

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE ÇALIŞMALARI ANA BİLİM DALI

HATAY İLİNDE YAŞAYAN 65 YAŞ ÜZERİ BİREYLERİN
“AKTİF” VE “BAŞARILI” YAŞLANMA SÜREÇLERİNE İLİŞKİN
DENEYİMLERİ

Ömür DELİVELİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Meral TİMURTURKAN

Üye: Prof. Dr. Gönül DEMEZ

Üye:Doç Dr. Gül ERGÜN

BURDUR- 2024

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ETİK BEYAN

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim- Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'ne göre hazırlamış olduğum **“Hatay İlinde Yaşayan 65 Yaş Üzeri Bireylerin “Aktif” ve “Başarılı” Yaşlanma Süreçlerine İlişkin Deneyimleri”** adlı tezin hazırlanması sürecinde akademik ve etik kuralları ihlal etmediğimi, tezimin özgün olduğunu, başvurduğum kaynakları metin içinde, dipnotlarda ve kaynakçada eksiksiz ve bilimsel kurallara uygun olarak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Ömür DELİVELİ

24.06.2024

TEŞEKKÜR METNİ

Bu tez, araştırmacının da bizzat deneyimlediği 6 şubat depreminin zorlu koşulları içinde yazılmıştır. Depremden önce başlayan çalışma tüm yıkıcı ve dramatik etkilerine rağmen sonrasında devam ettirilmiş ve Hatay’da yaşayan yaşlı bireyler ile yapılan görüşmelerden yola çıkılarak yazılmıştır. Bu zorlu süreçte görüşmelerde bana yardımcı olan Hediye BAYAR’a teşekkür ederim. Gönüllü olan bana evini, anlam dünyasını ve duygularını açan tüm katılımcılara ayrıca teşekkür ederim.

Tezimin yazılmasına çok fazla emeği olan, yıkılmış ve yerle bir olmuş bir kentin insanı olan şahsıma moral vererek desteğini esirgemeyen, yüksek bir olgunluk, anlayış ve sabır gösteren danışman hocam değerli Doç. Dr. Meral TİMURTURKAN’a teşekkürlerimi ve saygılarımı arz ediyorum.

Burdur, 2024

(DELİVELİ, Ömür , “Hatay İlinde Yaşayan 65 Yaş Üzeri Bireylerin “Aktif” Ve “Başarılı” Yaşlanma Süreçlerine İlişkin Deneyimleri”, Yüksek Lisans tezi Burdur, 2024)

ÖZET

Dünyada artan yaşlı nüfus ve toplam nüfus içinde 65 yaş üzeri bireylerin oranının artıyor olması, farklı sorun ve beklentilerin ortaya çıkmasını sağlayarak, konuya ilişkin hem akademik hem de sosyal politika çalışmalarını zorunlu kılmaktadır. Bir yandan neoliberal politikalarla birlikte normal yaşam süreçlerine ve döngülerine ilişkin durumların bireyselleştirilmesi ve tıbbileştirilmesi tartışılırken, öte yandan bu süreçlerin yol açtığı toplumsal, ekonomik ve politik süreçlerin de önemi tartışılmaya başlanmaktadır. Yaşamın her alanını kuşatan “kaliteli”, “başarılı”, “aktif”, “zinde”, “mutlu” bir yaşam söylemi bütün yaş gruplarında önemli olmakla birlikte yaşlı bireylerin yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda bu çalışma; söz konusu meselenin önemi ve güncelliğini göz önünde bulundurarak yaşlanma sürecine ilişkin sorunları, güncel tartışmaları ve özellikle son yıllarda literatürde tartışılmaya başlanan “kaliteli”, “başarılı” yaşlanma söylemini konu edinmektedir. Çalışmanın amacı bütün bu tartışmaların odağında doğal yaşam döngülerinden biri olan yaşlanma ve yaşlılığa ilişkin süreçleri ve sorunları; başarılı ve aktif yaşlanma kavramları odağında ele alarak, Hatay ilinde yaşayan 65 yaş üzeri kadın ve erkeklerin öznel deneyimlerine odaklanmaktır. Çalışma başarılı, aktif ve kaliteli yaşam söylemlerinin uygulanabilirliği, gözlenebilirliği ve etkileri tartışmalı olduğunu göz ardı etmeden doğrudan bireylerin anlam dünyasından ve kendi tanımlamalarından yola çıkarak sosyal dünya ile kurdukları ilişkileri betimsel bir temelde anlamaya çalışacaktır. Yaşlı bireylerin nasıl yaş aldığı, bunu nasıl tanımladıkları, fiziksel, psikolojik ve sosyal ilişkilere yönelik anlatılarının neler olduğu bu temelde ele alınmaya çalışacaktır. Bireylerin kendi söylemlerinde yaşlanmaya yönelik sorunların, beklentilerin ve deneyimlerinin neler olduğunu nitel bir analizle ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın örneklem grubu Hatay ilinde yaşayan 65 yaş üzeri 41 bireyden oluşmaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilen veriler tematik bir biçimde betimsel olarak yorumlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Yaşlı, Yaşlı Sağlığı, Yaşam kalitesi, Aktif ve Başarılı Yaşlanma



(DELİVELİ, Ömür , “*Experiences Of Individuals Over 65 Years Old Living In Hatay Province Regarding “Active” And “Successful” Aging Processes*”, Master’s Thesis, 2024)

ABSTRACT

The increasing elderly population in the world and the increasing proportion of individuals over the age of 65 in the total population have led to the emergence of different problems and expectations, necessitating both academic and social policy studies on the subject. While on the one hand, the individualisation and medicalisation of normal life processes and cycles are discussed with neoliberal policies, on the other hand, the importance of social, economic and political processes caused by these processes is also being discussed. The discourse of a ‘quality’, ‘successful’, ‘active’, ‘fit’, ‘happy’ life, which encompasses all areas of life, is important in all age groups, but has a significant impact on the lives of older individuals. In this context, this study, taking into account the importance and actuality of the issue in question, deals with the problems, current debates on the aging process and the discourse of ‘quality’ and ‘successful’ aging, which has been discussed in the literature in recent years. In this context, the thesis focuses on the subjective experiences of women and men over the age of 65 living in Hatay province by addressing the processes and problems related to aging and old age, which is one of the natural life cycles in the focus of all these discussions, with a focus on the concepts of successful and active aging. How older individuals age, how they define it, and what their narratives about physical, psychological and social relations are will be discussed on this basis. In this context, the sample group of the study consists of 41 individuals over the age of 65 living in Hatay province. The data obtained through a semi-structured interview form were interpreted thematically and descriptively.

Key words: *Elderly, Elderly Health, Quality of Life, Active and Successful Ageing*

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
TEŞEKKÜR METNİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

YAŞLILIK VE YAŞLANMAYA YÖNELİK KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşlılık ve Yaşlanmanın Sosyokültürel Yönü	5
1.2. Yaşlılık ve Yaşlanma Sürecine Yönelik Yaklaşımlar	9
1.3. Yaşlılık ve Yaşlanma Sürecine İlişkin Toplumsal Sorunlar	10
1.3.1. Yaşlı İhmali ve İstismarı	13
1.3.2. Ayrımcılığın Yol Açtığı Damgalanma ve Dışlanma	14
1.4. Yaşlılık, İşlevsellik ve Başarılı Yaşlanma Söylemi	16
1.4.1. Sağlıklı Yaşlanma	19
1.4.2. Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu	23
1.4.3. Sosyal Yaşama Katılım ve Etkinlikler	28
1.5. Toplumsal Cinsiyet ve Yaşlılık	31

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ VE ALANA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLANMASI

2.1. Araştırmanın Amacı	35
2.2. Araştırmanın Yöntemi ve Veri Toplama Aracı	36
2.3. Araştırmanın Örneklemi ve Evreni	38
2.4. Bulgular ve Verilerin Yorumlanması	39
2.4.1. Tema: Yaşam Doyumuna ve Sosyal İlişkilere Yönelik Anlatılar.....	41
2.4.2. Tema: Fiziksel Göstergelere Yönelik Anlatılar ve Yaşam Kalitesi	45
2.4.3. Tema: Psikolojik Durumlarına Yönelik Anlatılar.....	48
2.4.4. Tema: Sosyal Dışlanma, Ayrımcılık ve Deneyimler	52
2.4.5. Tema: Yaşamın Sorgulanması, Kaygılar ve Beklentiler.....	55

SONUÇ VE TARTIŞMA	59
KAYNAKÇA.....	65
EKLER.....	74
EK-1: Aydınlatılmış Onam Formu.....	74
EK-2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	76
ÖZGEÇMİŞ.....	78



GİRİŞ

İnsanın doğal yaşam süreçleri olan doğum, çocukluk, gençlik, yaşlılık ve ölüm gibi döngüler, kültürel, politik ve tıbbi olarak inşa edilen toplumsal ve bireysel deneyimlerdir. Farklı kültürlerin ve toplumların bu yaşamsal döngülerine bakışı, düzenlemeleri ve kültürel pratikleri farklı olup aynı zamanda bu döngüler tarihsel bağlamı ile düşünülmesi gereken konulardır. Bu yaşamsal süreçler içinde farklı yönleri ile çalışılan ve tartışılan konulardan biri olan yaşlılık, ortalama ömrün uzaması tıbbi ve teknolojik gelişmeler, üretim ve tüketim ilişkilerindeki dönüşüm ile birlikte önemli bir sosyal mesele olarak da ele alınmaya başlandı. Yaşlılığın nasıl tanımlanacağı, kategorileri, fizyolojik değişimler kadar sosyal kayıplar ve soyutlanma, yaşlı bireylerin fırsatlara erişimi ve kaliteli yaşamın nasıl sağlanacağı gibi temalar gündeme gelen önemli konular arasında yer almaktadır.

Özellikle modern dönemle birlikte yaşlılığın net sınırlarının çizilmeye başlaması, kategorik bir ayırma tabi tutularak düzenlenmesi ona ilişkin sosyal bakış açısını da değiştirmiştir (Duyar, 2008: 16). Nitekim konuya ilişkin çalışmalar, yaşam standartlarındaki iyileşme, ortalama ömrün artması ve doğurganlığın azalması ile birlikte Türkiye ve dünya nüfusunun yaşlanmaya başladığını tartışmaktadır (Şahin, 2022: 1). Dünya Sağlık örgütünün verileri (2022), dünyanın bir demografik dönüşümden geçtiğini raporlamakta, tüm ülkelerin sağlık ve sosyal sistemlerinin buna adapte edilebilirliğinde sorun yaşayacağını ortaya koymaktadır. Özellikle 2050 yılında yaşlıların %80'i düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşıyor olacağı ve nüfusun yaşlanma hızı geçmişe göre çok daha hızlı olduğu ifade edilmektedir. Örneğin 2020'de, 60 yaş ve üstü insanların sayısı 5 yaşından küçük çocuklardan fazla olduğu ve dolayısıyla 2050 yılında 60 yaş üzeri nüfusun iki katı olacağı yönündedir (WHO, 2022). Dünyada artan yaşlı nüfus ve toplam nüfus içinde 65 yaş üzeri bireylerin oranının artıyor olması, farklı sorun ve beklentilerin ortaya çıkmasını sağlayarak, konuya ilişkin hem akademik hem de sosyal politika çalışmalarını zorunlu kılmaktadır. Türkiye'de ise nüfusun %10.2'si 65 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Yaşlı nüfusun yüzde 55,90'ı da kadınlardan oluşmaktadır (TÜİK, 2023). Bu veriler yaşlanma süreçleri ve yaşlılık üzerine düşünülmesi gerekliliğini ortaya koymakta, özellikle bireylerin nasıl yaşlandığı, hangi

sorunlarla karşılaştığı, buna ilişkin bakış açılarının neler olduğunun tartışılmasının da önemini göstermektedir.

Toplumsal değişmeye paralel olarak yaşlılık ve yaşlanmaya yönelik bakış açısı da değişmekte, her dönemin politik ve egemen paradigması, bu süreçlere ve yaş döngülerine ilişkin algıyı şekillendirmektedir. Nitekim yaşlanmanın tarihi seyri içinde çok farklı toplumsal dinamikler ve düzenlemeler söz konusu olmakta; her dönemin üretim ve tüketim ilişkilerine, toplumsal dünya tasarımına göre yaşlı bireye bakış açısı ve ona ilişkin politik düzenlemeler değişmektedir. Özellikle dünya nüfusundaki demografik değişim ekonomik, politik ve toplumsal olarak yaşlılığın yeniden inşasını beraberinde getirmektedir. Doğumda beklenen yaşam süresinin artması, tıbbi ilerlemeler, yükselen sağlık ve sosyal bakım maliyetleri, yaşlılığa ilişkin daha yüksek beklentiler ile birleşince, daha nitelikli bir yaşlılığın nasıl teşvik edileceği ve “başarılı” bir şekilde nasıl yaşlanılacağı konusunda artan bir ilgi ortaya çıkmıştır (Bowling ve Dieppe, 2005). Bu bağlamda neoliberal dünyanın yarattığı “iyi”, “başarılı”, “mutlu” olma miti yaşlılık meselesinden de tartışıldığı görülmektedir. Bir yandan neoliberal politikalarla birlikte normal yaşam süreçlerine ve döngülerine ilişkin durumların bireyselleştirilmesi ve tıbbileştirilmesi tartışılırken, öte yandan bu süreçlerin yol açtığı toplumsal, ekonomik ve politik süreçlerin de önemi tartışılmaya başlanmaktadır. Yaşamın her alanını kuşatan “kaliteli”, “başarılı”, “aktif”, “zinde”, “mutlu” bir yaşam söylemi bütün yaş gruplarında önemli olmakla birlikte yaşlı bireylerin yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda bu çalışma söz konusu meselenin önemi ve güncelliğini göz önünde bulundurarak yaşlanma sürecine ilişkin sorunları, güncel tartışmaları ve özellikle son yıllarda literatürde tartışılmaya başlanan “kaliteli”, “başarılı” yaşlanmaya söylemlerini ve modelini konu edinmektedir. Güncel literatürde ‘aktif yaşlanma’, ‘pozitif yaşlanma’, ‘sağlıklı yaşlanma’ ve ‘optimal yaşlanma’ (Bülow ve Söderqvist, 2014) gibi söylemler ve çeşitli modeller etrafında yürütülen tartışma düşük hastalık ve engellilik riski, fiziksel kapasite ve sosyal hayata aktif katılma ve psikolojik göstergeler üzerinden yaşlıların yaşam kalitesini ortaya koymaktadır. Bu temelde yaşam kalitesi söz konusu olduğunda ekonomik, sosyal, psikolojik ve sağlık olmak üzere dört temel gösterge üzerinden ele alınmaktadır (Görgünbaran, 2008). Bunların altında cinsiyet, medeni, durum, yaş, eğitim, gelir, sağlık, sosyal destek, yaşanılan konut ve özellikleri, iş yaşamı, boş zaman faaliyetleri yaşam kalitesi ile olan

ilişkisi üzerinden tartışılmaktadır (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Kaliteli yaşlanma söylemi bireyin sınıfsal konumundan, cinsiyet kimliğinden, eğitimden, gelirden, yaşanılan mekândan, sosyal ilişkilerinden, devletin politikalarından, sosyal fırsatlardan ve aile yapısından bağımsız ele alınmaz. Nitekim Arun'un da belirttiği gibi (2008: 313) kaliteli ve başarılı yaşlanmanın önemli birleşeninden biri olan yaşam memnuniyetini; fiziksel sağlık veya eğitim düzeyi gelir gibi nesnel göstergelerden yola çıkarak açıklamak ve basitçe bunları temel alarak tanımlamak yeterli değildir. Bu nesnel değişkenlerin yanı sıra, sosyo-kültürel değişkenler, sembolik-söylemsel pratikler ve algılar bireyin yaşam memnuniyetini ve doyumunu etkileyebilecek diğer dinamikler olarak değerlendirilebilir. Nitekim yaşlılığı tanımlayan ve gündelik yaşam içinde etkileşim örüntülerine dahil olma biçimini belirleyen ekonomik, toplumsal, kültürel, politik ve teknolojik değişme ve gelişmelerdir (Timurturk ve Demez; 2018). Her toplumun kendine özgü değerlerinin, sosyalleşme biçimlerinin, ekonomik, politik ve kültürel yapılarının farklı olduğu ve bu farklılığın da yaşlı bireylerin yaşam serüveni üzerinde etkili olduğunu da vurgulamak gerekir. Geliştirilen modeller ideal olanı yansıtan ve ona göre çerçeve çizen modellerdir. Aynı zamanda bireylerin öznel kapasitelerini, yaşam tarzları, ilişki ağlarını, gelirlerini, cinsiyetlerini, yaşadığı bölgeyi ve mekanı göz ardı etmeden meseleye bakmak önemlidir. Yaşlı bireylerin deneyimlerinin ne ölçüde bu modellere uyduğu da ayrıca yerel dinamikler birlikte tartışılması gereken konular arasındadır. Bu bağlamda tez konusu bütün bu tartışmaların odağında doğal yaşam döngülerinden biri olan yaşlanma ve yaşlılığa ilişkin süreçleri ve sorunları; başarılı ve aktif yaşlanma kavramları odağında ele alarak, Hatay ilinde yaşayan 65 yaş üzeri kadın ve erkeklerin öznel deneyimlerine odaklanmaktadır. Çalışma başarılı, aktif ve kaliteli yaşam söylemlerinin uygulanabilirliği, gözlenebilirliği ve etkileri tartışmalı olduğunu göz ardı etmeden doğrudan bireylerin anlam dünyasından ve kendi tanımlamalarından yola çıkarak sosyal dünya ile kurdukları/kuramadıkları ilişkileri betimsel bir temelde anlamaya çalışacaktır. Yaşlı bireylerin nasıl yaş aldığı, bunu nasıl tanımladıkları, fiziksel, psikolojik ve sosyal ilişkilere yönelik anlatılarının neler olduğu bu temelde ele alınmaya çalışacaktır. Aynı zamanda sorun yaşadıkları alanları, kaygılarını ve beklentilerini de anlamaya çalışmak sosyal dünya ile nasıl bir ilişki kurduklarını anlamak açısından önemlidir. Bu bağlamda saha araştırmasını içeren bu tez çalışmasında; yaşlı bireylerin gelir düzeyleri, hangi şartlarda ve hangi ortamda

yaşadıkları, varsa hobileri ve diğer uğraşları, aktif bir şekilde çalışma hayatı içinde olup olmadıkları, yaşamdan beklentileri, toplumsal yaşamla uyum süreçleri, içerileme ve dışlanma deneyimleri, kamu kurum ve kuruluşları ve sosyal çevrelerinden beklentilerinin neler olduğu anlamaya çalışılacaktır. Bireyin nasıl yaşlandığı bu değişkenler temelinde irdelenmesi ve ele alınması gereken konular arasındadır. Bu çalışma söz konusu bu değişkenleri göz ardı etmeden hem kadınların hem de erkeklerin gözünden yaşlanmaya yönelik sorunların, beklentilerin ve deneyimlerinin neler olduğunu nitel bir analizle ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nitel bir araştırma pratiğinin benimsenmesi ne ve nasıl sorusundan yola çıkarak meseleyi analiz etme imkanı da yaratmakta ve daha derinlemesine konuyu ele alma şansı doğurmaktadır. Sosyal yaşama yönelik değişkenleri net, sınırları belli ve matematiksel ifadelerle ortaya koymak yerine bireylerin yaşam pratiklerinden ve öznel deneyimlerinden yola çıkarak ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu temelde araştırmacının Hataylı olması meseleye içerden bakabilme şansı da yaratmıştır. Aynı zamanda bizzat yaşlı bakımı ile ilgilenmesi ve ona yönelik sorunları daha yakından gözleme imkanına sahip olması, konu seçimi üzerinde etkili olduğunu da belirtmek gerekir.

Bütün bu tartışmaların odağında tez iki temel bölüm üzerinden meseleyi ele almakta ve tartışmaktadır. Tezin ilk bölümünde yaşlılık ve yaşlanma sürecine yönelik sosyal ve kültürel tartışmalara yer verilecektir. Yaşlı olmanın anlamları, yaşlı bireylerin karşılaştığı güçlükler ve sorunlar, yaşlı bireylerin aktifliğini ve işlevselliğini ortaya koyan modellerin neler olduğu, başarılı ve aktif yaşlanma kavramları birinci bölüm içinde tartışmaya açılacaktır. İkinci bölümde ise metodolojik tartışmalara yer verilerek alan çalışmasının bulguları tartışılacaktır.

1. BÖLÜM

YAŞLILIK ve YAŞLANMAYA YÖNELİK KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin kavramsal bir çerçeve çizmek meselenin boyutlarını anlamak açısından önemlidir. Yaşlılığa yönelik çalışmaların multidisiplinler yönü göz ardı edilmeden sosyal ve kültürel bir perspektiften konuya ilişkin kavramsal ve kuramsal tartışmalar bu bölüm içinde tartışılacaktır. Dolayısıyla yaşlılığa yönelik tanımlamaların, kültürel kodların ve tarihsel bağlamın neler olduğunu anlamak çalışmanın amacını daha net ortaya koymak açısından önemlidir. Nitekim başarılı, kaliteli, aktif yaşlanma gibi güncel konuların toplumsal yapının bütünüyle birlikte düşünmek ve dolayısıyla yaşlılığı da bu yapıyla birlikte tartışmak gerekmektedir. Bu bölüm içinde çalışmanın amacı doğrultusunda yaşlılık ve yaşlanmaya yönelik temel tartışmalara yer verilecektir.

1.1. Yaşlılık ve Yaşlanmanın Sosyokültürel Yönü

Yaşlanma ve yaşlılık insanın doğal yaşam döngülerinden biridir. Doğum ile başlayan yaşlanma, yaşam boyu devam eden ve bireylerin hayatında sosyal, kültürel ve biyolojik olarak dönüşüm yaratan bir süreçtir. Kesintisiz bir süreç oluşu ve kesin bir ifadeyle tanımlanamaması nedeniyle yaşlılık ve yaşlanma, kronolojik, biyolojik, toplumsal, psikolojik, fiziksel, sosyal olmak üzere çok farklı boyutları ile incelenmektedir (Özkurt, 2021: 95). Meselenin çok boyutlu olması bir yandan konuya yönelik tartışmaları karmaşık kılmakla birlikte, öte yandan çok disiplinli bir perspektifte meseleyi ele alma imkanı da yaratır. Çünkü yaşlanma sadece biyolojik ve fizyolojik bir süreç olmayıp aynı zamanda sosyokültürel temelde tanımlanan, deneyimlenen ve üzerinde bir dizi pratik inşa edilen bir süreçtir. Bu bağlamda diğer yaşam döngülerinde olduğu gibi bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapıdan ve yapıya içkin olan değerlerden bağımsız tartışılmaz (Hamilton ve Hamaguchi: 2015). Timurturkan ve Demez'in (2018) ifade ettiği gibi yaşlılıkla birlikte sadece fiziksel ve psikolojik kayıpların yaşanmaması aynı zamanda sosyal anlamda da belli ilişkilerin yitirilmesi meselenin çok yönlü ele alınmasının kaçınılmaz kılacaktır.

Yaşlılık kavramı ve yaşlılık algısı kültürden kültüre değişiklik göstermektedir. Bu bağlamda yaşlılığın toplumlarca değerlendirilmesi ekonomik, politik, kültürel ve daha geniş bir ifade ile sosyal yapı ile yakından ilişkilidir. Nitekim tarihsel bir

perspektiften yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin kültürel ve toplumsal algıların neler olduğuna bakıldığında toplumların kültürüne ve yaşam biçimine göre bu algıların değiştiği görülmektedir. Örneğin geleneksel toplumlarda yaşlının konumu daha çok güç, saygınlık ve bilgelik üzerinden tanımlanmakta ve yaş ilerledikçe bireylerin sosyal statüsü artmaktaydı (Giddens, 2012). Çağlar'ın aktardığına göre (2017: 21-22) kavim şeklinde yaşayan topluluklarda yaşlılar tecrübe sahibi ve saygı duyulan kimselerdi ve kavimi bir arada tutan bir değer sayılıp birleştirici bir fonksiyonu olduğu kabul edilmekteydi. Buna karşın göçebe topluluklarda ise yaşlıların topluluğa ağır yaşam koşullarına ek olarak yük getirdiği düşünülmekteydi. Benzer bakış açısının farklı coğrafyalarda da rastlandığı görülmektedir. Örneğin Uzakdoğu topluluklarında özellikle Japonya'da coğrafi koşulların etkisiyle açlık ve yoksulluğun hüküm sürdüğü bazı dağ köylerinde ailedeki diğer bireyler zaten az olan yiyeceklerine ortak olmalarını engellemek için yaşlı bireyleri köyden uzaklaştırıp, kutsal kabul edilen bir mekânda bir yerde ölüme terk ederlerdi. Buna karşın Şamanizm'e mensup bireylerin oluşturduğu topluluklarda Şamanlar yaşlı inanlardan seçilmekte ve bu kişilere büyük saygı duyulmaktaydı. Amerikan yerlileri bu bağlamda benzer davranış örüntülerine sahip olup, topluluğun yaşlı bireyleri iki farklı rolü birden üstlenmişlerdi. Hem dini bir lider hem de grubunun siyasi lideri rolünde yönetimde yer almaktaydı. Antikçağ 'da ise yaşlılar bilge kişiler olarak kabul edilirdiler. Nitekim o dönemde eğitime verilen önem göz önünde bulundurulduğunda yaşlıların bilgi birikimleri ve tecrübelerini, sonraki kuşaklara aktarması, büyük saygı duyulan bir faaliyet ve etkinlik olarak görülmüştür (Çağlar, 2017: 23-25).

Yaşam, kendine has özellikleri olan, çocukluk gençlik, olgunluk ve ileri yaş olarak dört ayrı dönemden oluşmaktadır. Bu dönemlerin her biri kendine has fiziksel, ruhsal ve davranışsal özellikler göstermektedir. Aristo, bunu "Rhetoric" adlı eserinde fiziksel güç odaklı olan büyüme, duraklama ve gerileme olarak belirtmiş, yaşamın zirvesinin orta yaş olduğunu savunmuştur. Platon'un yaşlılığı değerlendirmedeki çerçevesi daha pozitifdir. Ona göre, yaşlılık gençlik özelliklerinin devamı ve gençlikteki sorumluluktan kurtulmadır. Galen, yaşlılığı döllenmeden başlayan bir sürecin parçası olarak görmüş ve fazlaca kuruyan dokulardan, kırılgan ciltten bozulan denge ve güç kaybından söz etmiştir. Cicero'ya göre, çocukluk zayıflık, gençlik taşkınlık, orta yaş

ağırbaşlılık ve yaşlılık olgunluktur. Paleotti'ye göre, yaşlılıkta bilgelik, sakinlik ve olgunluk yaşlılığa şekil vermektedir (Yazıcı, 2014: 31).

Yaşlılığa yönelik toplumsal algıları, tanımlamaları ve ilişki biçimini değerlendirirken aynı zamanda toplumsal cinsiyet bakış açısını göz ardı etmeden değerlendirmek gerekmektedir. Çünkü yaşlılığa ve yaşlı bireye yönelik algı, sınıfsal yapıya ve toplumsal cinsiyet ayrımına göre değişebilmekteydi. Örneğin tarih seyri içinde erkekler bilgelik ve daha çok güç üzerinden tanımlanırken, yaşlı kadınlar ise cadılık üzerinden tanımlanarak farklı toplumsal ilişkiler biçimlerine maruz kalmaktaydı (Çabuklu, 2004: 68). Segal'a göre (2020: 17) görece yaşlıların konumunun iyi olduğu düşünüldüğü Antik Yunan Uygarlığın 'da yaşlılar alaycı ve küçümseyici betimlemelere maruz kalmıştır ve daha çok yaşlılık, yaşlanma toplumsal cinsiyet temelli olarak düşünülmelidir. Yaşlanma ve yaşlılığa yönelik korkular da cinsiyet temelli kurularak kadın ve erkeğin doğası birbirinden farklı görülmüştür. Orta Çağ anlayışında özellikle yaşlı, yoksul kadınların cadılıkla suçlanması, yine sanatta yaşlı kadınların normal sınırları aşan ve sapkın olarak resmedilmesi, daha da geriye gidildiğinde Antik Yunan mitolojisinde kadınların yer alma biçimi toplumsal cinsiyetlendirilmiş bir dünyanın sonucudur (Segal, 2020: 17).

