değişimi ve dönüşümü beraberinde getiren önemli bir dönüm noktasıdır. Bireyler, bu dönemde genellikle aktif iş yaşamlarından ayrılarak yeni bir yaşam düzenine geçiş yaparlar. Bu süreçte, çeşitli roller ve sorumluluklar üstlenmeye çalışırlar ve yaşam tarzlarında ciddi değişiklikler meydana gelir. Emeklilik, bir yandan özgürlük ve yeni fırsatlar sunarken, diğer yandan bazı zorluklar ve uyum güçlüklerini de beraberinde getirebilir. Bireylerin bu yeni düzene uyum sağlama süreçleri, kişisel faktörlere ve yaşam tarzlarına bağlı olarak farklılık gösterebilir. Örneğin; statü kaybı yaşayan bireylerde depresyon, yalnızlık ve hayata karşı umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik etkiler ortaya çıkabilirken, bazı bireyler bu dönemi fırsat olarak değerlendirip, özgürlük, yeni hobiler edinme, hayallerini gerçekleştirme ve yeni insanlarla tanışma şansı olarak görebilirler. Bu nedenle, emeklilik sonrası bireylerin yaşadığı değişimlerin, psikolojik, sosyal ve fiziksel açılarından incelenmesi önemlidir. Araştırma, emeklilik sonrası yaşlı bireylerin yaşamlarına nasıl uyum sağladıklarını ve bu süreçte yaşadıkları farklı deneyimleri anlamayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin emekliliği nasıl deneyimledikleri, emeklilik sonrası hayata dair duygu ve düşünceleri, sosyal etkileşimleri ve günlük yaşamlarındaki değişimler üzerine odaklanılacaktır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, emeklilik sonrası yaşlı bireylerin statü kaybı ve sosyal uyum süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları ortaya koymaktır. Özellikle yüksek statüye sahip bireylerin (yönetici, müdür, asker gibi) emeklilik sonrası yaşamlarına nasıl uyum sağladıkları ve bu süreçte yaşadıkları psikolojik ve sosyal zorluklar literatürde sınırlı sayıda ele alınmıştır. Bu araştırma, yüksek statüye sahip bireylerin emeklilik sonrası süreçlerini inceleyerek, emekliliğin yalnızca ekonomik bir dönüşüm değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan da önemli bir değişim dönemi olduğunu vurgulamaktadır. Çalışma, emekliliğe hazırlık ve uyum sürecinin bireylerin yaşam kalitesi ile psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemektedir. Emeklilik sürecinin, yalnızca iş hayatındaki statü kaybı ile sınırlı kalmayıp, sosyal ilişkiler ve kişisel yaşamın yeniden şekillenmesi gibi daha geniş bir etki alanına sahip olduğu göz önünde bulundurularak, bu sürece dair derinlemesine bir inceleme yapılması, alandaki bilgi boşluğunun doldurulmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırma Problemi

Yüksek statü ve yüksek eğitim seviyesi ile emekli olmuş kişilerin, emeklilik sonrası sosyal uyum süreçlerini, bu süreçte yaşadıkları sorunları yaşlılık boyutuyla ortaya koymaktır. Bu araştırma probleminden hareketle aşağıda verilen araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1.Emeklilik sonrası uyum süreçleri sorunları nelerdir?

a. Sosyalleşme alanına yönelik sorunlar nelerdir?

b. Statü kaybına yönelik sorunlar nelerdir?

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, yaşlı bireylerin emeklilik sonrası statü kaybı ve sosyal uyum süreçlerinde karşılaştıkları sorunları derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşabilmek için nitel araştırma yöntemine başvurulmuştur. Nitel araştırma, daha önce gözlemlenmemiş veya yeterince keşfedilmemiş sorunları anlamaya yönelik bir yaklaşımdır. Bu yöntem, katılımcıların deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini derinlemesine analiz ederek, sosyal olguları ve insan davranışlarını anlamayı hedefler (Baltacı, 2019; Hasanov, 2018).

