

YAŞLI PERSPEKTİFİYLE YERİNDE VE BAŞARILI YAŞLANMA

Emine AKBAYRAK¹
Ümmügülsüm AYSAN²

Öz

Son yıllarda ülkemizde yaşanan demografik dönüşüm ve toplumsal değişim yaşlıların yaşamının geri kalanını nerede geçireceği konusunu gündeme getirmiştir. Yerinde yaşlanma, yaşlıların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumlu etkileri ve düşük maliyetiyle yaşlı nüfusun yoğun olduğu gelişmiş ülkelerde kurumsal bakıma alternatif olarak geliştirilmiş bir bakım modelidir. Bu modelinin ülkemiz için uygulanabilir olmasında, yaşlıların düşünceleri ve hizmet beklentilerini belirlemek elzemdir. Ancak literatürde yerinde ve başarılı yaşlanmanın yaşlı perspektifiyle ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada amaç; yaşlıların başarılı yaşlanmaya dair algılarının ve yerinde yaşlanma ile ilgili tutumlarının incelenmesidir. Araştırma İstanbul'un Kadıköy ilçesinde 20 (10 kadın, 10 erkek) yaşlı yetişkinle gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmış, veriler MAXQDA uygulaması kullanılarak içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; araştırma grubundaki çoğu yaşlının kendi yaşlanma dönemlerine ilişkin tutumları oldukça olumludur. Evli olmak ve mesleki deneyim başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkı sağlamaktadır. Sosyal ilişkiler, sağlık, bağımsızlık ve aktif yaşam başarılı yaşlanma için gerekli görülmüştür. Yerinde yaşlanma ise yaşlıların çoğunluğu tarafından tercih edilmekte ve başarılı yaşlanma ile ilişkilendirilmektedir. Yerinde başarılı yaşlanma için yaşlıya uygun düzenlenmiş fiziki ve sosyal çevre ile evde destek hizmetleri elzem görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Başarılı yaşlanma, yerinde yaşlanma, fiziksel çevre, sosyal çevre, teknoloji

¹ Öğrenci, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet, E-posta: emineakbayrak2@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1855-2578

² Dr. Öğr. Üyesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet, E-posta: ummugulsu.aysan@sbu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5489-763X

AKBAYRAK, E., AYSAN, Ü. (2022). Yaşlı Perspektifiyle Yerinde Ve Başarılı Yaşlanma. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 22(55), 399-427. DOI:10.21560/spcd.vi.1053840

SUCCESSFUL AGING IN PLACE FROM THE PERSPECTIVE OF THE ELDERLY

Abstract

The demographic transformation and social change experienced in our country in recent years has brought up the issue of where the elderly will spend the rest of their lives. Aging in place is a care model developed as an alternative to institutional care in developed countries where the elderly population is dense, with its positive effects on the physical and psychological well-being of the elderly and its low cost. In order for this model to be applicable for our country, it is essential to determine the opinions and service expectations of the elderly. However, no study has been found in the literature in which successful aging in place is discussed from the perspective of the elderly. The aim of this study is to examine the perceptions of the elderly regarding successful aging and their attitudes towards aging in place. The research was carried out with 20 (10 female, 10 male) elderly adults in Kadıkoy district of Istanbul. Semi-structured interview technique was used and the data were analyzed by content analysis method using MAXQDA application. According to the findings obtained; most of the elderly people in the research group have very positive attitudes towards their aging periods. Being married and professional experience contribute positively to the successful aging process. Social relationships, health, independence and an active life were deemed necessary for successful aging. Aging in place, on the other hand, is preferred by the majority of the elderly and is associated with successful aging. For successful aging in place, physical and social environment designed for the elderly and home support services are considered essential.

Key Words: *Successful aging, aging in place, physical environment, social environment, technology*

GİRİŞ

Yaşlı nüfus ülkemizde her geçen yıl artmaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2015 yılında %8,2 iken 2020 yılında %9,5'e yükselmiştir (TÜİK, 2020). Bu demografik dönüşümün yanında yaşanan iktisadi ve sosyolojik değişimler yaşlı bakımı konusunun önemini artırmaktadır. Geleneksel aile yapısındaki çözümler, kırdan kente göçün artması ve kadınların çalışma yaşamında aktif rol almaya başlaması yaşlıların bakımında etkin rol oynayan "aile" biriminin etkinliğinin azalmasına ve birçok yaşlının kurumsal bakıma yönlendirilmesine sebep olmaktadır. Uzun yıllar yoğun yaşlı nüfusa sahip olan gelişmiş ülkelerde yaşanan bu toplumsal ve ekonomik dönüşümün olumsuz olan etkilerini en aza indirmek ve yaşlıların başarılı bir yaşlanma süreci geçirebilmelerini sağlamak için *yerinde yaşlanma* özellikle son zamanlarda sıklıkla kullanılan bir bakım modelidir.

Yerinde yaşlanma; "kişinin kendi evinde veya mahallesinde değişen ihtiyaç ve koşullara adapte olarak yaşamını sürdürebilmesi" (Fänge vd., 2012) olarak tanımlanır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre yerinde yaşlanma; "insanların, toplumda mevcut ev ya da uygun bir konut düzeyinde nispeten bağımsız olarak yaşaması, arzu ve yeteneklerinin uygun hizmet ve yardım sağlanması koşuluyla karşılanması"dır (WHO, 2004, s. 9). Yerinde yaşlanmaya ait tanımlamalarda yaşlıların değişen ihtiyaç ve beklentilerinin yaşlıya uygun bir çevrede karşılanması vurgusu yapılmaktadır. Yaşlının bağımsızlığını artırarak yerinde yaşlanmasını desteklemek sağlığa ilişkin pozitif çıktılarını yanı sıra yaşam memnuniyetini artırarak başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkı sunmaktadır (Kütmeç Yılmaz, 2020).

Başarılı yaşlanma göreceli olmakla birlikte sıklıkla "hastalıklardan kaçınma, zihinsel ve fiziksel işlevlerin korunması, yaşam doyumunun yüksek olması ve sosyal katılımın devam etmesi" gibi olumlu yaşam deneyimleriyle tanımlanmayla çalışılmaktadır (Vural vd., 2018; Vural Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2019). Başarılı yaşlanma sürecinde bireylerin alışık oldukları çevrede bağımsız olarak yaşamını sürdürebilmesi yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Kütmeç Yılmaz, 2020). Baysal ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada başarılı yaşlanma sürecinde bireylerin aynı çevrede yaşama süresi ile

yaşam memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden yaşlıların yaşlanma sürecinde yer değiştirmesi tavsiye edilmemektedir. Bu noktada başarılı yaşlanma ve yerinde yaşlanma kavramları arasındaki ilişkinin niteliğinin belirlenmesi önem arz etmektedir.

Yaşanılan konutun yaşlı için anlamı gençlere göre daha farklı ve daha derindir. İş yaşamından ayrılan bireyler vakitlerinin çoğunu ev ve yakın çevresinde geçirmektedir. Bu durum yaşlı ile konut ve çevre arasındaki manevi bağı daha da güçlendirmektedir. Nitekim evden tatmin ile refah arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kalınkara ve Arpacı, 2013). 1970'lerde mekânın/çevrenin yaşlılar üzerinde etkileri araştırılmaya başlanmıştır. Yaşlıların karşılaştığı sorunların (sosyal sorunlar, eşitsizlikler gibi) yaşadıkları yer ve çevreyle bağlantılı olduğu görülmüştür. Bu yüzden yaşlıların yaşadığı yerde yapılacak gerekli düzenlemelerin onların yaşam kalitesi üzerinde etkili olacağı fikri kabul görmektedir (Esendemir, 2016, s.18).

Yerinde yaşlanma yaşlılar için fiziksel ve ruhsal doyumu artırıcı işleve sahiptir. Araştırmalar yaşlıların yerinde yaşlanmayı tercih ettiğini göstermektedir. Ülkemizde huzurevinde kalan yaşlılarla yapılan bir çalışmada 'nerede yaşlanmak istersiniz?' sorusuna çoğunun cevabı 'kendi evimde yaşlanmak istiyorum' olmaktadır ve sıklıkla kendi muhitlerine ve sosyal çevrelerine olan özlemi gerekçe olarak gösterilmektedir (Öğüt vd., 2017). Grove (2021) yaptığı çalışmada, yaşlıların kendisine uygun bir çevrede yerinde yaşlanma modeli ile yaş almanın getirdiği fiziksel ve mental güçlükleri telafi ederek kaliteli bir yaşlılık süreci geçirdiğini vurgulamaktadır. Kütmeç Yılmaz (2020) tarafından yerinde yaşlanma, başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre yaşlıların yerinde yaşlanmaya ilişkin memnuniyet düzeyi arttıkça başarılı yaşlanma ve yaşamdan alınan doyumun da arttığı bulunmuştur. Yine Tümer ve diğerleri (2021) tarafından yerinde yaşlanma, yalnızlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir araştırmanın sonucuna göre yerinde yaşlanan bireylerin algıladıkları sosyal destek, fiziksel yeterlilik ve ulaşılabilir sosyal desteğin yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu olumlu çıktılar sayesinde yaşlılarda yalnızlık azalmakta ve yaşam doyumu artmaktadır.