Yaşlılığı tarihsel bir izlekte ele aldığımızda değişen yaşam koşulları, ortalama ömrün uzaması ve teknolojik gelişmelerin algılar ve tanımlamalar üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Giddens, 2012; 2010). Modernleşme ve sanayileşme süreci ile birlikte hem yaş döngülerinde hem de yaşlılığa bakış açısında önemli dönüşüm yaşanmıştır. Bu durum yaşlı bireylerin toplumsal statüsü ve saygınlığının değişmesini de beraberinde getirmiştir (Duyar, 2008: 16). Sanayileşme ile birlikte gelişen kapitalist sistemin verimlilik ve üretkenlik üzerinden tanımlanması bedene dolayısıyla yaşlılığa bakış açısını değiştirmiştir (Nazlı, 2016; Ögüt, 2011; Timurturkan, 2022). Baltes ve Carstensen'e göre (1996) yaşlanmaya ilişkin derin bir kararsızlık Antik çağlardan modern zamanlara kadar izlenebilir. Sanayi kapitalizminin ortaya çıkışıyla birlikte, insan değeri üretkenlikle eşdeğer hale gelmiş ve aynı zamanda emeklilik de üretken olmamanın bir sembolü olarak kurumsallaşmıştır. Yaşlılara ve yaşlanmaya yönelik bu olumsuz bakış açısı, bilimsel yaklaşım ve ilgiyle desteklenmiştir. Araştırmacılar neredeyse sadece yaşlı bireylerin sorunlarına - izolasyon, bağımlılık, rol kaybı ve hastalık - odaklanarak, yaşlılığa yönelik pek çok olumsuz tasviri pekiştirmiştir. Nitekim

yaşlılığı tanımlayan temel kriterlerden birinin üretkenliğin yitimi olması, yaşlı bireylerin her türlü üretken faaliyetin dışında tutulmasına neden olmakta ve bu ise sosyal ilişkilerinde kırılganlıklara yol açmaktadır (Kalaycıoğlu, 2016: 158). Çabuklu'nun (2004: 67) da ifade ettiği gibi yaşlılık modern dönemden önce ayrı bir kategori olarak ele alınmıyordu. Çünkü ortalama ömür düşüktü ve dolayısıyla insan yaşamı; gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi birbirinden farklı ayrı alanlara bölünmemişti. Modern dönem aynı zamanda her şeyin katı sınırlarının belirlendiği, çeşitli kategorilerin olduğu ve aynı zamanda bu kategorilere göre toplumsal ilişki biçimlerinin geliştiği bir süreçtir (Timurturkan ve Demez, 2018). Modern döneme damgasını vuran düalist yaklaşım gençlik ve yaşlılık arasından da kesin bir ayrıma gitmiş ve bu ayrımı da kapitalist üretim ilişkilerine göre yapmıştır. Yaşlılık bu düalist ilişkide öteki kılınan bir kategoriye dönüştürülmüş ve verimsizlik, güçsüzlük, yalnızlık üzerinden tanımlanırken, gençlik ise zindelik, güçlülük, zekilik gibi nitelikler üzerinden tanımlanmıştır (Tufan, 2016: 110). Bu ilişki biçimleri toplumsal yaşama tezahür ederek bireylerin deneyimini şekillendirmede ve toplumun yaşlılığa bakış açısını da değiştirebilmektedir. Yaş döngülerinin modern dönemle birlikte tanımlanması ve her geçen gün ortalama ömrün uzaması ile birlikte yaşa ilişkin çeşitli kategorik ayrımlar ortaya çıkmıştır. Literatürde kullanılan kronolojik ayrımın yanı sıra, sosyal, psikolojik ve fiziksel görüntüye göre yapılan sınıflandırmalar da söz konusu olmuştur. Kronolojik yaşa göre yapılan sınıflandırmaya bakıldığında, Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı, 65-74 yaşları arası genç yaşlılık ya da ilk yaşlılık dönemi; 75-84 yaş arası dönem yaşlılık ya da orta yaşlılık dönemi; 85 ve üzeri ise ileri yaşlılık dönemi olarak adlandırılmaktadır (Görpeliöğlu, 2009, Akt. Çay, 2022: 7). Bu kronolojik yaş döngülerinin aynı sıra insanın hissettiği yaş olarak tanımlanan psikolojik yaş (Akçay; 2011), insanın sosyal olarak rollerindeki değişim ve statü, toplumun bunlara yüklediği üzerinden tanımlanan toplumsal bir tasarım olarak (Tufan, 2018) yaşlılık gibi ayrımlar da ortaya çıkmaktadır.

Ortalama ömrün uzaması ve artan nüfusa bağlı olarak yaşlılığın sosyal, kültürel ve fiziksel yönün bir bütün incelenmesi gerektiği fikri de benimsenmeye başlanmış ve ona ilişkin ayrı disiplinlerin gelişmesi söz konusu olmuştur. Nitekim gerontoloji diye ayrı bir alanın her geçen önem kazanması bu durumun bir göstergesidir. Gerontoloji, Yunanca geros (yaşlı adam) ve logos (bilim) kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuş, yaşlılığı ve yaşlanmayı inceleyen bilim dalıdır. Gerontoloji, sosyal bilimler, davranış

bilimleri, sanat ve politika gibi birçok alanı içeren multidisipliner bir alandır (Yazıcı, 2014: 21-23). Bu durum yaşlılık ve yaşlanmaya yönelik sosyal, kültürel, tıbbi ve psikolojik olmak üzere pek çok temelde çalışmaların yürütülmesine kaynaklık etmektedir.

1.2. Yaşlılık ve Yaşlanma Sürecine Yönelik Yaklaşımlar

Yaşlılığın çok yönlü olması çok farklı alanlarda ona ilişkin teorik perspektiflerin gelişmesine neden olmuştur. Nitekim alana ilişkin kuramsal tartışmalara bakıldığında tıbbi, biyolojik temelli kuramsal yaklaşımlar, sosyal ve psikolojik olmak üzere daha çok üç ayrı alan üzerinden konu ele alınmaktadır. Aşınma teorisi, otoimmün, cross-linkage, serbest radikal ve hücrel yaşlanma teorisi gibi teoriler yaşlılık sürecinde yaşanan biyolojik ve genetik değişikliklere odaklanarak meseleyi ele almaktadır (Yazıcı, 2014: 24, 25). Bu kuramların ortak noktası daha çok tıbbi ve biyolojik bir zeminde yaşlılığı tartışmaya açmak ve daha çok hastalıklar üzerinden yaşlılığı ele alarak tanımlamaktır. Çünkü yaşlılık fiziksel kapasitesinin ve çevresel strese karşı direncin azalması olarak görülmekte ve hastalıklara karşı duyarlılıklar ve buna bağlı ölüm üzerinden ele alınmaktadır (Sağlam ve Özdamar, 2012).

Gelişimsel görev etkinlik teorisi, psikososyal gelişim teorisi, emsal teori, ilişki kesme teorisi, yaş ve yaşlanma kişilik teorisi, bilişsel kişilik ve yaşlanma teorisi gibi teoriler de yaşlılığı psikolojik süreçlerine yoğunlaşarak anlatan klasik psikoloji teorileri olarak adlandırılmakta buna karşın modern psikolojik teorileri de yaşlılık ve yaşlanmaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirmektedir. Bunlar: Yaşam boyu gelişim ve yaşlanma tabanlı telafi ile seçici optimizasyon teorisi; azalmış işlem kaynağı teorisi; kişilik ve yaşlanma, davranışsal genetik ve yaşlanmadır. Bunların yanı sıra daha güncel kuramlar içinde yaşlanmanın dinamiği ve üstünlüğü yer almaktadır. Bu teoriler bilişsel, kişilik ve sosyal olmak üzere üç ayrı gelişim alanı üzerinden tanımlamalarını temellendirirken, öte yandan öğrenme, algılama, sosyal psikoloji, motor becerileri, psikometri ve gelişim psikolojisi gibi psikolojinin konularında yaşlılık, yaş ve yaşlanma meselesini ele almaktadır (Arıcı Özcan, 2019: 104).

Sosyal bir zeminde ise kabul gören teoriler; ilgisizlik teorisi, aktivite teorisi, süreklilik teorisi, alt kültür teorisi, alışveriş teorisi, modernizasyon teorisi, yaş katmanlaşması teorisi, yaş entegrasyonu teorisi ve eleştirel gerontolojidir (Yazıcı,

2014). Bu kuramlar yaşlılık ve ona ilişkin süreçleri toplumsal ve kültürel bir perspektif içine yerleştirerek yaşlı bireylerin çeşitli değişkenler doğrultusunda sosyal yaşamla olan ilişkisini tartışmaya açmaktadır (Yıldız, 2017).

Yaşlanmayla birlikte bireyler, içinde bulundukları sosyal sistemden kopmakta ve görev ve sorumluluklarını yerine getirmeyi bırakmaktadırlar. Bu kopma yaşlıyı ve çevresini kaçınılmaz olan ölüm sürecine hazırlamaktadır. Fakat aktivite teorisi buna karşı çıkarak, yaşlılarda psikososyal ihtiyaçların diğer yaş gruplarından farklı olmadığı, yaşlıların normal şartlarda aktif kaldıkları, toplumda yaşanan kopuşun ardında yatan sebebinin yaşlanmanın kendisi değil yaşlanmaya eşlik eden kronik hastalıklar ve bazı özel durumlar olduğudur. Yaşlanmaya uyum sağlamada kişilik özellikleri önemlidir. Kişiliğe göre, aktivitelerin ve ilişkilerin sürdürülmesinin kişiyi yaşlanmanın olumsuz etkilerinden korumaktadır. Yaşlılar fiziksel kısıtlılık ve ortak ilgi alanlarından dolayı bir alt kültür oluşturmakta ve bu yüzden gençler tarafından dışlanmaktadır. İlişkileri karşılıklı alışveriş olarak gören teoriye göre, yaşlılar azalan olanakları sebebiyle gençlere daha az şey verebilmektedirler. Modernitenin sonucu olarak da kentleşme ve emeklilikteki statü kaybıyla birlikte teknolojik gelişmelere ayak uyduramayan yaşlıların saygınlıklarının azalmasına neden olduğu da modernleşme teorisi içinde tartışılmaktadır. Yaş katmanlaşması teorisi, yaş ve sosyal yapı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Buna göre aynı dönemlerde doğanlar, bir sosyal yapı içindedir. Yaş entegrasyonu teorisine göre toplumda her yaştan insana ayrı roller verilmektedir. Eleştirel gerontoloji ise, küreselleşmenin yaşlılara yönelik program ve politikalarının yaşlıların gündelik yaşamını nasıl etkilediği üzerinde durmaktadır (Yazıcı, 2014: 25-27).

1.3. Yaşlılık ve Yaşlanma Sürecine İlişkin Toplumsal Sorunlar

Yaşlanma bir yandan biyolojik göstergeler üzerinden tanımlanırken, öte yandan sosyal ve kültürel ilişki biçimlerinin yitirilmesi ve değişmesi üzerinden de tanımlanmaktadır. Günümüzde özellikle ideal benden algısının sınırlarının çizilmesi, gençliğin sağlıkla kutsanması, değişen güzellik normları, yaşlılara yönelik ortaya çıkan yaş ayrımcılığı, değişen istihdam koşulları ve teknolojik gelişme bir bütün olarak yaşlılığa karşı olumsuz kalıp yargılara ve hatta istismara giden sürece zemin hazırlayabilmektedir (Timurturkan, 2022).

Dünyada artan yaşlı nüfus ve toplam nüfus içinde 65 yaş üzeri bireylerin oranının artıyor olması, farklı sorun ve beklentilerin ortaya çıkmasını sağlayarak, konuya ilişkin hem akademik hem de sosyal politika çalışmalarını zorunlu kılmaktadır. Nitekim verilere bakıldığında toplam kayıtlı nüfus içinde yüzde 10,22'si yaşlılardan yani 65 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Yaşlı nüfusun yüzde 55,90'ı da kadınlardan oluşmaktadır (TÜİK, 2023). Ampirik göstergeler demografik yapıya ilişkin önemli veriler sunmakla birlikte aynı zamanda konuya ilişkin farklı tartışmaları da gündeme getirmektedir. Nitekim bu tartışmaların başında; yaşlı bireylerin yaşadığı sosyal sorunlar; özellikle üretkenliğin yücetilmesi ile birlikte yaşlılığın dışlanması ve damgalanma sorunu (Duva Kaya, 2020: 1507), yaşçılık (ageism) gibi ayrımcılığa dayanan ilişki biçimi (Palmore, 2001), yaşlılığa yönelik oluşturulan önyargılar; hastalık, iktidarsızlık, çirkinlik, zihinsel gerileme, akıl hastalığı, işe yaramazlık, izolasyon, yoksulluk ve depresyon gibi klişeler (Palmore, 1999: 20) gelmektedir. Yaşçılık olarak tanımlanan “ageism” toplumsal yapıya içkin olan ve kurumsallaşan birçok ayrımcılık türü ile benzerlik göstererek işlemektedir. Nitekim cinsiyetçilik, ırkçılık ve diğer ayrımcı mekanizmalar gibi işleyerek toplumsal ilişki biçimlerini belirler (Butler, 1989). Temelde ayrımcılığın birçok türü bulunmakla birlikte farklılık kavramı ile temellendirilerek açıklanmakta ve sosyal, kültürel, ekonomik, siyasal birçok nedeni bulunmaktadır (Yaylagül, 2021: 77-78). Timurturkan ve Demez'in de (2018) ifade ettiği gibi toplumsal yapı çeşitli tabakalar üzerinden kategorilere bölünmekte ve bu tabakalara bağlı ortaya çıkan ayrımcılık sadece sınıfsal bir temelde veya yaşam tarzı üzerinden ortaya çıkmamakta, aynı zamanda bunlara eklenen demografik ayrım, toplumsal cinsiyet yoksulluk gibi diğer değişkenler üzerinden de ortaya çıkmaktadır. Birbirine eklenen farklı dezavantajlılık türleri de ayrımcılığın daha pekişmesine veya yapısal hale gelmesine neden olmaktadır. Aynı sınıf içinde farklı yaş ve cinsiyet özelliği taşıyan bireylerin sosyal dünya ile kurduğu ilişki, deneyimleri ve sosyal dışlanma örüntüleri aynı olmayabilir.

Yaşlılara yapılan ayrımcı tutum ve davranışın nedenlerine bakıldığında yaşlılara karşı olumsuz tutum ve davranışı besleyen birçok düşünsel yapı ve söylem olduğu görülmektedir (Timurturkan ve Demez, 2018). Bu durum söz konusu metin içinde de daha önce bahsedildiği gibi modern dönemle birlikte yaşam döngülerine yüklenen yeni anlamlar ve özellikle yaşlılığın edilgenlik üzerinden tanımlanması ile yakından

ilişkilidir. Kapitalizmin ortaya çıkması ile birlikte üretimde istihdam edilecek aktif genç bir nüfusa ihtiyaç duyulmakta ve yaşlı bireyler bu ekonomik değerin dışında görülmektedir. Bu süreçle birlikte ölüm öteki kılındığı gibi yaşlı bireyler de toplumsal yaşamın dışına itilerek ötekileştirilmektedir (Çabuklu, 2004: 70). Nitekim yaşlılığa yönelik yapılan ayrımcılığın bir diğer nedenleri arasında ölüm korkusu da yer aldığı da tartışılmaktadır (Duyar, 2008; Nazlı, 2016). Ölüm yaşam döngüsünün dışında tutulmakta ve yaşlılık ölümle eş değer görüldüğü için ötekileştirilmektedir. Ölüme karşı verilen tepkiler ya da ölümle ilgili düşünce ve algı, yaşlılığa karşı geliştirilen tutum ve davranışlar ile benzer olup, kültürel yapının etkisi altındadır. Yaşlılığa yönelik ötekileştirici tutumun ardında yatan bir diğer etken ise orta yaşlarda insanların ekonomik anlamda üretken olmayan çocukların ve yaşlıların sorumluluklarını üstlenmiş olmalarıdır. Çocuklar geleceğe yönelik bir yatırım olarak görülürken atıl olarak tanımlanan yaşlının özellikle ekonomik anlamda sorumluluğunu üstlenmek bireylere yük gelmektedir.

Toplumsal yaşam ve kültür değiştikçe yaşlılık ve ölümle ilgili algı ve tutum da değişmekte ve dönüşmektedir (Varışlı, 2021: 125). Bu değişimi Ateşer (2021: 165-192) yerli filimler üzerine yaptığı bir çalışmada yansıtmaktadır. Buna göre yaşlılar, deneyimlerine saygı duyulan, kuşaklar arası çatışmada yapıcı role sahip, kuşaklar arası aktarımların sağlayıcısı konumdadır. Fakat yaşlılığa özgü görülen çeşitli hastalıklar sebebiyle de negatif anlam yüklüdürler. Çalışmada erkek yaşlıların kadın yaşlılara göre daha avantajlı olduğu görülmektedir. Filmlerdeki toplumsal bakış açısına göre yaşlı erkek, rol model, güçlü ve aktif bir kişiliğe sahip olma gibi olumlu bir yöne sahipken yaşlı kadın ise hastalıklarla boğuşan, erkek yaşlıya göre daha fazla korunması gereken kişi görünümündedir.

Ayrımcılığın nedenleri kadar hangi alanlarda ve nasıl ortaya çıktığı da önemlidir. Özkurt (2021) bu bağlamda ayrımcılık yapan insanları üç grupta toplamıştır: Yaşlıları kendilerini anlayacak kapasitede görmeyip bu yüzden çok basit bir dil ve bebek konuşması geliştirilenler, fazla samimi ve abartılı bir yaklaşım sergileyen anaç ayrımcılar; sempati yoluyla yaşlıların aciz insanlar olduğunu düşünüp onlara yardım etmek için can atan ve yaşlıların işlerini üstlenen yardımsever ayrımcılar; yaşlıları küçümseyen, onlarla bir arada bulunmak istemeyen, yaşlıların fikirlerini ve davranışlarını hor gören aynı zamanda yaşlanmaktan çok korkan, yaşlılara yönelik

şiddet eğilimli ve en tehlikeli yaşlı ayrımcılığı grubu kibirli ayrımcılar. Bütün bunlar kategorik ayrıma dayanan pratikler olup yaşlılara karşı hangi tutum ve davranış örüntüleri üzerinden ayrımcılığın ortaya çıktığını da göstermektedir. Çoğunlukla ayrımcılığı yumuşak bir zemine yerleştirerek görünmez de kılmaktadır. Yaş ayrımcılığı aynı zamanda toplumsal yaşam içinde çok farklı alanlarda ortaya çıkabilmektedir. Bunlar özetle çalışma yaşamında yaş ayrımcılığı, aile yaşamında yaşlı ayrımcılığı, sosyal yaşamda yaşlı ayrımcılığı, cinsel yaşamda yaşlı ayrımcılığı, fizyolojik değişimlere bağlı yaşlı ayrımcılığı, psikolojik değişimlere bağlı yaşlı ayrımcılığı, sağlık bakım sisteminde yaşlı ayrımcılığı gibi pek çok alan ve pratiği kapsamaktadır (Göçer, 2021: 50).

1.3.1. Yaşlı İhmali ve İstismarı

Yaşlı bireyler karşı gelişen olumsuz kalıp yargı ve tutumlar aynı zamanda ihmal ve istismara giden sürece zemin hazırlayabilmektedir. Nitekim literatürde tartışılan konuların başında yaşlı ihmal ve istismarı ve bunun yol açtığı sorunlar gelmektedir (Yeşil vd., 2016; Arpacı ve Bakır, 2017, Turhan vd., 2019; Uysal, 2002). Yaşlı istismarı, literatürde birçok farklı tanımla ifade edilmektedir. Yaşlıya yönelik kötü davranış, yaşlının terk edilmesi, yaşlı ihmal, yaşlıyı kötüye kullanma, güven vermesi gereken bir ilişkide yaşlının zarar göreceği ve onu strese sokacak çeşitli uygunsuz davranış, yaşlıda maddi- manevi zarara sebep olacak fiziksel ve/veya psikolojik davranışlar, yaşlının yaşadığı kültürde kabul edilemeyecek kadar ağır zararlar olarak tanımlanmaktadır (Bedir, 2021: 21). Yaşlı ihmal ve istismarı ailede ve kurumsal bakım yerlerinde yaşlılara yönelik olarak ortaya çıkan fiziksel, mali ve psikolojik kökenli istismarlardır. Yaşlılara yönelik ihmal ve istismar daha çok birincil ilişki içinde oldukları yakınından gelmektedir. Bunlar aile bireyleri ve bakım ve huzur evlerinde görev yapan personel olabilmektedir (Öztabak, 2016: 139). İnsanların başka insanlara bağımlılıklarının arttığı, kaza geçirme olasılıklarının yükseldiği ve kronik hastalıklara da bağlı olarak hareket kabiliyetlerinde azalmanın görüldüğü bu yaşlarda aile bireyleri ve/veya ilgili kurumlarda görevli personel tarafından şiddete maruz kalmaları söz konusu olabilmektedir. Her ne kadar yaşlı istismarı ile ilgili bazı istatistikler açıklansa da aslında şiddetin gerçek boyutunu yansıtmaktan çok uzak olduğu düşünülmektedir (Bedir, 2020: 17,18).

Yaşlı istismarı aynı zamanda bir çeşit şiddet olarak da görülmekte ve içinde birçok şiddet türünü de barındırabilmektedir. Bunlar ekonomik, fiziksel, cinsel veya duygusal olabilmektedir (Kalaycı vd., 2020). Örneğin yaşlı bireylerin temel bakımının yapılmaması (giyinme, temizlik ve diğer hijyen koşulları) sağlığına yönelik gerekli desteğin sunulmaması veya tedaviye götürülmesi gereken durumda götürülmemesi, yine güvenlik ve sağlığı korumada yetersizlik gibi durumlar yaşlı ihmalinde yaygınca tartışılan sorunlardır (Arpacı ve Bakır, 2017: 695). Yaşlı ihmal, aktif ihmal ve pasif ihmal şeklinde de ortaya çıkabilmektedir. Yiyecek, içecek, giyim, barınma, duygusal destek ve tıbbi bakım desteği olarak sayılan temel yaşam ihtiyaçlarının karşılanmasındaki eksikler varsa aktif ihmal var demektir. Bununla birlikte zarar verme niyeti taşımadan yaşlıya ait temel yaşam ihtiyaçlarının karşılanmasındaki hatalar pasif ihmal olarak değerlendirilmektedir. Pasif ihmal, aile bireylerinin yaşlı bakımını bir yük olarak görmesi ve bunu yaşlı bireye yansıtmaması, yaşlının ihtiyaçlarını görmezden gelmesi, yaşlı bireye yönelik öfke ve kızgınlık içeren davranışların sergilenmesidir. Nitekim bu ihmaller de yaşlı bireyde var olan stres ve gerilimin dozunu artırabilmektedir (Öztabak, 2016: 139,140).

Yaşlı istismar ve ihmalinin ardında yatan sosyal ve kültürel değişkenler irdelendiğinde, endüstrileşme ve kentleşmeye bağlı toplumsal yapıdaki dönüşümler özellikle değişen aile yapısı, kadınların istihdam piyasasında yer almaya başlaması, ekonomik sorunlar, işsizlik, sosyal politikaların yetersizliği, kalabalık ailelerde yaşama, şiddete yönelik kültürel kodlar, aile içi şiddet, toplumsal cinsiyet ayrımcılığı gibi pek çok neden sıralanmaktadır (Kalaycı ve Özkul, 2018: 111; Arpacı ve Bakır, 2017: 697; Yeşil vd. 2016: 131).

1.3.2. Ayrımcılığın Yol Açtığı Damgalanma ve Dışlanma

Toplumsal yaşam içinde yaşlılara yönelik oluşturulan stereotipiler ve damgalar da yaşlı bireylerin sosyal yaşamlarını ve etkileşim süreçlerini etkilemektedir. Yaşlılara yönelik üretilen çeşitli damgalar; yaş ayrımcılığı, yaşlı ihmal gibi birçok sorunla iç içe geçerek kendini yeniden üretmekte ve yaşlı bireylerin de sosyal ilişkiler içindeki yerini belirleyebilmektedir. Goffman'dan (2014) atıfla bir tür benliğin örselenmesi, toplumsal ilişkilerde itibarsızlaşma, toplumsal kabul görme engeli olarak tanımlanan damga, çeşitli sorunlara göndermede bulunur. Damgalama aynı zamanda bedensel farklılıklar

temelinde üretilerek bireyin deneyimini şekillendirmektedir. Nitekim Goffman'ın üzerinde durduğu üç tip damga mevcut olup bunlar: bireysel karakterlerin kusurlarından kaynaklı farklılık; Irk, din ve ulus temelinde yapılan ayrımlar ve bedensel iğrenme üzerinden gerçekleşen ötekileştirme. Bedenin aşağılanması ve hor görülmesi üzerinden gerçekleşen bedensel iğrenme yaşlılara yönelik algılarda karşımıza çıkmaktadır. Sadece bedensel iğrenme üzerinden değil aynı zamanda karakter kusurları üzerinden yaşlı bireyler damgalanmaktadır.

Örneğin günlük rutin işlemler ya da işlerinde her bireyde olabilen unutkanlığın ortaya çıkması yaşlıların “bunak” olarak damgalanmasını beraberinde getirebilmektedir. Arun’unda ifade ettiği gibi yaşlılara yönelik düşkün, bitkin, ölümü bekleyen, yorgun gibi oluşturulan söylemler çeşitli damgaları üreterek ayrımcılığa zemin hazırlamaktadır (Arun, 2021: 28). Toplumsal yaşam ve örgütlenmelerin doğası, yaşlılardaki rol kaybı, toplumsal ilişkilerde etkili olan standartlardaki düşme ve kimlik sorunları sebebiyle yaşlılar damgaya karşı daha fazla duyarlı hale gelmektedir. Yaşlı insanlar diğer insanlar tarafından eksik, yetersiz ve işe yaramayan kişi olarak nitelenerek etiketlenmektedir. Yaşlı insan da bu etiketlenmeyi kabul ederse olumsuz bir ruh haline ve başkalarına ihtiyaç duyan bağımlı bir kişiliğe bürünebilmektedir. Yaşlı insan bu etiketlenmeyle birlikte kendini hasta ve yetersiz olarak görebilmekte, dolayısıyla yalnızlaşma ve ruhsal çöküntü yaşayabilmektedir (Yıldız, 2017: 29-30).

Nitekim damgalanan bireyin, kendini kusurlu görmesi, kusurunu saklaması ve iyileştirme eğilimi taşıması veya şüpheli, düşmanca, karamsar bir tavır takınması söz konusu olabilmektedir (Goffman, 2014). Benzer şekilde Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi’nin (2022) ortaya koyduğu gibi damgalanan birey sosyal bağlarını yitirerek yalnızlaşma, soyutlama ve sosyal izolasyon sürecine girer. Buna eşlik eden yetersizlik, kaygı, karamsarlık, umutsuzluk duygusu bireylerin damgayı içselleştirmesine neden olabilmekte ve bu da öfke, utanma, iğrenme, suçluluk gibi diğer duyguları ortaya çıkartabilmektedir. Örneğin fiziksel ve toplumsal olarak yaşlıya sunulan olanaklar sebebiyle “gizli engelli” ve “azınlık grup” üzerinden damgalar üretilmiştir. Fakat buradaki durum bir tehdit algısı olmayıp; yaşlılıkla beraber ortaya çıkan yaşlıya yakıştırılan birtakım sıfatlarla yaşlının dışlanma ve damgalanma sürecidir (Bedir, 2020: 15-16). Toplumsal söylemler ve pratikler çeşitli damgaların üretilmesine kaynaklık ederken, yaşlıların sosyal yaşamdan kopmasını ve soyutlanmasına da neden

olmaktadır. Yaşlılığın kayıp üzerinden inşa edilmesi yaşlı bireylerin eğitim, istihdam, sağlık ve politik gibi kamusal alanlardan ve imkanlardan dışlanması söz konusu olmaktadır (Görgün Baran, 2016). Çünkü dışlanma kavramı aynı zamanda, sosyal, hizmetler alanına katılma/katılamama durumundaki dezavantajlılıklar üzerinden açıklanmaktadır (Yaylagül vd. 2021: 207). Sosyal dışlanma kavramı ile birlikte düşünülmesi gereken dezavantajlılık durumu neden sonuç ilişkisi içinde bireylerin dışlanma süreçleri üzerinde etkili olmaktadır.