Araştırmada, katılımcıların duygu, düşünce ve yaşam deneyimlerini tam anlamıyla keşfetmek için derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Derinlemesine görüşme yöntemi, katılımcıların düşüncelerini ve tecrübelerini bütün yönleriyle anlamak için etkili bir yol olarak seçilmiştir (Johnson, 2002; Tekin, 2006).

Veriler, elde edilen bulgulara betimsel analiz yapılarak yorumlayıcı yaklaşım ile ele alınmıştır. Yorumlayıcı yaklaşımı, bireylerin anlam dünyalarına odaklanarak, deneyimlerini, düşüncelerini ve hislerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır (Hasanov, 2018).

Çalışma, Kocaeli il sınırlarında yaşayan 65-75 yaş arasındaki 10 katılımcıyla yapılmıştır (6 erkek, 4 kadın). Katılımcılar, yüksek statüye sahip işlerden emekli olmuş, yönetici, müdür ve asker emeklileridir. Mülakatlar yarı yapılandırılmış bir formatta gerçekleştirilmiş ve katılımcıların emeklilik sonrası yaşadıkları deneyimler detaylı bir

şekilde ele alınmıştır. Elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemiyle yorumlanmış ve katılımcıların yaşadıkları süreçler hakkında derinlemesine bilgiler elde edilmiştir.

YAŞLILIK, EMEKLİLİK VE AKTİF YAŞLANMA: TEORİK TEMELLER VE UYUM SÜREÇLERİ

Yaşlılık

Yaşlılık, günümüzde farklı toplumlarda çeşitli şekillerde ele alınmakta ve tartışılmaktadır. Yaşlılıkla ilgili tanımlar, sürekli olarak gelişmekte ve farklılık göstermektedir. Diğer bir deyişle, yaşlılığın herkes tarafından kabul edilen tek bir tanımı yapılması mümkün olmamıştır (Konak ve Çiğdem, 2005: 25). Hem yaşlanmanın getirdiği sağlık sorunları, hem de kültürel farklılıklar nedeniyle yaşlı bakımı ve hizmetlerinin çeşitliliği, sosyal güvenlik sistemi, yaşlının sosyal hayatı gibi pek çok konu, farklı disiplinler tarafından araştırılmaktadır. Yaşlılık, tarihsel süreçte giderek daha fazla önem kazanmış ve bu nedenle, yaşlanma ve yaşlılık olgusunu tüm yönleriyle inceleyen bir bilim dalı olan gerontoloji ortaya çıkmıştır (Sığın, 2016: 88).

Yaşlılık, psikolojik, sosyal ve psikolojik boyutları olan bir süreçtir (Tufan, 2021:145)

- ✓ Psikolojik boyutta yaşlılık, algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açısından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişmesidir.
- ✓ Sosyal açıdan yaşlılık, bir toplumda belirli yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o gruba verdiği değerlerle ilgili görülürken;
- ✓ Fiziksel boyutta ise kronolojik yaşla birlikte görülen fiziksel değişimler ifade edilmektedir.

Yaşlılığın tanımlanma ve deneyimlenme şekli o toplumdaki yaşlılık algısını oluşturmaktadır. Modern toplumda yaşlılığın en somut göstergesi emekliliktir. Çünkü emeklilik yaşı yaşlılığın başlangıcı olarak kabul görmektedir.

Genel bir yaşlılık tanımı yapılacağı zaman belirli bir yaş ölçüt alınmaktadır. Meyer'e göre yaşam dönemleri, şu şekilde kronolojik yaşa göre sınıflandırılmıştır:

- ✓ Erken Yaşlılık Dönemi (65-69)
- ✓ Orta Yaşlılık Dönemi (70-74)
- ✓ Yaşlılık Dönemi (75-84) ve
- ✓ Güçsüz Yaşlılık Dönemi (85+) 'dır.