Yaşanılan ev ve çevresi ile sosyal ilişkiler arasındaki yakın ilişkiye bakıldığında başarılı yaşlanma için kritik öneme sahip olan “sosyal katılım” göze çarpmaktadır. Yaşlının yaşadığı ortamı fiziksel ve sosyal çevre olarak ikiye ayırdığımızda fiziksel çevre; yaşlının fiziksel sınırlılıklarını telafi eden bir ev, hizmetlere ulaşımında engel teşkil etmeyen, fiziksel aktivitelere olanak tanıyan ve yeterli yeşil alana sahip çevre ve yaşlı dostu ulaşım ağından oluşmaktadır. Sivil faaliyetlere katılım, aile, akraba ve komşu desteğiyle iletişimi ve dayanışmayı sürdürebilecek, yaşlının alışık olduğu ve kendini güvende hissettiği çevre sosyal çevreyi oluşturmaktadır (Kalınkara ve Arpacı, 2013, s.77; Carver vd., 2018, s.4; Çapcıoğlu ve Alpay, 2019). İleri yaştaki bireylerin, başarılı yaşlanmasında yaşadığı sosyal çevrenin yeri oldukça önemlidir, öyle ki ister şehirde ister kırsalda yaşam olsun sosyal katılım, yaşlılar için başarılı yaşlanmanın en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Carver vd., 2018, s.5).

YÖNTEM

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Olguyu katılımcıların bakış açısıyla görebilmeye ve bakış açılarının altında yer alan sosyal yapı ve süreçleri ortaya çıkarmada kullanılan en uygun yöntem nitel araştırma tekniği olduğundan araştırma bu doğrultuda gerçekleştirilmiştir (Şimşek ve Yıldırım, 1999:289-292). Çalışma, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan “yarı yapılandırılmış görüşme” tekniği kullanılarak 65 yaş üstü 20 bireyle gerçekleştirilmiştir. Görüşme tekniğinde amaç, araştırmacının diğer insanların incelenen konuya/olguya yönelik kişisel duygu, düşünce ve tecrübelerini aydınlatmaya çalışmaktır (Berg ve Lune, 2019). Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin amacına paralel olarak bu çalışmada, yerinde başarılı yaşlanmanın yaşlı perspektifinden ele alınması ve sürecin sağlıklı işleyebilmesi için hangi koşulların yerine getirilmesi gerektiği aydınlatılması gereken konuların başında gelmektedir. Araştırma sürecinde yaşlı yetişkinlerin başarılı yaşlanma algıları, yerinde yaşlanma veya kurum bakımı tercihleri ile yerinde ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Bunların yanı sıra yerinde başarılı yaşlanma modelinin sürdürülebilirliği için hangi koşulların yerine getirilmesi gerektiği ve yaşlıların bu süreçte aileden, toplumdan ve yerel yönetimlerden beklentilerini belirlemek araştırma sorularının amaçları arasındadır.

Evren ve Örneklem

Örneklem seçiminde yarı yapılandırılmış görüşmelerde kullanılan “ölçüt örnekleme yöntemi” kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından önceden belirlenen ölçütlerden yola çıkılarak araştırmaya katılacakların belirlenmesini sağlayan bir yöntemdir (Baltacı, 2018). Bu yöntem, bilişsel olarak sağlıklı ve bağımsız şekilde yaşamını sürdürmesine rağmen huzurevi veya diğer bakım kuruluşlarında yaşamını devam ettiren 65 yaş ve üzeri bireylerin araştırmanın dışında tutulmasını sağlamakla birlikte eğitim düzeyi yüksek ve şehirde yaşayan yaşlıları (gelecekte yaşlıların çoğunun şehirlerde yaşayacağı varsayılır) kapsadığından ilerideki çalışmalara temel olması umut edilmektedir. Araştırmanın evrenini İstanbul’da ikamet eden 65 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Kadıköy Belediyesine bağlı Sosyal Yaşam Evi’ne aktif katılım sağlayan, kendi evinde bağımsız şekilde yaşamını sürdüren 65 yaş ve üzeri 10 erkek ve 10 kadın katılımcı ise araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Görüşmeler pandemi kısıtlamalarından dolayı online olarak gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme, on dakika ile bir saat arasında sürmüştür. Görüşmeler önceden planlandığı gibi Ağustos-Eylül 2021 aralığında gerçekleştirilmiştir.

Analiz

Bu çalışmanın analiz kısmında, nitel araştırmalarda sıkça kullanılan içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde amaç, elde edilen bulguların belirli kodlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilmesi ve okuyucu tarafından anlaşılır olacak şekilde sunulmasıdır (Tekindal ve Uğur Arsu, 2020). Verilerin analizinde ilk aşama, görüşmelerde elde edilen ses kayıtlarının yazıya dökülmesidir. Sonraki aşamada, Word dosyasında yazılı hale gelen verilerden önce kodlar oluşturulmuştur ve benzer kodlar aynı tema altında toplanmıştır. Verilerin incelenmesi aşamasında, nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan MAXQDA (VERBI Software, 2020) nitel analiz programı kullanılmıştır. MAXQDA programı verilerin temalara ve kodlara ayrılma süreci kolaylaştırmıştır ve hızlandırmıştır. Araştırmanın son aşamasında ise, tablo ve kodlamalar sonucu elde edilen bulgular yorumlanmıştır ve katılımcıların görüşleri doğrudan aktarılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 10 erkek 10 kadın bireyin sosyodemografik verileri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve medeni durum) aşağıda verilen tabloda betimlenmiştir. Gizlilik nedeniyle araştırmada yer alan katılımcıların isimlerine yer verilmemiş olup katılımcılar sırasıyla “K1, K2, K3...” şeklinde kodlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Verileri

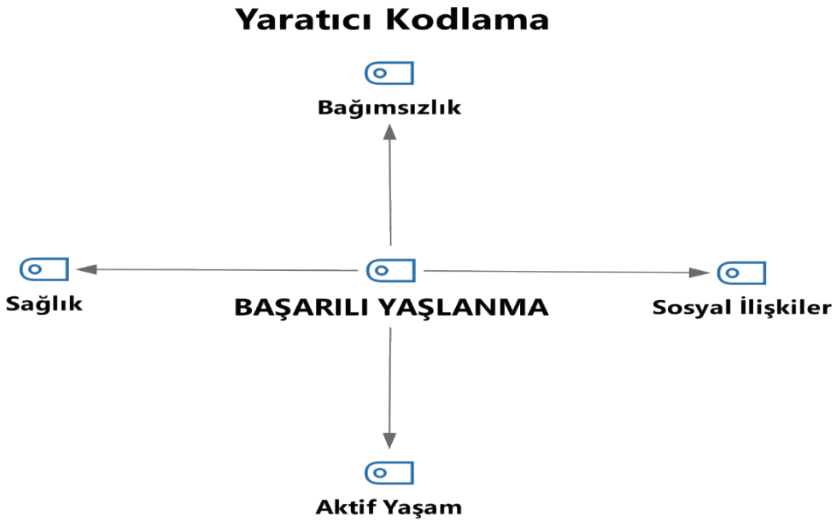
Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Meslek	Medeni Durum
K1	Erkek	82	Üniversite Mezunu	İnşaat Mühendisi	Evli
K2	Erkek	73	Üniversite Mezunu	İnşaat Mühendisi	Evli
K3	Kadın	66	Üniversite Mezunu	Bankacı	Evli
K4	Erkek	79	Üniversite Mezunu	Makine Mühendisi	Evli
K5	Erkek	71	Üniversite Mezunu	Mağaza Müdürü	Evli
K6	Erkek	71	Yüksek Lisans	Diş Hekimi	Evli
K7	Kadın	69	Doktora	Diş Hekimi	Evli
K8	Erkek	69	Üniversite Mezunu	Otomotiv Mühendisi	Bekar
K9	Kadın	70	Üniversite Mezunu	Mimar	Evli
K10	Kadın	68	Lise Mezunu	Ev Hanımı	Bekar
K11	Kadın	74	Yüksek Lisans	Öğretmen	Bekar
K12	Erkek	73	Üniversite Mezunu	Ziraat Mühendisi	Bekar
K13	Kadın	70	Üniversite Mezunu	Öğretmen	Bekar
K14	Kadın	86	Üniversite Mezunu	Avukat	Bekar
K15	Kadın	70	Lise Mezunu	Ev Hanımı	Evli
K16	Kadın	68	Üniversite Mezunu	Öğretmen	Bekar
K17	Erkek	73	Üniversite Mezunu	Makine Mühendisi	Evli
K18	Erkek	81	Lise Mezunu	Esnaf	Evli
K19	Erkek	66	Üniversite Mezunu	Öğretmen	Evli
K20	Kadın	80	Lise Mezunu	Memur	Bekar

Araştırma sorularından elde edilen bulgular başarılı yaşlanma ve yerinde başarılı yaşlanma olarak iki ana tema ve kodlanan alt temalar şeklinde sunulmaktadır.

Başarılı Yaşlanmaya Ait Sorulardan Elde Edilen Bulgular

Araştırmada yer alan katılımcıların kendi yaşlılık dönemlerine yönelik bakış açısı çoğunlukla oldukça olumludur. Katılımcılardan yalnızca biri psikolojik rahatsızlığı (anksiyete ve depresyon) sebebiyle kendinin başarılı bir yaşlanma süreci geçirdiğini düşünmemektedir. Bununla birlikte bir diğer katılımcı da elinde olmayan sebeplerden ötürü bazı sıkıntılar yaşadığını ve bunun yaşlanma sürecini olumsuz yönde etkilediğini düşündüğü için “daha iyi olabilirdi” yanıtını vermiştir.