1.4. Yaşlılık, İşlevsellik ve Başarılı Yaşlanma Söylemi

Yaşlılık ve yaşlanma süreçleri bedensel, ruhsal ve kültürel olmak üzere çok yönlü değişimi içermekte özellikle bunlar içinde bedensel değişim ve tezahürleri önemli bir yer edinmektedir. Çünkü beden bireyin kültürel ve toplumsal bir zeminde kendini var etmesini sağlayan biyolojik gerçekliğin ötesine geçen önemli bir olgudur. Beden aracılığıyla güç ve tahakküm ilişkileri, ötekilik deneyimi kurularak bireylerin toplumsal konumu belirlenmektedir. Dolayısıyla beden ve ona ilişkin bir süreç, kültürel, ekonomik ve toplumsal olup politik düzenlemeye de tabidir (Timurturkan, 2022). Yaşlılık bu bağlamda bedensel değişimle başlayan ve sonrasında daha geniş sosyal etkileri olan politik bir meseledir. Nitekim çeşitli ayrımcı söylemlerin odağında toplumsal bir kategori olarak görülen ve modern dünyanın verimlilik ve üretkenlik normlarına uymayan yaşlılık tüketim ilişkileri içinde hem politik hem sosyal temelde yeniden düzenlenmektedir (Timurturkan ve Demez, 2018). Bir yandan neoliberal politikalarla birlikte normal yaşam süreçlerine ve döngülerine ilişkin durumların bireyselleştirilmesi ve tıbbileştirilmesi tartışılırken öte yandan bu süreçlerin yol açtığı toplumsal, ekonomik ve politik süreçlerin de önemi tartışılmaya başlanmaktadır (Çelik, 2023; Sezgin, 2015; Gölbaşı ve Çelik, 2021; Serdar, 2023). Bu süreçle birlikte tüm yaş döngüleri için “kaliteli”, “başarılı”, “aktif”, “zinde”, “mutlu” bir yaşam söylemi önemli bir slogana dönüşerek çeşitli modeller geliştirildi. Bedensel, ruhsal ve sosyal kayıplar üzerinden tanımlanan yaşlanma süreci ve yaşlılık bu söylemler odağında yönetilmeye başlandı (Timurturkan ve Demez, 2018). Aynı zamanda sosyal politika temelinde yaşlanma modellerinin geliştirilmesi ve buna göre yaşlı bireylerin yaşamının şekillendirilmesi söz konusu olmaktadır. Bu tartışmaların odağında başarılı yaşlanma kavramı geliştirilerek birtakım pratikler ve kriterler belirlenmektedir. 1980'lerin sonlarından bu yana ‘başarılı yaşlanma’ kavramı, çağdaş yaşlanma araştırmalarına ilişkin söylemin çerçevesini

belirlemektedir. Bilimsel literatürde ‘aktif yaşlanma’, ‘pozitif yaşlanma’, ‘sağlıklı yaşlanma’ ve ‘optimal yaşlanma’ gibi ilgili kavramlarla birlikte yaygın olarak kullanılmaktadır (Bülow ve Söderqvist, 2014). Başarılı yaşlanma kavramını ilk ortaya atan düşünürlerden olan Rowe ve Kahn’a göre (1997) bu sürecin üç temel birleşeni bulunmaktadır. Bunlardan ilki düşük hastalık ve hastalığa bağlı engellilik olasılığıdır. Diğer birleşenler ise yüksek bilişsel ve fiziksel işlevsel kapasite; hayata aktif katılımdır. Her bir değişken aynı zamanda göreceli olup aralarındaki ilişki hiyerarşik olarak kurulmaktadır. Başarılı yaşlanma kavramını en iyi şekilde temsil eden değişken sosyal yaşama aktif katılım olduğu da tartışılmaktadır. Öte yandan başarılı yaşlanma kavramında Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımını esas alınarak yapılmakta tam iyilik hali (sosyal, psikolojik ve fiziksel) önemli görülmektedir. Başarılı yaşlanma, yaşlanmanın heterojen ve çok nedenli süreçlerinin birçok farklı yönünü kapsayan disiplinler arası bir kavram olarak görülmektedir. Başarılı yaşlanmanın kavramsallaştırılması bu nedenle biyolojik, sosyal, psikolojik ve tıbbi faktörlerin karmaşık etkileşimlerini yansıtır (Reppermund ve Trollor, 2016).

Başarılı yaşlanmanın ana bileşenlerine yönelik kategoriler şöyle sıralanmaktadır (Bowling ve Dieppe, 2005: 1549):

- *Beklenen yaşam süresi,*
- *yaşam memnuniyeti ve esenlik (mutluluk ve hoşnutluğu içerir)*
- *bilişsel, zihinsel ve psikolojik sağlık,*
- *kişisel gelişim sağlama ve yeni şeyler öğrenme,*
- *fiziksel sağlık ve işlevsellik, bağımsız işlevsel olabilme,*
- *algılanan özerklik, bağımsızlık, kontrol, hedefler, başa çıkma, uyum sağlama, benlik saygısı, olumlu bakış açısı, benlik duygusu ve ona ilişkin süreçler, psikolojik özellikler ve kaynaklar,*
- *sosyal, kültürel ve toplumsal boş zaman etkinlikleri, entegrasyon ve katılım,*
- *sosyal ağlar, katılım, destek, etkinlik,*
- *başarılar,*
- *diyetten haz alma,*
- *ekonomik güven ve güvence,*
- *komşuluk ilişkileri*
- *fiziksel görünüm*
- *üretken olma ve hayata katkı,*

- mizah duygusunu sürdürme
- amaç duygusu olması,
- maneviyatın olması

Bu birleşenler başarılı yaşlanmanın çok farklı yönlerini tartışarak, meselenin çok boyutlu ele alınması gerekliliğini de ortaya koymaktadır. Nitekim daha önce de belirttiği gibi özellikle psikolojik, biyolojik ve sosyal olmak üzere çok farklı değişkenler üzerinden tanımlanmaktadır. Baltes ve Baltes göre (1993) uzun bir yaşam, biyoloji ve tıbbi temelde iyi bir sağlık, psikolojik sağlık, yaşam memnuniyeti, yeterlilik, üretkenlik ve bireysel kontrol başarılı yaşlanmanın ortak paydasını oluşturmaktadır.

Başarılı yaşlanma kavramı aynı zamanda literatürde yer alan aktif yaşlanma kavramı ile yakından ilişkilidir. Gürsoy Çuhadır'ın (2020: 370) aktardığı gibi aktif yaşlanma bu bağlamda bir üst şemsiye olarak da düşünülebilir. Dünya Sağlık Örgütü (2002: 12) aktif yaşlanmayı, “insanların yaşlandıkça yaşam kalitelerini artırmak için sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarını optimize etme süreci olarak” tanımlamaktadır. Öte yandan aktif ve başarılı yaşlanma hem bireyler hem de diğer nüfus grupları için geçerli olduğu da tartışılmaktadır. İnsanların yaşamları boyunca fiziksel, sosyal ve zihinsel refah potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve ihtiyaçları, arzuları ve kapasitelerine göre topluma katılmalarına olanak sağlarken, yardıma ihtiyaç duyduklarında onlara yeterli koruma, güvenlik ve bakım sağlamaktadır. “Aktif” kelimesi, sadece fiziksel olarak aktif olma veya işgücüne katılma yeteneğini ifade eden bir kavram olmayıp; sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve sivil işlere sürekli katılımı ifade eden bir kavramdır. Aktif yaşlanma sadece belli bir grup için değil özellikle kırılgan gruplar, engelli ve bakıma muhtaç olanları kapsayacak şekilde üzere tüm bireyler için sağlıklı bir yaşam beklentisini ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlamaktadır (WHO, 2002). Bu sürece eklemlenen yaşam boyu öğrenme süreci de aktif yaşlanmanın niteliğini ve içeriğini belirleyebilmektedir. Yaşam boyu öğrenme yaklaşımının aktif yaşlanmaya entegre edilmesi ile birlikte, yaşlılık döneminde bireylerin topluma entegrasyonu kolaylaşmakta psikolojik iyilik hali ve günlük yaşamda güçlenmesi söz konusu olmaktadır. Bu durumda bir kişinin yaşamını aktif ve başarıyla yaşlanması için sağlıklı, işlevsel katılım, güvenlik ve yaşam boyu öğrenmeyi ön planda tutması gerekmektedir. Bu alanlarında ön planda olduğu yaşam tarzı ve felsefesiyle aktif yaş alan kişi hem kendine hem de topluma yarar sağlayan bir yaşam sürerek sağlıklı yaş

almaya devam edecektir. Ancak bu dört alanı gerçekleştirebilmesi için güçlendirici veya güçleştirici faktörler bulunmaktadır. Aktif yaşlanmayı etkileyen faktörler ise şunlardır: Davranışsal faktörler, fiziksel faktörler, sosyal çevre faktörü, ruhsal faktörler, finansal faktörler, sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler (Savaş ve Uğurlu, 2021: 121-122).

Aktif yaşlanmanın birleşenleri de çok karmaşık olup içinde psikolojik, sosyal, kültürel biyolojik ve ekonomik olmak üzere çok farklı alanları içermektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2002: 19) kapsayıcı temelde toplumsal cinsiyet ve kültür merkeze koyarak aktif yaşlanmanın belirleyicileri arasında davranışsal belirleyiciler, ekonomik belirleyiciler, fizik çevre, sosyal belirleyiciler, sağlık ve sosyal hizmetler gibi değişkenleri sıralamaktadır. Vurgulanması gereken önemli noktalardan biri bu alanların birbirinden bağımsız tartışılmayacağı gerçeğidir. Öte yandan başarılı yaşlanma gibi kavramlar odağında yaşlı bireylere dayatılan söylemlerin günümüz kapitalist toplumunun ruhu ile yakından ilişkili olduğu da vurgulayan tartışmalar mevcuttur. Başarılı yaşlanmanın bir oksimoron olduğu, başarılı yaşlanmanın hiç yaşlanmamak anlamına gelmeye başladığı da bu temelde ele alınmaktadır. Gençlik ve başarı odaklı kültür, ‘gençlik pınarı’ veya ‘gençlik çeşmesi’ hikayeleri ve insanların genç görünümelerini korumalarına, üretkenliklerini artırmalarına ve fiziksel sağlıklarını optimize etmelerine yardımcı olmayı amaçlayan tüketici ürünleriyle dolu olduğu da tartışılmaktadır (Baltes ve Carstensen, 1996).

1.4.1. Sağlıklı Yaşlanma

Yaşlılık süreci biyolojik ve tıbbi bir temelde, yaş ilerlemesine bağlı olarak; hücre, doku, organ ve biyolojik-sinirsel sistemlerinde telafisi imkansız kayıpların görüldüğü bir dönem olarak da tanımlanmaktadır. Bu yetersizlikler ve bozulmalar yaşlı bireylerin sağlığını, rollerini, çevrelerindeki olaylar üzerindeki kontrol duygusunu ve bağımsızlıklarını kaybetmesine, psikolojik durumunun bozulmasına, günlük yaşamının, sosyal aktivitelerinin ve uyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Çetin, 2016: 31). Biyolojik değişim aynı zamanda bireylerin sosyal ve gündelik yaşamı üzerine de etki ederek yaşlı bireylerin toplumsal uyum düzeylerini de belirlemektedir. Dolayısıyla sağlıklı olma, sağlıklı yaşlanma gibi söylemler önemli bir tartışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlıklı yaşlanma başarılı yaşlanma en temel kriterlerinden biri olarak tartışılmaktadır (Rowe ve Kahn; 1987). Aynı zamanda fiziksel sağlık, işlevsel özerklik

ve uzun ömür, biyoloji bilimcileri için başarılı yaşlanmanın göstergeleri olarak sunulmaktadır. Öte yandan başarılı yaşlanma, psikologlar tarafından ampirik olarak incelendiğinde, en yaygın olarak yaşam memnuniyeti, yüksek moral veya refahın öznel değerlendirmesi üzerinden tanımlandığı görülmektedir (Baltes ve Carstensen, 1996). Biyolojik ve ruhsal sağlık başarılı yaşlanma kriterleri içinde belirgin bir şekilde tartışıldığı görülmektedir. Bu temelde sağlığa ilişkin tartışmalarda daha çok biyomedikal model ön plana çıkarak başarının ölçütlerini belirlemektedir. Biyomedikal yaklaşım başarılı yaşlanmayı büyük ölçüde yaşam beklentisinin optimize edilmesi ve fiziksel ve zihinsel bozulma ile engelliliğin en aza indirilmesi olarak tanımlamaktadır. Kronik hastalıkların ve hastalık risk faktörlerinin yokluğuna; sağlıklı olmaya ve yüksek düzeyde bağımsız fiziksel işlevsellik, performans, hareketlilik ve bilişsel işlevselliğe odaklanmaktadır (Bowling ve Dieppe, 2005: 1543-1544). Fiziksel engellilik ve hastalıkların yanı sıra, 'başarılı' yaşlanmanın diğer özellikleri arasında iyi bir ruh sağlığı ve bilişsel işlev, bazı durumlarda arkadaş sayısı ve aile, arkadaşlarla etkileşim sıklığı ve toplumsal değeri olan faaliyetlere aktif katılım veya sosyal bağlılık ölçümleri yer almaktadır (Hodge vd. 2013). Başarılı yaşlanmanın ampirik temelde nesnel bir ölçüye göre belirlemek insanın içinde bulunduğu kültürel ve toplumsal bağlamı ve farklı öznellikleri yok saymak anlamına da gelmektedir. Kişisel değişkenler, fiziksel ruhsal ve sosyal yaşamın veya alanların bir bütün olduğu, tek başına fiziksel sağlığın ya da ruhsal sağlığın da yeterli olmadığını aynı zamanda sosyal değişkenlerin de bir bütün bu süreç üzerinde etkisinin tartışılması gerekliliği ortaya konulmaktadır (Baltes ve Carstensen, 1996). Dolayısıyla bireyin sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlığının bir bütün olduğu diyalektik temelde birbirine etki ettiğini de vurgulamak gerekmektedir.

Fiziksel sağlığını koruması, gerekli sağlıklı yaşam biçimi davranışları olası hastalıklardan kollaması, sosyal çevresini ve ilişkilerini canlı aktif ve işlevsel tutması, psikolojik iyilik hali ve kognitif gerilemenin doğal seyrinde olması için zihinsel egzersiz veya beyin jimnastiğiyle kognitif gelişime önem vermesi, yaşam enerjisi ve istekliliğinin yüksek olması için iyimser değerlendirmeler yapmaya yönelmesi önem taşımaktadır. Bu durumda başarılı yaşlanma, bir kişinin bağımlılığı, hastalığı, engeli ve depresyonu olmadan denge hâlinde yaşlanması olarak tanımlanmaktadır. Bu denge halinde sürekliliği sağlamak için kişinin koruyucu, kollayıcı ve düzeltici stratejilerini

birincil ve ikincil koruma uygulamalarıyla günlük yaşama entegre etmesi önemlidir (Savaş ve Uğurlu, 2021).

İlerleyen yaşla beraber doğal akıştaki biyolojik değişimler kişilerin yaşam kalitesini düşürür, psikolojik iyilik hâllerinde azalmaya sebebiyet vermektedir. Sosyal ağının daralmış olması ve toplumsal atıflardaki yaşçılık (yaş ayrımcılığı), kültürel değerler yaşlı grubundaki kişilerin sağlıklı, aktif ve başarılı olabilmeleri de önemlidir. Sağlıklı yaşlanmanın sağlayıcıları, ekonomik bağımsızlık ve kendine yeterlik için gerekli sosyal politikalar, sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, var olan kronik hastalıkların ilerlemesinin önlenmesi için gerekli sağlık hizmetleri ve sağlıklı yaşam biçimi geliştirilmesi için beslenme, fiziksel aktivitelere, uygun ve doğru ilaç kullanımı, gerekli sıklıktaki doktor kontrolü gibi destekleyici takip edici düzenlemelere ihtiyaç vardır. Buna ek olarak psikolojik olarak da sağlıklı yaş alabilmek için her gelişimsel aşamada dönemsel ihtiyacına yönelik eğitim ve sosyal yaşama gereksinim duymaktadır (Savaş ve Uğurlu, 2021:116-118).

Sağlıklı yaşlanma tartışmalarından göz ardı edilmemesi gereken önemli unsurlardan biri sağlığın sosyal belirleyicileridir. Nitekim yaşlıların sağlığı genetik ve biyolojik farklılık temelinde ortaya konulsa da bireylerin içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal ortamlarından (evleri, mahalleleri ve toplulukları da dahil olmak üzere) ve cinsiyetleri, etnik kökenleri veya sosyo-ekonomik durumları gibi kişisel özelliklerinden kaynaklanmaktadır (WHO, 2022).

Başarılı yaşlanma kavramı, üretken yaşlanma kavramı ile özdeşleştirilmektedir. Çünkü başarılı yaşlanma kavramına atıfla, üretken yaşlanma kavramında çalışmakta olmayan yaşlılar dışlanmakta ve bireylere gerçekçi olmayan beklentiler yüklenebilmektedir. Yapılan eleştiri kişilerin tek tipleştirildiği iddiası üzerinedir. Sağlıklı ve başarılı yaşlanma içinde işitme güçlüğü ve eklem sorunu yaşanmadan, bağımsız olabilme, yüksek fiziksel aktivite hali, sigara içmeme, yaşlının kendini iyi hissetmesi, kan basıncının normal olması, bilişsel işlevlerinin iyi olması ve depresyonda olmayışı, başarılı yaşlanma için önemli unsurlar olarak kabul edilmektedir (Çifçili, 2012: 8).

Gelişmiş ülkelerde yaşlıların fiziksel ve psikolojik sağlıklarına olumlu katkı vererek bu dengeyi, aynı zamanda birincil ve ikincil korumaların gerçekleşmesini

sağlamak için yerinde yaşlanma modeli geliştirilmiştir. Bu model de kurumsal bakıma alternatif olmuştur (Akbayrak ve Aysan, 2022: 420). Birincil koruma uygulamaları, sağlıklı ve dengeli beslenme, lif tüketiminin artırılması, düzenli meyve sebze tüketmek, alkol kullanımının sonlandırılması, sigara veya madde kullanımının bırakılması ve dumanına maruz bırakılmanın önüne geçilmesi, stres yönetimi, düzenli egzersiz ve fiziksel hareketlilik hâliyle sağlık kontrolünü aksatmıyor olmakla örneklendirilebilmektedir. İkincil koruma uygulamaları; yaşla paralel olası hastalıkları erken teşhis için gerekli olan test, tarama ve görüntüleme cihazları aracılığıyla herhangi bir semptom ya da hastalık olmadan kontrole gidiyor olmakla açıklanabilmektedir. Birincil ve ikincil koruma yöntemleri fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarla bütünleştirilip yaşam tarzı haline dönüştürülmesiyle yaşlılık tanımının tüm alanlarında sağlıklı ilerliyor olmaktadır. Bu da o kişinin başarılı bir yaşlılık ve yüksek düzeyde psikolojik iyilik hali içerisinde kaliteli bir yaşam sürmesini desteklemektedir. Kaliteli yaşam içerisinde de yine sadece fiziki veya sosyal iyilik hâli değil psikolojik iyilik hâli için yaşamın manevi anlamı, ruhani anlamlandırma, varoluşçu yaklaşım, iyimserlik, kararlılık ve duygu yönetim becerileri gibi birçok anlamsal yapılandırmayı da içermektedir. Bu uygulamalarla normal ve başarılı yaşlanma arasındaki farklılıkların birçok boyutta yaşam biçimi gerekliliği olduğunu göstermektedir. Hem algısal boyutta hem de davranışsal boyutlarda yaşlıların fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda kendilerini gerçekleştirmeleri ve bunun içinde fiziki koşulların ulaşılabilirliği “normal yaşlanmadan ayrışıp “başarılı yaşlanmanın” gerçekleşmesi bir gereklilik olduğunu göstermektedir (Savaş ve Uğurlu, 2021: 118-120).

Yaşlanıncaya kadar süregelen etkinliklerin türü ve niteliği biyolojik ve fiziksel yıpranma kadar yaşlılık ve yaşlılık öncesi dönemde ruhsal ve fiziksel yeteneklerin ne ölçüde kaybedildiğini belirlemektedir. Pasif ve hareketsiz bir yaşam tarzı, birçok hastalığın ortaya çıkma riskini attırmakta aynı zamanda erken yaşlanmaya yol açmaktadır. Yaşlılıkta tavsiye edilen ve insan ömrünü arttırdığı düşünülen fiziksel etkinlik haftada en az 500 ve en çok 3500 kalorilik bir tüketime denk gelmektedir. İstatistiklere göre, fiziksel etkinlikleri düzenli olarak sürdüren 74-80 yaş arası bireylerin ömrü, hareketsiz bir yaşam biçimi içinde olanlara göre 2,33 yıl daha fazladır. Burada üzerinde durulan yalnızca ölçülü bir fiziksel etkinliktir, yüksek derece enerji ve kuvvet

gerektiren, çok fazla yorucu özelliği olan sporlar yaşlı için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Saygılı, 2017: 130).

Fiziksel aktiviteler iyi seçilip doğru programlama yapıldığı takdirde yaşlı bireyler için yararlı bir önlem ve tedavi yöntemi haline gelir. Böylece tehlikeli ve olumsuz etkilerinden kaçınılmış olur (Saygılı, 2017: 129). Bu anlamda şunu ifade etmek gerekirse, aktif yaşlanma sağlıklı olma halinin korunması yanı sıra bireylerin temel gereksinimi olan yeterli beslenme, yaşam alanlarının güvenli olması, fiziksel ve zihinsel olarak aktif olma, çalışma ve sosyal çevre içinde bulunma halidir (Şahin, 2022: 11). Bu ana hatların geliştirildiği bir ortamda yaşamak sağlıklı yaşlanmanın bir başka anahtarıdır denilebilmektedir. Yaşlanan kişinin kapasitesini geliştirme fırsatı sağlayan ortamlar, yaşam alanında kullandığı elektrikli ev gereçleri ve beyaz eşyadan iletişimini sağlamak için kullandığı mobil telefon ve internete kadar günlük hayatta kullandığı teknolojik aletler, aile ve komşuluk gibi sosyal ağlarıyla kurduğu olumlu iletişim, sevgi bağı, sosyal destek ve yardımların yanı sıra içinde yaşadığı toplumun yaşlılığa bakış açısı ve yaklaşımı ile birlikte, ulaşılabilir muayene, tetkik ve tedaviyi alabileceği sağlık sistemi ve yaşlılara yönelik, sosyal hizmetler ve sosyal hakları kapsamaktadır (Savaş ve Uğurlu, 2021: 115). Dünya Sağlık Örgütü (2002) aktif yaşlanmayı teşvik etmek için sağlık sistemlerinin sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve kaliteli birinci basamak sağlık hizmetlerine ve uzun süreli bakıma eşit erişim konularına odaklanan bir yaşam seyri perspektifi benimsemesi gerekmektedir.

1.4.2. Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu

Kalite, nitelik anlamındadır. Dolayısıyla yaşam kalitesi, yaşamın niteliği olarak ifade edilmektedir. Bu da yaşamdan hoşnut olarak, mutlu olmayı içeren genel bir iyi olma halidir. Aslında bireyin kendi iyilik halinin bilincinde olma ve kendini değerli hissetme temelinde şekillenen bir yaklaşımdır (Eser, 2020: 111). Yapılan tanımlamaların bazılarında yaşam kalitesi, kişinin yaşadığı hayattan memnun olması olarak ifade edilirken kimi çalışmalarda yaşam kalitesi "refah" kavramı yerine kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ise yaşam kalitesini, "*bireylerin kültür ve değer sistemleri bağlamında; hedefleri, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından yaşamdaki pozisyonlarını algılaması*" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamada dikkat çeken husus, bireyin yaşam kalitesinin belirlenmesinde dışsal faktörler değil bilakis

kişinin kendi beklenti ve algısının etkili olduğunun altının çizilmiş olmasıdır (Ceylan, 2021:131).

Ceylan'ın aktardığına göre (2021: 131), yaşam kalitesi kavramı ilk kez 1939 yılında Thorndike tarafından sosyal çevrenin bireysel sonuçları anlamında ve daha çok ekonomik boyutuyla bir refah yansıması olarak tanımlanmıştır. Tıp alanında ise ilk olarak 1960 yılında yayımlanan "On the Quantity and Quality of Life" adlı makalede Long tarafından kullanılmıştır. Ancak yaşam kalitesi bireyin sağlık durumunu ve fiziksel iyilik halini aşan, yaşamdan memnuniyeti, kendini değerli hissetmeyi ve kişisel tatmini de içine alan bir kavramdır. Bu yönüyle değerlendirildiğinde yaşam kalitesi insan yaşamının bütün yönleriyle ilgili bir süreçtir. Fakat aslında yaşamın sağlık dışında kalan alanları olarak kabul edilen "aile hayatı, çalışma hayatı, bir yerleşim yerinde konaklama, güvenlik, gelir seviyesi ve çevresel şartlar gibi bazı özellikler bireyin sağlığını önemli ölçüde etkileyen unsurlardır.

Yaşam kalitesi, kişinin yaşamdaki pozisyonu ve bununla ilgili algısıdır. Bireyin, içinde bulunduğu durumu nasıl algıladığı, kendini iyi hissedip hissetmediği, mutlu olup olmadığı, hastalıkları olup olmadığı, kendini yeterli, bağımsız ve özgüvenli hissedip hissetmediği ile ilgili öznel değerlendirmeleridir (Eser, 2020: 111).

Araştırmalar yaşam kalitesinin yaşla birlikte bozulma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Zira bir yönüyle yaşlılık, fiziksel ve ruhsal güçlerin yeniden yerine gelmeyecek bir biçimde kaybedilmesi, iç ve dış dengenin bozulması olarak tanımlanmaktadır. Her ne kadar yaşlılıkla hastalığı özdeşleştirmek mümkün olmasa da yaşlılık dönemiyle birlikte hastalıkların arttığını ve yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen en önemli unsurların başında sağlık sorunların ifade etmek mümkündür. Buradan hareketle yaşam kalitesinin birçok belirleyicisi arasında en önemlisinin sağlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu anlamda "hastalık ve sakatlıktan kaçınma, hayata aktif katılım, yüksek bilişsel ve fiziksel kapasitenin" başarılı yaşlanmanın ön şartları ve bileşenleri olarak kabul edildiğini ifade etmek gerekmektedir. Bireyin toplumdan aldığı sosyal desteğin de bir yansıması olarak değerlendirilen sağlık aynı zamanda bireyin toplumun bir parçası olarak yaşamını sürdürmesinin toplumsal katılımının da anahtar kavramı olarak ön plana çıkmaktadır. Bu anlamda yaşlılık döneminde sağlık ve sosyal ilişkileri birbirinden ayrı düşünmek mümkün görünmemektedir. Yaşlının sosyal

ilişkileri sağlık durumunu, sağlık durumu da sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Sosyal ilişkiler ve sağlık arasındaki bu iki yönlü ilişki de yaşlının yaşam kalitesini belirleyen bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır (Ceylan, 2021: 135-140).

Yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin ölçülerek değerlendirme yapılabilmesi için bazı araçlar geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları, yaşlılara sunulan hizmetin kalitesiyle birlikte, hizmeti sunanların performanslarının değerlendirilmesi; fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkları yenmeye yarayacak alternatiflerin geliştirilerek etkinliklerinin karşılaştırılması; hastalıkların yaşlı kesim üzerinde nasıl bir yük yarattığının tespit edilmesi; çok sektörlü iş birliği sağlama; politika oluşturmada sağlık düzeyi göstergelerinin oluşturulmasıdır (Eser, 2020: 127).

Başarılı yaşlanmanın en sık önerilen tanımı, kişinin geçmiş ve şimdiki yaşamından duyduğu tatmindir ve aynı zamanda en çok araştırılanıdır. Bunun bileşenleri arasında şevk, kararlılık ve metanet, mutluluk, arzu edilen ve ulaşılan hedefler arasındaki ilişkiler, benlik kavramı, moral, ruh hali ve genel refah. Başarılı yaşlanma için önerilen psikolojik kaynaklar arasında olumlu bir bakış açısı ve öz değer, öz yeterlilik veya yaşam üzerinde kontrol duygusu, özerklik ve bağımsızlık ve değişen koşullar karşısında etkili başa çıkma ve uyum stratejileri yer almaktadır. (Bowling ve Dieppe, 2005).