Amerikan Psikologlar Derneği'nin çalışmasına göre ise yaşlılık şu dönemlere ayrılmaktadır:

- ✓ Genç Yaşlı (65-75)
- ✓ Orta Yaşlı (75-85)
- ✓ Yaşlı Yaşlı (85+) dönemleridir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün sınıflandırmasına göre ise:

- ✓ Yaşlılık (60-74),
- ✓ İhtiyarlık (75-89) ve
- ✓ İleri İhtiyarlık (90+) olarak gruplandırılmaktadır.

Havighurst (1972), yaşlılık dönemine ait gelişim görevlerini birkaç önemli başlık altında toplamıştır. Bunlar arasında azalan fiziksel güç ve sağlık durumuna uyum sağlamak, emeklilik ve gelirdeki azalma ile başa çıkmak, eşin ölümüne uyum sağlamak, bireyin kendi yaş grubuyla yakın ilişkiler kurması, toplumsal ve vatandaşlık yükümlülüklerini yerine getirmek ve yaşamı daha tatmin edici hale getirebilmek için çeşitli düzenlemeler yapmak yer almaktadır. Bu doğrultuda, emeklilikle birlikte bireylerin yeni bir uyum sürecine girmeleri gerektiği söylenebilir (Baltacı ve Selvitoplu, 2012: 801).

Emeklilik

İş yaşamında bulunan her birey, belirli bir süre çalıştıktan sonra karşılaşacağını öngördüğü emeklilik süreci, aynı zamanda bir statü değişikliği ve bireyin hayatında yalnız başına vakit geçireceği, yeniden sosyalleşme süreçlerine girebileceği bir dönemi ifade etmektedir (İpek, 2017: 61). Emeklilik, bir kişinin kariyer hayatının son aşaması olarak kabul edilir ve bu dönem, yaşlılık sürecinin şekillendirilmesinde önemli bir yer tutar. Kişinin aktif iş yaşamındaki emeği, sonunda ödüllendirilerek aylık bir gelirle desteklenen bir dönemi başlatır (Şen, 2015; Şakar, 1987). Emeklilik, aynı zamanda bireyin yaşamına başka bir evreye geçiş anlamına gelir ve kişinin statüsünde

belirgin bir değişim yaratır. Bu süreç sadece ekonomik bir dönüşümü değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik etkileri olan bir dönemi de içerir (Çakır, 2011: 9).

Emeklilik, dört farklı boyutta ele alınarak incelenebilir. Hukuki açıdan, çalışan bireylerin emeklilik hakkı önemli bir yer tutar. Ekonomik boyut ise emeklilik ikramiyesi ve aylık gelirle ilişkilidir. Fizyolojik boyut, emekli bireylerin yaşadığı fiziksel güç kaybı ve sağlık problemleriyle ilgilidir. Psikolojik açıdan ise birey, emeklilikle birlikte statü ve saygınlık kaybı yaşayabilir ve bu durum uyum problemlerine yol açabilir. Son olarak sosyal boyut, bireyin sosyal çevresindeki değişimlere ve ilişkilerindeki dönüşümlere dikkat çeker (İpek, 2017: 61; Şen, 2015).

Emeklilik, bir yandan belirli bir yaşa ulaşan bireyin işten ayrılması ile elde ettiği sosyal bir hak ve güvence olarak değerlendirilebileceği gibi, aynı zamanda bireyin yeni bir yaşam tarzına uyum sağlama sürecinin başlangıcı olarak da görülebilir. Özellikle bireyin yaşından dolayı hazırlıksız bir şekilde zorunlu olarak emekli olması, beraberinde çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşmasına yol açabilmektedir (İpek, 2017:63; Başar ve Ulutaş, 2015). Yaşlılık döneminin bireyler tarafından olumsuz algılanmaması için, gelişimsel görev bilincinin emeklilik öncesinde kazandırılması önemlidir (Baltacı ve Selvitopu, 2012: 802; Özben, 2008).