Başarılı yaşlanma algısı ve bunu gerçekleştirmek için hangi koşulların yerine getirilmesi gerektiği katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda aşağıda verilen alt temalara ayrılmıştır:



Şekil 1. Başarılı Yaşlanma Algısı

Sosyal İlişkiler

Net bir tanımı yapılamayan başarılı yaşlanma kavramı araştırmaya katılan yaşlı bireyler arasında da farklı şekilde yorumlanmaktadır. Katılımcıların başarılı yaşlanma algısı, başarılı yaşlanma sürecine etki eden faktörler ve kişilerin kendi yaşlanma süreçlerini nasıl değerlendirdiğini belirlemek için yapılan yarı yapılandırılmış görüşme sonuçlarına göre çarpıcı bir sonuç ortaya çıkmıştır.

“Aile ve arkadaşlık ilişkileri” katılımcılar tarafından başarılı yaşlanma sürecinde en önemli faktör olarak görülmektedir. Aile ile sürdürülebilir ilişkilerin önemini yanı sıra “evli olmak” başarılı yaşlanma sürecine olan olumlu katkılarından dolayı elzem görülmektedir. Mutluluk ve huzurla geçen uzun evlilik dönemi, bazı katılımcılar tarafından yaşlanma sürecinde “olmazsa olmaz” olarak ifade edilmiştir. İleri yaşta sıkça karşılaşılan yalnızlık duygusu ve getirdiği olumsuz yaşam deneyimlerine karşı eşler birbirine sığınak olabilmektedir. Hem sosyal ilişkilere hem de düzenli ve sağlıklı bir yaşam biçimine sahip olmak için evli

olmak gerekli görülmektedir. Aile ile kurulan iletişimin yanında arkadaş çevresi de katılımcılar için yaşlılık döneminin en önemli parçalarından biridir. Konuyla ilgili katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

“Mutlu bir evliliğe sahip olmak, birlikte yaşayabilecek şekilde çok önemlidir bence. Yani herkes kendi ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirebilecek. Birinci olarak insanın eşiyle beraber yaşlanabilmesidir başarılı yaşlanmış olmak (K6, Diş Hekimi, Evli).”

“Dostlarıyla muhabbeti sevmek lazım, dostluk kurup iletişimi devam ettirmek lazım. Yalnız kalmamak lazım bu dönemde. Dostlar insana yaşlanınca lazım, gençken daha menfaate dayanan dostluklar nedeniyle etrafınızda çok insan olabilir ama yaşlanınca gerçek dostlar ortaya çıkar (K3, Bankacı, Evli).”

“...Arkadaşlarımla buluşuyorum beraber yürüyüş yapıyoruz. Yürümediğimiz zamanlar parkta oturuyoruz sohbet ediyoruz. Çeşitli sanat haberlerinden bahsediyoruz. Birlikte bir yerlere gidiyoruz yiyoruz içiyoruz. Bu süreçte arkadaşlıklar çok önemlidir (K17, Makine Mühendisi, Evli).”

Sağlık

Başarılı yaşlanma sürecinin en önemli belirleyicilerinden birinin sağlık olduğu tespit edilmiştir. Yalnızca hastalığa sahip olmamak ve fiziksel iyi oluştan ziyade, psikolojik iyi oluş da sağlık alt temasında katılımcılar tarafından özellikle vurgulanmaktadır. Araştırmaya katılan çoğu yaşlı, başarılı yaşlanmanın sağlıklı yaşlanma ile eş anlamlı olduğu görüşündedir. Sağlığın her işin başı olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır.

“Her şeyin başında sağlık. Zaten sağlıklı olursan her şeyde başarılı olursun. İnsanın kendisine dikkat ederek yaşaması gerekir. Yemesine, içmesine, hareketlerine işte sportif faaliyetlerine falan. Yani hantallıktan kurtulup hareketli bir yaşama geçmesi lazım. Sosyal olarak da aktif olması gerekir (K5, Mağaza Müdürü, Evli).”

“En başta sağlık. Sağlığı bozulmadan istediği her şeyi yapabilecek güçte olmaktır başarılı yaşlanmak. Sağlığına dikkat ederek çokmeden hayatı severek yaşayabilmek gerekiyor. Yani kısaca sağlıktır bence (K13, Öğretmen, Bekar).”

“Başarılı yaşlanma için bence tek ve en önemli faktör sağlıklı olmaktır bence. Çünkü sağlık olduğunda gerisi de gelir (K19, Öğretmen, Evli).”

Psikolojik iyi oluş, en az fiziksel iyi oluş kadar önemlidir çünkü mental ve fiziksel sağlık birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Katılımcılar psikolojik iyi oluş için olumlu olan bazı karakteristik özelliklerin benimsenmesi gerektiği görüşündedir. Bunların başında geçmişle barışıp ileriye bakabilmek gelmektedir. Katılımcılardan biri, her bireyin yaşamında mutlaka pişmanlıkları ve acı yaşam deneyimleri olduğunu belirtmiştir. Sürekli hayıflanmak ve pişmanlık duygusu, kişiyi hem ruhen hem de bedenen yıpratacağı için bu noktada önemli olan şeyin bu deneyimlerden ders çıkarmak ve ileriye bakabilmek olduğu görüşündedir. Bir diğer katılımcı da bu düşünceye paralel olarak yaşamı dolu dolu yaşamının önemine vurgu yapmaktadır. Olumlu bakış açısına sahip olmak, güler yüzlü olmak ve kişinin kendiyi barışık olması da başarılı yaşlanma süreci için gerekli görülen diğer önemli kişilik özelliklerindedir.

“Başarılı yaşlanma ne demek benim için bir düşünüyüm. Bence hiçbir şeyi dert edinmeyeceksin başarılı yaşlanmak istiyorsan. İleriye bakacaksın yani. Geçmişe takılıp kalmak, şöyle yapsaydım, böyle yapsaydım olmaz (K2, İnşaat Mühendisi, Evli).”

“Hayatı tüm yönleriyle dolu dolu yaşamak sonucudur başarılı yaşlanma. Bunun için sağlık, düzenli gelir, sosyal ilişkiler gibi birçok unsur gereklidir. Bunların olabildiğince bir arada olduğu bir süreçtir başarılı yaşlanma. Çünkü ne sadece para ne sadece sosyal ilişkiler tek başına yeterlidir. Çünkü hayat bir sahnedir ibaret değil, hayat büyük bir kitap her sayfasında başka bir olayın yaşandığı... (K14, Avukat, Bekar)”

Aktif Yaşam

İleri yaşta toplumdaki soyutlanmak yerine daha fazla aktif olmak, başarılı yaşlanma için katılımcıların çoğunun hem fikir olduğu noktalardan biridir. Aktif çalışma yaşamı, özellikle erkek katılımcılar için sağlıklı ve başarılı yaşlılık sürecine pozitif yönde katkı sağlayan bir değişken olarak görülmektedir. Sahada fiziksel olarak aktif olmayı gerektiren meslek gruplarındaki katılımcılar, inşaat ve makine mühendisliği gibi, masa başında uzun süre hareketsiz kalmaktan kaçındıkları ve zihinsel olarak sürekli aktif olduklarından fiziksel ve mental sağlığı koruyarak başarılı yaşlandıklarını düşünmektedir. Sağlığa olumlu etkisinin yanı sıra kişilere sosyal çevrelerini genişletme imkânı sunduğu için de aktif iş yaşamı her iki cinsiyette de sürece olumlu katkı sağlamıştır.

Çalıştım. İnşaatçı olduğum için. Ev falan yapmadık hep büyük projelerde çalıştım barajdı, yoldu falan. Çok da memnundum işimden. O yüzden iyi yaşlandığımı düşünüyorum. Hareket halindeydim, sürekli oturmadım masa başında. Bir de açık havada çalışıyorduk. Bu etkiledi yani iyi yaşlandım mesleğim sayesinde (K1, İnşaat Mühendisi, Evli).”

Hem sosyal hem de fiziksel olarak aktif olmak, mevcut sağlık koşullarını korumada en önemli faktör olarak görülmektedir. Katılımcılar, bağımsız bir yaşam sürebilmek için fiziksel ve mental olarak iyi oluşlarını korumak istemektedir. Bu yüzden sık sık yürüyüş yapmak, egzersiz derslerine katılmak ve toplumla ilişkileri devam ettirmek aktif bir yaşam sürebilmek için önemli bulunmuştur.

“Başarılı yaşlanmak benim gibi her yere gireceksin demek. Sosyal etkinliğin fazla olacak. Evde oturmayacaksınız öyle sürekli. Arkadaşlarıma da diyorum gelin dışarı çıkalım yaşam evine gidelim diye ama hele de bazıları hep evde. E görüyoruz sonra sürekli hastalanıyorlar. İşte sağlıklı kalmak için aktif olacaksınız (K15, Ev Hanımı, Evli).”

Emekliliğe uyum sağlayabilmek, başarılı yaşlanma için öne sürülen temel kriterlerden biridir. Katılımcılara göre, kişi emekliliğe ne kadar kolay uyum sağlarsa o denli başarılı bir yaşlanma süreci geçirebilme şansı olmaktadır. Emeklilik dönemi her birey için farklıdır, bazıları bu dönemi yeni hobiler ve uğraşlar edinmek için bir fırsat penceresi olarak görürken bazıları da vaktini değerlendirmekte zorluk yaşamakta ve uyum sağlayamamaktadır. Fakat araştırmada yer alan katılımcılar için emeklilik tamamen bir fırsat penceresi olarak görülmektedir. Özellikle yorucu ve uzun iş hayatından sonra aileye ve arkadaşlara yeteri kadar vakit ayırmak onlar için mutluluk sebebidir. Emekliliğe uyum sağlama noktasında, katılımcılar tarafından “aktif yaşam” tarzının benimsenmesi önerilmektedir. Toplumla sürdürülebilir ilişkiler kurmak ve fiziksel olarak aktif olmak elzem görülmektedir. Yaşlı yetişkinler emeklilik döneminde kendilerini geliştirmek ve kaliteli vakit geçirmek için evlerine yakın olan kurs merkezlerini kullanmaktadır. Bu sayede özellikle yaşlılık döneminde sıkça görülen sosyal izolasyondan korunduklarına ve yeni beceriler öğrenerek vakitlerini iyi değerlendirdiklerine inanmaktadırlar.