Yaşam kalitesi kavramı için ortak bir yaklaşım ya da açıklama yapmak çok kolay olmasa da kişinin yaşantısının bütün yönleriyle iyiye doğru gittiğini hissetmesi yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu noktada kişinin içinde bulunduğu durumla bulunmak istediği durum arasındaki farkın da yaşam kalitesini gösteren bir unsur olarak ortaya çıktığının görülmesidir. Başka bir ifadeyle yaşam kalitesiyle ilgili tanımlamaların ortak noktası insan faktörü ve insanın öznel değerlendirmeleridir. Bu anlamda yaşam kalitesi insan hayatının bütün yönlerinin bir bileşimi olarak karşımıza çıkar. Biyolojik, psikolojik ve sosyolojik bütün yönleriyle insanın iyi oluş hâli yanında yaşamı anlamlı ve değerli olarak kabul etmesi yaşam kalitesini yansıtmaktadır. Başka bir ifadeyle yaşam kalitesi bireyin iç ve dış huzura erişmesi olarak da tanımlanabilir. Yaşamın bütününün anlamlı ve değerli olduğuna dair algı ile bireyin bugünü ve geleceği kendisi ve sosyal çevresi için yaşamaya değer kabul etmesi de yaşam kalitesini gösteren bir unsurdur. Sağlıklı olma, aile ve sosyal çevreyle

etkileşimin istenen seviyede devam etmesi, ekonomik ve sosyal sorunların olmayışı da yaşam kalitesini gösteren daha genel bir tanımlama olarak kabul edilebilir (Ceylan, 2021: 143).

Yaşam kalitesi kavramıyla yakından ilgili bir diğer kavram da yaşam doyumdur. Yaşlılık konusunda yapılan çalışmalar yaşam kalitesi ve yaşam doyumu arasında karşılıklı bir ilişkinin varlığını ortaya çıkarmıştır. Bireyin yaşamdan beklentileri ile elde ettikleri arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak ortaya çıkan duyguyu ifade eder. Mutluluk kavramı yerine de kullanılan yaşam doyumunu bireyin ruhsal durumunu etkileyen ve yaşlılığa uyumu belirleyen bir unsur olarak ele alınmaktadır. Zira yaşlı birey, geçmiş yaşamını değerlendirmekte ve yaşlanma sürecini başarılı bulduğunda yaşam doyumunu yükselmekte; geçmiş yaşamını ve yaşlanma sürecini başarısız bulduğunda ise yaşam doyumunu düşmektedir. Bu durum yaşlının yaşam kalitesini de etkileyen faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Ceylan, 2021: 133). Ayrıca yaşlıda sosyal ilişkilerinde başlayan durgunlaşma ile yaşam kalitesi zayıflar. Bu yüzden yaşlılık dönemi, hem yaşlı birey hem de ailesi için sorunlu ve yıpratıcı bir hale gelebilmektedir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010; akt. Altunay, 2020: 49).

Bireyin içinde bulunduğu durum ve beklentileri arasındaki makas açıldığında yaşam doyumunda azalmakta, beklentiler ve gerçek durum birbirine yaklaştıkça yaşam doyumunda artmaktadır. Türkçede kullanılan "ne umdum ne buldum" sözü de yaşam doyumunu açıklaması bakımından anlamlı bir söylemdir. Elbette yaşam doyumunu sadece beklentilerle açıklanamaz. Yapılan çalışmalar, yaşlıların sağlıklarının ve ekonomik durumlarının yanı sıra etkinlik düzeylerinin de yaşam doyumuna katkısının olduğunu göstermektedir (Ceylan, 2021: 134). Sonuç olarak yaşam memnuniyetinin yaşam kalitesini arttırdığını ifade etmek yerinde olacaktır. Ayrıca, gelir düzeyinin yüksek olması, her yaş grubunda olduğu gibi yaşlılıkta da yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti açısından önemli bir durumdur (Altunay, 2020: 138-373).

Ceylan'ın aktardığına göre (2021: 134), yaşam doyumunu daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendiren Neugarten ve arkadaşları yaşam doyumunun ölçütü olarak 5 kriter kullanmaktadır:

1. Yaşamlarındaki etkinliklerden zevk almak,
2. Birey için yaşamın anlamının, yaşamı içinde amaçlarının olması ve geçmişteki yaşamından dolayı sorumluluğu üstlenmesi,

3. Yaşamı boyunca amaçları doğrultusunda belirlediği hedeflere ulaştığına dair bir inancı olması,

4. Benlik algısının yüksek ve olumlu bir "ben" imgesine sahip olarak yaşlılık sürecindeki zayıflıklarına rağmen kendini değerli hissetmesi,

5. Yaşam karşısında büyük bir çoğunlukla da olsa iyimser bir tutum ve inanç sahibi olması beklenmektedir.

Süreklilik kuramına göre, yaşlı bireyde yaşam doyumunun yüksek olması için başarılı yaşlanmış olması gerekmektedir. Başarılı yaşlanma için de, bireyin yaşlanma için kabul edilmiş kurallar ve standartlara göre değil, kendine ait yaşam tarzına göre yaşamış ve yaşlanmış olması gerekmektedir. Bu sayede, başarılı yaşlanma kıstası olan, gerçekleşen ve beklenti arasındaki farklılaşma yüksek olmayacaktır (Altunay, 2020: 23-88).

Bir bütün olarak yaşamdan duyulan memnuniyetin derecesini ifade eden yaşam doyumu "sosyo-demografik yapı, evli olup olunmadığı, kültürel yapı, din ve inanç, sağlık durumu, iş ve meslek yaşamı, sosyal hizmetten faydalanma durumları, mali koşullar, çevre ve yaşam şartları, çeşitli deneyimler gibi çeşitli parametrelerden" etkilenmektedir. Bu yönüyle mutluluk kavramıyla aynı anlamda kullanılan yaşam doyumunun değişkenliği ve ölçülebilirliği bakımından mutluluk kavramını aşan bir anlama geldiğinin belirtilmesi gerekir. Ölçülebilirlik açısından da yaşam doyumu kavramının daha çok tercih edilmektedir (Ceylan, 2021). Bunun yanı sıra yaşlının yalnız olup olmadığı da önem taşımaktadır. Zira yalnızlık, yaşam kalitesinin bozulmasına ve yaşam doyumunun azalmasına yol açmaktadır (Buluş, 2022: 39).

Bilim'in aktardığına göre (2018: 85), yaşam kalitesi yüksek olan yaşlıların ayrımcılık algılarının düşük olduğunu ve toplum içinde yaşayan yaşlıların ayrımcılık algılarının düşük olduğu belirtilmiştir. Yaşam kalitesi ve yaşam doyumu kavramları birbirleriyle oldukça yakın kavramlar olmakla birlikte, yaşam doyumunun bireyin bütün hayatını içeren bir muhasebe sonucunda geçmiş dönemin beklenti, ideal ve hayalleri ile bugünün gerçekleri arasındaki mesafe sonucunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanması mümkündür. Bireyin yaşamının bütününü değerlendirdiğinde, beklentileriyle içinde bulunulan gerçeklik arasında büyük oranda örtüşmeye tutarlılık olması yaşam doyumunu arttıran bir durum olarak görülürken; idealler ve gerçekler arasında mesafe olması da yaşam doyumu düşük olması olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle yaşam doyumu bireyin sosyo-demografik özelliklerinin yanı sıra sağlığı,

ekonomik durumu, iş ve aile yaşantısı, sosyal çevreyle olan iletişim gibi yaşamının bütününe kapsayan faktörlerin bütüncül analizinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşam kalitesi ise bireyin geçmişinin bugüne yansımaları olarak ifade edilen yaşam doyumu ile içinde bulunulan mevcut durumdaki barınma imkanları, sağlık durumu, ekonomik ve sosyal durumu kapsayacak şekilde daha geniş bir tanımlamayı içermektedir. Başka bir deyişle yaşam doyumu geçmişle bugünün mukayesesinin sonucunu ortaya koyarken; yaşam kalitesi, geçmişle bugünün birlikte ele alınmasıyla ortaya çıkan öznel ve nesnel durumu ifade etmektedir (Ceylan, 2021: 135).

Tüm bunların yanı sıra, son dönemlerde yaşlı ve yaşlılık ile ilgili politikalar ve programlarda yaşlının yaşam kalitesinin ve genel sağlığının artırılmasına yönelik çabalarla üretken, başarılı ve bağımsız bir yaşlanma hedeflenmektedir (Bilim, 2018: 13).

1.4.3. Sosyal Yaşama Katılım ve Etkinlikler

Sosyal yaşama katılım, aktif olma, etkileşim süreçlerinde dahil olma başarılı ve aktif yaşlanmanın önemli göstergelerindendir. Yaşlanma sürecinde görülen sağlıkla ilgili çeşitli sorunlar insanların fiziksel etkinliklerini ve sosyal katılım düzeyini sınırlandırmakta fiziksel, psikolojik ve bilişsel gerilemede artışa neden olabilmektedir. Bununla birlikte yaşlılar kendileri için anlam içeren çeşitli boş zaman aktivitelerine katılarak azalmaya başlayan sosyal katılım ve etkinliklerde yer alma seviyelerinin korunması ile birlikte düşüş önlenabilir. Herhangi bir iş faaliyeti içinde olmak, uyumak ve kişisel bakım gibi zorunlu faaliyetlere ayrılan zamandan arta kalan zaman diliminde içsel motivasyonla hareket ederek zorunlu olmayan bir aktiviteye katılmak olarak ifade edilen serbest zaman etkinlikleri aslında kişinin bizzat seçerek ve eğlendiği bir aktivite içinde olmasıdır. Bireyin tercihiyle göre, yüzmek, balık avlamak ya da bir konsere gitmek böyle bir etkinlik olabilir. Serbest zaman etkinliği, yaşlı insanların kendi arzusu ile şekillenerek bireye özgü seçimleri kapsadığı için çok fazla etkinlik örneği verilebilir. Bunlar; bahçe, toprak ve bitkilerle ilgilenmek, kitap okumak, çeşitli oyunlar ve sportif dallara katılmak, sanat ve zanaat şeklindeki etkinliklere katılmak, trekking, balık tutma, bisiklete binme gibi doğada yapılan etkilere katılmak, gastronomi ile ilgilenip yemek ve pasta yapmak, tiyatro ve sinema izlemek, konsere katılmak ve benzeri etkinlikler olabilir (Yanardağ, 2016: 159).

Nitekim yapılan araştırmalar da sosyal yaşama dahil olma ve aktif ilişkilerin önemini ortaya koymaktadır. Gabriel ve Bowling'in (2004) Karma yöntem kullanılarak yaptıkları bir araştırmaya göre bireyler iyi, kaliteli ve başarılı bir yaşlanmanın dinamiğini sosyal yaşama aktif katılma üzerinden tanımlamıştır. Bireylerin içinde bulunduğu koşullar ve ilişkiler bu bağlamda önemli değişkenler olarak sıralanmaktadır: İyi sosyal ilişkilere sahip olmak, yardım ve desteğe sahip olmak; zevk verdiği, kendini güvende hissettiği, komşuluk duygusuna sahip olma; ulaşım dahil yerel olanaklara ve hizmetlere erişimi olan bir evde ve mahallede yaşamak; hobiler ve boş zaman etkinlikleriyle (tek başına) ilgilenmenin yanı sıra sosyal etkinlikleri sürdürmek ve toplumdaki rolünü korumak; olumlu bir psikolojik bakış açısına sahip olmak ve değiştirilemeyecek koşulları kabul etmek; sağlık ve hareketliliğin iyi olması; ve temel ihtiyaçları karşılamak; topluma katılmak; hayattan zevk almak ve kişinin bağımsızlığını ve hayat üzerindeki kontrolünü korumak için yeterli paraya sahip olmak gibi faktörler başarılı ve kaliteli yaşlanmanın temel kriterleridir.

Bireyin yaşamı boyunca elde ettiği alışkanlıklarını ve serbest zaman etkinliklerini yaşlılık döneminde srdremiyor olması stresle birlikte endişe, depresyon gibi sorunları da getirebilir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerle çalışan uzmanların veya aile yakınlarının hizmet sundukları yaşlı bireyler için yeniden boş zaman etkinliklerine ilişkin fırsatlar oluşturmaları, çeşitlilik getirilmeli ve planlamalar yaparak onlara alternatifler arasından seçim fırsatı sağlamaları gerekir (Yanardağ, 2016: 160-163). Çünkü yaşlı bireyler için etkinlikler sosyalleşmenin bir aracı olmaktadır. Sosyal izolasyon ve kırılğanlıkları önlemek açısından da sosyal etkileşimi sağlamak, kendini ifade edeceği alanlar yaratmak önemlidir. Özellikle sosyal bağların yitiminin fazla olduğu Yaşlılık sürecinde bireyler yalnızlığa, sosyal izolasyona ve "daha küçük bir sosyal havuzun" mevcudiyetine karşı savunmasızdırlar. Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık hem fiziksel hem de ruhsal iyilik halinin azalmasıyla bağlantılıdır. Çoğu toplumda, erkeklerin destekleyici sosyal ağlara sahip olma olasılığı kadınlara göre daha düşüktür (WHO, 2002). Bu bağlamda sosyal bağların yeniden tesisi veya farklı etkinlik alanlarının yaratılması daha da önemli gözükmektedir. Bireyler serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında, bu etkinliklerde bulunma süresi ve miktarına bağlı olarak çok fazla psikososyal ve fiziksel yararlar sağlayabilmektedirler. Serbest zaman etkinliklerinin sağladığı yararlar, yaşlı bireylerde yaşanan stres ve stresin tetiklediği

sorunları azaltıcı etkiler oluşturabilir. Örneğin stresin tetiklediği durumlardan bazıları fiziksel aktivite düzeyinde azalma, oturma eğiliminde artış ve yalnız kalmayı tercih etme gibi fiziksel ve psikososyal unsurlar olup, yaşlı bireyin serbest zaman etkinliklerine düzenli katılımı bu unsurları azaltarak sağaltım sağlayıcı boyuta dönüşebilir. Aşağıda serbest zaman etkinliklerine katılımın yararları yer almaktadır (Yanardağ, 2016: 164).

- *Kendini değerli hissetme,*
- *katı ve uzlaşmaz tutumunda azalma ve öfke içeren söz ve davranışları terk etmeye başlama,*
- *gençlik ve orta yaş dönemlerindeki gibi seçim fırsatlarını yeniden deneyimlemeye başlama,*
- *yükselen sosyalleşme,*
- *yönetim ve koordinasyon ve becerilerinde artış,*
- *zorluklarla baş etme yeteneği kazanma ve davranış bozukluklarının üstesinden gelme,*
- *konsantrasyon ve dikkat düzeyinde artış,*
- *kendi yaşantısını organize edebilme becerisini yeniden kazanma,*
- *çevresindeki kişilere karşı daha uyumlu ve toleranslı bir tavır değişikliği.*

Serbest Zaman Etkinliklerinin Beden üzerindeki etkileri:

- *kan dolaşımının hızlanması,*
- *kaba ve ince motor işlevlerinde artış, her iki organı aynı anda kullanabilme, el ve göz koordinasyonunun sağlanması,*
- *vestibuler sistemin işlevinin gelişmesiyle vücudun dengesinin kazanılması,*
- *duyusal girdileri sağlama,*
- *hareket öncesi motor planlama sürecinde gelişim,*
- *algısal becerilerde ilerleme,*
- *kuvvet, eklem hareket genişliği ev fiziksel dayanıklılıkta artış,*
- *denge ve duruş kontrolünde gelişme,*
- *aktiviteleri aşamalı şekilde yerine getirme becerisinde artış.*

Serbest zaman etkinlikleri, sayılan bu yararlar dışında yaşlı bireylerin keyif, haz alma ve eğlenme hislerini deneyimlemesine de yardımcı olmakta, bireyin içinde bulunduğu sosyal, fiziksel, duygusal ve ruhsal problemlerin oluşturduğu gerilim ve baskıdan uzaklaşma imkânı tanımaktadır. Bütün bunlar, yaşlı bireylerin serbest zaman

etkinliği sırasında kendini iyi hissetmesini ve gülmesini kolaylaştırarak iyi vakit geçirmesine yardımcı olmaktadır (Yanardağ, 2016: 165).

Sadece serbest zaman etkinlikleri değil yaşı bireylerin en basit gündelik faaliyete bile katılması hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konulmuştur. Nitekim boylamsal bir araştırmanın verilerinden yola çıkarak sosyal ilişkilere dahil olma sağlık ve ölümlük durumu üzerine önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmaktadır. Kiliseye/inanç merkezlerine gitme, gönüllü olmak, arkadaşları veya komşuları ile görüşmek, onlarla telefonda konuşmak (sosyoekspresif ilişkiler) yaşı bireylerin ölüm oranını etkilemektedir. Tersine yardım ilişkileri ile hane halkı ve akraba ilişkileri yaşı ölüm riskini azaltmadığı da söz konusu araştırmada tartışılmaktadır (Sabin, 1993). Benzer şekilde Lee ve arkadaşlarının (1987) yaptığı bir alan çalışmasını göre arkadaş ve komşuluk ilişkilerinin bireylerin moral duygusu ve yalnızlığı ile baş çıkmada önemli etkenler olduğunu ortaya koymakta, çocuklarla ve torunlarla olan ilişkinin böyle bir etkisinin (benzer şekilde) olmadığını ortaya koymaktadır. Nitekim bizim gibi geleneksel ilişki ağlarının hala devam ettiği ülkelerde akraba ve aile ilişkileri de önemini sürdürmektedir.

1.5. Toplumsal Cinsiyet ve Yaşlılık

Yaşlılık, yaşlanma gibi kavramlar dezavantajlı ilişki örüntülerini içinde barındırdığı gibi ona eklemlenen farklı kimlikler ve sosyokültürel kodlar da bu dezavantajlılığı daha da derinleştirebilmektedir. Nitekim toplumsal cinsiyet kimliği de yaşlılık sürecinde bireyin deneyimlerini, fırsatlara erişimini ve toplumsal statüsünü etkilemektedir. Toplumsal cinsiyet kavramı kadın ve erkeklerin sahip olduğu rolleri ve davranış kalıplarını tanımlamak için kullanılan bir kavram olup, cinsiyetin kültürel yönüne vurgu yapar (Ecevit, 2003: 83). Biyolojik cinsiyetin ötesine geçen toplumsal cinsiyet, kadın ve erkeğin kültürel düzlemde farklılığının kurulmasına ve bu cinsiyetin anlam kazanmasına işaret eder (Humm, 2002: 66). Kadın ve erkeğin sosyalizasyon süreci birbirinden farklı gelişerek, iş bölümü ve roller temelinde kimlikleri inşa edilir. Bunlar **erkek rolü**, **kadın rolü** olarak tanımlanmaktadır (Vatandaş, 2007). Bu roller ve toplumsal beklentiler, bireylerin sosyal dünya ile kurduğu ilişkiyi etkilemektedir. Cinsiyet rollerinin yarattığı en önemli ayrımlardan biri kamusal ve özel alan ayrımıdır. Farklılıklar temelinde kurulan bu ayrımlar cinsiyete dayalı iş bölümünü inşa ederek

kadının ev içi alan; erkeğin de kamusal alan üzerinden tanımlanmasına neden olmaktadır (Ersöz, 2015). Nitekim Bora'ya göre (2012: 6) özellikle modernizemle birlikte ev ve işin birbirinden ayrılması bu farklılığı derinleştirerek ev kadını miti yaratmış, kadınların payına yuvanın bekçiliği düşerken, erkeklere de evin geçimi düşmüştür. Böylece, ekmek kazanan erkek tipi, ev kadını tipi olmak üzere iki farklı rol temelinde toplumsal cinsiyet ilişkileri kurulmuştur. Bu ayrımlar yaşlı kimliği ile kesişerek toplumsal cinsiyet ve yaşlılığın birlikte ele alınması gerçeğini kaçınılmaz kılmaktadır. Burada temel olan tartışma yaşın ve toplumsal cinsiyetin sosyal düzenlemeye konu olması ve her yaş grubu içinde kimlik ve güç temelinde kurulan farklılıkları belirleyerek kategorize etmesidir (Pamuk, 2018: 76). Bu farklılıklar eğitimden, istihdama, özel yaşamdaki ilişkilerden, sağlığa kadar birçok alanda kadınların yer alma/alamama biçimi ve fırsatlara erişim üzerinde etki etmektedir. Nitekim kadın ve erkekler arasındaki ayrım kültürel kodların etkisi altında şekillenerek farklılık ilkesi üzerinden ayrımcılık mekanizmalarını da ortaya çıkarmaktadır. Bu anlamda toplumsal cinsiyet ayrımcılığı bireyin temel insani haklarından yararlanmasını ve kısıtlanmasını engelleyen toplumsal olarak inşa edilmiş cinsiyet rolleri temelinde ortaya çıkan her türlü, dışlanma, kısıtlanma ve ayırımdır. Ayrımcılığın ortaya çıktığı alanlar özellikle kamusal fırsatlar başta olmak üzere istihdam ilişkileri, siyaset, temel hizmetler ve gücün bölüşümüdür (<http://www.tmmob.org.tr/sayfa/cinsiyet-ayrimciligi-hakkinda>). Ayrımcılık toplumsal yaşamda farklı boyutlarda ortaya çıkmakta, politik, kültürel, sosyal ekonomik ve hukuki olmak üzere çok yönlü inşa edilmektedir. Toplumsal cinsiyet ayrımcılığı içinde kadınlara karşı yapılan ayrımcılık önemli bir sosyal sorun olarak en çok tartışılan ve önlenmeye çalışan sorunlardan biridir. Nitekim **CEDAW** (“Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women”) “**Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesine Dair Sözleşme**” bu ayrımcılığın farklı boyutlarına işaret eden önemli uluslararası sözleşmelerden biridir (Bora, 2012). Toplumsal cinsiyetin yarattığı dezavantajlılık, kadınların nasıl yaşlandığını, yaşlılıkta ne gibi sorunlarla karşılaştığını ve toplumsal beklentilerin neler olduğunu etkilemektedir.

Toplumsal bakış açısına göre kadın ve erkek yaşlı bireylerin deneyimleri ve süreçleri farklıdır. Fiziksel görünümde ortaya çıkan kırışıklıklar ve saçın aklaşmaya başlaması erkek için bir olgunluk ve bilgelik olarak görülürken kadın için sadece yaşlı

olarak görülmesi söz konusu olmaktadır. Bu ve benzeri nedenlere kültürel yapının yaşlı kadına yönelik daha olumsuz bakış açısı ile yaşlı kadının bir yandan dışlanmasına diğer yandan yaşlılığı yavaşlattığını düşündüğü tıbbi bazı işlem ve yöntemlere yöneldiği görülmektedir (Ergun, 2021: 17-21). Çünkü beden formu üzerinden yaşlı kadınlara yönelik ayrımcılığı üretecek söylemler geliştirilmektedir (Çelebi, 2021: 98). Türkiye’de, toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak kadın ve erkek arasındaki yaşam deneyimi farklılığı yaşlılığın kadınlaşmasına yol açmaktadır. Emekliye ayrılan ya da işini bırakan erkek eve ekmek getiren kişi rolünden çıktığı için değer kaybına uğrarken, yaşlı kadın torun bakan role girdiği için değeri artmaktadır. Bu da kadınların yaşlılık döneminde de rol değişikliğine yol açılmadan, yaşamı boyunca üstlendiği çeşitli rolleri sürdürmeye devam ettiğini göstermektedir. İstatistiki veriler kadınların erkeklere göre daha uzun yaşadığını göstermektedir. Bu durum aslında kadın için başka dezavantajlar ortaya çıkarmaktadır. Örneğin kronik hastalıklara daha fazla maruz kalmakta, daha fazla sağlık harcaması ve sosyal güvenlik ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Evli kadının eşi vefat ettiğinde yaşlı bekar olarak ömrünün geri kalan yıllarında yaşlı bekar erkeklere göre daha fazla zorluk ve yalnızlık çekmektedir (Ergun, 2021: 23-28).

Türkiye’de yaşlıların genel durumu ve profilini ortaya koyan kapsamlı çalışmalardan biri hayat tarzı verilerinden yola çıkarak KONDA’nın hazırladığı “Yaşlılık Raporu”dur (KONDA, 2020). Bu raporun verileri yaş ilerledikçe bireylerin kırdaki yaşama oranı yükseldiğini, 65 yaş üzeri bireylerin daha az eğitilmiş olduğunu ve okur yazar olmayan yaşlı oranlarının (%24) gibi toplam okur yazar oranı içinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Toplumsal cinsiyete göre eğitim durumu incelendiğinde kadınların daha dezavantajlı olduğu, okur yazar olmayan yaşlı kadınların oranı genel toplam içinde yüzde %38, yaşlı erkekler arasında okuryazar olmayanların oranı ise %12 olduğu görülmektedir. Okullaşma oranı açısından da kadınlar daha dezavantajlı konumda yer almaktadır. Kadınların erkeklere göre daha az ilköğretim ve ilköğretim/ortaokul mezunu olduğu da söz konusu raporda ortaya konulmaktadır. 2018 yılında yaşlı bireylere hanede kimlerle yaşadıkları ve kaldıkları sorulduğunda ise yaşlıların %62’si eşiyle birlikte, %29’u çocuğuyla, %14’ü torunlarıyla ve %21’i de tek başına yaşadığını söylemiştir. Hane içinde kimlerle yaşandığına yönelik verileri cinsiyete göre incelendiğimizde gözlenen en önemli bulgu, yaşlı kadınların erkeklere göre daha düşük oranda eşiyle ve daha yüksek oranda ise tek başına yaşadığı

yönündedir. Bu yaş grubu içinde çalışma durumu cinsiyete göre incelendiğinde, emekli kadınların oranının emekli erkeklere oranla daha düşük olduğu göze çarpmaktadır. Nitekim, yaşlı kadınların sadece %36'sı emekliyken, yaşlı erkeklerin ise %80'i emeklidir. 2018 verilerine göre, 65+ yaş grubundaki bireylerin için en temel gelir kaynağı emekli maaşı olduğu görülmektedir. Yaşlıların büyük çoğunluğunun emekli olduğu dikkate alındığında sonucun beklenen bir durum olduğu da tartışılmaktadır. Ülke geneli içinde bu durum değerlendirildiğinde daha düşük oranlarda çalışan maaşı veya ücretlerine dayanan hane gelirine sahip olan yaşlılar, devlet kurumlarından gelen sosyal yardımlardan ise daha yüksek bir oranda faydalanmaktadır.

Sağlık ve sosyal yardım alanlarında toplumsal cinsiyet temelinde eşitsizlik ortaya çıkmakta, güvencesiz olan, istihdama katılamayan kadınlar emeklilik sürecinde de sorun yaşamaktadır. Aynı zamanda bilimin ve tıbbın doğasının da erkek merkezli olduğu dolayısıyla tıbbi uygulamalarda cinsiyetçiliğin görülmesi muhtemel olduğu da bu bağlamda tartışılmaktadır (Şarvan, 2019: 173). Kadın ve erkeklerin arasındaki inşa edilen sosyal farklılıklar fırsatlara erişimde de farklılıklar yaratarak kadınların “kaliteli”, “başarılı” yaşlanma söylemleri içinde dezavantajlı bir konumda da yer almasını sağlamaktadır. Nitekim Demir Çelebi'nin (2021) aktardığına göre daha az eğitim alan ve istihdama katılan kadınlar yaşlılıkta da daha düşük gelire sahip olmakta, sağlık ve bakım hizmetlerine erişimde daha çok sorun yaşamaktadır. Sosyo-ekonomik düzey yaşlıların statüsünü, konumunu ve yaşlılıkta gerekli ihtiyaçların karşılanma durumunu etkilemektedir. Doğumda beklenen yaşam beklentisi kadınlarda daha yüksek iken, hastalığa yakalanma riski daha fazla olduğu da tartışılmaktadır. Kadınların başarılı yaşlanma sürecine etki eden faktörler bu temelde çok yönlü olup özellikle kentleşme değişen aile yapısı; dul kalma durumu ve yas; fizyolojik değişiklikler; psikolojik sorunlar; toplumsal ilişki biçimleri; Emeklilik, yaşçılık olarak gösterilmektedir (Çelebi, 2021: 97).

2. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ VE ALANA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLANMASI

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı doğal yaşam döngülerinden biri olan yaşlanma ve yaşlılığa ilişkin süreçleri ve sorunları; başarılı ve aktif yaşlanma söylemleri odağında ele alarak, 65 yaş üzeri bireylerin öznel deneyimlerine odaklanmaktır. Başarılı, aktif ve kaliteli yaşam söylemlerinin uygulanabilirliği, gözlenebilirliği ve etkileri tartışmalı olmakla birlikte sınıfla, gelirle toplumsal cinsiyetle kültürel farklılıklarla ve sosyal politikalarla yakından ilişkilidir. Dolayısıyla bireyin nasıl yaşlandığı da bu değişkenler temelinde irdelenmesi gereken konular arasındadır. Nitekim bu çalışma da bu değişkenleri göz ardı etmeden hem kadınların hem de erkeklerin gözünden yaşlanmaya yönelik sorunların, beklentilerin ve deneyimlerinin neler olduğunu nitel bir analizle ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin bakış açısı söz konusu içinde bulunulan toplumdan, kültürden ve sosyal yapıdan bağımsız ele alınamayacağı gibi, o sürece ilişkin, deneyimler, beklentiler ve pratikler de bunlardan bağımsız değerlendirilemez. Bu süreç üzerinde etki eden farklı değişkenler olmakla birlikte (sosyo-ekonomik koşullar, yaşanılan mekân, fırsatlara erişme, sağlık sorunları, bakım hizmetleri, sosyal politikalar, enformel ve formel destek ağları, içinde yaşanılan toplumun yaşlılık algısı), toplumsal cinsiyet farklılıkları da önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Altun, 2021: 4-12). Kadın ve erkeğin farklı rol ve beklentilere sahip olması, toplumsal konumları, kamusal ve özel alanı kullanım biçimleri de yaşlanma ve yaşlılık süreçleri üzerinde etki eden temel faktörlerden bazılarıdır. Dolayısıyla söz konusu bu çalışma, aynı zamanda hem kadınların hem de erkeklerin gözünden kendi yaşlanma süreçlerine, toplumsal algılarını ve başarılı yaşlanma söylemlerini anlamaya çalışacaktır.

Bu bağlamda çalışmanın alt soruları:

- Farklı sosyo ekonomik koşullara sahip olan kadın ve erkeklerin yaşamlarını hangi koşullarda ve nasıl sürdürmektedir?
- Yaşlıların, yaşlılık dönemlerinde gerek fiziksel gerek sosyal olarak aktif bir yaşam sürdürebilmekte midir?

- Toplumsal cinsiyet rolleri yaşlılık sürecinde gündelik hayat pratiklerini nasıl etkilemektedir?
- Yaşlı bireylerin boş zaman faaliyetleri, hobi ve diğer aktiviteleri nelerdir ve bu aktiviteler nasıl değişmektedir?
- Yaşlı bireylerin sosyal dışlanma ve yaş ayrımcılığına ilişkin deneyimleri nelerdir. Toplumsal cinsiyet kimliğine göre bu deneyimler nasıl farklılaşmaktadır?
- Yaşlı bireylerin toplumsal ve kamusal yaşama ilişkin beklentileri nelerdir?

2.2. Araştırmanın Yöntemi ve Veri Toplama Aracı

Bu tezin amacı doğal yaşam döngülerinden biri olan yaşlanma ve yaşlılığa ilişkin süreçleri ve sorunları; başarılı ve aktif yaşlanma kavramları odağında ele alarak, 65 yaş üzeri kadın ve erkeklerin öznel deneyimlerine odaklanmaktır. Dolayısıyla bu çalışma nitel bir araştırma tasarısından yola çıkarak Hatay İlinde yaşayan 65 yaş üzeri bireylerin yaşlanma sürecine ilişkin deneyimlerini anlamaya çalışacaktır. Çalışma; genel ve betimleyici bilgiden çok her biri sosyal aktörün kendisi tarafından deneyimlenmiş ve tanımlanmış, anlamlandırılmış bilgilere ulaşmayı amaçladığı için nitel araştırma yöntemini tercih etmektedir (Neuman, 2017: 131). Çünkü Punch'ın da (2022: 142) belirttiği gibi nitel araştırma aynı zamanda araştırmacıya olayları, bireyleri ve olguları doğal ortamında inceleme fırsatı sunmasıdır. Yani nitel araştırma doğalcı bir yöntemdir. Araştırmacılar ne ve nasıl sorusunu merkeze koyarak bu incelemeyi gerçekleştirmekte ve sosyal dünyayı derinlemesine anlamaya çalışmaktadır (Kümbetoğlu, 2020: 34).

Çalışmanın amacı kapsamında derinlemesine veriler elde etmek için görüşme tekniği ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmaktadır. Görüşme, bireylerin çeşitli konular hakkında, bilgi, davranış düşünce, deneyimlerini anlamının ve karşılaştırmanın en kısa yolu olarak da tanımlanmaktadır (Karasar, 1998: 166).

Görüşmede ilk bölümün demografik bilgilere yer verilmesi, kişisel bilgi formunda yer alan soruların yöneltilmesi ve daha sonra çalışmanın amacına ve kapsamına yönelik açık uçlu soruların sorulması planlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu katılımcıların; yaş, eğitim durumu, medeni durumu, geçmişte yaptığı iş veya faaliyet alanı, çocuk sayısı, gelir düzeyi, yaşanan

konutun kira ya da mülkleri olup olmadığı, çocuklarına ve diğer yakınlarına olan mekansal uzaklık şeklindeki durumlarını açıklayan sorulardan oluşmaktadır. Demografik ve genel tanımlayıcı bilgilerin yanı sıra yaşam kaliteleri ve yaşam doyumlarını anlamaya yönelik açık uçlu sorular da hazırlanmıştır. Bu sorular; genel olarak aile ve sosyal çevre ile olan bağlarını, deneyimledikleri sorunları, geleceğe yönelik ve sosyal politikalar bağlamında beklentilerini anlamaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların kendini güvende hissetmeleri ve veri güvenilirliği açısından rahat bir ortamda kendi belirleyecekleri yerde görüşmelerin yapılması planlanmıştır. Soru formu genel araştırmacıya yol göstermesi açısından kullanılmakla birlikte, görüşülen örneklem grubun hassas bir grubu temsil etmesi ve araştırmacı ile güven temelinde bir ilişki kurulması bakımından sohbet tarzında görüşmeler yürütülmesi amaçlanmıştır. Görüşmelerin, görüşmecinin sorulara verdikleri cevaba ve cevabın uzunluğuna kısalığına göre otuz dakika ile altmış dakika arasında sürmüştür. Görüşmeye başlamadan önce çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmesi ardından onam formunun okutularak onaylarının alınması planlanmıştır. Görüşme öncesi tüm katılımcılara görüşmeden ayrılacakları, istedikleri an görüşmeyi kesebilecekleri, görüşme sona ermiş bile olsa görüşmeyi iptal edebilecekleri açıklanmıştır.

Her bir görüşmede katılımcının ifadeleri not defterine not edilmiş ve görüşmeden hemen sonra notlar yeniden düzenlenmiştir. Analizde veri setinin sınırlandırılması, kodların belirlenmesi, temaların aranması ve gözden geçirilmesi, ardından temaların tanımlanarak raporun hazırlanması amaçlanmıştır. Veriler, hem okuyucuya kolaylık sağlaması hem de araştırmacının ortak anlamaları keşfetmesi ve kategori oluşturabilmesi bakımından farklı temalar doğrultusunda yorumlanmıştır. Bir nitel araştırmacı verileri; temalar, kavramlar veya benzer özellikleri göz önünde bulundurarak ve kategorilere ayırarak analiz eder. Bu anlamda araştırmacılar, kavramsal kategoriler oluşturarak farklı temalar veya kavramlar geliştirirler (Neuman, 2017: 663). Çalışmada nitel araştırma yaklaşımlarından biri olan betimsel analiz kullanılacaktır. Bu bağlamda veriler toplanarak tematik bir biçimde analizi (yorumlanması) yapılmıştır.

2.3. Araştırmanın Örneklemi ve Evreni

Tezin konusu ve amacı doğrultusunda örneklem grubunu, Dünya Sağlık Örgütü'nün belirlediği ve yaşlı kabul edilen 65 yaş üstü bireyler oluşturmakta, bu yaşın altındaki bireyler kapsam dışında bırakılmaktadır. Bu yaş tanımlaması göz önüne alınarak tezin çalışma grubunu Hayat İlinde yaşayan 65 ve yaş üzeri bireylerdir. Bu tez çalışmasının araştırma tasarımı ve gözlemleri 2022 de başlamış olup, 2023 yılı içerisinde de tamamlanmıştır. Bu süreçte bizzat araştırmacının da deneyimlediği ve ciddi etkilendiği bir deprem gerçekleşmiş, dolayısıyla araştırma süreci sekteye uğramıştır. Pilot çalışma, örneklem grubunun belirlenmesi ve bazı görüşmelerin gerçekleşmesi depremden önceki süreçte planlanmasından dolayı depremle ilgili sorunlar çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırmacı için bu sürecin tramvatic oluşu, meselenin derinlikli ele alınması gerekliliğinden dolayı kapsam dışı bırakılmıştır. Hedeflenen katılımcı 41 olmakla birlikte nitel araştırma pratiğinde veri doygunluğu katılımcı sayısı üzerinde önemli bir etkidir. Görüşmeler tekrara düşmeye başladığı ve veri doygunluğu elde edildiği anda görüşmeler sonlandırılmıştır. Araştırma evrenini oluşturan Hatay İlinin seçilmesinin en önemli nedenlerinden biri kentin kendine özgü dinamiklerinin, kültürel farklılıkların yanı sıra aynı zamanda araştırmacının orada yaşaması, bir sosyal bilimci olarak hem içerden hem de dışardan gözlem yapabilme şansına sahip olabilmesidir. Bourdieu ve Wacquant'ın da ifade ettiği gibi bir sosyal bilimcinin görevi *“toplumsal evreni oluşturan çeşitli toplumsal dünyaların en derine gömülü yapıları kadar, bu yapıların yeniden üretimini ya da dönüşümünü sağlama eğilimi gösteren mekanizmaları da gün ışığına çıkarmaktır”* (Wacquant; Bourdieu 2003: 17).

Görüşmeler katılımcıların kendisi tarafından belirlenmiş ve güvende hissettikileri mekân veya kişilerle yapılması planlanmaktadır. Çalışma başlangıçta amaçlı örneklem yöntemi ile yola çıksa da kartopu yöntemini de kullanarak örneklem grubuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda araştırmacın kendi ağları ve güven ilişkisi kurdukları bireylerle görüşmeye başlaması ve onların referansı ile diğer katılımcılara ulaşılması bu bağlamda önem arz etmektedir. Örneklem grubumuz hassas ve kırılgan bir grubu temsil etmekte, dolayısıyla bireysel ve güven temelinde kurulan ilişkiler önem arz etmektedir. Bu durum bir yandan çalışma için önemli veri seti sunmakla birlikte en önemli sınırlılıklardan biri olan görüşmenin kayda alınması problemini yaratmıştır. Nitekim

katılımcıları tedirgin etmemek adına ses kayıt cihazı kullanılmamış, araştırmacı hem görüşme sırasında hem de sonrasında notlar alarak verileri toplamıştır.

2.4. Bulgular ve Verilerin Yorumlanması

Yapılan görüşmeler araştırmanın alt soruları ve amacı doğrultusunda ayrıntılı incelenmiş, çeşitli temalar etrafında kategorize ederek yorumlanmıştır. Temalar gündelik hayat, yaşanan, yer gelir, fiziksel göstergeler, sağlık, psikolojik anlatılar, beklentiler, kaygılar ve özlemler şeklinde kendi içinde alt temalara bölünmüş bunlar daha sonra anlamlı bir ilişki oluşturması ve araştırmanın amacını yansıtmaları açısından 5 temel temada birleştirilmiştir. Bu temalar:

Yaşam doyumuna ve sosyal ilişkilere yönelik anlatılar.

Fiziksel göstergelere yönelik anlatılar ve yaşam kalitesi

Psikolojik durumlarına yönelik anlatılar

Sosyal dışlanma ve ayırımı ilişkin deneyimler

Yaşamın sorgulanması, beklentiler ve kaygılar

Bu temalar araştırmacı tarafından görüşmelerden alınan notların bütünlük bir şekilde yorumlanmasına dayanmaktadır. Araştırmanın en önemli sınırlıkları arasında sahanın zorluğu ve ses kayıt cihazı sorunsalıydı. Hassas bir tavır takınan araştırmacı katılımcıları tedirgin etmemek adına güvene dayanan bir ilişki temelinde görüşmeleri yapmaya özen göstermiş ve bizzat kendi aldığı notlar araştırmaya kılavuzluk etmiştir. Bu bağlamda çok araştırmacının aldığı notlar ve gözlemleri doğrultusunda sosyal ilişkiler, komşuluk, aile ilişkileri, sosyalleşme biçimleri, sağlık, sağlık kurumu ile ilişki, yaşam doyumuna, yaşanan sorunlar, psikolojik öğeler, beklentiler, umutlar, yaşam koşulları gibi alt kodlar ile verileri kategorize etmiş, daha sonra anlamlı bir bütün oluşması ve analitik bir çerçeveye yerleştirilmesi adına birleştirilerek söz konusu yukarıda belirtilen temalarda yorumlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca her bir katılımcıya takma isimler verilerek kimlikleri anonimleştirilmiştir.

Katılımcılar Hatay'da farklı gelir gruplarına ve eğitim düzeylerine, farklı medeni durumlara sahip 65 yaş üzeri yaşlı bireylerdir. 41 katılımcının 27'si kadın, 14'ü erkektir. Kadınların on beşi 65-74 yaş aralığında, on ikisi 75 yaş üzeridir. Erkeklerin sekizi 65-74 yaş aralığında, altısı 75 yaş üzeridir. Kadın katılımcıların onu hali hazırda

evli olmakla birlikte on yedisinin eşi vefat etmiştir. Erkek katılımcıların ikisinin eşi ölmüş, on ikisi evli olarak hayatını sürdürmektedir. Kadınların biri lisans mezunudur, geri kalanların tamamı ilk okul mezundur. Erkeklerin biri ön lisans, üçü ortaokul, onu ilk okul mezunudur.

Erkeklerin yaş ortalaması 72,5' tir. Katılımcı yaş aralığı 65 – 82'dir. Orta dönem yaşlılığın başlangıcı sayılan 75 yaş ve üzeri katılımcı sayısı altıdır. Kadın yaş ortalaması 73,5'tir. Yaş aralığı 65 – 84'tür. 75 yaş üstü katılımcı sayısı 10'dur.

Meslekler bazında katılımcılar incelendiğinde erkeklerin beşi, ağırlıklı inşaat işçisi ve ustası olmak üzere işçidir. Altısı esnaf ve tacir, biri devlet memuru, ikisi uzun yol şoförüdür. Doğal olarak şu an hepsi emeklidir. Kadınların biri öğretmen, biri çiftçi, biri terzi, biri çocuk bakıcısıdır. Yirmi üç kadın ise ev kadınıdır. İkamet ettikleri ev olarak incelendiğinde erkeklerin biri kirada oturmakta diğerleri ise kendi mülküdür. Kadınların beşi kirada oturmakta ve yirmi ikisinin yaşadığı ev kendi mülküdür.

Gelir durumuna bakıldığında erkeklerden ikisi durumunu iyi, on ikisi orta olarak nitelendirmektedir. Kadın katılımcılardan yedisi gelir durumunu iyi on beşi orta ve beşi kötü olarak nitelendirmektedir. Katılımcılar, iyi, orta ve kötü şeklinde sınıflandırma yapmakla hayat standartlarını, temel ihtiyaçlar ve diğer tüm ihtiyaç ve olanaklara erişimlerine göre kendilerini belli gelir gruplarında görmektedirler. Bütün bunlar katılımcıların kendi tanımlamasından yola çıkılarak yapılmıştır.

Erkek katılımcıların ikisinin yakınları Hatay'da değildir. Diğer erkek katılımcıların tamamının yakın çevresinde aile bireyleri ve akrabaları yaşamaktadır. Kadınlarda ise bu sayı sadece bir olup diğer tüm kadınların yakınları katılımcının yakın çevresinde yaşamakta olup bizzat yakınlarının gözetimi altında yaşam görmek ve her ihtiyaç halinde yakınları bu yaşlılara kolayca ulaşabilmektedirler.

Erkek katılımcılar, gelir durumlarını orta halli olarak nitelendirmektedir ve çoğunluğu emekli maaşı almaktadır, bir kısmı ise sosyal hizmet yardımlarından biri olan yaşlı aylığı almaktadır. Kadın katılımcıların biri durumunu kötü olarak nitelendirmiş, bir kısmı orta, bir kısmı da iyi olarak nitelendirmiştir. Gelir olarak kendilerinin ve/veya eşinin emekli maaşı, yaşlı maaşı, oğulları ve/veya kızlarının yardımları ve çevreden aldıkları yardımlar olarak ifade etmişlerdir.

Erkek katılımcılardan sadece biri yalnız yaşadığını ifade etmiştir. Bir kısmı eşiyle birlikte bir kısmı ise eşi ve çocukları ile yaşamaktadır. Yani bazı erkek katılımcılar geniş aile içinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Erkek katılımcıların tamamı kendi mülklerinde yaşamaktadır. Kadın katılımcılardan dokuzu yalnız diğerleri eş ve/veya çocukları ile yaşamaktadır. Kirada yaşayan olmakla birlikte hemen hemen tamamı kendi mülklerinde yaşamaktadır.

2.4.1. Tema: Yaşam Doyumuna ve Sosyal İlişkilere Yönelik Anlatılar

Bireylerin anlam dünyasında yaşlanma sürecine ilişkin deneyimlerin nasıl yer aldığını irdelediğimizde ortak anlamlar kodları olmakla birlikte her bir aktörün içinde bulunduğu özgül koşullara göre beklentilerin ve betimlemelerin değiştiğini söyleyebiliriz. Yaşlılık sürecinde en önemli kayıplardan biri sosyal ilişkilerin sekteye uğraması, gerileme veya yalnızlıktır. Nitekim aktif yaşlanma söylemleri içinde fiziksel ve ruhsal sağlık yer aldığı gibi sosyal olmak, sosyal ilişkiler içinde bulunma da önemlidir. Örneklem grubumuz içinde sosyal ilişkiler dair anlatılar ve ona ilişkin dile getirilen sorunlar bu bağlamda önemlidir. Aile ve komşuluk ilişkilerinin sürmesi, gündelik yaşamın tesis edildiği market, park ve pazar gibi mekanlara gidebilmek sosyalliklerinin en önemli sembolü olarak dile getirilmektedir. Katılımcıların geliri, yaşadığı mekan ve diğer demografik veriler bize kültürel sermaye ve yaşam biçimleri hakkında da ipucu vermektedir. Nitekim katılımcıların sosyoekonomik düzeyleri ve eğitimi durumlar göz önünde bulundurulduğunda sosyallik biçimlerinin daha çok gündelik ilişkiler üzerinden yürütülmesine ve söylemsel olarak inşa edilmesine neden olmaktadır. Gündelik yaşamın rutini içinde ortaya çıkan eylemler, ziyaret edilen mekanlar, etkileşim örüntüleri bireylerin anlam dünyasında önemli olup, en fazla özlem duyulan pratikler olarak ifade edilmektedir.

Özellikle Hatay ilinde geleneksel bağların ve ilişki ağlarının çok önemli olduğunu bu ilişkilerin sürmesi sosyalliklerinin devam etmesi anlamına geldiğini de belirtmek gerekir. Nitekim anlatılarda bu vurgular ve söylemler belirginleşmekte özellikle ailede yaşanan kayıplar ve aile bağlarının kopması yalnızlık sorununa yol açtığı ifade edilmektedir.

“Her gün yüz yüze geldiğim birkaç komşum dışında kimseyi görmüyorum. Çarşıya ya da parka da gidip gezemiyorum. Çocuklarım kapıdan ihtiyaçlarımı getirip gidiyor, benimle uzun zaman geçirmiyorlar” (Döne, 67 Yaş).

Söz konusu çalışma içinde sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar veya beklentilerin toplumsal cinsiyet kimliğine göre farklılaştığı da ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumuna ve kalitesi gibi kavramların içeriğinin katılımcılar tarafından nasıl tanımlandığına baktığımızda kadınlara için fiziksel sağlık ve buna bağlı sosyal yaşamı sürdürme önemli olduğunu görmekteyiz. Sosyal olmanın önemini vurgulayan ve yaşamına ilişkin sorunları bunun üzerinden dile getiren katılımcılarda yukarıdaki anlatıya benzer şekilde kendini ifade etmektedir. Aynı zamanda “aç ve açıkta olmamak”; rahat ve huzurlu olmak”; “kendi halinde yaşamak ve kendine yetebilmek”, “dinamik yaşamak”; “sosyal yaşam içinde olmak”; “aile ilişkilerinin sürmesi”; “hareketli olabilmek”; “çalışkan ve üretken olabilmek”; “hayatın tadını çıkarmak”; “sıkıntılara rağmen mutlu olmaya çalışmak” gibi söylemler sosyal yaşamın nasıl tesis edildiğini ve daha aktif bir yaşam sürmenin göstergelerin neler olduğunu bize göstermektedir. Basit insani ihtiyaçlar üzerinden sosyal ilişkilere ve yaşama dair doyum noktaları belirlenmekte ve ona ilişkin deneyimler daha çok anlatılarda yer almaktadır. Gündelik rutin ve faaliyetler bireyin yaşamını nasıl tesis ettiğini ve daha çok neyin üzerinden de anlamlandırdığının göstergesidir.

“Çok geziyorum, bazen komşularla küçük parka (Vali Ürgen Parkı) gidiyoruz, nohut, mısır, çerez ve dondurma yiyoruz. Bazen de kızlarımla çarşıya gezmeye ve alışverişe, Büyük Parka, köylere ve Harbiye’ye şelaleye gidiyoruz, piknik yapıyoruz. Hayatı dolu dolu yaşıyorum” (Şaziye, 76 yaş).

Nitekim Wilhelmson ve arkadaşlarının (2005) 141 kişi ile yaptıkları bir alan çalışmasına göre yaşlı bireyler yaşam kalitesini tanımlarken birinci sırada sosyal ilişkilere yer vermektedir. Bunu takiben sağlık, faaliyetler, işlevsel yetenek, refah düzeyleri, kişisel inançlar ve tutumlar, ev ve kişisel mali durumlara yönelik anlatılar yer almaktadır. Ayrıca yaşam kalitesi açısından önemli gördükleri üç öge arasında, İşlevsel yetenek fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve kişinin mevcut evinde yaşamaya devam edebilmesi izlemektedir. Sosyal ilişkiler ve işlevsel bir şekilde yaşamı sürdürme bu temelde çok önemli görülmüştür.

Kadın katılımcılardan bazıları yakın çevreleri dahi neredeyse hiçbir irtibatları olmadığını ya da ilişkilerin zayıf olduğunu belirtmiştir. Onun dışında diğer tüm katılımcılar gerek yakın çevre, aile ve akrabaları ile gerekse sosyal çevreleri, komşuları ile iyi ilişkiler içinde olduklarını belirtmişlerdir. Bir kadın katılımcının kendilerine ait işyerleri olduğu için işi ilişkisinde bulundukları çevrelerle irtibatlı olduğunu belirtmiştir.

Bir kadın katılımcı, eşinin kamu kurum kuruluşları ve diğer işletmelerde mevcut işleri için herhangi bir çaba göstermediği için bu kurumlardaki tüm işleri kendisinin yaptığını belirtmiştir.

Erkek katılımcıların çoğu hayatlarını çok monoton, çok sıradan görmekte ve ölüm öncesi dönemde bulunduklarını düşünüp olumsuz duygular içine girmektedirler. Özellikle, çalışma hayatının içinden çıkmış bu insanlar hareket kabiliyetlerini yitirdikçe ve sosyal olanaklardan kısıtlanınca kendi yaşlanma sürecine yönelik daha olumsuz bakış açısı geliştirmektedirler. Nitekim çalışma yaşamında aktif olma sosyal ilişkiler açısından önemli bir durumdur. Kadınlardan daha çok aktif işgücüne katılan erkekler emeklilikler birlikte bu ilişkilerde bir kayıp yaşamakta ve bunun yol açtığı sorunlarla yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Erkeklik kodlarında yer alan dışarda olma, aktif ve güç sahibi olma kamusal yaşamda görünür olma gibi niteliklerin katılımcıların anlam dünyasında yer aldığı görülmektedir. Sosyal ilişkilere dahil olamama aynı zamanda ruhsal kayıp ve çöküntüyü de getirdiği görülmektedir. Katılımcıların bazıları ölüm korkusu ve yalnızlık üzerinden bunu dile getirmiştir. Bunun yanı sıra bazı katılımcılar ise artık çalışmak zorunda olmadıkları için ve önemli sorumluluklar almadıkları için yaşamlarından memnun görünmektedir ve yaşamın anlamını bu yönde biçimlendirmektedir. Olumlu düşünen ve yaşama anlam yükleyen bu katılımcılar aktif ve dinamik yaşadıklarını, hatta bazıları spor yaptıklarını belirtmektedir. Ayrıca bu katılımcılar olabildiğince sosyal ortamlarda bulunduklarını ifade etmişlerdir.

“Antakya halkının çok zaman geçirdiği, sosyalleştiği ve dinlendiği bir alan olan aynı zamanda bir şeyler yiyip içebildiği Küçük Parkta zaman geçirdiğini, bazen saatlerce oturup arkadaşları ile sohbet ettiğini ve parkta yürüyüş yaptığını ifade etmiştir” (Ekrem, 66).

Gündelik hayatın nasıl tesis edildiği ve ona ilişkin anlatılar da yaşamdan nasıl doyum aldıklarının önemli bir sembolüdür. Erkek katılımcılar daha çok arkadaşlarıyla sosyalleşip, parka gidip gezdiklerini ve dinlendiklerini belirtmişlerdir. Parkta toplanan erkekler arkadaş grubu türküler ve maniler söyleyip vakit geçirdiğini ifade etmiş, aktif iş yaşamında olanlar ise zaten sosyal hayatlarının burada devam ettiğini belirtmiştir. Öte yandan erkek katılımcıların önemli bir bölümü, çarşı, pazar ve market alışverişi yaptıklarını, bu sayede sosyalleştiklerini ve kendilerini iyi hissettiklerini dile getirmiştir. Kadın katılımcıların hemen hemen tamamı TV izleyerek sosyal olduklarını ifade etmiştir. TV izleme yanında sıklıkla komşularla bir araya gelme, sohbete etme,

komşularla yürüyüş yapma gibi etkinliklerden söz etmişlerdir. Nitekim sosyalleşme biçimlerini de belirleyen dinamikler içinde toplumsal cinsiyet önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha çok ev içi alanda zaman geçiren kadınlar bunu bir sosyallik biçimi olarak sunmuş veya bir başka evle (komşu) girdiği temasla bu sosyalliği tanımlamıştır.

Atik ve Sever'in (2022) çalışmalarında yaşlıların en fazla eşleriyle birlikte yaşamayı ama çocuklarına ve akrabalarına yakın olmayı tercih ettikleri görülmüştür. Benzer bir durum bu çalışmamızda da ortaya çıkmaktadır. Öyle ki, çocuklarının tamamı il dışında çalışmakta olan az sayıda katılımcı bu yüzden kendilerini çok mutsuz hissetmektedirler. Nitekim bir kadın yaşlı katılımcı, çocuklarının uzakta ve daha çok il dışında olmalarından dolayı kendini garip hissettiğini belirterek yöreye özgü şu ifadeyi kullanmıştır: "Kolum kanadım yok". Dolayısıyla aile bağları ve ona ilişkin anlatılar sosyalliklerini neyin üzerinden anlamlandırdıklarını görmek açısından önemli veriler olarak karşımıza çıkmaktadır. Arkadaş ve komşuluk ilişkileri önemli olmakla birlikte aile bağlarının sürmesi ve ona ilişkin duyulan özlem veya coşku da belirgin bir şekilde katılımcıların dile getirdiği konuydu. Çocukları ve aile yakınları ile görüşmek onlar için sosyal olmanın ve dolayısıyla mutlu olmanın önemli yönünü oluşturmaktadır. Yalnızlık hepsi için istenmeyen ve özellikle üzerinde durulan ortak konu olmuştur.

"Yaşlı insan yalnız insandır. Çevresinde birileri olsa da yalnızdır. Hiçbir şey gençlikteki gibi olmaz. İlişkiler gençlikteki gibi, orta yaşlardaki gibi olmaz. Yaşlılıkta her şey değişir, tepetaklak olur tüm hayat. Kimse gençliğin kıymetini bilmez, ben de bilemedim" (Nahide, 81 yaş).

İnsanın etkileşim süreçleri ile var olduğu düşünülürse ister aile ile kurulan ilişkiler ister diğer sosyallik biçimleri olsun yaşlı bireylerin anlam dünyasında neden önemli olduğu daha anlaşılır gözükmemektedir. Nitekim katılımcıların mutluluğu çocukları ile olan ilişkisi üzerinden tanımlaması yaşamın nasıl anlamlandırıldığı ve yaşam doyumunun daha çok neyin üzerinden de kurulduğunu göstermektedir. Nitekim Türkiye'de özellikle daha çok birincil ilişkilerin hâkim olduğu yerlerde yaşlı bireyler için aile içinde var olması, kalması ve aile ilişkilerini sürdürmesi yaşam doyumları açısından önemlidir. Kendi ifadeleri ile belirtmek gerekirse "onlarsız yaşam olmaz".