1943 yılında Amerikalı sosyologlar tarafından “Yaşlılıkta Sosyal Uyum Komitesi” kurulmuştur. Bu komite, yaşlanmaya ve emekliliğe bireysel uyum konusunda araştırma yapılması gerektiğine işaret eden araştırma raporu yayımlamıştır. Raporda, yaşlanma ve emekliliğe bireysel uyum, yaşlılık ve aile, yaşlanma sürecinde istihdam ve gelirin sürdürülmesi gibi yaşlanma konularında araştırma ihtiyacı olduğuna dikkat çekilmiştir (Yıldırım, 2021:26).

Aktif Yaşlanma

Sığın (2016) ‘ya göre, aktif yaşlanma, yaşlanma süreciyle birlikte bireylerin yaşam kalitelerini artırabilmek için sağlık, katılım ve güvenlik gibi alanlarda sunulan fırsatların en etkili şekilde kullanılmasını sağlamayı amaçlayan bir süreçtir.

Aktif yaşlanma, bireyin hayatındaki fırsatların artırılması anlamına gelmektedir. Bu fırsatlar, yaşam kalitelerini artırmak, sosyalleşmesi için alan yaratmak, sağlık ve sosyal hizmetlerini geliştirmek, ekonomi ve ulaşım sorunlarına çözümler geliştirmek şeklinde sıralanabilir. Hızla yaşlanan bir ülke için en önemli olgu aktif yaşlanmadır. Aktif yaşlanabilen kişi daha üretkendir, çevresine ve kendine sağlıklı bir alan sağlar. Aktif yaşlanma sürecinde, kişinin zayıf yönlerine değil de güçlü yönlerine odaklanılır (Ünalın, 2012:15). Aktif yaşlanmanın diğer isimleri ise; Üretken yaşlanma, pozitif yaşlanma ve başarılı yaşlanmadır.

Aktif Yaşlanma, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 1990'lı yıllarda küresel bir kavram olarak ortaya atılmıştır. Bu süreç, yaşlı bireylerin günlük yaşamlarında sosyal, ekonomik ve kültürel etkinliklere katılımlarını teşvik etmeye odaklanır. Aktif yaşlanmanın başarılı bir şekilde gerçekleşmesi, toplumun ekonomik, sosyal, çevresel, bireysel ve davranışsal koşullarına bağlıdır. Yaşlı bireyler, engellilik durumu olsa bile, toplumdaki çeşitli faaliyetlere katılabilir ve deneyimlerini genç nesillere aktarabilirler. Bu süreç, yaşlıların ailelerine, akranlarına ve genel olarak toplumlarına olan katkılarını artırmalarına yardımcı olabilir (Türkiye Geriatri Derneği, 2025).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), aktif yaşlanma kavramını 2002 yılında tanımlayarak, bu süreci demografik değişimlere yanıt olarak sunmuştur. İlk başta Avrupa’da aktif yaşlanma, istihdamla ilişkilendirilmişken, zamanla fiziksel, zihinsel ve sosyal refahla bağlantılı sağlıklı yaşlanma anlayışına dönüşmüştür. DSÖ, sağlıklı yaşlanmayı üç ana ilkeye dayandırmaktadır: sağlık, güvenlik ve katılım. Avrupa Birliği ise başarılı yaşlanmayı, sağlığa eşit erişimi en üst düzeye çıkarmayı hedefleyen bir süreç olarak tanımlar. AB, aktif yaşlanmayı dört temel prensipe dayandırır: yaşam boyu öğrenme, kaliteli çalışma koşulları, uygulanabilir emeklilik sistemleri ve yaş temelli ayrımcılıkla mücadele. Aktif yaşlanan bireylerin iyi sağlık durumları, onların toplumda daha etkin birer parça olmalarını sağlar ve bağımsız, yüksek refah düzeyine sahip, kaliteli bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Aydın ve Sayılan, 2014: 77).

Emeklilik İle İlgili Teoriler

Emeklilik ile ilgili yaşlılık teorilerine bakacak olursak, bu teoriler Geri Çekilme teorisi, Aktivite Teorisi ve Rol Bırakma Teorileridir.