“Emeklilikten sonra boş kalmak güzel değil. Hele de tempolu iş yaşamından sonra emeklilikte o tempoyu birden kaybetmek değil de yavaş yavaş aşağı çekmek gerek. Biz şu an emeklilik dönemimizde çalışırken vakit bulup yapamadığımız

hobilerimizi yapmaya çalışıyoruz; işte müzik, dans, resim çini gibi. Neredeyse sekiz on tane el sanatlarına gittim. Eşim çiniyi çok beğendi ona devam ediyor. Ama ben hepsini denedim, hangisi bana daha uygun ona karar verip ona devam ettim (K6, Dış Hekimi, Evli).”

Bağımsızlık

Bağımsızlık, yapılan görüşmeler sonucunda katılımcılar tarafından başarılı yaşlanma için elzem bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireyler, başkalarına ekonomik anlamda bağımlı olmadan yaşamanın başarılı yaşlanmanın kilit unsurlarından biri olduğunu ifade etmiştir. Düzenli bir gelire sahip olmak kişiler için oldukça önemlidir. Fakat burada dikkat çeken nokta, paraya yalnızca yaşamı alışlagelen standartlarda sürdürebilecek kadar ihtiyaç duymakta olduklarıdır. Bir diğer deyişle, katılımcıların çoğu paranın başarılı yaşlanma sürecinde büyük bir rolü olduğunu düşünmemektedir.

Bir miktar gelir olması lazım yaşlanma sürecinde. Yani belirli bir yaştan sonra başkasına bu anlamda bağımlı olmak ağır gelir (K4, Makine Mühendisi, Evli).”

“...tabii şimdi hiç para sahibi olmamak da iyi bir şey değil ama çok az parayla hayatını yaşayanlar da var. Demek ki ana sebep değil para (K2, İnşaat Mühendisi, Evli).”

Maddi bağımsızlığın yanı sıra kişinin yaşamını başkalarına bağımlı olmadan sürdürebilmesi de başarılı yaşlanma süreci için vurgulanan alt temalardan bir diğeridir. Burada sıklıkla vurgulanan, fiziksel ve mental olarak sağlıklı kalabilmek ve başkalarının bakım vermesine ihtiyaç duymamaktır. Özellikle kişiler yaşlandığında artan sağlık sorunları, bireyler üzerinde başkalarına bağımlı yaşama kaygısını artırmaktadır. Katılımcıların, bu olumsuz yaşam deneyimine sahip olmamak için sağlıklı ve aktif yaşlanma süreci benimsemeye çalıştıkları gözlemlenmiştir.

“İstedğini yapabilme, arkadaşlarıyla sağlıklı bir şekilde buluşma görüşme, onların yapmak istediklerine katılabilme fakat onlara muhtaç olmadan kendi başına da hayatını sürdürebilme. Ben öyleyim mesela, atlarım bisikletime giderim gezerim ama başkaları da bana katılmak isterse gelebilirler tabii. Bence başarılı yaşlanma kendi kendine hayatını istediğini gibi sürdürebilmektir (K8, Otomotiv Mühendisi, Bekar).”

Yerinde Başarılı Yaşlanma

Yaşlı bireylerin yerinde yaşlanma veya kurum bakımına yönelik tercihlerini belirlemek amacıyla katılımcılara bazı sorular yöneltilmiştir. Yapılan görüşmelerden elde edilen bulgulara göre, yaşlı bireylerin çoğu kurumsal bakımdan ziyade yerinde yaşlanmayı tercih etmektedir.

Katılımcıların yerinde yaşlanmayı tercih etmesi temelde iki nedene dayandırılmaktadır: aidiyet duygusu ve adaptasyon sorunu. İleri yaştaki bireyler değişimlere karşı daha hassastır. Bu durum yaşlanma sürecinin nerede geçirileceği sorusu gündeme geldiğinde ise daha belirgin olmaktadır. Yerinde yaşlanmayı tercih eden katılımcıların birçoğu değişen mekâna ayak uyduramamaktan korkmaktadır. Özellikle uzun süre aynı yerde yaşayan bireyler için ev ve semt değişikliği fikri zorlayıcı bir süreç olarak görülmektedir.

“Yaşlanma sürecinde evde olmak çok önemli tabii. Zaten yaşlılar için ortam değiştirmek iyi değil belli bir yaştan sonra (K19, Öğretmen, Evli).”

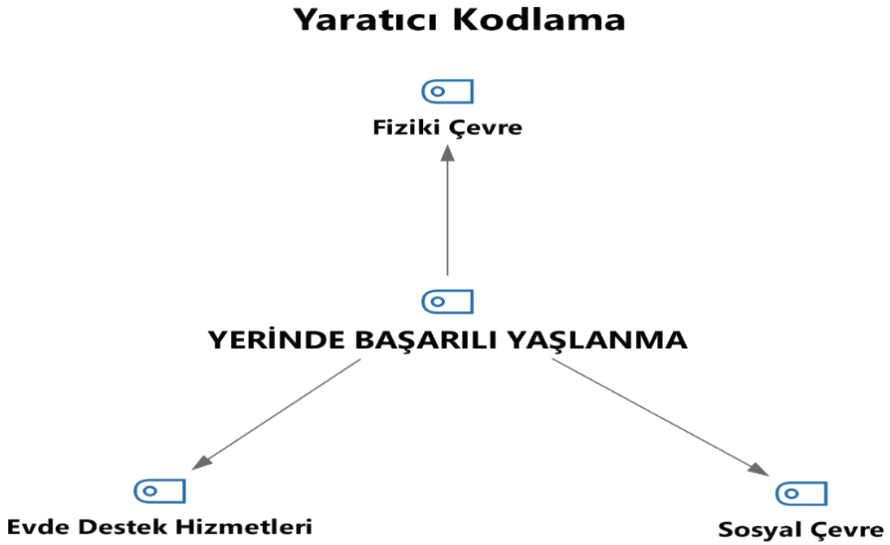
“Yani ben alışkanlıklarımdan kolay kolay vazgeçemeyen bir insanım o yüzden kendi evim dışında zor adapte olurum (K10, Ev Hanımı, Bekar).”

Yerinde yaşlanmayı tercih edenlerin yanı sıra yaşanan ortamın yaşlanma sürecine etkisi olmadığını düşünen katılımcılar da bulunmaktadır. Bu görüşe sahip bir katılımcıya göre, kişilerin kendilerine sunulan imkanlar doğrultusunda yaşamaya ve mutlu olmaya çalışması gerekmektedir. Diğer katılımcılar ise ortam değişikliklerinin kendileri için bir sorun olmadığını ve yaşam standartlarının korunması şartıyla kurum bakımını da tercih edebileceklerini belirtmiştir.

“Ben başarılı yaşlanmanın insanların yapısındaki doğal ölçülerine göre değişeceğini sanıyorum. Kendi kendine yetemeyen, destekle hayatın belirli bölümlerini yürüten kişilerde bu daha çok görülebilir. Ben hayatımın her döneminde kendi işimi kendim hallettim. Ben önüme gelen şart ne ise en kısa zamanda o şarta uyum sağladım. Felsefem odur. Bana verilen statü ve yaşam modelini kabul edip onun içerisinde mutlu olarak yaşamak için ne yapmam gerekiyorsa onun için gayret ederim. Mekân ve şehir değişikliğinden etkilenmem (K14, Avukat, Bekar).”

“Benim için ortam değişiklikleri büyük bir yadırgama sebebi değil. Bazıları gider yok yastığımı yadırgadım, yatağı yadırgadım falan ama bence bu bahane biraz. Ben bu zamana kadar bir şeyi yadırgamadım. Benim tek hoşlanmadığım ortam sigara içilen ortamdır (K8, Otomotiv Mühendisi, Bekar).”

Bununla birlikte çoğu katılımcı yerinde yaşlanmayı tercih etmekte ve kendilerine göre belirli sebepler öne sürmektedir. Özellikle birçoğu yerinde yaşlanmadan elde edilen avantajların başarılı ve sağlıklı yaşlanma sürecine olumlu katkıda bulunduğunu savunmaktadır. Yerinde yaşlanma ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için katılımcılara birtakım sorular yöneltilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler üç alt tema altında sunulmaktadır:



Şekil 2. Yerinde Başarılı Yaşlanma İçin Gereklilikler
Sosyal Çevre

Yaşlı bireylerin yerinde yaşlanmaya yönelik ısrarında en önemli nedenlerden biri sahip oldukları sosyal destek ağlarını (aile ve arkadaş) koruma içgüdüleridir. Özellikle eşi ve çocuğu ile yaşayan bireyler, yaşlıların bu süreci evlerinde ailesiyle birlikte geçirmesi gerektiğini düşünmektedir. Ailenin yanı sıra uzun zamandır yaşanılan muhitte edinilen dostluklar ve sosyal ağlar kişilere psikolojik doyum sağlamaktadır. Alışılan çevrede arkadaşlarla yapılan faaliyetler oldukça önemlidir. Ayrıca kişilerin edindikleri arkadaşlıklar sosyal faaliyetlerden haberdar olmayı ve sosyal faaliyetlere aktif katılımı da olumlu etkilemektedir. Yaşlı bireylerin sosyal destek ağı arayışlarında bir nokta dikkate değerdir. Araştırmaya katılan bireylerin bazıları, çok uzun zamandır aynı yerde oturmamaktadır fakat Kadıköy'ü ve orada

yaşayan insan profilini araştırarak taşınmaya karar vermişlerdir. Burada dikkate aldıkları en önemli nokta ise komşularının kendileriyle paralel bir sosyokültürel yapıya sahip olup olmadıklarıdır. Katılımcılar oturdukları yerdeki kişilerle sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler kurduğu için yerinde yaşlanmanın kendileri için daha iyi olduğunu düşünmektedir.