2.4.2. Tema: Fiziksel Göstergelere Yönelik Anlatılar ve Yaşam Kalitesi

Yaşlanma süreci sosyal fiziksel kayıpları olan bir süreçtir. Sosyal kayıpların yanı sıra fiziksel sağlıkta yaşanan sorunlarda her bir bireyin sosyal dünya ile olan ilişkisini etkilemektedir. Aynı zamanda yaşlı bireylerin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik ve kültürel ortam da sağlığı üzerinde etkili olmaktadır. Nitekim çalışma içinde artan yaş ile birlikte kronik rahatsızlardaki artış dikkat çekicidir. Fakat kronik rahatsızlıklarda cinsiyetler arası farklılıklar ve ona yüklenen anlamlarda değişmektedir. Nitekim kadın ve erkek arasındaki farklılıklara ve deneyimlere odaklandığımızda; erkek katılımcıların sadece birinde bel fıtığına bağlı sıkıntılar olmak dışında hiçbirinde fiziksel bir engel bulunmamaktadır. Aynı durum kadın katılımcılar içinde söz konusudur ve iki kişide bel fıtığı olmakla birlikte fiziksel bir engel yoktur.

Erkek katılımcılarda yaşlılığa bağlı olan bazı rahatsızlıkları ortaya çıkmaktadır; baş, boyun ve ayak ağrıları gibi ama on dört katılımcıdan onunda bazı hastalıklar vardır. Erkek katılımcılarda en çok görülen hastalık şekerdir, ardından yüksek tansiyon gelmektedir. Bir hastada MS hastalığı birinde ise bel fıtığı vardır. Hatay'da özellikle Antakya'da çok sık künefe ve bunun dışında diğer yöresel tatlılar yenmektedir. Bu konuda bir erkek katılımcı şunları ifade etmiştir:

“Künefeyi yiye yiye şeker hastası olduk. Bayramda künefe, seyranda künefe. Kutlamalarda künefe, misafirlikte künefe. Biri bir şey ısmarlayacaksa önce kebab sonra künefe (Ali, 73 yaş)”.

Kadın katılımcıların sağlık sorunlarına yönelik anlatılar daha dikkat çekici bir şekilde karşımıza çıkmıştır. Kadın katılımcıların belirttikleri hastalıklar şunlardır: Şeker, yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, bel fıtığı, nefes darlığı, astım, kalp ritim bozukluğu, mide hastalıkları, kolesterol, bronşit, beyin damarlarında tıkanıklık, göz kayması, guatr, kireçlenme ve hemen hemen tamamında görülen ve kronikleşen ayak uyuşması- ayak ağrıları. Türkan takma ismi ile kodladığımız kadın katılımcı katılımcı özellikle bel fıtığından şikayetçi olarak hareket kabiliyetinde büyük engel oluşturduğunu söylemiştir. Bel fıtığı Hatay'da ve özellikle Antakya'da belli bir yaştan sonra fazlaca görülmektedir.

“Benim artık tek istediğim sağlıklı olmak. Bu hayatta başka hiç bir şey umurumda değil. Hareket edebilmek, kendi başıma iş yapabilmek, hastaneye çok fazla gitmemek, hastanede yatmamak. Çok fazla ilaç kullanmamak. Bundan daha büyük nimet yok. Ama bu yaşa gelmeden bunun ne olduğunu bilmez, anlamaz kimse. Hiç kimse yaşlılığını düşünmez” (Türkan, 74 yaş).

Yaşam deneyimi söz konusu toplumsal yapı ve ona içkin olan değerlerden bağımsız düşünülmez. Nitekim sosyal yapının kadın ve erkeklerden olan farklı beklentisi sosyal düzenin bunun üzerinden inşa edilmesi erkek ve kadınların hastalık durumunu etkilediği gibi ona ilişkin deneyimlerini de etkilemektedir. Çünkü hastalık bir durum değil aynı zamanda bir deneyimdir. Kadınlar hastalıkla birlikte kendi işini yapmama, aktif olmama ve sosyal hayata dahil olamama üzerinden anlatılarını kurmaktadır. Bu toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişkileri bağlamında kadınların başkalarının ve kendi bakımından sorumlu olmalarıyla yakından ilgilidir.

Fiziksel ve sosyal kayıplar aynı zamanda katılımcıların kaygı düzeyi üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Erkek katılımcılar sağlıklarını korumak için dengeli ve doğal beslenmeyi tercih etmektedirler. Zaman zaman doktor kontrolünden geçmektedirler ve varsa ilaçlarını kullanmaktadırlar. Bir kısmı ise spor dahil fiziksel aktiviteler ve sosyal ortamlar içinde olarak beden ve ruh sağlıklarını korumayı amaçlamaktadırlar.

“Akrabalarım erken yaşta vefat ettiler, 80 yaşımı aştım. Bazı sağlık sorunları yaşasam da ayaktayım. 80 yaşını geçmek ve hala ayakta olmak bence Allah tarafından bir lütuftur, en büyük zenginliktir” (Kadir, 82 yaş).

Söz konusu anlatıda da yer aldığı gibi yaşamak ve özellikle 80 yaşında yaşamak onlar için tüm hastalıklara rağmen çok önemli bir doyum kaynağı olmaktadır. Özellikle arkadaşlarını kaybeden, yas süreci yaşayan yaşlılar ve çevresinde birçok soruna tanıklık eden kendi yaşamına yönelik daha olumlu bakış açısı geliştirmektedir. Özellikle sağlık ve ölüm üzerinden söylemler temellendirilmektedir.

“Yatalak olmadığım için çok mutluyum, ihtiyar olup da yatalak değilsen bundan büyük zenginlik yoktur. Keşke ölene kadar böyle kalsam da hiç yatmadan geçirsem son günlerimi” (Hayriye, 75 yaş).

Ayakta olmak, muhtaç olamamak, gündelik ilişkilerini sürdürmek önemli bir yaşam kaynağı olarak sunulmaktadır. Özellikle daha önce de belirtildiği gibi kadın katılımcıların bunu daha belirgin bir şekilde vurgulaması toplumsal cinsiyet kimliğinin verdiği hizmet, evde kendi işlerini yapabilme hareketliliğine sahip olma arzusu ile de ilgilidir. Dolayısıyla kadın katılımcılar sıklıkla sağlık kuruluşlarına başvurma ve ilaç kullanma yoluyla sağlıklarını korumayı amaçladıkları görülmektedir. Diğer bir ifadeyle kadın katılımcılar için sağlık daha çok hastane ve ilaçla özdeşleşmiş ve belki de bu davranış bir alışkanlığa dönüşmüş görünmektedir. Hemen hemen tamamının ilaç

kullanmakta olduğu görülen kadın katılımcıların ilaç kullanımları ise, “sıklıkla; düzenli aralıklarla, bazen” şeklindedir.

“Gündüzleri gezmeye gider gibi hastaneye gidiyorum eve yatmaya geliyorum, hatta bazen gece de kalıyorum. Artık sosyal çevrem hatta yakın çevrem doktorlar, hemşireler, hastane memurları ve işçiler oldu. Bazı hemşirelerle dertleşip sohbet ediyorum” (Gülay, 76 yaş).

Bu durum erkeklik ve kadınlık kodlarının yarattığı sosyal durumlarla yakından ilişkilidir. Yaşam boyunca kadın ve erkekte farklı yaşam deneyimleri ortaya çıkmakta ve bu farklılaşma toplumsal cinsiyet rollerine dayanmaktadır. Dolayısıyla bu eşitsizlik temel kaynaklara ve kamusal hizmetlere erişimi engellerken deneyimlenen dezavantajları da arttırmaktadır. Aslında bu eşitsizlik kadınların çocukluk ve gençlik dönemlerinde ortaya çıkmakta ve yaşlılıkta da yaşlılığın kadınlaşması olarak ortaya çıkmaktadır (Ergün, 2021: 24).

Katılımcıların sağlıklı olma durumu, sağlıkla ilgili fırsatlara erişimi de sahip olduğu ekonomik ve kültürel koşullarla da yakından ilişkilidir. Özellikle bireysel temelde buna ilişkin pratikler sağlık hizmetlerine erişimin dışında fiziksel aktiviteler, daha hareketli ve sosyal bir yaşam sürmektir. Bu durum yaşamın sadece bir kesitinden yola çıkmayacak kadar önemli ve kültürel bir meseledir. Çalışma koşulları, cinsiyet farklılıkları, gelir ve kültürel sermaye gibi çok sayıda değişken bireyin yaşam tarzı ve yaşlılık döneminde nasıl bir rutinine sahip olduğu üzerinden etkilidir. Beslenmeyi düzenlemek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak basit pratikler gibi görünse de bireylerin toplumsal cinsiyeti, sınıf ve eğitim durumu ile yakından ilişkilidir. Katılımcıların demografik verileri ile bu konu değerlendirildiğinde erkek ve kadın ve erkeklerin anlatıları birbirinden farklılaşmakta fakat genel olarak her iki cinsiyetin bu pratiklere bakış açısı ve yer alma biçimi konusunda benzer kültürel ve sınıfsal kodlar olduğu görülmektedir. Yaşam tarzı ve fiziksel aktivite onlar için sosyal yaşamda yer alma, hareket kabiliyetine sahip olma, yürüyebilme, gündelik işleri yürütebilme ve park gibi yerlere gidebilme anlamına gelmektedir. Nitekim kadın katılımcılara buna yönelik sorular yöneltildiğinde yürüyüş, ev işleri ile meşgul olmak ve alışverişe gitmek fiziksel aktivitede bulunmanın bir göstergesi olduğu dile getirilmiştir. Nitekim ev vurgusu özellikle kadınların sahip olduğu toplumsal cinsiyet rolleri ve bunun öznel dünyada yer alma biçimi ile yakından ilişkilidir. Ev düzenlemek, onlarla ilgili işleri ve rutini sürdürme anlam dünyasında aktif olmanın veya fiziksel aktivite bulunmanın bir

göstergesi olarak yer almaktadır. Spor yapmak ve ona ilişkin çeşitli faaliyetler bu temelde değerlendirilmesi gerekmekte, katılımcıların kendine yetebilmesi de bir fiziksel sağlık ve aktivite göstergesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bakış açısı evrensel temelde ortak kodları, kültürel ve yerel unsurları içinde barındırmaktadır. Sosyalleşme biçimleri, kadınlardan beklentiler, geleneksel rolleri yarattığı etki ve kadının eğitim durumu ile de yakından ilgilidir.

Erkek katılımcıların ise fiziksel aktivite konusundaki anlatıları ise erkeklik rolleri ve buna ilişkin beklentilerle paralel gittiği görülmektedir. Meslekle ilgili faaliyetlerini sürdürebilmek, düzenli yürüyüş, alışveriş gibi etkinlikler fiziksel aktivite olarak kodlandığı görülmektedir. Düzenli spor alışkanlığı olan bir erkek katılımcının dışında herkes söylemlerini bu temelde kurmuş anlatılarını hareket edebilme ve kendine yetebilme üzerinde kurmuştur.

“Hayatım boyunca içki ve sigara kullanmadım, bu sayede kendimi iyi hissediyorum, dinç biriyim. Çevremde birçok kişi sigara içiyor. Bazıları sürekli olarak içki içiyor. Keşke insanlar bunun kıymetini bilse, o zaman içki ve sigara kullanmazlar” (Abdullah, 70, yaş).

Yaşlılıkta değişen hastalık örüntüleri, hastalıkların daha az yıla sıkıştırılması ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde engellilik ve sağlık risklerini azaltmaya yönelik etkili müdahaleler, başarılı bir şekilde yaşlanma hedefini daha gerçekçi kılmaktadır (Bowling ve Dieppe, 2005). Yaşamın bir bütün olduğu düşünülürse erken evrelerinde yaşanan deneyimler ve sonrasında nasıl bir yaşam sürüldüğü yaşlılık sürecinde de nasıl bir sağlığa ve aktiviteye sahip olacağının öngösterenidir. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyi, yaşam koşulları göz önüne alındığında yaşanan zorlukları, daha çok hangi alanlarda sorun yaşadıklarını bize göstermektedir. Gelir, çalışma koşulları ve kültürel sermaye önemli değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Nitekim Stephens’in de ifade ettiği gibi (2016) ‘başarılı yaşlanma’, yaşam boyu sağlıklı ve düşük ücretli, güvencesiz bir işte çalışan ve bunun sonucunda ileriki yaşamlarına fiziksel ve mali açıdan kendi refahlarını en az koruyabilen yaşlı insanları başarısız olarak konumlandırıyor.

2.4.3. Tema: Psikolojik Durumlarına Yönelik Anlatılar

Fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik iyilik hali de yaşlılık sürecinin nasıl geçirildiği hakkında bize ipuçlarını vermektedir. Vurgulanması gereken önemli noktalardan biri de başarılı yaşlanma söyleminin önemli unsurlarından biri de sosyal,

fiziksel ve psikolojik etkenleri birbiriyle ilişkili değerlendirilmesi gerekliliğidir. Yaşamın bir bütün olduğu her bir faktörün diğeri üzerinde etki ettiği gerçeği burada vurgulanmaktadır. Bu temelde katılımcıların psikolojik temelde yaşadığı sorunları tanımla biçimine bakıldığında aktif, sosyal yaşamda olmak, hastalanmamak gibi kriterler üzerinden bir tanımlamaya gittiklerini görmekteyiz.

Erkek katılımcıların yarısından fazlası ruh sağlıklarını, normal; iyi ve çok iyi olarak nitelendirmişlerdir. Yeterli miktarda gıda aldığı için ruh sağlığını iyi değerlendirilenlerin yanı sıra, ibadet ve iyilik yaptığı için ve kötü bir alışkanlığı olmadığı için ruh sağlığını iyi görenler olmuştur. Yaşlı olduğu için ruh sağlığının kötü durumda olduğunu ifade eden katılımcı ile birlikte, bir erkek katılımcı eşinin kronik hastalıkları sebebiyle ruh sağlığının bozulduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı psikiyatriye başvurduğunu birtakım testlerden geçtiğini, evde iyi bakım gördüğünü bu yüzden ruhsal durumunun iyi olduğunu belirtmiştir. İyi olmayan bir bakım ve yoksulluğun bir yaşlının ruh sağlığını bozacağını belirtmiştir. Kadın katılımcılar bu konuda sorunlarını anlatma kendini ifade etme konusunda daha dışa dönük iken, erkek katılımcılar daha çekimser davranmışlardır. Kadınlar vücut ağrılarının onları psikolojik olarak çok etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca eşleri ile olan ilişkileri en çok sorunsallaştırdıkları alanlardı. Bunla baş etmenin en önemli yöntemlerinden biri de yine sosyal yaşama katılım ve ilişki örüntülerini sürdürebilme kapasiteleridir. Nitekim kadın katılımcılar arkadaşları ile sohbet ederek ya da eğlenerek zaman geçirdikleri için ve kendi gayretleri ile ruhsal sağlıklarını koruduklarını belirtmişlerdir. Her iki cinsiyet temelinde değerlendirildiğinde en önemli psikolojik gerilim yaratan sorunların başında sosyo-ekonomik sorunların varlığı ve aile bağlarının eskisi sürmemesidir. Her bir tema içinde aileye bağların ilişkin anlatılar karşımıza çıkmaktaydı. Kendilerini, ruh hallerini, memnuniyet düzeylerini ve yaşam doyumlarını dile getirirken, aile vurgusu, çocuklarla olan ilişki/ilişkisizlik belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yalnızlığın onları mutsuz ettiği, dolayısıyla ruh hallerinin etkilendiği bu bağlamda dile getirilmiştir. Toplumsal yaşama ve ilişkilere yönelik alanlar iç içe geçmekte, birinde yaşanan sorun her bir alanı etkilemektedir. Nitekim söz konusu sosyal ilişkiler ve sağlık temasında da tartışıldığı gibi sosyal ilişkiler sağlık üzerinde, sağlık ise sosyal ilişkilerinin devamlılığı, sürdürebilirliği ve aktif yaşam üzerinde etkiye sahiptir. Nitekim benzer etki psikolojik durumlarına yönelik anlatıda da karşımıza çıkmıştır. Sağlıklı ve sosyal ilişkilerde aktif olan bireylerin

söylemleri daha optimist ve coşkulu bir temelde kurarken, yalnız, sağlık sorunları yaşayan ve kimsesizlikten şikayet edenlerin ise de daha karamsar olmaktaydı. Bu durum ölüm korkusuna yansımaktaydı.

“Dört çocuğum var dördü de dışarda yaşıyor, onların yanında yaşamak istemem ama onların burada yaşamasını isterdim. Hiç olmazsa biri burada olsaydı. Hepsi dışarda olunca kendimi çok yalnız ve çok mutsuz hissediyorum. İşte o zaman bana çok sevdiğim Antakya bile hapishane gibi geliyor” (Tamer, 68 yaş).

Yaşlı bireylerde gerilim yaratan ve psikolojik sağlığı etkileyen faktörler içinde fiziksel sağlık, aktif olarak hayata katılma durumu ve yalnızlık önemli olmakla birlikte ölüm korkusu da önemli etkenlerden biridir. Hem kadın hem erkek katılımcıların çoğunluğu açıkça ölümden korktuklarını ifade etmiş ve korku nedenlerini açıklamışlardır. Ölüm korkusundan ziyade imansız ölmekten ve kabir azabı çekmekten ve cehennemden korktuklarını açıklamaktadır. Her an ölümü düşündüklerini bu durumunda kendilerinde stres yarattığını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ibadet ve iyilik yaparak zaman geçirdiklerini ve korkuyu biraz olsun azalttıklarını ifade etmişlerdir. Korktuğunu beyan eden bazı katılımcılar, geçmişte ölüm korkusu yaşamadıklarını ama yaşları ilerledikçe korkuya kapıldıklarını ifade ederek aslında her ne kadar ölüm gerçeği herkesçe malum olsa ve kabullenilmiş de olsa bu gerçekle genç ve orta yaşlarda neredeyse hiç yüzleşilmediği daha çok yaşlandıkça bu yüzleşmenin ve bu duygunun ortaya çıktığı yönünde bir ifade olmuştur. Gözünün önüne sıklıkla tabut geldiğini ifade eden katılımcılar olmuştur. Hatta katılımcılardan bazıları açıkça yaşlanmadan önce kimsenin ölümü düşünmediğini ve bu anlamda vurdumduymaz olduklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar ölüm korkusu yaşarken, hepimiz öleceğiz, bizden önce yaşayanlar nasıl öldüyse biz de öleceğiz gibi telkinlerle bu korkuyu azaltmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

“Ölümü düşünmek yerine hayat tecrübelerini insanlara anlatsalar yaşlılıkları daha verimli geçer. Hayata, insanlara, çevreye küsüp köşeye çekilip ölüm gününü beklemek çok yanlış” (Kadir, 82 yaş).

Yaşlılığın bir deneyim ve bilgelikte olduğu bu yönünü keşfetmenin hem bireysel hem de toplumsal fayda sağlanacağı da ölüm korkusu ile baş etmede kullanılan söylemler arasındaydı. Ölümden korkmadıklarını ifade edenler ise korkularını manevi duygularla yendiklerini belirtmelerine rağmen sık sık ölümü düşündüklerini söyleyerek aslında ölüm duygusu içinde yaşadıklarını belirtmiş olmaktadırlar. Ölüm korkusu yaşayan katılımcılar korkularını şu ifadelerle izah etmektedirler: Bazı katılımcılar

yaşlandıkça ölümün yanı sıra mezarı ve mezarlığı düşünmeye başladıklarını belirtmişlerdir. Ölüm korkusu yaşamadığını belirten katılımcılar da tıpkı ölüm korkusu yaşadığını beyan eden katılımcılar gibi ölümü sıklıkla düşündüklerini ifade etmektedirler. Aradaki fark ölüm korkusu yaşamadığını beyan edenlerin ölümü sıklıkla düşünmelerine rağmen ileri sürdükleri bazı nedenlerle böyle bir korkuya sahip olmadıklarını düşünmeleridir. Örneğin Allah teslim olduğunu düşündüğü için korkmadığını beyan etmekte. Teslimiyeti, topraktan geldik toprağa döneceğiz diye açıklayanlar olmuştur. Korku duymama nedenlerini dini inançlarına bağlamaktadırlar, Müslüman olmanın gereğinin ölümden korkmamak olduğu düşünülmektedir. Korkmadan vade gününü metanetle beklediklerini, ölüme hazır olduklarını ifade etmektedirler. Zaten kaçınılmaz bir son olduğu ve herkesin öleceğini bildikleri için kabullendiklerini ve korkmadıklarını beyan etmektedirler. Bu metaneti, bir yolculuğa çıkmak üzere bilet alınmışta yolculuk günü ve saati bekleniyor şeklinde bir his içinde olduğunu açıklayan katılımcı olmuştur. Bunun yanı sıra korkmamakla birlikte sürekli ölümü düşünme nedeninin imanlı bir şekilde ölme isteğinden kaynaklı olduğu ifade edilmiştir. Ölümden kurtuluş olmadığı bu yüzden korkmadıklarını ifade edildiği de görülmüştür. Ayrıca günahlarının farkında olan bazı katılımcılar Allah'ın kendilerini affedeceğini düşündüğü için korkmadığını belirtmektedirler. Bunun yanı sıra hayırlı ölüm dilediklerini de beyan etmişlerdir. Sağlık sorunları yaşayanların bu bağlamda kaygısı da fazla olduğu görülmektedir. Nitekim hayatın diğer birleşenleri burada da bir kez daha karşımıza çıkmakta ve hayatın bir bütün olduğunu bize tekrardan hatırlatmaktadır. Yani sosyo ekonomik düzeyi yüksek ve belli fırsatlara erişen bireylerin duygularını ifade ederken veya ölüm korkusuna ilişkin kaygılarını dile getirirken söylemini farklı temellendirmektedir.

“Keyfim yerindeyse cumhurbaşkanının karısından daha mutluyum. Mutlu insanlar yaşam düzeyi yüksek, ferahlık içinde yaşayanlardır. Bunların yaşlılığı da iyi oluyor. Maddi durumu kötü, sıkıntılar içindeki insanın yaşlılığı da kötü oluyor” (Halime, 66 yaş).

Nitekim söz konusu anlatıda bize göstermiştir ki duygular da sınıfsal bir temele bürünmektedir. Bireyin iyilik hali, sağlığı, sosyal ilişkilere eklemlenme biçimi, fırsatlara erişim düzeyi hayatını bir bütün nasıl geçirdiği hangi sosyo-ekonomik yapıdan geldiği ile yakından ilişkilidir. Katılımcılar arasında gelirini iyi değerlendiren yaşlı bireylerin emekli maaşından başka geliri olmadığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla kimseye muhtaç

olmadan yaşamak onlar için başarılı yaşlanmanın ve iyi bir ruh haline sahip olmanın da önemli bir birleşenedir.

2.4.4. Tema: Sosyal Dışlanma, Ayrımcılık ve Deneyimler

Yaşlılık sürecinde yaşanan sorunların başında yaş ayrımcılığı ve dışlanma deneyimi gelmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar bu konudaki sorunlara dikkat çekmiş ve özellikle yaşlı bireylerin toplumsal yaşam içinde aktif yer almama durumunu bu sorunlarla da yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Söz konusu bu çalışma içinde dışlanma deneyimine yönelik anlatılarda yaşlıların değişen statüsü ve kendilerini konumlandırma biçimi, değerli hissetme/hissetmeme ön plana çıktığı görülmektedir. Ayrımcılığı somut olarak tanımlamakta güçlük yaşadıkları ancak anlam dünyalarında yer alan çeşitli sorunlar üzerinden bunu dile getirdikleri gözlemlenmiştir. Buna ilişkin en dikkat çekici ifadeler arasında artık sözü geçen, danışılan bir konumda olmamaları ve bunun yarattığı kırılmalar vardır. Bunlar değersizlik duygusunun yarattığı kırılmalardan kaynaklanmaktadır. Değersizlik hissi ontolojik temelde bir sorgulamaya da yol açtığı bunun üzerinden konumlarını sorunsallaştırdıkları görülmektedir.

“Yaşlı insan yalnız insandır. Çevresinde birileri olsa da yalnızdır. Hiçbir şey gençlikteki gibi olmaz. İlişkiler gençlikteki gibi, orta yaşlardaki gibi olmaz. Yaşlılıkta her şey değişir, tepetaklak olur tüm hayat. Kimse gençliğin kıymetini bilmez, ben de bilemedim” (Berrak, 78 yaş).

Türkiye’de sanayileşme ve kentleşme ile birlikte kentlere ve sanayi bölgelerine doğru yönelen büyük göç, geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına doğru evrilirken aile yapılarındaki değişikliğin kültürel yapıda değişikliğe yol açtığı görülmüştür. Bu süreçte aileler yaşlı aile bireylerine birlikte kalmak üzere onların bakımını üstlenme yerine, ayrı bir ev açma veya yaşlı bakım ve huzur evlerinde konaklamalarını sağlamayı tercih eder hale gelmişlerdir. Ailede saygınlığı ve söz sahipliği olan yaşlı birey, artık aileye yük olarak görülmektedir. Doğum hızındaki azalışla birlikte aile üyeleri sayısında azalma ve kadının iş gücüne katılımındaki artışla zaten hane içinde yaşlıya zaman ayıracak kimse kalmamaya başlamaktadır (Aylaz, 2020: 7). Benzer şekilde katılımcılar doğrudan olumsuz tutumlara ve pratiklere yönelik sorunları dile getirmemişler, dolaylı bir şekilde yitirdikleri eski konumları, aile bağları ve yalnızlık üzerinden ihmal ve sorunları anlatmışlardır. “Hayat eskisi gibi değil”, “gençlik başka”, “gençliğin kıymeti

bilinmeli”, “yalnızım”, “kolum kanadım yok” gibi ifadeler sosyal ve bireysel yaşam içinde daha çok hangi alanlarda sorun yaşadıklarını göstermektedir. Bu tema içinde de yalnızlık ve kimsesizlik vurgusu belirginleşmekte ve bu da ihmalin bir boyutunu bize anlatmaktaydı. Bunun yanı sıra sorun yaşamadıklarını, saygı ve hürmet gördüklerini ifade eden katılımcıların anlatıları bize yaşlılara yönelik dolaylı ayrımcılığın da gerçekleşebileceğini göstermiştir. Bunlar daha çok dikkate almamak, görmezden gelmek şeklinde kendini göstermektedir. Aile ilişkileri devam edenlerin ise saygı ve hürmetleri devam ettiğini bu anlamda kötü muamele görmediklerini ifade etmiştir.

“Aile içinde de sokakta da genelde saygı gösteriyorlar. Çarşıda, pazarda, hastanede, yolda yürürken herkes yardım ediyor. Kimse kaba davranmıyor. Bazen ben insanlara kızsam bile karşılık vermiyorlar. Bizim burada, yaşlıdır deyip geçerler. Torunlarımda hiç saygısızlık etmedi. Bazen gelinlerin alttan alta cevap verdiğini yaşadım. Damatlar ve oğullarım çok saygılıdır, kızlarım bana çok düşkündür” (Havva, 80 yaş).

Doğrudan dışlanma ve sorun yaşayıp yaşamadıklarına yönelik sorularda doğrudan çoğunluğu hayır cevabını vermekte, sohbetin ilerleyen kısmında ise derinde yatan sorunlar açığa çıkmaktadır. Nitekim doğrudan sorduğumuzda bu soruya erkek katılımcılar ağırlıklı olarak hayır demekle birlikte bazı katılımcılar eşi ve/veya aile üyeleri dışında herkes tarafından dışlandıklarını belirtmişlerdir. Kadın katılımcılar da ağırlıklı olarak dışlanmadıklarını belirtmişlerdir. Ama bir kısmı dışlandıklarını belirterek, nasıl dışlandıklarını açıklamışlardır; örneğin bir katılımcımız kardeşleri tarafından dışlandığını ve aşağılandığını, bunun yanı sıra diğer bir katılımcı dışlandığını düşünmekte ve bunu görmezden geldiğini ifade etmektedir. Katılımcıların bazıları ise dışlandığını ve bunun da normal olduğunu, yaşlıların genelde dışlandığını ifade etmektedir. Görüşmeler boyunca yaşlıların toplumsal ilişkilerde karşı karşıya kaldıkları olumsuz tutumları da normalleştirerek anlattıkları görülmektedir.