Geri Çekilme Teorisine göre; yaşlılık bireyin fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan geri çekilme sürecidir. Uyum sağlayabilen yaşlı bireyler bu çekilme ve izole olma durumuna kolay alışır ve huzurlu ve mutlu olurlar. Psikolojik açıdan ise bu geri çekilme süreci bireyin içine kapanması olarak tanımlanabilir. Toplumsal açıdan geri çekilme ise, yaşlı bireyin sadece kendi ilişkilerinden uzaklaşması anlamına gelmez aynı zamanda ilişki kurduğu diğer kişilerin de ondan uzaklaşması anlamına gelmektedir. Emeklilik dönemine geçiş bu izolasyonun yani geri çekilmenin başlangıç aşamasını oluşturmaktadır. Bu teori Sosyoloji teorilerinden biri olan fonksiyonalist teoriden temel alınmıştır (Canatan, 2012:368)

Aktivite Teorisine göre; yaşlılıkta yaşam memnuniyeti ve emeklilik dönemine uyum, eğer aktif meslek yaşamındaki aktivitelerini yaşlılıkta da devam ettirilmesiyle mümkündür. Yani emekli olduktan sonra meydana gelen rol, statü, fonksiyon ve sosyal ilişki kayıplarını, yeni ilişkiler ve aktif uğraşlar şeklinde yerinin doldurması gerekmektedir.

Rol Bırakma Teorisine göre; insan bulunduğu toplumda bir aktördür ve belirli rollere sahiptir. Bu sahip olduğu rolleri ise yaşadığı döneme göre değişiklik gösterir örneğin, çocukluktan yetişkinliğe geçişte farklı sorumluluklara sahip olurken ebeveyn olduktan sonra farklı sorumluluklara sahip olmak ve sahnenin en sonu da yaşlı birey olmaktır. Bu roller, aile içi roller ve mesleki roller olabilir. Bu kuramda, emekliliğin yani meslek statüsünün kaybedilmesi, kişinin toplumdaki olanaklarını büyük oranda etkilediğinde bahsedilmektedir. Emeklilik ile sosyal rol ve yetkileri değişen birey bu değişimlere uyum sağlayamadığı takdirde bazı krizler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, birey kendini değersiz ve işe yaramaz görebilir. Bu krizler özellikle yüksek statülü işlerde çalışmış ve emekli olmuş kişiler için daha farklı bir süreçtir (Aktin, 2021:23).

BULGULAR

Emeklilik Sonrası Sosyal Etkileşim Kaybı ve Yalnızlık Hissi

Emeklilik sonrası, iş yaşamındaki yoğun etkinliklerin kaybolması, bazı bireylerde sosyal etkileşimin azalmasına yol açabilir. Özellikle üst düzey yöneticiler gibi iş yaşamlarında çok sosyal etkileşimde bulunan kişiler, emeklilik sonrası bu sosyal çevrelerini kaybedebilirler. Bu da, yalnızlık hissine neden olabilir.

“Şirket yöneticisi olarak çok fazla yurtiçi ve yurtdışı seyahatlerim oluyordu. Emekli olduktan sonra bu seyahatlerimin olmaması sosyalliğimi azalttı.” (E), 67

“İş hayatı benim için aktiflik süreciydi şuan çevremde görüştüğüm komşularım dışında kimse yok, kızım var onunla da küssüz.” (K), 65

“Emeklilik sonrası evde çok zaman geçirmeye başladım, Emeklilik benim için yalnızlığı çağırıyor.” (K), 65

“Tek başıma yaşıyorum, işlerim çok yoğundu aile kurmak hem fedakarlık hem de özveri istiyordu. Şu an emekliyim bir işim yok fakat tek başımayım.” (K), 65

“Emeklilik sonrası yalnızlık hissi arttı, evde geçirdiğim zaman fazla oldu.” (K), 65

Aile İlişkileri ve Yeni Sorumluluklar

Emeklilik sonrası, bazı bireyler, aile içindeki sorumluluklarının arttığını hissedebilir. Özellikle torun bakımı gibi yeni yükümlülükler, bazı kişileri beklenmedik bir şekilde meşgul edebilir. Bununla birlikte, emeklilik öncesinde daha fazla zaman harcadığı sosyal etkinliklerin kaybolması, bu yeni sorumluluklarla birlikte bireyi farklı bir uyum sürecine sokabilir.