“...yaşadığımız yer çok önemli. Oturduğunuz yerdeki insanlarla sosyalleşebilmek önemli. Özellikle sosyal yaşama o çevrenin verdiği imkanlar da önemli. Önceden Bursa’da yaşıyordum çocuklarım burada diye İstanbul’a geldik, yani çevre değiştirmek zor. Taşınmadan önce buranın özelliklerini araştırarak geldik ve yanılmadık da. Biraz araştırmacıyım da. Sosyal Yaşam Evi’ni de araştırdım mesela. Bursa’da da belediyenin korosuna faaliyetlerine katılırdım burada da sosyal yaşam evine devam ediyoruz. Bu yüzden çevre önemli size sosyalleşmek için sunduğu imkanlar özellikle önemli (K6, Diş Hekimi, Evli).”

“Oturduğum yerden memnunum çünkü burada benimle benzer tipte insanlar var. Yani kolay anlaşabiliyorum, bir şeyleri rahatça paylaşabiliyorum. Mesela ben köyde yaşlanamam çünkü orada yaşayan insanlarla ortak paydamız yok bence. Genelde daha entelektüel insanlarla sohbeti tercih ederim, kırsal kesimden gelen insanlardan ziyade (K11, Öğretmen, Bekar).”

Fiziki Çevre

Yaşlı bireylerin yerinde başarılı yaşlanma sürecini olumlu etkileyen fiziki faktörlerin başında “konut ve çevresi” gelmektedir. Katılımcılar, ileri yaşta evin kendileri için farklı anlamlar taşımaya başladığını belirtmiştir. Şehirde yaşanan kargaşa ve gürültüden sonra evin kendileri için sığınak olduğu görüşü hakimdir. Yerinde yaşlanmanın tercihindeki en anlamlı sebeplerden biri de ev ile kurulan bu duygusal bağıdır. Katılımcılar evlerinde daha özgür ve huzurlu hissettiklerini belirtmiştir. Bunun içindir ki yerinde yaşlanmayı tercih eden çoğu birey, kurum bakımını psikolojik olarak yıpratıcı bulmaktadır.

“Huzurevi duygusal olarak beni yıpratır gibi. Kendi evimde daha iyi ve sağlıklıyım (K11, Öğretmen, Bekar).”

“...çünkü evden başka yerde yaşlanırsam psikolojik olarak beni olumsuz etkiler (K20, Memur, Bekar).”

Yalnızca ev değil, yaşanan fiziki çevrenin de bilindik yüzler ve mekanlarla çevrili olması, katılımcılar için avantaj olarak görülmektedir. Araştırmanın gerçekleştirildiği Kadıköy, İstanbul'un diğer ilçelerine göre yaşlıların ihtiyaçlarına cevap verebilen bir semttir. Yaşadıkları yerin daha yeşillik, daha güvenilir ve orada yaşayan mahalle sakinleri açısından benzer sosyokültürel özelliklere sahip olması aidiyet duygusunu ve yerinde yaşlanma arzusunu artırmaktadır. Katılımcıların bazıları bu yüzden kendini şanslı hissetmekte ve fiziki çevrede kendilerini rahatsız eden ciddi sorunlarla karşılaşmadıklarını dile getirmektedir. Özellikle sahile yakın bir yerde oturmak, istedikleri zaman deniz havası alabildikleri ve daha huzurlu hissettikleri için çoğu katılımcı tarafından avantaj olarak görülmüştür. Bununla birlikte özellikle parkların sıklığı yaşlılar için İstanbul'da bulunmaz bir nimet olarak değerlendirilmektedir. Bu sayede bireyler parklarda verilen ücretsiz egzersiz eğitimlerine katılabilmekte ve yürüyüş yolları sayesinde düzenli hareket edebilmektedir. Aktif yaşamı desteklemesinin yanı sıra parklar sayesinde buldukları semtin havasının daha temiz olduğunu düşünen katılımcılar da bulunmaktadır.

“Yani her insan benim gibi olamaz birçok insanda fiziksel çevre bir faktördür. Zaten Allaha şükür burası nezih bir mahalle sokağa çıktığımızda huzur buluyorsunuz, sahil yoluna iniyorsunuz orası huzurlu. Belki bizim bu çevre nezih diye böyle huzurludur (K8, Otomotiv Mühendisi, Bekar).”

“Burası yeşil alanların fazlalığı olsun, sosyal aktivite için mekanlar olsun şanslıyız yani (K16, Öğretmen, Bekar).”

Buna rağmen diğer katılımcılar karşılaştıkları problemleri aynı şekilde hoş göremediklerini söylemektedir. Fiziki çevrede karşılaşılan ve yaşlanma sürecini olumsuz etkileyen sorunların başında “bozuk kaldırımlar” gelmektedir. Birçok katılımcı sokakta yürürken takılıp düşmemek için yere bakarak yürümek zorunda kaldığını fakat yine de sıklıkla bunu deneyimlediklerini belirtmiştir. Araştırma grubunda yer alan yaşlı bireyler, düşmenin ileri yaşta ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğinin bilincinde olduğu için kaldırımların düzgün olup olmamasına özellikle dikkat etmektedir.

“Kaldırımlar rahatsız edici, taşlar yerinden oynuyor o da insanın takılıp düşmesine sebep oluyor. Geçen arkadaşlarımdan biri düşmüş tedavi oldu ama insan deneyimlemek istemiyor tabi ki. Onun dışında muhitimden memnunum Kadıköy güzel diğer yerlere göre (K20, Memur, Bekar).”

“İki dizimde kireçlenme var, ayak bileğimde sinir sıkışması var, işte dediğim gibi sağlık sorunlarım var. Bir de kaldırımlar çok bozuk, zaten ben de rahatsızım o yüzden aman kalsın evde oturayım dediğim zamanlar da çok kaldırımlar yüzünden. Düz bir yer olsa yürümeyi seviyorum (K13, Öğretmen, Bekar).”

Yaşlı bireyler toplu taşımayı kullanırken bazı sorunlarla karşılaştıklarını ve bunların çözülmesi gerektiğine değinmişlerdir.

“Belli bir yaştan sonra insan akli melekelerini kaybedebiliyor. Çoğu yaşlı bastonla yürüyor mesela. Bastona tutunarak. Yaşlanan kişilerin en başta görüş kabiliyetleri, görme yetisi zayıflıyor, vücut refleks yetenekleri köreliyor. Bunun için toplu taşımalarda yaşlıların inmesini binmesini kolaylaştıran işte otobüsün bilgi panosundaki yazıların daha görünebilir olması lazım. Kaldırımlardan inerken çıkarken kaldırımların düzgün olması lazım. Vapurlara inerken binerken yani genel olarak dışarda yürüyüş özgürlüğünün olması lazım. Bunlar önemli şeyler. Önce kendisini yaşlı yerine koyup dışarda bir dolaşması lazım tespit edebilmesi için eksikleri (K5, Mağaza Müdürü, Evli).”

Fiziki çevrede ileri sürülen olumsuzlukların yanı sıra Kadıköy’de hizmet veren Sosyal Yaşam Evi yaşlı katılımcılar için oldukça anlamlı ve vazgeçilmez bir mekandır. Birçok egzersiz programının sunulduğu kurumda, mental sağlığı koruyucu etkinlikler de bulunmaktadır. Bununla birlikte sıklıkla sağlık alanında verilen seminerlerle yaşlı üyeler bilinçlendirilmektedir. Fiziksel sağlığa katkılarının yanında yaşlılara sosyalleşme fırsatı sunduğu için de yaşlılar tarafından çok faydalı görülmektedir. Sosyal Yaşam Evi’ne aktif katılım sağlayan bireyler egzersiz, yoga, meditasyon ve dans kursları ile bedenlerini ve zihinlerini aktif tutma imkânı bulduklarını belirtmişlerdir. Yalnızca fiziksel sağlık değil, bu tarz kurslarda geçen güzel vakit ve orada kurulan dostluklar da yaşlı bireyler için oldukça önemlidir. Kurs bitimi sonrası yakınlarda bulunan çay bahçesinde, orada edinilen kalabalık arkadaş grupları ile yapılan sohbetlerin de oldukça keyifli olduğu dile getirilmiştir. Bu yüzden ki katılımcılar özellikle bu tarz kurumların yaygınlaşması gerektiği fikrini savunmakta ve bunu sürekli vurgulamaktadır. Katılımcıların yaşam evine yönelik olumlu görüşleri ise şu şekildedir:

“Orayı Allah bize bir nimet olarak verdi bence, arkadaşlarla da konuşuyoruz orası bizim hayatımızı değiştirdi. Sosyal yaşam evinde eş dostla sohbet ediyoruz, etkinliklere katılıyoruz harika yani (K15, Ev Hanımı, Evli).”

“Bu tarz kurumlar yaygınlaştırılmalı çünkü çok faydalı. Mesela ben bir iş nedeniyle gittim diyelim Kadıköy’den ya da başka şehre taşındım diyelim gittiğim yerde böyle bir şeyi ararım. Gerekirse belediyeyle görüşürüm şey yaparım açtırmayı talep ederim. Koro kurulmasını da teklif ederim yani faaliyetlerin devamı için teklif ederim belediyeye (K12, Ziraat Mühendisi, Bekar).”