“Şimdiye kadar sadece karımdan kabalık gördüm. Onun dışında hiç kimseden bir kaba söz ve davranış olmadı. Karımın kaba davranma sebebi de onun her istediğini yapmayışındır. İstiyor ki o ne derse o olacak. Bu yüzden sabah erken evden çıkıyorum, arkadaşlarla buluşup sohbet ediyorum, akşam vakti de eve dönüyorum. Aslında buna da kızıyor ama hiç olmazsa bu şekilde önemli bir kavga gürültü olmuyor.” (Recep, 71 yaş).

Katılımcılara başka insanları karşı olumsuz bir tutum içine girip girmedikleri sorulmuştur; kadınlar ağırlıklı olarak sorun yaşamadıklarını. Bir katılımcı “dışlama dışlanmayasın” diyerek farklı bir bakış açısı ortaya koymuştur. Başkalarını kendisinden üstün tuttuğunu ifade eden de olmuştur, ayrımcı olmadığını dile getiren de. Bununla

birlikte bir katılımcı problemlili insanları dışlayarak beladan uzak durduğunu ifade ederken diğeri bir katılımcı uyarılara rağmen olumsuz davranışlarına devam edenleri dışladığını ifade etmiştir. Erkek katılımcıların tamamı başka insanları dışlamadıklarını belirtmiştir.

Katılımcılar yalnızlık, sosyal izolasyon ve dışlanma deneyimini engellemeye yönelik çeşitli stratejiler de geliştirdikleri görülmektedir. Erkek katılımcılar daha çok yakın ilişkiler kurmaya, uyumlu olmaya, diğeri bireylerle iletişimde olamaya çalıştıklarını belirtmiştir. Zaman zaman hastalıkların ve kronik rahatsızlıkların yol açtığı sorunlardan dolayı utanç yaşadıklarını da belirtmişlerdir. Kadın katılımcılar ise şu ifadelerle kendilerini deneyimlerini dile getirmiştir: *“Kendimi herkesle bir tutarım”, “dışlamıyorum, dışlanmıyorum”, “herkesi iyi görmeye çalışırım”, “kibirli değilim”, “kabalık karşısında susarım”, “herkesle ilişki kurarım”, “selamımı almasalar bile selamı esirgemem”*. Bir katılımcı ise kimseden kendini dışlamadığını ama herkese hak ettiği şekilde davrandığını belirtmiştir.

Kadın katılımcılardan beşi kendilerini daha avantajlı görmekte ya da asıl dezavantajın erkeklerde olduğunu belirtmektedir. Bu düşüncelerini de şu ifadelerle açıklamaktadırlar:

“Aksine kadını daha avantajlı buluyorum, kadın daha fazla ilgi ve yakınlık görüyor” (Huriye, 72 yaş).

“Bence kadın daha avantajlı, her şeyden önce kendine bakabilme kapasitesi var ama erkekler öyle değil, yaşlı erkek bakıma muhtaçtır” (Zehra, 68).

“Hayır erkekler daha dezavantajlıdır, çünkü kadının çevresi daha geniştir. Her şeyden önce kadının komşuları vardır ve her konuda yardımcı olurlar ama erkek yalnızdır” (Naile, 83 yaş).

“Yaşlı da olsa kadın olmak avantajlıdır. Bir kadın kendine bakabilir, erkek bakıma muhtaçtır, kendi kendine yetemez, yemek dahi yapamaz. Ayrıca kadınların örgü örmek, el işi gibi hobileri vardır ve vakit geçirip kendini her zaman pozitif tutabilir, erkekte böyle özellikler yoktur” (Gülbahar, 71 yaş).

“Erkek daha dezavantajlıdır, erkeğin bakımı zor ve ağırdır. Yaşlı kadına komşu kadınlar bile yardım eder ama erkeğe yardım eden olmaz. Kadın kendi kendine yeter ama erkek bunu başaramaz” (Çiçek, 68 yaş).

Dezavantajlılığa ilişkin söylemlerde toplumsal cinsiyetin yarattığı kodlar burada da bir kez daha karşımıza çıkmaktadır. Kadınlığın tekabül ettiği ev, evi içi normlar, bakım emeği, kendine ve başkalarına bakabilme bir avantaj olarak kadınlar tarafından sunulmuştur. İçselleştirilmiş toplumsal normlar burada hayatı kolaylaştırmanın ve

sorunlarla baş etmenin bir stratejisine de dönüşmektedir. Hayatın seyri içinde dezavantajlılığa neden olay roller kadın yaşlıların söyleminde şu anki hayatlarını kolaylaştırıcı söyleme dönüşmektedir.

2.4.5. Tema: Yaşamın Sorgulanması, Kaygılar ve Beklentiler

Yaşlanma sürecinin nasıl gerçekleştiği yaşamın bütünü yani diğer yaş döngülerinin de nasıl deneyimlendiği ile yakından ilişkilidir. Nitekim bir bütün olarak yaşamlarını nasıl değerlendirildiğine ilişkin sorular sorulduğunda “keşkeler” ve “pişmanlıklar” üzerinden anlatıların kurulduğu görülmektedir. Erkek katılımcılar anlatılarını “geride pişman olacak pek bir şey yok” söylemi üzerinden kurarken, kadın katılımcılar daha sorgulayıcı bir tutum içine girdiği görülmektedir. Erkek katılımcılar içinde sorgulayıcı tutum sergileyenler ise daha çok gündelik ve bireysel ilişkiler üzerinden söylemelerini temellendirdikleri görülmektedir. “Kendi ailesi ve yakınlarıma çok fazla özveride bulundum”, “kardeşime maddi yardım yaptığım için her şeyimi kaybettim”, “sağlığını koruyamadım”, “askeri okulda okurken okuldan kaçıp, devam edemedim” gibi pek çok ifade öznel dünyada anlamın nasıl kurulduğu ile yakından ilişkilidir. Kadın katılımcılar toplumsal cinsiyetlendirilmiş dünyanın tezahürlerini yansıtarak daha çok aile, çocuk ve kadın olmanın yarattığı çelişkiler üzerinden anlatılarını kurmuştur: “evlendiğim erkek işte”, “evliliğimin kıymetini bilemedim”, “sıkıntılarımı aşamıyorum”, “maddi sıkıntılar yüzünden hasta ve yaşlı eşimi yeniden çalışmaya zorladım”, “oğlumu çalışmak için İstanbul’a gönderdim”, “okumaya devam edemedim” Ayrıca Cemile adlı kadın katılımcı çok fazla pişmanlığı olmakla birlikte en fazla eşi ile ilgili pişmanlıktan bahsetmiş ve şunları söylemiştir:

“Onunla evlenmiş olmam en büyük pişmanlığımdır. Bütün hayatım onun yüzünden alt üst oldu. Bu hayatta ne mutluluk ne bereket gördüm. Sanki lanetlendim de böyle oldu. Ama bilmiyorum, hep Allah’tan geldi demek yanlış olur, kim ne yaparsa kendi yapar. Evlilik kararı benim kararımды, kimse zorla evlendirmede beni” (Cemile, 70).

Erkek katılımcıların büyük bölümü yaşamın anlamını “yaşamak” olarak nitelendirmiştir. Ayrıca yaşamayı sağlıklı yaşam olarak nitelendirmişlerdir. Yaşlılıkta temel beklentilerin ve söylemin sağlık üzerinden kurulması yaşanan fiziksel kayıpların yanı sıra bunların sosyal ilişkileri sekteye uğratması, yaşam doyumunu ve aktif bir yaşam sürmeyi engelliyor olmasından ileri gelmektedir. Sağlık hizmetlerini erişim de bu bağlamda dile getirilen konular arasında yer almaktadır. Bu beklentilere aile ilişkilerinin

yönelik anlatılar eşlik etmekte özellikle ailesi ve çocukları ile birlikte yaşamının onlar için en anlamlı şey olduğunu belirtmektedirler. Türkiye’de aile bağlarının hala çok önemli olması özellikle Hatay kentinin daha çok yerel unsurları içinde barındırması geleneksel bağlar üzerinden bireylerin yaşamı anlamlandırmasını beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda kentte toplumsal ilişkiler önemini korumakta özellikle birincil ilişki ağları varlığını sürdürmektedir.

Kadın katılımcılar da çok büyük çoğunluğu yaşamın anlamını “yaşamak” olarak görmekle birlikte, nefes almak, sağlıklı olmak, huzurlu olmak, aileleri ile birlikte olmak, mutlu yaşamak, güzellikleri paylaşmak, sevgi, saygı, üretkenlik gibi faktörleri ve değerleri de eklemektedir. Bir erkek katılımcı bu durumu şu şekilde ifade etmektedir:

“Yaşamın kısa, göz açıp kapayıncaya kadar geçmekte ve uzun bir yaşam olmasının yaşam için anlamlı...” (Halil, 82 yaş).

Kadın katılımcıların yaşamının anlamını inanç temelinde kurarak ifade etmektedir. İnançlı olmak, ibadet etmek, Allah’a kulluk etmek, Allah’a teslim olmak, ibadet etmek, doğru ibadet etmek, Allah’ın affetmesini beklemek ve Allah’tan ne geliyorsa onu kabul etmek şeklindeki ifadelerle bu düşüncelerini izah etmektedirler. Her iki cinsiyetin üzerinde durduğu sağlık ve aile vurgusu önemli iki değişken olarak bireylerin anlam dünyasında yer edindiği görülmektedir. Değersizlik hissinin de benzer şekilde sağlıklı olamama ve aktif olamama, aile ilişkilerini sürdürememe üzerinden kurulduğu da görülmektedir. Sosyal çevre ile kurulan bağlar hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde de doğrudan olumlu etki ettiği ve bağların sürmesini gerekliliği de beklentiler arasında yer almaktaydı. Kadın katılımcılar hayat şartlarının yarattığı ağır sıkıntılar sebebiyle kendini değersiz hissettiklerini belirtmiş ve buna ilişkin kaygıları da dile getirmiştir. Kimi katılımcılar aile bireyleri ve sosyal çevrelerinden değer gördükleri için kendilerini değerli hissettiklerini ifade etmişlerdir. İnsanın kendine değer vermezse yaşayamayacağını belirterek bunun kendini canını değerli görmesi anlamına geldiğini belirtmiştir.

“Yaşlılara yönelik yardımlar sadece para ve eşya yardımı şeklinde olmamalı. Bu yetmez. Onlara psikolojik destek gerekli, oturma ve eğlenme alanları olmalı. Tecrübelerini kayıt altına alacak gönüllü insanlar olmalı” (Celal, 74 yaş).

Kadın katılımcıların yarısına yakını hiç kimseden hiçbir beklenti içinde olmadıklarını dile getirmişlerdir. Hatta insanlardan ya da kurumlardan değil, beklentimiz Allah’tan diyerek içinde bulundukları duruma manevi bir boyut kazandıran

katılımcılar olmuştur. Onun dışında beklentilerini dile getirenler bunu iki şekilde ifade etmişlerdir. Yakınlarından, sosyal çevrelerinden ve diğer bireylerden daha fazla sevgi, saygı ve ilgi beklediklerini belirtmişlerdir. Zaten en çok iletişimle ilgili beklentiler ileri sürülmüştür. Kurum ve kuruluşlardan beklentilerini dile getirirken sağlıkla ilgili beklentiler birinci sırada yer almaktaydı. Örneğin evde sağlık hizmetlerinin daha sık ve daha etkin olmasını talep ettiklerini belirtmişlerdir. Bir kadın katılımcı, kentsel dönüşümün bir an önce gerçekleşmesini, kaloriferli bir evde yaşamak istediğini ve yakınlarında yeşil alan ve çocuk parkı istediğini belirtmiştir. En temel ihtiyaçlar burada dile getirilmiş yaşlı dostu uygulamalar dolaylı olarak belirtilen konular arasında yer almaktaydı. Rahat gezebilecekleri ve yürüyebilecekleri mekanlar, konforlu bir ev, evde bakım desteği, sosyal yardımların artırılması gibi temalar etrafında beklentiler sıralanmaktaydı.

Erkek katılımcıların beklentileri ve yardıma yönelik talepleri dile getirirken daha temkinli ve çekimser bir tarzda söylem geliştirdikleri görülmüştür. Bir kısmı tüzel kişi veya kuruluşundan herhangi bir beklenti içinde olmadığını belirirken, diğer kısmı beklentilerini daha kişisel ilişkiler üzerinden sıralayarak kurmuştu. Bu grup yakınlarından ve çevrelerinden ilgi, sevgi ve saygı beklediklerini belirtmiştir. Bunun dışında kamu kurum ve kuruluşlarından yaşlı insanlara daha fazla saygı gösterilmesi ve sorunlarının daha hızlı çözülmesi beklentisi dile getirilmiştir. Yolları bozuk olduğu için bunun yapılması beklentisi içinde olan, mahalle ve şehrin temiz ve hijyen tutulmasını talep eden, halkı incitmeden halka hizmet eden kamu kurum kuruluşlarını görmeyi isteyen katılımcılar olmuştur.

“Bir büyüğüm derdi ki hep, insanı yaşat ki devlet yaşasın. Bir yaşlının hayatı hem kendinin hem de çocuklarının hayatı oluyor. Bu yüzden yaşlılara eğitim verilmeli” (Mehmet Ali, 79 Yaş).

Beklentiler arasında sadece aile ve yakın arkadaşlarla süreklilik temelinde bir ilişki geliştirmek veya bu ilişkiler üzerinden hayatı anlamlandırmak yer almamakta, aynı zamanda devlet politikalarında yaşlılara yönelik düzenlemelerin yer alması da beklentiler arasında yer almaktaydı. Özellikle deneyim, özveri veya adanmış vatandaş üzerinden erkek katılımcılar kendilerini tanımlayarak kamusal alanın da bu bakış açısı ile düzenlenmesi gerektiği fikrini ortaya koymuşlardır. Bir ülkenin varlığı sadece gençlerin niteliksel ve niceliksel nüfusuna bağlı olmadığı aynı zamanda kendini adayan yaşlı bireylerin varlığının yadsınmaması gerektiği bu çerçevede ortaya konulmuştur.

Kadın katılımcılar ise daha çok gündelik ve özel alana ilişkin beklentileri ortaya koyduğu da görölmüştür. İyi konforlu bir ev, geçim kaygısının azalması, ailenin varlığının önemi, daha iyi bir sağlık hizmeti ve sosyal desteklerin artırılması gibi beklentiler en çok dile getirilen beklentiler arasında yer almaktadır.



SONUÇ VE TARTIŞMA

Yaşam kalitesini belirleyen göstergeler daha önce de tartışıldığı gibi çok boyutlu olup, sosyal, sağlık, psikolojik ve ekonomik olmak üzere dört temel alan ve bunlara ilişkin alt alanlar üzerinden tartışılmaktadır. Dolayısıyla nitel bir çalışmada net göstergeler üzerinden yaşam kalitesinin ölçülmesi zor olmakla birlikte, katılımcıların kendi anlatılarından yola çıkarak ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çünkü toplumsal yaşam ve ona ilişkin tanımlamalar bireyin öznelliğini kurma biçimine göre değişmektedir. Ayrıca toplumsal alanlar ve alt alanlar birbiriyle ilişkisel bir bütün olup biri olamadan diğeri tartışılmaz. Nitekim bu çalışma içinde de görüldüğü gibi sağlık alanı ve ona ilişkin anlatılar yaşamın diğer alanları ile yakından ilişkili olup, katılımcıların sosyal ilişkilere dahil olma durumu, gelecekte beklentileri ve mevcut düzenleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Tersine değerlendirildiğinde bireylerin sosyal alanlardaki görünürlüğü sağlığına da etki ederek deneyimlerini şekillendirmektedir.

Bir bütün olarak değerlendirildiğinde anlatılar göstermiştir ki; cinsiyet, yaş, engellik ve hastalık durumu, ekonomik ve sosyal sermaye 65 yaş üzeri katılımcıların yaşlanma sürecine yönelik beklentileri, doyumları ve yaşlanmaya yönelik betimlemeleri üzerine etki etmektedir. Özellikle bireyin sosyal ilişkilere dahil olma durumu yaşlılığın daha kolay ve huzurlu atlatılması açısından önemli olduğu çalışmanın önemli bulguları arasındadır. Dolayısıyla ister aile ilişkiler olsun ister komşuluk ve arkadaşlık ilişkileri olsun bireylerin yaşamı anlamlandırmasında önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bir çalışmada (Atik ve Sever, 2022: 119-122), yaşlıların en fazla sosyal ilişki kurduğu gruplar sırayla; çocukları, torunları, komşuları, yakın akrabaları, kardeşleri ve arkadaşları olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre yaşlılar için birincil aile ilişkilerinin tercih edildiği görülmektedir. Hem kadın hem erkeklerde sosyalleşme mekanı olarak parklar ve yeşil alanlar öne çıkmakla birlikte bunun yanı sıra camii, sosyal tesis, sokak, apartman, çocukların evi şeklinde mekanların sosyalleşme için tercih edildiği görülmektedir. Hatay'da yapılan çalışma da benzer bir durum ortaya çıkmaktadır. Hatay'da parklar, deniz kenarı, şelale ve diğer yeşil alanlarla piknik alanları tercih edilmektedir. Özellikle diğer aile bireyleriyle birlikte kendi köylerine ya da şehirlere yakın çevre köylere kısa ziyaretler gerçekleştirmek, kahvaltı yapmak ve/veya yemeklerini buralarda yemek vazgeçilmez alışkanlıklardır. Ama şehirlerde

parklar tercih edilirken Antakya özelinde, en çok tercih edilen parklar aynı anda yüzlerce kişiyi ağırlayabilen küçük park ile aynı anda binlerce kişiyi ağırlayan Büyük Parktır. Antakya’da yaşlılar yaklaşık 7.500 dükkânın bulunduğu uzun çarşısı gezmekten zevk alırken mevcut iki büyük alışveriş merkezine nadiren gitmektedirler. Dolayısıyla katılımcıların gündelik ilişkilerini tesis etme biçimi, sosyal yaşam dahil olma ya da olmama durumu, kendi işini yapabilme kapasitesi, aile ve komşu desteği, aile ile kurulan/kurulamayan bağlar yaşlanma sürecini nasıl geçireceği üzerine önemli etkilere sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda katılımcıların sahip oldukları ekonomik, kültürel ve sosyal sermaye de deneyimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu özellikle beklentileri, fırsatlara erişimleri, hobileri, yaşadıkları mekan, sağlık durumları ve sosyal ilişkilerini etkilediği görülmektedir. Bireylerin yaşlılık sürecine yönelik deneyimleri, algıları ve beklentileri değişmekte olup özellikle cinsiyet temelinde bunların farklılaştığı görülmektedir (Kemik, 2021: 199-201). Bu çalışmada kadınlar daha çok ev içi alanda zaman geçiren kadınlar bunu bir sosyallik biçimi olarak sunmuş veya bir başka evle (komşu) girdiği temasla bu sosyalliği tanımlamıştır. Erkekler ise dışarda olmak üzerinden yaşamını ve ilişki biçimlerini tanımlamıştır. Özel ve kamusal alan ayrımının yarattığı ikici yaklaşım nitekim anlatılarda da ortaya çıkmış, kadınların kendini ev üzerinden tanımlanmasına da yol açmıştır. İşgücüne katılamayan, kamusal yaşamda yeterince yer almayan kadınların yaşlanma sürecinde aktif yaşamlarını ya komşuluk ya da televizyon izleme üzerinden tanımlanmasına yol açmaktadır.

Kaliteli bir yaşamın ölçütlerinden biri olan sağlığın önemini de bir kez daha çalışma içinde vurgulamak gerekmektedir. Her geçen gün toplumun yaşlanacağı ön görüsü meselenin bir kez daha önemini ortaya koymaktadır.

Kadınlar hastalıkla birlikte kendi işini yapmama, aktif olmama ve sosyal hayata dahil olamama üzerinden anlatılarını kurmaktadır. Bu toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişkileri bağlamında kadınların başkalarının ve kendi bakımından sorumlu olmalarıyla yakından ilgilidir.

Kadın ya da erkek, yaşlılık sürecinde ilişkilerde bozulmalar görülmektedir. Saygınlık azalması, her zaman için danışılan kişi olmuyor olması, sözü her zaman ya da genelde geçer pozisyonundan çıkış, kuşak çatışması, değerler ve hayata bakış açısı farkı bireyler arası ilişkileri sekteye uğratmaktadır. Yaşlılıkla birlikte başlayan biyolojik,

fizyolojik, bilişsel ve psikolojik sorunlar da yaşlı bireylerde duygusal kırılganlıklara yol açabilmekte ve sosyal ilişkilerden geri çekilmeye neden olabilmektedir. İçine kapanan, kendini dışlayan yaşlı bireyler, yeni ilişkiler geliştirmekte zorlanmakta aynı zamanda mevcut ilişkilerini yönetmekte zorlanmaktadır. Bu çalışmada yaşlıların doğrudan ayrımcılık ve sosyal dışlanmaya yönelik deneyimleri dile getirmedikleri gözlemlenmekle birlikte daha çok dolaylı işleyen ayrımcı tutumlar anlatılarda belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Özellikle yaşlılar için artık “o bir çocuk” denilerek yaşlı bireyleri hoş görme eğilimi bunun önemli göstergelerinden biridir. Yaşlıların yaşadığı deneyimlerden biri de rol ve statülerinde meydana gelen değişikliklerdir. Gerek iş yaşamlarında gerekse fizyolojik yapılarında meydana gelen değişiklikler diğer bir ifadeyle üretkenliklerindeki azalma ve buna bağlı sosyal konumlarındaki değişiklikler yaşadıkları toplumda dışlanmaya yol açabilmektedir. Aslında bu dışlanmanın boyutunu ve yaşlıya yönelik saygıyı belirleyen kültürel yapıdır. Yaşlılara duyulan saygı toplumdan topluma değişmektedir. Yaşlının niteliği yani sosyo-ekonomik durumu, eğitimi ve çalıştığı dönemlerdeki meslek veya görevleri yaşlıya yaşlılıkta duyulan saygıyı belirleyen başka bir faktördür. Ama sonuçta emeklilik hali önemli bir statü değişikliğidir ve yaşlı için dezavantajdır. Bu bağlamda kadınların sosyo-ekonomik düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu gerçeği ile kadınların rol ve statülerinde ayrıca olumsuzluklar yaşanmasına sebep olmaktadır. Çünkü genel anlamda erkeklerin kadınlara göre daha fazla kazanç elde etmiş olmaları yaşlılıkta erkeği kadına göre nispeten daha avantajlı bir konuma getirmektedir. Diğer bir deneyim ise sosyal ilişkilerde yaşanan farklılıklardır. Yaşlılık döneminde erkekler kadınlara göre daha az destekleyici sosyal ilişki sürdürmektedirler. Yaşlı kadınlar erkeklere göre, arkadaşlık, akraba, komşuluk gibi sosyal ağlardan daha fazla yararlanmaktadır (Kemik, 2021: 202-204).

Yaşlanmayı yerel unsurlarla birlikte düşünmek ve kültürel kodları göz ardı etmeden meseleye bakmak önemlidir. Nitekim geleneksel ilişki ağlarının baskın olduğu toplumda en temel insani değerler ve faaliyetler üzerinden iyilik hali tanımlanmakta ve yaşlı bireylerin beklentileri buna göre şekillenmektedir. Nitekim örneklem grubumuzun aç ve açıkta olmamak; rahat ve huzurlu olmak; kendi halinde yaşamak ve kendine yetebilmek ve dinamik yaşamak; sosyal yaşam içinde olmak; aile ilişkilerinde olumlu ilişkiler geliştirebilmek; hareketli olabilmek; çalışkan ve üretken olabilmek; hayatın

tadını çıkarmak; sıkıntılara rağmen mutlu olmaya çalışmak katılımcıların yaşam doyumu, aktif bir yaşamla geliştirdikleri yaşam kalitesi sonucu aldıkları yaşam doyumunu açıklamaktadır. Kendi anlatılarından hareketle meseleye baktığımızda sosyal ilişkileri sürdürmek, kamusal mekânlarda görünür olmak ve aktif bir biçimde gündelik örüntüler içinde yer almak kendi yaşlanma sürecinde önemli deneyimler olarak görülmekte.

Yaşlılık ve yaşlılar üzerine sosyal politika oluştururken özellikle beş yıllık kalkınma planları bir zemin oluşturmakta ve politika belirleyici rol oynamaktadır. Nitekim son kalkınma planı 12. Kalkınma Planında yaşlılık ve yaşlılarla ilgili tespitler, politika ve uygulama eksiklikleri ve yeni dönem planları kısaca şu şekilde yer almıştır: Toplam nüfus içinde yaşlı nüfusun arttığı, bağımlılık oranının yükseldiğine vurgu yapılarak, geleneksel aile bağlarının zayıflayarak yaşlı yalnızlığının arttığı ifade edilmiştir. Bakım hizmetlerinin artması ile mali yükün arttığı, sosyal hizmet uygulamalarının yeniden gözden geçirilmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu yönde yapılması gerekenlerden ilki yaşlı bakım hizmetlerinin finansmanı için bakım sigortası kurulmasıdır. Aktif yaşlanma ve sağlıklı yaşlanma için gerekli tedbirler alınacağı vurgulanmıştır. Sağlık ve sosyal hizmetleri kapsayan yeni bir modelin benimseneceği belirtilmiştir. Yaşlı sağlığı ve palyatif bakım hizmetleri sunan merkezlerin sayısının artırılması, evde sağlık ve bakım hizmetleriyle entegrasyonu sağlanarak yaşlıların sağlık hizmetlerine ulaşımının kolaylaştırılacağı belirtilmiştir. Yaşlı bakım hizmetlerinin niteliği ve niceliğinde artış kaydedilerek yaygınlaştırılmasının planlanması da son planda yer almıştır. Yaşlı sağlığı hizmetlerine yönelik beşerî kapasite güçlendirilmesi, yaşlı dostu, erişilebilir ve güvenli konutların/kentlerin tasarlanması ve oluşturulması, yaşlı dostu ve erişilebilir konut tanımına ilişkin standartların belirlenmesi ve konut tasarımlarının bu standartlara uygun yapılması mevcut konut stoku yaşlı nüfusun ihtiyaçlarına uygun hale getirilmesi, yaşlı dostu ve erişilebilir kentlerin tasarlanması da plan dahilindedir. Yerel yönetimlerin özellikle yalnız yaşayan yaşlı bireyleri izlemesi ve destek hizmetleri sunmasının sağlanması, genç-yaşlı iş birliğinin özendirilerek, yaşlıların gençlere deneyim aktardığı program ve projelerin uygulanması, yaşlı bireylerin ekonomik koşullarının iyileştirilmesi, yaşlı kadınlar başta olmak üzere yoksul yaşlıların yaşam koşullarının iyileştirilmesine yönelik mekanizmaların geliştirilmesi de diğer planlamalar arasında yer almaktadır (12. Kalkınma Planı, 2024).

Avrupa Birliği Türkiye ilerleme raporlarında yaşlılarla ilgili sosyal politikalar konusunda genel anlamda eksiklik ve yetersizlikler görülmemektedir. Nitekim 2023 yılı ilerleme raporunda bu konuda herhangi bir tavsiye bulunmazken, 2022 yılı ilerleme raporunda toplum temelli bir bakım tavsiyesinde bulunulmuş, diğer bir ifadeyle sosyal hizmetlerde bir genişleme tavsiye edilmiştir (AB İlerleme Raporları, 2022-2023).

Yaşlılık döneminde yaşlı psikolojisini anlamak ve buna uygun politikalar geliştirmek için öncelikle yaşlı sosyolojisini anlamak yerinde olacaktır. Yaşlılık algısı ve yaşlılığa karşı tutum, toplumdan topluma değişebilmektedir. Ayrıca yaşlanan nüfus, biyolojik, ekonomik, sosyal, psikolojik ve ruhsal bakımdan geçmiş dönemlerine göre farklı yol ve yöntemler içinde olması muhtemeldir. Yaşlılık süreci, yaşanılan coğrafya, sosyal ilişkiler ve ağlar, doğal yaşamın sundukları ile birlikte ilginç, çarpıcı hatta korkunç ve kabullenmesi zor bir süreç olarak görülebilmektedir. Bu bağlamda sürecin sosyolojik boyutu göz ardı edilmeden yaşlılık dönemlerine eğilmek yerinde olacaktır (Delibaş, 2020: 60,61).