“Torun torba sahibi olmak güzel şey ama emekli olduktan sonra torun bakımı bana kaldı. Çocuklarım artık yapacak bir şeyin yok nasıl olsa diyor fakat ben iş sorumluluğumu üzerimde atmışken yeni uğraşlar edinmek istiyorum.” (K), 65

“Emeklilik sonrası aile içindeki dinamikler değişti ve eşimle tartışmalar arttı. Özellikle, yeni evlenmiş gibi uyum sağlamaya çalışan iki kişi gibiydik.” (K), 65

Emekliliğe Hazırlık ve Planlama

Emeklilik sürecine hazırlıklı olmak, bireylerin bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir. Emeklilik, bazı bireyler için yeni fırsatlar yaratırken, bazıları için ise zorlayıcı olabilir. Emekliliğini önceden planlayan ve yaşamını bu doğrultuda şekillendiren bireyler, bu dönemde daha özgür ve tatmin edici bir hayat sürebilirler.

“Emeklilik sonrası, siyasetle ilgilenmeye başladım bu yüzden hiç sıkılmadım, benim için bir tutku haline geldi. Emeklilik hayatı benim için tam bir özgürlük oldu.” (E), 65

“Daha fazla kendime zaman ayırabiliyorum, emeklilik benim için özgürlük anlamına geliyor.” (E), 75

Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Emeklilik sonrası, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilgilenmesi, sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Spor yapmak ve hobilerine vakit ayırmak, emekliliğin sağlıklı ve aktif geçmesine katkı sağlar. Özellikle düzenli spor yapan bireyler, daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilirler.

“Spor ile emekli olduktan sonra da ilgilenmeye devam ettim, sık sık yürüyüş yaparım ve yüzmeye giderim.” (E), 65

Statü Kaybının Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Emeklilik sonrası yüksek statüye sahip bireylerin, önceki iş yaşamlarında sahip oldukları saygınlık ve liderlik rollerinin kaybı, psikolojik ve sosyal uyum süreçlerinde önemli zorluklara yol açmaktadır. Statü kaybı yaşayan bireylerde, bu duygusal zorluklar depresyon, izolasyon ve toplumsal bağların zayıflaması gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu süreç, özellikle bireyin sosyal ilişkilerini yeniden kurma çabası içinde olduğu emeklilik döneminde daha da belirginleşmektedir.

"Eskiden işlerim çok yoğundu ve herkes sürekli benden fikir alırdı. Şimdi emekli oldum, artık kimse bana bir şey sormuyor, sanki değerim bir anda azalmış gibi hissediyorum. Bir zamanlar kararlarım herkesin hayatını etkiliyordu, şimdi ise kimseyi.." (K), 72

"Bir subay olarak yıllarca sürekli bir disiplin ve düzen içinde çalıştım, emekli olduktan sonra ise sivil hayata geçiş çok zor oldu. Eskiden emir verip her şeyin hemen yapılmasını sağladım, O eski düzeni kaybetmek, her şeyin daha yavaş ve belirsiz olmasını görmek beni zorladı." (E), 65

SONUÇ

Emeklilik, bireylerin alıştıkları iş yaşamından kopmalarını gerektiren önemli bir dönemeçtir. Bu süreç, bireyin önceki yaşam tarzına ve hazırlık düzeyine bağlı olarak farklı zorluklar ortaya çıkarabilir. Çalışmamızda, özellikle yüksek statüye sahip kişilerin (yönetici, müdür, asker gibi) emeklilik sonrası sosyal yaşama uyum sağlama süreçlerinde karşılaştıkları belirgin zorluklar gözlemlenmiştir. Emeklilik sürecinde, aileye uyum sağlama güçlükleri, statü kaybının yol açtığı depresyon, bedensel güçsüzlük, sosyal aktiviteler oluşturma konusunda yaşanan sıkıntılar ve iş yaşamının yoğunluğu nedeniyle kişisel hayata yeterince vakit ayıramamaktan kaynaklanan yalnızlık öne çıkan problemler arasında yer almaktadır.