Evde Destek Hizmetleri

Yaşlıların yaşamını bağımsız sürdürebilmesi için devlet, aile ve toplum iş birliği oldukça önemlidir. Özellikle yalnız yaşayan yaşlı bireyler için belirli hizmetlerin düzenli aralıklarla verilmesi elzemdir. Yalnız yaşayan yaşlı bireylerin tespit edilmesi, nelere ihtiyaçları olduğunun belirlenmesi ve ihtiyaca yönelik farklı hizmetlerin sunulması bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu noktada katılımcılar tarafından ihtiyaçların heterojen olabileceği ve hizmetlerin sürdürülebilir olması gerekliliğine yapılan vurgu dikkat çekmektedir.

“İhtiyacı olan kimselere yetişmek en önemli unsurdur, bunun için ihtiyaç sahiplerinin doğru tespit edilmesi lazımdır. Kimin ne ölçüde neye ihtiyacı olduğunu belirlemek ve ona göre hizmet vermek için organizasyonları yapma taraftarıyım. Bazılarının sohbet etmeye ihtiyacı vardır bazısının sosyalleşmek için fırsatlara ihtiyacı vardır. İhtiyacın çeşidi ve boyutu çok önemlidir (K14, Avukat, Bekar).”

“Yemek servisleri olabilir sağlıklı yemekler çünkü yaşlılar her zaman yapamayabilirler tehlikeli de olabilir bazen. Bir de temizlik kısmında yaşlıya yardımcı olmak olabilir beklentilerim. Yemek ve bakım aslında yatılı bakım değil de yaşamı sürdürebilmek için birkaç saatlik kısa süreli bakım (K11, Öğretmen, Bekar).”

Yerinde yaşlanma sürecinde yaşlıların yaşam kalitesini artırmak ve yaşlanma sürecinin daha sağlıklı ve başarılı geçmesini sağlamak için teknolojiden faydalanma fikri son zamanlarda rağbet görmektedir. Burada yaşlıların teknoloji kullanımına yönelik tutumları, geronteknolojik cihazların verimli kullanımını doğrudan etkilemektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların hepsi bu tarz cihazların kullanımına olumlu bakmaktadır. Bu sayede olası sağlık risklerinin önlenebileceği ve sağlık sorunlarının sıklığının azaltılabileceği düşünülmektedir.

“Çok olumlu buluyorum bu tarz yenilikleri, keşke daha çok olsa. Bizde yok ama birkaç arkadaşımın ailesinde demans hastaları için kaybolduğunda hemen bulunmasını sağlayan bileklik kullananlar var ve o sayede bulunuyorlar çok iyi bir şey bu (K7, Diş Hekimi, Evli).”

Teknolojinin sağlık amaçlı kullanımının yanında sosyal medyadan eski arkadaşlarla bir araya gelmek, sohbet etmek ve bazı konularda bilgi edinmek için arama motorunu kullanmak yaşlıları teknolojiyi aktif kullanmaya iten diğer önemli faktörlerdendir. Bazı sağlık problemleri teknoloji kullanımında sorun yaratsa bile bu durumun ciddi engeller doğurmadığı katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Bu tarz teknolojileri kullanmadan önce nasıl kullanılacağına dair eğitim sürecinin ulaşılabilir olması önem arz etmektedir. Katılımcılar teknolojiyi verimli kullanmada çağa ayak uyduramamaktan yakınmakta ve Sosyal Yaşam Evi'nde telefon, bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımına yönelik verilen eğitimde olduğu gibi diğer teknolojik ürünlerin kullanımı için de eğitim programlarının uygulanmasını arzu etmektedir.

“Kullanılması sağlanmak kaydıyla olumlu bakıyorum. Teknolojiyi koyup onun nasıl kullanacağını insanlara öğretmediğiniz taktirde bir yararı yok teknolojinin (K14, Avukat, Bekar).”

TARTIŞMA

Sosyal ilişkiler başarılı yaşlanma sürecinde en önemli değişken olarak kabul edilmektedir. Yaşlı katılımcıların çoğunluğu aile ile yakın ilişkilere sahip olmanın ve güzel dostluklar kurabilmenin yaşlanma sürecinde sosyal destek açısından oldukça önemli olduğu görüşündedir. Yapılan çalışmalarda da sosyal çevrenin başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkısı ortaya konmuştur (İçli, 2010; Hazer ve Demir Erbil, 2021). Bunun yanı sıra “evli olmak” başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkısı olan bir diğer değişken olarak görülmüştür. Bugüne kadar yapılan çalışmalarda medeni durumun başarılı yaşlanma ile ilişkisi netlik kazanamamıştır. Bazı çalışmalarda sağlıklı yaşama alt boyutunda ve yaşam kalitesi ölçeğinde evli bireylerin daha sağlıklı olduğu ve yaşam kalitesinin yüksek olduğu bulunmuştur (Rogers vd., 1992; Momtaz vd., 2011, s.442; Glass, 2015; Yoldaş, 2019). Diğer yandan bazı araştırmacılar başarılı yaşlanma ile medeni durum arasında ilişki olmadığını savunurken (İlbay vd., 2016) Kahana ve diğerleri tarafından (2012) yapılan bir çalışmada ise evli olmanın depresyon riskini azaltarak başarılı yaşlanmaya olumlu katkısı olurken sosyal aktivitelere katılımı düşürdüğü için süreci negatif etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziksel iyi oluş başarılı yaşlanma sürecindeki önemli bir diğer faktördür. Katılımcıların çoğu, sağlığın her şeyin başı olduğu fikrini belirtmekte ve sağlıklı

olmanın başarılı yaşlanma için altın kurallardan biri olduğunu savunmaktadır. Bu sonuç yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir (Bowling ve Dieppe, 2005; İçli, 2010; Vural vd., 2018; Özsungur, 2018; Vural Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020). Araştırma grubunda yer alan yaşlı bireyler psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş ile başarılı yaşlanma arasında doğrudan ilişki olduğunu dile getirmişlerdir. Araştırma sonucuna paralel olarak Ryff (1989) tarafından yapılan çalışmada da kendini kabul etme, yaşamdaki anlam, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, özerklik ve olumlu sosyal ilişkiler gibi psikolojik faktörlerle başarılı yaşlanma arasında ilişki olduğu gösterilmiştir. Kaçıra (2020) tarafından yapılan çalışmada ise sorunlarla mücadele etme, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık ve ego bütünlüğü gibi kişilik özellikleri ve ego bütünlüğünün sağlıklı yaşlanma ile pozitif ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Başarılı yaşlanmanın tanımı kimi katılımcılara göre maddi bağımsızlık ve başkalarına bağımlı olmadan yaşamı sürdürebilme kabiliyetidir. Bağımsızlığa yapılan bu vurgu, başarılı yaşlanmanın ilk tanımıyla oldukça benzerdir. 1960'lı yıllarda Havighurts için başarılı yaşlanma topluma yük olmadan yaşlanabilme olarak nitelendirilmiştir (Akça, 2019). Bunun yanı sıra yine Jylhä ve diğerleri tarafından (2015) yapılan çalışmada, maddi bağımsızlık fiziksel sağlıktan daha önemli bulunmuştur. Maddi bağımsızlığın yanı sıra fiziksel ve mental olarak sağlıklı olup başkalarına bağımlı olmadan yaşamak başarılı yaşlanma süreci için oldukça önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Yazıcı, 2018). Yazıcı (2018) yaşlıların başarılı yaşlanma algısını ölçmek için yaptığı çalışmada fiziksel bağımsızlığın başarılı yaşlanma için gerekli olan en önemli unsur olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Sloane-Seale ve Kops (2010) tarafından yaşlı yetişkinlerin başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin Kanada'da yapılan çalışmada, "bağımsız bir şekilde işlerini görebilen birey olma" yaşlıların kendilerini en iyi tanımlayan özelliklerindedir.

Yapılan çalışmada literatüre paralel olarak yaşlı bireylerin çoğu kurum bakımından ziyade yerinde yaşlanmayı tercih etmektedir (Cook, 2013; Dörter, 2014; Ögüt vd., 2017). Yerinde yaşlanma sürecinde katılımcıların sosyal destek ağlarının en önemli parçalarından biri ailedir. Eşi ve çocukları ile yaşayan bireyler özellikle yaşlıların kendi evinde ve ailesiyle yaşlanmasının gerekli olduğu görüşünü savunmaktadır. Yapılan çalışmalar da yerinde yaşlanma sürecinde

sosyal destek ağlarının önemine vurgu yapmaktadır (Wiles vd., 2011; Oswald vd., 2011; Esendemir, 2016, s.18; Özmete ve Dinç, 2020).