Başarılı yaşlanmanın nasıl olacağı ile ilgili olarak net bir düşünce yoktur. Bazı araştırmacılar fiziksel ve biyolojik olarak iyi olma durumunu başarılı yaşlanma saymışlardır. Buna göre yeryüzünde çok az insan bu kategoriye girebilmektedir. Oysa ki, hayata uyum sağlayabilme şeklindeki sübjektif duygu olarak görüldüğünde bunu daha fazla kişinin başardığı görülmektedir. Bu konuda şu hususu göz ardı etmemek gerekir. Yaşlıların baş etmek zorunda oldukları hayat mücadelesi konuları ve yöntemleri gençlere göre çok daha farklıdır. Her şeyden önce yaşlıların çevrelerine bağımlılıkları yüksektir. Yaşadıkları kayıplar, hastane ve doktor ziyaretlerinin artışı, geçmişle olan hesaplaşma, derin pişmanlıklar ve daha birçok konu onları kırılanlaştırır. Tüm bunlar dışlanma ve hatta kendini dışlamaya neden olmaktadır. Dış dünyaya karşı savunmasız kalmaları da cabasıdır ( zden, 2018: 30). Bu yüzden sosyal politikaların belirleyiciliği önem kazanmaktadır.

Günümüzde sosyal politikaları içinde, emeklilik, bakım, sağlık gibi konular yanında yaşlılıkta yer almaktadır. Ekonomik açıdan bakıldığında yaşlılığın bir iş gücü kaybı olduğu açıktır. Bu ve benzeri nedenlerle yaşlılık bir sosyal politika konusu olarak sadece belli bir yaş grubunu değil, tüm toplumu ilgilendirmektedir. Çünkü bu bağlamda ele alındığında bir çok bileşeni olduğu görülmektedir. Her şeyden önce yaşlılıkla ilgili

sosyal politika, ekonomi ile birlikte ele alınmaktadır. Yaşlılara yönelik sosyal politika planları ve uygulamaları, sağlık, bakım, sosyal hizmet ve sosyal yardımlar gibi hizmetlerdir. Türkiye’de bu yönde sosyal politikalara yoğunlaşmak için çeşitli düzenleyici işlemlere gerek duyulmuş ve ilgili alanda başta kanun, Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ve yönetmelik olarak bir kısım düzenlemeler yapılmıştır (Yaylagül, 2021: 192- 211). Yaşlılara yönelik sosyal politikalar, emeklilik sistemleri; çalışma hayatında koruma; ayrımcılık ve sosyal dışlanmanın önlenmesine yönelik tedbirler; sosyal hizmetler (sosyal bakım) ve sosyal yardım sağlamadır (Taşçı, 2010: 183-186).

Yaşanan toplumsal değişime karşın, yaşlıların iyi bir yaşam sürebilmeleri için çeşitli yasal düzenlemelere gidilmiş ve kurumsal düzeyde yenilikler yapılmıştır. Örneğin yaşlı aylığı bağlanması, yerinde yani evde bakımının sağlanması için bakım ücreti ödenmesi, sosyal hizmet kuruluşları vasıtasıyla evde bakım ve evde muayene hizmetlerinin gerçekleştirilmesi için mevzuat yapılmıştır. Bakanlık nezdinde de yapısal değişikliklere gidilerek ilgili birimlerin kurulması sağlanmıştır (Kesgin, 2017: 124-143).

Başarılı yaşlanma söylemleri baskıcıdır çünkü herkesin yaşayamayacağı bir ideal inşa ederler. Uygulamada başarılı yaşlanma ideali, yaşam boyu eşitsizlikleri ve farklı insan gruplarının 'başarılı bir şekilde' yaşlanması için farklı fırsatları çok az hesaba katar (Stephens, 2016). Dolayısıyla sosyal politika bağlamında farklı uygulamalar hayata geçse de sosyal yaşamın bir bütün olduğu unutulmamalıdır. Çocuk ve gençlik yıllarında, yaşam sosyo-ekonomik eşitsizlikler ve dezavantajlılıklar da yaşlanmanın nasıl gerçekleştiğinin göstergesidir. Çünkü yaşlılıkla birlikte dezavantajlılık daha da derinleşmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbayrak, E. ve Aysan, Ü. (2022). Yaşlı Perspektifiyle Yerinde ve Başarılı Yaşlanma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 399-427.
- Akçay, C. (2011), *Yaşlılık Kavramlar, Kuramlar ve Yaşlılığa Hazırlık*, Kriter Yayınları, İstanbul.
- Altun, Z. (2021). Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar ve Sosyal Hizmetler: Sivil Toplum Kuruluşları Üzerinden Bir Değerlendirme. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 30-44.
- Altunay, Z. (2020). *Sosyo-Kültürel Değişme Açısından Yaşlı, Yaşlılık ve Yaşlı Bakımı (Zonguldak Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Arıcı, Özcan N. (2019). Psikolojik Yaşlanma Teorileri. *Geronteknoloji.*, İçinde (A. Akgül, Edt.), 103-112. Ankara: Türkiye Klinikleri, Ankara.
- Arpacı, F. ve Bakır, B. (2017). Yaşlı İstismarı ve İhmali. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 21(3), 691-703.
- Arun, Ö. (2008). Yaşlı Birey'in Türkiye Serüveni: Kaliteli Yaşlanma İmkânı Üzerine Senaryolar. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 7 (2), 313-330.
- Arun, Ö., (2021). *Covid-19 gündeminde yaşlılara yönelik hak ihlalleri ve ayrımcı uygulamalar*. Yaşlanma Çalışmaları Derneği Yayınları.
- Ateşer, S. (2021). *Güncel Türk Sinemasında Yaşlılık: 2010 Sonrası Filmlere Sosyolojik Bakış*. Değişen Toplumda Yaşlanma ve Yaşlılık, İçinde (B. Varışlı, Edt.), 165-192. Nobel Yayınları, Ankara.
- Atık, A. ve Sever, H. (2022). *Türkiye'de Yaşlı Olmak- Gaziantep Şahinbey Örneği*. Alan Yayıncılık, İstanbul.
- Aylaz, R. (2020). Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar ve Sosyal Yaşam Çevresinin Düzenlenmesi. *Temel Gerontoloji*, İçinde (B. Duy, Edt.), 141-164. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

- Baltes, P. B. ve Baltes, M. M. (1993). *Successful Aging*. Cambridge, England:Cambridge University Press.
- Baltes, M. M. ve Carstensen, L. L. (1996). The Process of Successful Ageing. *Ageing & Society*, 16(4), 397-422.
- Bedir, I. D. (2020). *Yaşlı İstismarı ve İhmali*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Bilim, İ.Ö. (2018). *Sağlık Çalışanlarının Yaşlı Ayrımcılığı Düzeyi ve Sağlık Çalışanlarının Tutumlarının Yaşlı Bireyler Tarafından Algılanması*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bora, A. (2012). Toplumsal Cinsiyete Dayalı Ayrımcılık. *Ayrımcılık Çok Boyutlu Yaklaşımlar*, 175(187), 50-70.
- Bowling, A. ve Dieppe, P. (2005). What is Successful Ageing and Who Should Define it?. *Bmj*, 331(7531), 1548-1551.
- Boylu, A. A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150
- Buluş, E. S. (2022). *İleri Yaşlarda Sosyal Yaşam ve Yaşlı Refahı: Ebeveyn Olmayan Yaşlıların Deneyimi*. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Butler, R. N. (1989). Dispelling Ageism: The Cross-Cutting Intervention. *American Academy Of Political And Social Science*, 503(1), 138-147.
- Bülow, M. H. ve Söderqvist, T. (2014). Successful Ageing: A Historical Overview and Critical Analysis of a Successful Concept. *Journal of Aging Studies*, 31, 139-149.
- Ceylan, H. (2021). *Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu*. Gerontolojik Sosyal Hizmet, İçinde, 129-148, (E. Birinci, Edt.). Nobel Yayınları, Ankara.
- Çabuklu, Y. (2004). *Toplumsalın Sınırında Beden*. Kanat Yayınları.
- Çağlar, T. (2017). *Yaşlı Bakımı- Modeller ve Uygulamalar*. Ankara: Nika Yayınları.
- Çay, G. (2022). *Yaşlı Bireylerin Rekreatif Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

- Çelebi, Ç. D. (2021). Başarılı Yaşlanma ve Kadın. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 79-107.
- Çelik, E. (2023). Michel Foucault'nun Biyopolitika Yaklaşımı Açısından Gündelik Yaşamın Tıbbileştirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 18(4), 1471-1487.
- Çetin, A. B. (2016). *Yaşlılık ve Uyum*. Yaşlılarda Davranış Sorunları ve Uyum, İçinde (R. Akdoğan, Edt.), 2-29. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Çifçili, S. S. (2012). Aktif Yaşlanma: Fiziksel Boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1), 6-12.
- Delibaş, K. (2020). Psikolojik Bir Olgu Olarak Yaş, Yaşlanma ve Yaşlılık. *Yaşlı Sağlığına Çok Yönlü Yaklaşım*, İçinde (G. Dişçigil, Edt.), 87-106. Gazi Kitabevi Yayınları, Ankara.
- Demir, Ç. (2021). Başarılı Yaşlanma ve Kadın. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 79-107.
- Duva Kaya, Ö. (2020). Yaşam ve Ölüm Arasında Bir Uğrak Olarak Yaşlılık. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22 (4), 1501-1520. <http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.810354>.
- Duyar, İ. (2008). Yaşlanma ve Yaşlılık Antropolojisi. (R. Mas, Işık A. T., Karan A., Beğen T., Akman Ş., Ünal T., Edt.), *Geriatry Cilt I*, (s.9-20). Fersa Matbacılık.
- Ecevit Y. (2003). "Toplumsal Cinsiyetle Yoksulluk İlişkisi Nasıl Kurulabilir? Bu İlişki Nasıl Çalışılabilir?" C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi Özel Eki, Sayı: 25 (4), s: 83-88.
- Ergun, A. D. (2021). *Yaşlı Kadının Dezavantajlı Halleri*. Yaşlılık ve Yoksulluk İçinde (C. Ergun, Edt.), 17-42. Nobel Yayınları, Ankara.
- Ergun, A. D. ve Ergun, C. Günümüz Kentlerinde Yaşlılık ve Sosyal Dışlanma. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (11), 63-80.
- Ersöz, A. G. (2015). Özel Alan/Kamusal Alan Dikotomisi: Kadınlığın "Doğası" ve Kamusal Alandan Dışlanmışlığı. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18(1), 80-102.
- Eser, E. (2020). *Yaşlı Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Yükseltilmesi*. Temel Gerontoloji, İçinde (B. Duy, Edt.), 11-140, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

- Gabriel, Z. ve Bowling, A. N. N. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, 24(5), 675-691.
- Giddens, A. (2012), *Sosyoloji*, Kırmızı Yayınları, İstanbul.
- Giddens, A. (2010). *Modernite ve Bireysel Kimlik*. (Çev. Ümit Tatlıcan), Say Yayınları, İstanbul.
- Goffman, E. (2014). *Damga*. (Çev. L. Ünsaldı), Heretik Yayınları.
- Göçer, Ş. (2021). *Değişen Dünya ve Yaşlılık Sorunları*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Gölbaşı, Z. ve Çelik, B. Y. (2021). Yaşlılık Döneminde Kadın Sağlığının Medikalizasyonu. *Türkiye Klinikleri Obstetric-Women's Health and Diseases Nursing-Special Topics*, 7(1), 82-86.
- Görgün, Baran A. (2016). *Yaşlılıkta Sosyal Dışlanmanın Toplumsal Boyutu*. (V. Kalıncara, Edt.). Yaşlılık Disiplinlerarası Yaklaşımlar, Sorunlar, Çözümler, İçinde, Nobel Kitabevi, Ankara.
- Görgünbaran, A. (2008). Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(2), 86-97.
- Gürsoy, Çuhadar, S. (2020). Yaşlanan Nüfusa Çözüm Önerisi Olarak Aktif Yaşlanma Yaklaşımı: Eleştiriler ve Olası Endeks için Türkiye Önerileri. *Journal of Social Policy Conferences*(79), 361-397. <https://doi.org/10.26650/jspc.2020.79.0004>.
- Hamilton, H. E. ve Hamaguchi, T. (2015), "Discourse and Aging". (Tannen D., Hamilton H. E., Schiffrin D., Edt.), *The Handbook of Discourse Analysis*, Oxford: Blackwell Publishers, 705-727.
- Hodge, A. M., English, D. R., Giles, G. G. ve Flicker, L. (2013). Social connectedness and predictors of successful ageing. *Maturitas*, 75(4), 361-366.
- Humm M. (2002). *Feminist Edebiyat Eleştirisi*. Say Yayınları, İstanbul.
- Kalaycı, I. ve Özkul, M. (2018). Modernleşme sürecinin toplumsal mağdurları olarak yaşlılar: Türkiye’de yaşlı istismarı ve ihmali. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (43), 92-119.
- Kalaycı, I., Uysal Tuna, M. ve Özkul, M. (2020). Sözde Saygın Özde Mağdur: Türkiye’de ve Dünyada Yaşlı İstismarı. *Yaşlanma Sağlık Sosyolojisi*

- Perspektifinden Multidispliner Yaklaşımlar*, (D. Say, Şahin). İçinde, 355-394, Ekin Yayınları.
- Kalaycıoğlu, S. (2016). Yaşlılıkla Baş Etme ve Dirençlilik Stratejileri. *Yaşlılık Sosyolojisi*, (H. Ceylan, Edt.), İçinde, 157-167, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kemik, A. (2021). *Kadınlık ve Erkeklik Bağlamında Yaşlılık Sürecinin Deneyimlenmesi*. Değişen Toplumda Yaşlanma ve Yaşlılık, (B. Varışlı, Edt.), İçinde, 193-210. Nobel Yayınları, Ankara.
- Kesgin, B. (2017). Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar ve Yasal Düzenlemeler. *Yaşlılarla Sosyal Hizmet*, İçinde (A. B. Abay ve F. Güngör) 124-143. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- KONDA (2020), Yaşlılık Raporu, <https://konda.com.tr/uploads/kondayaslilikraporuekim2020-f2695fc787e4d7c37b3621d9547082fda6435247a57622a0e55f527153758b68.pdf>, Erişim Tarihi: 16 Mayıs 2024
- Kümbetoğlu, B. (2020). Niteliksel Araştırmalarda Analiz. *İstanbul: Bağlam Yayıncılık*.
- Lee, G. R. ve Ishii-Kuntz, M. (1987). Social İnteraction, Loneliness, and Emotional Well-being Among The Elderly. *Research on aging*, 9(4), 459-482.
- Nazlı, A. (2016). Yaşlanma, Birey ve Toplum: Yaşlanmaya Sosyolojik Bakış. *Ege Tıp Dergisi*, (55), 1-5. <https://doi.org/10.19161/etd.344195>
- Neuman W. L. (2017). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar*, (Çev. S. Özge), Ankara
- Öğüt, S. (2011), "Modernite, İktidar Beden Üzerine" Söyleşi: M. İnanç Özekmekçi, *Hayatsağlık*, (4), 66-75.
- Özkurt, V. (2021). Dünü, Bugünü ve Geleceği ile Yaş Ayrımcılığı. *Değişen Toplumlarda Yaşlanma ve Yaşlılık*, İçinde (B. Varışlı, Edt.), 93-121. Nobel Yayınları, Ankara.

- Öztabak, M. (2016). Yaşlılıkta Sıklıkla Karşılaşılan Psikolojik Rahatsızlıkların Yarattığı Uyum Zorlukları. *Yaşlılarda Davranış Sorunları ve Uyum*, İçinde (R. Akdoğan, Edt.), 124-147. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Palmore, E. (1999). *Ageism: Negative and positive*. Springer Publishing.
- Palmore, E. (2001). The Ageism survey: First findings. *The gerontologist*, 41(5), 572-575. <https://doi.org/10.1093/geront/41.5.572>.
- Pamuk, D. (2018). Yaş ve Toplumsal Cinsiyetin Kesişimselliği: Toplumsal Cinsiyeti Oluşturma ve Yaşı Oluşturma. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 74-84.
- Punch, K. (2011). Sosyal Araştırmalara Giriş: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar (Çev. D. Bayrak, B. Arslan, Z. Akyüz), Siyasal Kitabevi, Ankara,
- Reppermund, S. ve Trollor, J. N. (2016). *Successful ageing for people with an intellectual disability. Current Opinion in Psychiatry*, 29(2), 149–154. doi:10.1097/ycp.0000000000000228
- Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- Sabin, E. P. (1993). Social Relationships and Mortality Among The Elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 12(1), 44-60.
- Sağlam, E. ve Özdamar, E. N. (2012). Yaşlanma Teorileri ve Tedavi Yaklaşımları. *Maltepe Tıp Dergisi*, 4(1), 56-61.
- Savaş, E. ve Uğurlu, Z. (2021). Aktif ve Başarılı Yaşlanma. *Gerontolojik Sosyal Hizmet*, İçinde, 111-128, (E. Birinci, Edt.). Nobel Yayınları, Ankara.
- Saygılı, S. (2017). *Yaşlılık Psikolojisi*. Türdav Yayınları, İstanbul.
- Segal, L. (2020). Toplumsal Cinsiyet, Arzu ve Yaşlanmanın Skandalları. (Çev. B. S. Aydaş), *Cogito*, (98), 15-30.
- Serdar, M. (2023). Gündelik Hayatın Tıbbileştirilmesinin Eleştirisi Üzerine. *ESAM Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 96-122.
- Sezgin, D. (2015). Toplumsal Cinsiyet Perspektifinde Sağlık ve Tıbbileştirme. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18(1), 153-186.

- Stephens, C. (2016). *From success to capability for healthy ageing: shifting the lens to include all older people*. *Critical Public Health*, 27(4), 490-498. doi:10.1080/09581596.2016.1192583
- Şahin, S. (2022). *Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesinin Mekansal Açıdan İrdelenmesi: Bartın 75.Yıl Huzurevi*. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Şavran, T. G. (2019). Beden ve Sağlık. *Toplumsal Cinsiyet Sosyolojisi*, İçinde (F. A. K. Turhanoglu, Edt.), 151-182. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Şentürk, Ü. (2020). *Yaşlılık Sosyolojisi- Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri*. Dora Yayınları, Bursa.
- Taşçı, F. (2010). Yaşlılara Yönelik Sosyal Politikalar: İsveç, Almanya, İngiltere ve İtalya Örnekleri. *Çalışma ve Toplum*, 1(24), 175-202.
- T.C. CUMHURBAŞKANLIĞI STRATEJİ VE BÜTÇE BAŞKANLIĞI (2024). 12. Kalkınma Planı, https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-Ikinci-Kalkinma-Plani_2024-2028_11122023.pdf
- T.C. DIŞİŞLERİ BAKANLIĞI, AB BAŞKANLIĞI (2022-2023). *Türkiye İlerleme Raporları*. https://www.ab.gov.tr/ilerleme-raporlari_46224.html, (Erişim Tarihi, 20.04.2024).
- Timurturkan, M. (2022), Ayrımcılığın ve Damgalanmanın Kıskaçındaki Bedenler. Multi Disipliner Boyutlarıyla Türkiye’de Yaşlı İstismarı ve İhmali, (I. Kalaycı, Edt.), İçinde, 85-98. Nobel Yayınları: Ankara.
- Timurturkan, M. ve Demez, G. (2018). Bir Toplumsal İktidar Alanı Olarak Beden ve “Yaşlanan Bedenin” Yeniden İnşası. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 441-456.
- TMMOB, (2013). <http://www.tmmob.org.tr/sayfa/cinsiyet-ayrimciligi-hakkında>, Erişim Tarihi, 24.05.2024.
- Tufan, İ. (2016). Yaşlanan Toplumun Riskleri, Problemleri, İhtiyaçları. *Yaşlılık Sosyolojisi*, (H. Ceylan, Edt.) İçinde, 99-117. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Tufan, İ. (2018). *Gerontolojik Söyleşiler*, Nobel Yayınları, Ankara.

- Turhan, S., Güncan, F., Ercan, M. ve Erkoyuncu, G. (2019). Yaşlı İhmali ve İstismarı. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 28-43.
- TÜİK, (2023). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2023-49684>, (Erişim Tarihi, 10.02.2024).
- Uysal, A. (2002). Dünyada Yaygın Bir Sorun: Yaşlı İstismarı ve İhmali. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5), 43-49.
- Varışlı, B. (2021). Değişen Toplumda Dönüşen Yaşlılık Algısı ve Ölüm. *Değişen Toplumda Yaşlanma ve Yaşlılık*, İçinde, (B. Varışlı, Edt.), 123-140. Nobel Yayınları, Ankara.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
- Wacquant, L. ve Bourdieu, P. (2003). *Düşünümsel Bir Antropoloji İçin Cevaplar*. (Çev: N. Ökten). İletişim Yayınları, İstanbul.
- WHO (2002), Active Ageing A Policy Framework, Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster, Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department., <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>.
- WHO (2022), Ageing and health, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>, Erişim tarihi, (Mayıs 2024).
- Wilhelmson, K., Andersson, C., Waern, M. ve Allebeck, P. (2005). Elderly People's Perspectives on Quality of Life. *Ageing ve Society*, 25(4), 585-600.
- Yanardağ, M. (2016). Yaşlılarda Stres Yönetiminde Serbest Zaman Etkinliklerinin Düzenlenmesi. *Yaşlılarda Çatışma ve Stres Yönetimi II*, İçinde (A. S. Türküm, Edt.), 158-187. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Yaylagül, K. N. (2021). Yaşlılıkta Güncel Sorunlar: Yaş Ayrımcılığı ve Sosyal Dışlanma. *Yaşlı Bakım Hizmet Modelleri ve Sosyal Politika Yaklaşımları*, İçinde (M. Pekesen, Edt.), 77-94. Nobel Yayınları, Ankara.

- Yazıcı, S. (2014). Gerontoloji ve Gelişim Süreci. *Küreselleşme ve Yaşlılık- Eleştirel Gerontolojiye Giriş*, İçinde, 21- 38, (N. Korkmaz, S. Yazıcı, Der.). Ütopya Yayınevi, Ankara.
- Yeşil, P., Taşçı, S. ve Öztunç, G. (2016). Yaşlı İstismarı ve İhmali. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 128-134.
- Yıldız, R. (2017). “Yaşlılık Üzerine Teorik Yaklaşımlar”. Yaşlılarla Sosyal Hizmet (A. R. Abay ve F. Güngör, Edt.), İçinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları



EKLER

EK-1: Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Aile Çalışmaları Yüksek Lisans Programı'nda yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında Ömür DELİVELİ tarafından ve Doç. Dr. Meral TİMURTURKAN danışmanlığı ile yürütülecektir. Çalışmanın amacı kaliteli ve aktif yaşlanma ve yaşlılıkta yaşam doyumu üzerine bir alan araştırması yapmaktır. Bu kapsamda yapılan görüşmenin kaydı tutulacak ve elde edilen veriler gizlilik esasıyla sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Katılımcıların kimliği de gizli tutulacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilediğiniz anda çalışmayı sonlandırabilirsiniz. Araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunuz ve bilime olan desteğiniz için teşekkür ederim.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Aydınlatılmış Onam Formu adlı metni kendi anadilimde okudum ya da bana okunmasını sağladım.

1. Araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama altında olmaksızın gönüllü olarak katılıyorum.
2. Araştırmaya katılmayı reddetme hakkına sahip olduğum bana bildirildi.
3. Sorumlu araştırmacıya haber vermek kaydıyla, hiçbir gerekçe göstermeksizin istediğim anda bu çalışmadan çekilebileceğimin bilincindeyim.
4. Çalışmanın yürütücüsü olan araştırmacı ya da destekleyen kuruluş, çalışma programının gereklerini yerine getirmedeki ihmalim nedeniyle ya da araştırma prosedürüne bağlı olarak onayımı almadan beni çalışma kapsamından çıkarabilir.

Bu bilgilerin içeriği ve anlamı, yazılı ve sözlü olarak açıklandı. Aklıma gelen bütün soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma doyurucu cevaplar aldım. Çalışmaya katılmadığım ya da katıldıktan sonra çekildiğim durumda, hiçbir yasal hakkımdan

vazgeçmiş olmayacağım. Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Adı- Soyadı	
Yaş	
Cinsiyet	
İmzası:	
Adresi (varsa telefon ve/veya fax numarası):	
Tarih:	

Adı- Soyadı	ÖMÜR DELİVELİ
Görevi	Araştırmacı
İmzası:	
Adresi (varsatelefon ve/veya fax numarası):	ANTAKYA MERKEZ
Tarih:	

EK-2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Kişisel verilere ilişkin sorular:

1. Yaş
2. Eğitim Durumu
3. Medeni Durumu
4. Geçmişte yaptığı iş veya faaliyet alanı
5. Çocuk sayısı
6. Gelir Düzeyi
7. Yaşanılan konutun kira ya da mülkleri olup olmadığı
8. Çocuklarına ve diğer yakınlarına olan mekansal uzaklık
9. Kimlerle yaşıyor?
10. Bakım alıyor mu?

Çalışmanın amacına yönelik örnek sorular:

1. Yaşlılıkta “kaliteli yaşam”, “yaşam doyumu” ve “aktif yaşlanma” ifadeleri size neyi çağrıştırmaktadır.
2. Herhangi bir engeliniz bulunmakta mıdır?
3. Varsa sağlık sorunlarınızı ve düzeyini anlatır mısınız?
4. Gelir durumunuzu nasıl nitelendirmektesiniz?
5. Yaşadığınız yerden memnun musunuz?
6. Kiminle, nerede ve hangi şartlarda yaşamaktasınız?
7. Sağlığınızı korumak ya da herhangi bir rahatsızlığınız varsa ilerlemesini önlemek için neler yapmaktasınız?
8. Hastaneye hangi aralıklarla tetkik ve tedavi için gitmektesiniz?
9. Fiziksel sağlığınız için ne düşünmektesiniz?
10. Yeterince düzenli beslenebiliyor musunuz?
11. Kendinizi yalnız hissettiğiniz oluyor mu ne çok neyin eksikliğini hissediyorsunuz?
12. İnsanlar size herhangi bir konuda görüşünüze başvurmakta mıdır? Sizinle ilgili konularda ya da farklı konularda size danışılmakta mıdır?
13. Toplum içinde veya aile üyeleri tarafından yaşlı olduğunuz için dışlandığınızı düşündüğünüz oluyor mu?

14. En çok hangi konularda olumsuz muameleye maruz kaldığınızı düşünmektесiniz?
15. En çok nerde ve nasıl vakit geçiriyorsunuz?
16. Sizi en çok mutlu eden şey nedir? Günlük fiziksel aktivitelerinizi anlatabilir misiniz?
17. Günlük sosyal aktivitelerinizi anlatabilir misiniz?
18. Sosyal etkinliklere katılıyor musunuz? Ne olsa daha çok istersiniz?
19. Mutlu olduğunuzu düşünüyor musunuz?
20. Yakın çevreniz, sosyal çevreniz, özel işletmeler ve kamu kurum ve kuruluşları ile olan ilişkileriniz ve düzeyi nedir?
21. Çevrenizden ve kamu kurum kuruluşlarından beklentileriniz nelerdir?
22. Kadın yaşlı olmanın dezavantajları olduğunu düşünüyor musunuz? (Sadece kadınlara)
23. Kendi işlerinizi hal edebiliyor musunuz? En çok zorlandığınız konu nedir?

ÖZGEÇMİŞ

1. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Ömür DELİVELİ

2. EĞİTİM BİLGİLERİ

Önlisans:

Anadolu AÖF Adalet

ATA AÖF Sosyal Hizmet

Lisans:

İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi- Kamu Yönetimi

Anadolu AÖF Sosyoloji

ATA AÖF Sosyal Hizmet

Yüksek Lisans:

SDÜ SBE Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi

ADÜ SBE Sosyoloji Tezsiz YL

DEU SBE Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezsiz YL

Ankara Ü. SBE İnsan İlişkileri Tezsiz YL

Ankara Ü. Sağlık BE. Aile Danışmanlığı Tezsiz YL

Mersin Ü. SBE Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Tezsiz YL

Mersin Ü. İnsan Kaynakları Yönetimi ve Kariyer Danışmanlığı Tezsiz YL

Kapadokya Ü. LEÖAE Kültürel Çalışmalar Tezsiz YL

Anadolu Ü. SBE Kurumsal İletişim Tezsiz YL

Anadolu Ü. SBE İnsan Hakları Tezsiz YL

Aksaray Ü. SBE İletişim Bilimleri Tezsiz YL

DEVAM EDEN EĞİTİMLER

Önlisans

Yaşlı Bakımı

Lisans

Hukuk F., Tarih, Sağlık Yönetimi

Yüksek Lisans

Uygulamalı Psikoloji

Yabancı Dil:

Orta düzeyde İngilizce ve Arapça (konuşma- okuma ve yazma)

3. MESLEKİ DENEYİM

1. Banka Memurluğu : 1995-1998
2. Maliye Bakanlığı Meslek Memurluğu: 1998-2001
3. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Öğretim Görevliliği: 2001- 2023
4. Danışmanlık ve Rehberlik- Özel Sektör: 2024-