Yüksek statüye sahip bireylerin, iş hayatındaki aktifliklerini ve sosyal bağlarını emeklilikle birlikte kaybetmeleri, onları zorlu bir uyum sürecine sokmaktadır. Örneğin, bir askeri meslekten emekli olduktan sonra sivil yaşama geçişin kolay olmadığı, üst düzey yöneticilerin ise yurtiçi ve yurtdışı seyahatlerinin olmaması nedeniyle sosyal yaşantılarının kısıtlandığı gözlemlenmiştir. Bu bireylerin bir kısmı, sosyal izolasyonun getirdiği yalnızlık hissi ile başa çıkmakta zorlanmış, bazıları ise emeklilik sonrası aktifliğe devam etmeye çalışmışlardır.

Bu noktada, emeklilik sonrası sosyal etkinliklere katılımın teşvik edilmesi önemli bir çözüm önerisidir. Topluluk ve sosyal kulüplerin oluşturulması, gönüllü çalışma programlarının düzenlenmesi ve sanat-kültür etkinliklerine katılımın desteklenmesi, bireylerin sosyal izolasyonu aşmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite programları gibi sağlıklı yaşam aktiviteleri, bedensel sağlığın yanında, psikolojik iyi oluşu da destekleyecektir.

Emeklilik süreciyle ilgili yapılan gözlemler, aktif bir sosyal hayata ve fiziksel aktiviteler, hobilere sahip kişilerin, emekli olduktan sonra da benzer şekilde aktif yaşama devam etmelerinin başarılı bir yaşlanma süreci geçirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Emeklilik sonrası bireylerin yeni hobi ve uğraşlar edinmeleri teşvik edilmelidir. Bu yeni hedefler, emeklilik döneminin psikolojik olarak daha sağlıklı geçirilmesine olanak tanır.

Bireylerin emekliliğe nasıl hazırlandıkları ve bu geçişi nasıl planladıkları da oldukça belirleyici olmuştur. Emeklilik öncesi dönemlerinde yaşamlarını planlı şekilde geçiren ve aktif bir yaşam süren kişilerin, emeklilik sonrası yaşamlarını da daha sağlıklı bir şekilde yönetebildikleri gözlemlenmiştir. Bir katılımcı, emeklilik sonrası sosyal hayatta eksiklikler hissetse de, yeni uğraşlar edinmek istediğini belirtmiş ve bu tür yeni hedefler, uyum sürecinin başarısını artırmıştır. Diğer yandan, emeklilik öncesi düzenli ve planlı bir yaşam süren bireylerin, emekli olduktan sonra da bir anlamda yeni düzenlerini kurmuş oldukları gözlemlenmiştir. Emekliliğe hazırlık sürecinde psiko-eğitim programlarının ve rehberlik hizmetlerinin sunulması, bireylerin bu geçişi daha verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir.

Emekliliğe uyum sürecinde, ailenin rolü de son derece önemlidir. Katılımcıların birçoğu, emeklilik sonrası aileleriyle daha fazla vakit geçirme arzusunu dile getirmiş, fakat bu süreçte evdeki yeni düzenin aile içindeki ilişkileri etkileyebileceği de görülmüştür. Özellikle eşlerle yaşanan uyum sorunları ve yalnızlık hissi, emeklilik sonrası dönemde sıkça karşılaşılan durumlardan biridir. Emekliliğin getirdiği zaman değişiklikleri, aile içindeki ilişkileri de etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, ailenin uyum sürecine dair destek mekanizmalarının güçlendirilmesi önemlidir. Aile içindeki ilişkilerdeki değişimleri anlamak ve bu süreçte aile üyelerine rehberlik sunmak, daha sağlıklı bir uyum sağlayabilir.