Yerinde başarılı yaşlanma sürecinin en önemli bileşenlerinden birini fiziki çevre oluşturmaktadır. Yaşanılan çevre ile başarılı yaşlanma arasında doğrudan bir ilişki vardır, yaşlı kişiler kendilerine uygun bir çevrede yaşlandığında iyilik hali yükselmektedir (Beard vd., 2009; Gerstorf vd., 2010; Düzenli ve Alpak, 2017, s.6; Li vd., 2020, s.2; Salamane vd., 2021). Çevre kalitesi ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişki katılımcılar tarafından da dile getirilmiştir. Kadıköy ilçesi Sosyal Yaşam Evi projesi ile 2016 yılında Yaşlı Dostu Kent unvanına sahip olmuştur (Tunçer, 2017), bu yüzden İstanbul'un diğer ilçelerine nazaran yaşlılar için daha yaşanılabilir bir ilçedir. Buna rağmen özellikle bozuk kaldırımlar, yetersiz yeşil alan, sosyalleşme alanlarının kısıtlılığı, yetersiz aydınlatma gibi birçok sorun yaşlılar tarafından dile getirilmiştir. Çoğu katılımcı için yeşil alan, park ve sahil gibi fiziksel egzersiz için uygun mekanlar ve sosyalleşmek için yeterli imkanlara sahip olmak öncelikli bulunmuştur. Bu beklentiler yapılan çalışmalar ile paralellik göstermektedir, yaşlıların yaşam alanlarında yeşil alan bulunmasına önem verdiği birçok çalışmada sunulmaktadır (Çakmak, 2014; Yılmaz vd., 2016). Yerinde başarılı yaşlanma sürecinde fiziksel çevre kadar sosyal çevre de yaşlılar için önemlidir. Öyle ki bazı araştırma sonuçlarına göre yaşlı bireyler, alışılmış sosyal çevrelerinden ayrılmamak için ihtiyacını karşılamayan konut ve çevresinde ikamet etmeyi sürdürmeye devam etmektedir (Carver vd., 2018, s.5; Özmete ve Dinç, 2020). Katılımcılar kendi sosyokültürel yapısına benzer arkadaş grubuna sahip olmaktan memnundur. Bu sayede kaliteli iletişim kurabildiklerini ve birbirlerini geliştirici paylaşımlarda bulunabildiklerini düşünmektedirler. Arkadaşlarla geçirilen kaliteli vakit ve paylaşımların sonucunda bireyler kendilerini daha mutlu hissetmekte ve toplumun bir parçası olmayı sürdürmekten memnun görünmektedir. Elde edilen bu bulgular yapılan diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalar da göstermiştir ki sosyal çevre yaşlıların iyilik halini yükseltmekte ve sosyal katılımı artırmaktadır (Carver vd., 2018, s.4; Tümer vd., 2021, s.5).

Yaşlıların kendi evlerinde bağımsız ve sağlıklı şekilde olabildiğince uzun yaşayabilmesi için evde destek hizmetleri gereklidir (Gürer, 2021). Sunulan sağlık hizmetleri ve sosyal destekle yaşlı yetişkinler kendi çevrelerinde başkalarına bağımlı olmadan başarılı bir yaşlanma süreci geçirebilme imkanına sahip olabilmektedir. Araştırma grubundaki bireyler herhangi bir sağlık sorunu

yaşamadığı ve gerekli sosyal desteği arkadaş çevresi ve aileden karşıladıkları için evde bakıma şu an için ihtiyaç duymadıklarını belirtmişlerdir. Fakat özellikle yalnız yaşayan yaşlılara yönelik hizmetlerin çok yetersiz olması ve evde bakımın içeriğinin dar olması katılımcılar tarafından eleştirilmiştir. Yerinde ve başarılı yaşlanma sürecinde yaşlıların bağımsızlığını desteklemek ve olası riskleri azaltmak veya ortadan kaldırmak için son zamanlarda sıkça teknolojiden faydalanılmaya başlanmıştır. Özellikle akıllı ev teknolojileri ve geronteknolojik cihazlar sıklıkla kullanılmaya başlanmış ve literatürde yerini almıştır (Cook, 2006, s.25; Maraşı, 2018). Katılımcıların teknolojiye yönelik tutumlarına bakıldığında hepsi yaşlanma sürecince teknoloji kullanımına olumlu bakmakta ve teknolojiyi faydalı görmektedir. Elde edilen sonuçlar literatür ile paralellik göstermektedir (Kalınkara vd., 2016; Görgün Baran vd., 2017).

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanıldığından sınırlı sayıda yaşlı katılımcıya ulaşılmıştır. Ülkemizde mevcut yaşlı yetişkinlerin eğitim düzeyi düşük olmakla birlikte araştırmada yer alan katılımcıların eğitim düzeyi oldukça yüksektir. Bu durumda, araştırma sonucunda elde edilen yaşlıların yerinde başarılı yaşlanma algıları ile hizmet beklentilerinin sınırlı sayıda yaşlı kesimi temsil ettiği göz ardı edilmemelidir. Yüz yüze gerçekleştirilmesi planlanan yarı yapılandırılmış görüşmeler koronavirüs salgını nedeniyle Zoom uygulaması üzerinden gerçekleştirilmiştir.

SONUÇ

Ülkemizin son yıllarda şahit olduğu demografik ve toplumsal değişim yaşlıların bakım sorununu gündeme getirmiştir. Gelişmiş ülkelerde yaşlıların fiziksel ve psikolojik sağlığına olumlu katkılarından dolayı hem yaşlı bireyler hem de hizmet verenler tarafından önerilen *yerinde yaşlanma* modeli, ülkemizdeki yaşlı popülasyonun bakım sorununda kurumsal bakıma alternatif bir modeldir. Yerinde yaşlanma modelinin ülkemizde nasıl geliştirileceği cevaplanması gereken soruların başında gelmektedir. Ülkemiz literatüründe yerinde ve başarılı yaşlanma üzerine yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Başarılı yaşlanma olgusunu yaşlı perspektifiyle ele alan ve yerinde yaşlanma bağlamında değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yaşlıya uygun fiziki ve sosyal çevre ile ihtiyaca yönelik hizmet beklentisi yaşlıların kendi evlerinde, bağımsız ve yaşam standardı korunarak başarılı bir yaşlanma süreci geçirebilmesi için oldukça önemli kabul edilmektedir. Bu gerekliliklerden yola çıkarak yerinde yaşlanma çoğu gelişmiş ülkede başarı ile uygulansa bile cinsiyetten kültüre birçok farklı değişkenden etkilenen bu modelde, yaşlıların başarılı bir yaşlanma süreci geçirebilmesi için hangi koşulların sağlanması gerektiği noktasında yaşlıların görüşlerine başvurmak elzemdir. Yapılan bu çalışma ile yaşlı yetişkinlerin yerinde başarılı yaşlanma sürecine yönelik tutumları değerlendirilmiştir.

Katılımcıların kendi yaşlanma dönemlerine yönelik tutumları oldukça olumludur, neredeyse tüm katılımcılar yaşlılık dönemlerini “başarılı” olarak değerlendirmiştir. Başarılı yaşlanma; sosyal ilişkiler, sağlıklı olmak, bağımsızlık ve aktif yaşam ile ilişkilendirilmiştir. Literatürde yer alan çalışmaların çoğu başarılı yaşlanma sürecinde “fiziksel sağlığı” önemine vurgu yapmış ve başarılı yaşlanma sıklıkla sağlıklı eş değer görülmüştür (Nazlı, 2016; Rowe ve Kahn, 1997). Bu çalışmada da sağlıklı olmak katılımcılar tarafından önemli görülmele birlikte yaşlılar için başarılı yaşlanmada en önemli faktör “sosyal ilişkiler”dir. Katılımcılar özellikle ileri yaştaki bireylerin başarılı yaşlanabilmesi için topluma aktif katılımının gerekliliğini vurgulamıştır. “Aktif yaşam” emekliliğe uyum sürecini kolaylaştırmakta ve yaşlı kişilerin iyilik haline olumlu katkı sunmaktadır. Bununla birlikte özellikle erkek katılımcılar için meslek hayatı başarılı yaşlanma sürecini olumlu etkilemiştir. “Gelir güvencesi” ve “fiziksel olarak başkalarına bağımlı olmadan yaşamı sürdürebilmek” başarılı yaşlanma sürecinin bir diğer önemli parçasıdır.

Yaşlıların çoğu yerinde yaşlanmak istediğini ve yerinde yaşlanmanın başarılı yaşlanma sürecini pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Aidiyet duygusu ve adaptasyon sorunu yaşama endişesi, katılımcıların yerinde yaşlanma tercihlerini etkileyen iki önemli sebeptir. Yerinde başarılı yaşlanmanın sürdürülebilir bir bakım modeli olabilmesi için yaşlıya uygun fiziki ve sosyal çevre ile evde destek hizmetleri gerekli görülmüştür. Yaşlıların değişen fiziksel ve mental sağlığına cevap verebilecek uygun fiziksel koşulların sağlanması elzem görülürken fiziki çevrede yer alan ve yaşlıların sağlığını tehdit eden sorunların (bozuk kaldırımlar, yetersiz aydınlatma, yeşil alanların eksikliği, ulaşımda yaşanan

sorunlar gibi) çözülmesi gerektiği katılımcılar tarafından özellikle vurgulanmıştır. Yerinde yaşlanmada, yaşlıların bedenlerinde meydana gelen bazı değişimler sonucunda ev ve çevresinde fiziksel güçlüklerle karşılaşması muhtemeldir. Bu noktada yaşlı bireyler, evde destek hizmetleri ile yerinde yaşlanma sürecini bağımsız sürdürmek istemektedir. Evde bakım hizmetleri ve teknoloji, evde destek hizmetlerinin temelini oluşturmaktadır. Yaşlıların zorluk yaşadığı yerlerde, evde bakım hizmetleriyle (özellikle yalnız yaşayan yaşlıların ihtiyaçlarının karşılanması) desteklenmeleri ve teknolojik yenilikler ile sağlığa dair çıktıların takip edilip risklerin en aza indirilmesi yerinde başarılı yaşlanma için arzu edilmektedir.

KAYNAKÇA

Akça, G., (2019). *60 Yaş Üzeri Bireylerde Başarılı Yaşlanma Düzeyini Etkileyen Kişisel Değişkenlerinin Analizi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı.

Baltacı, A., (2018). Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 231-274.