Emeklilik sonrası sosyal etkileşimlerin azalması, yalnızlık hissini tetiklemiştir. Katılımcılar, iş hayatındaki aktifliklerini kaybettikçe çevreleriyle olan etkileşimlerinin de azaldığını belirtmişlerdir. Özellikle yalnız yaşayan bireyler, evde uzun süre vakit geçirmenin yalnızlık duygusunu pekiştirdiğini ifade etmişlerdir. Destek gruplarının oluşturulması ve psikolojik destek hizmetlerinin güçlendirilmesi, yalnızlık duygusuyla başa çıkmak adına faydalı

olabilir. Katılımcılardan bazıları ise bu süreçte spor gibi kişisel aktivitelere yönelmiş ve hobilerine vakit ayırarak kendilerini yeniden aktif tutmuşlardır. Emeklilik, özellikle bir tutkuya dönüşen yeni uğraşlarla daha verimli hale gelebilir. Fiziksel aktivite, sanat ve kültür gibi alanlarda destekleyici programlar, emeklilerin aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, emeklilik sonrası uyum süreci, bireylerin iş hayatındaki statülerinden ve yaşam planlamalarından büyük ölçüde etkilenmektedir. Aktif bir yaşam tarzı benimseyen bireylerin emeklilik sonrası uyum süreci daha sağlıklı ve verimli geçmektedir. Emekliliğe başarılı bir şekilde uyum sağlamak için bireylerin önceki yaşamlarında aktif bir düzen oluşturmuş olmaları önemlidir. Ayrıca, pozitif bir düşünce yapısına sahip olmak, aileyle uyumlu ilişkiler geliştirmek ve sosyal etkileşimleri sürdürmek, emekliliğin başarılı bir şekilde geçmesine katkı sağlamaktadır. Sosyal, psikolojik ve fiziksel aktivitelerin dengelenmesi, emeklilik sürecinin daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine olanak tanıyacaktır.

KAYNAKÇA

- Aktin, S. (2021). "Emeklilik Sonrası Gündelik Yaşam ve Boş Zaman Pratikleri", *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 4(4):17-39.
- Aydın, A. & Sayılan, A. A. (2014). "Aktif Yaşlanma ile Yaşam Boyu Öğrenme Arasındaki İlişkiye Teorik Bir Bakış", *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4(2):76-81.
- Baltacı, A. (2019). "Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2):368-388.
- Baltacı, H. Ş., & Selvitopu, A. (2012). "Öğretmenlerin Emeklilik Dönemine ve Emekliliğe Hazırlık Eğitimine İlişkin Görüşleri", *İlköğretim Online*, 11(3):800-812.
- Çakır, Ö. (2011). *Emekliliğin Psiko-Sosyal Boyutu*, Türkiye Emekliler Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları, Ankara.
- Hasanov, B. (2018). "Dinin Toplumsal Boyutunun İncelenmesinde Yorumlayıcı Yaklaşımın Kullanımı: İmkânlar ve Sınırlar", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2):1307-1319.
- İpek, C. (2017). "Emeklilik hayatında uyum sorunu ve emeklilik eğitimi", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1):60-72.
- Konak, A., & Çiğdem, Y. (2005). "Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği", *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1):23-63.
- Sığın, A. (2016). "Çalışma Hayatı ve Emeklilik Bağlamında Türkiye’de Yaşlılık", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (Ek1):87-101.
- Şen, Y. F. (2015). "Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlara Yönelik Bir Çözüm Önerisi: İkinci İşe Hazırlık Eğitimi ve Emeklilik Kulüpleri", *EKEV Akademi Dergisi*, (64):313-334.
- Tufan, İ. (2003). *Modernleşen Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanmak: Yaşlanmanın Sosyolojisi*, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslılar-2021-45636>
- TGD, Türkiye Geriatri Derneği, <https://www.geriatri.org.tr/halksagligi?id=12>.
- Yıldırım, Y. Z., & Delican, M. (2020). "Emeklilik Sonrası Toplumsal Hayata Uyum Sorunları", *İnsan ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(3):89-102.