Baysal, H. Y., Aktaş, B., Bakan, B. A., (2020). An investigation of the relationship between ageing in place and successful ageing in elderly individuals, *Psychogeriatrics Journey*, 20(4), 473-479.

Beard, J. R., Blaney, S., Cerda, M., Frye, V., Lovasi, G. S., Ompad, D., Rundle, A., Vlahov, D., (2009). Neighborhood characteristics and disability in older adults, *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64(2), s.252-257.

Berg, L., Lune, H., (2019). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Konya: Eğitim Yayınevi.

Bowling A, Dieppe P, (2005). What is successful ageing and who should define it?, *Bmj*, 331(7531), 1548-1551.

Carver, L. F., Beamish R., Phillips, S., (2018). Successful Aging: Illness and Social Connections, *Geriatrics*, 3 (3), s.1-7.

Cook, D. J., (2006). Health Monitoring and Assistance to Support Aging in Place, *Journal of Universal Computer Science*, 12(1), 15-29.

Cook DJ, Crandall AS, Thomas BL, Krishnan NC., (2013). CASAS: A Smart Home in a Box, 46(7):10.1109/MC.2012.328, doi: 10.1109/MC.2012.328.

Çakmak, C., (2014). *Yerinde Yaşlanma Olgusunun Konut Mekân Kullanımı Açısından İrdelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi), İstanbul, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Çapcıoğlu, İ., Alpay, H., (2019). Çevresel Gerontoloji Bağlamında 'yerinde Yaşlanma'nın Temel Belirleyicileri ve Aktif Yaşlanma Süreciyle İlişkisi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 1949-1966.

Demir Erbil, D., Hazer, O., (2021). Yaşlıların Günlük Yaşam Aktivitelerinin ve Sosyal Ağlarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), s.1846-1857.

Dörter, S. S., (2014). *Huzurevinde ya da yerinde yaşlanmayı tercih eden yaşlı bireylerde yaşadıkları çevre ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Düzenli, T., Alpak, E., (2017). Yaşlıların Kentsel Açık Mekân Kullanımlarının İncelenmesi: Trabzon Kenti Örneği, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 10 (2), 1-8.

Esendemir, Ş., (2016), Türkiye'de Yerinde Yaşlanma ve Mekân Gerontolojisinin Temel Parametreleri, *Sosyoloji Dergisi*, 36(2), 411-429.

Fänge, A. M., Oswald, F., Clemson, L., (2012). Aging in Place in Late Life: Theory, Methodology, and Intervention, *Journal of Aging Research*, Article ID 547562, <https://doi.org/10.1155/2012/547562>.

Gerstorf, D., Ram, N., Goebel, J., Schupp, J., Lindenberger, U., Wagner, G. G., (2010), Where People Live and Die Makes a Difference: Individual and Geographic Disparities in Well-Being Progression at the End of Life, *Psychology and Aging*, 25(3), 661-676.

Glass, T. A., Seeman, T. E., Regula Herzog, A., Kahn, R., Berkman, L. F., (1995). Change in Productive Activity in Late Adulthood: MacArthur Studies of Successful Aging, *The Journals of Gerontology: Series B*, Cilt:50B(2), s. 65-76

Görgün Baran, A., Koçak Kurt, Ş., Serdar Tekeli, E., (2017). Yaşlıların Dijital Teknolojileri Kullanım Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, Sayı 45, 1-24.

Grove, H., (2021). Ageing as well as you can in place: Applying a geographical lens to the capability approach, *Social Science and Medicine*, 288 (2021)113525, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113525>.

Gürer, A., (2021). Ülke Örnekleri ile Evde Bakım Hizmetlerine Genel Bakış, *Journal of Health Services and Education*, 5(1): 20-25.

İlbağ, A. B., Yiğit, Y., Özişli, Ö., (2016). Emeklilerin Yaşam Doyumu ve Rehberlik İhtiyacı İlişkisi: Sakarya Örneği, *İş'te Davranış Dergisi*, 1(1), 36-47.

İçli, G., (2010). Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2010(1), 1-13.

Jylhä, M., Lumme-Sandt, K., (2015). Perceptions by the oldest old of successful aging, Vitality 90+ Study, *Journal of Aging Studies*, 32, 50-58.

Kaçıra, E. N., (2020). *Yaşlı Bireylerde Kişilik Özellikleri Başarılı Yaşlanma ve Ego Bütünlüğünün Psikolojik Uyum Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) Aksaray, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kahana, E., Kelley-Moore, J., Kahana, B., (2012). Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life, *Aging Mental Health*, 16(4), 438-451.

Kalınkara, V., Arpacı, F., (2013). Yerinde yaşlanma, VII. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 23-25 Mayıs 2013, Karabük, s.74-80.

Kalınkara, V., Başbüyük, G. Ö., Ay, F., (2016). Yaşlıların Geronteknolojik Ürünleri Kalebeye Yönelik Tutumları, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9, 1-19.

Kütmeç Yılmaz, C., (2020). Yaşlı Bireylerde Yerinde Yaşlanma ile Başarılı Yaşlanma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 3, 38-48.

Li, X., Wang, J., Dong, S., Fu, J., Liu, J., (2020), The Influence of Disabilities in Activities of Daily Living on Successful Aging: The Role of Well-Being and Residence Location, *Frontiers in Public Health*, 7(417), s. 1-4.

Maraş, A., (2018). Yerinde yaşlanma için akıllı ev stratejileri (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul, Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Momtaz, Y. A., İbrahim, R., Hamid, T. A., Yahaya, N., (2011). Sociodemographic predictors of elderly's psychological well-being in Malaysia, *Aging Mental Health*, 15(4):437-445.

Nazlı, A., (2016). Yaşlanma, birey ve toplum: Yaşlanmaya sosyolojik bakış Ege Tıp Dergisi, 2016; 55 (Ek Sayı), 1-5.

Oswald, F., Jopp, D., Rott, C., Wahl, H.-W. (2010). Is Aging in Place a Resource for or Risk to Life Satisfaction?, *The Gerontologist*, 51(2), 238-250.

Öğüt, S., Öğüt Düzen, K., Polat, M., (2017). Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların Yerinde Yaşlanma Konusundaki Duygu ve Düşünceleri, *Manisa CBU Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 522-526.

Özmete, E., Dinç, B., (2020). Yaşlıların "Göç ve Yerinde Yaşlanma" Bağlamında Kentsel Dönüşüm ile İlgili Değerlendirmeleri, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20 (46), 197-234.

Özsungur, F., (2018). *Yaşlıların Teknoloji Kabul ve Kullanım Davranışlarının Başarılı Yaşlanma Üzerindeki Etkilerinin Analizi: Adana ili Örneği* (Yayınlanmış doktora tezi) Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Rogers, R. G., Rogers, A., Belanger, A., (1992). Disability-Free Life among the Elderly in the United States: Sociodemographic Correlates of Functional Health, *Journal of Aging and Health*, 4(1), 19-42.

Rowe, J., Kahn, R., (1997), Successful Aging, The Gerontological Society of America, *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Ryff, C. D., (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction; new direction in quest of successful aging, *International Journal of Behavior Development*, 12(1), 5–55.

Salamane, L. C., Martins, E. L., Lucchetti, G., Lucchetti, A. L., (2021), Factors associated with successful aging in Brazilian community-dwelling older adults: When physical health is not enough, *Geriatric Nursing Dergisi*, 42(2), s.372-378.

Sloane-Seale, A., Kops, B., (2010). Older adults' participation in education and successful aging: Implications for university continuing education in Canada. *Canadian Journal of University Continuing Education*, 36(1), s.1-29.

Şimşek, H., Yıldırım A., (1999). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık - Sosyal Bilimler Dizisi.

Tekindal, M., Uğuz Arsu, Ş., (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme, *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 20 (1), 153- 182.

Tunçer, M., (2017). Kentsel Yaşlanma ve Kent Hakkı: Kadıköy'deki Yaşlıların Kentsel Alan Deneyimleri, Senex Lisansüstü Yaşlılık Çalışmaları Kongresi Yıllığı, 1.Baskı, 17-32.

Tümer, A., Dönmez, S., Gümüşsoy, S., Balkaya, N., A., (2021), The relationship among aging in place, loneliness, and life satisfaction in the elderly in Turkey, *Perspect Psychiatr Care*, 2021;1–8, <https://doi.org/10.1111/ppc.12855>.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), *İstatistiklerle Yaşlılar* (2020). Erişim Tarihi:12.09.2021, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2020-37227>.

Vural, R., Özen, M., Yazıcı, S., (2018), Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27 (5), 305-316.

Vural Yüzbaşı, D. ve Künüroğlu, F. (2020). Öz-şefkat, sağlıklı yaşlanma ve öz-şefkate ilişkin müdahale programları, *Nesne Dergisi*, 8(16), 143-157.

Wiles JL, Leibing A, Guberman N, Reeve J, Allen RE., (2012). The meaning of "aging in place" to older people, *Gerontologist*, 52(3), 357-66.

World Health Organization (WHO), (2004). *A glossary of terms for community health care and services for older persons*. Geneva: World Health Organisation, Erişim Tarihi:26.09.2021, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68896/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Yazıcı, S., (2018). Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(5), s.305-316.

Yılmaz, T., Olgun, R., Şavklı, F. (2016). Yaşlı Bireylerin Park Kullanım Tercihleri Üzerine Bir Çalışma, *Inonu University Journal of Arts and Design*, 6(14), 1-10.

Yoldaş, A. F., (2019). 60 Yaş Üstü Kişilerde Başarılı Yaşlanma ile Yaşam Kalitesi ve Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Erişim Tarihi: 04.05.2021.