

SOSYAL SAĞLIK DERGİSİ

Makale Türü	Eylül 2023	Cilt	Sayı
Araştırma Makalesi	Başvuru Tarihi: 19.08.2023 Kabul Tarihi: 18.09.2023	3	2

TÜRKİYE'DE 65 YAŞ ÜSTÜ KİŞİLERİN YAŞLILIK DEĞERLENDİRMELERİ: DOĞU KARADENİZ ÖRNEĞİ

Semih SÜTÇÜ* Erdinç KALAYCI**

Öz

Nüfus projeksiyonları Türkiye'nin önümüzdeki elli yıl içinde hızla yaşlanacağını öngörmektedir. Bu bağlamda Türkiye'de yaşlılıkla ilgili çalışmaların ivme kazanması, pasif yaşlanmadan ziyade aktif yaşlanma ilkeleri ve sürecinin toplumda kabul görmesi, yaşlılık sorunlarının belirlenmesi ve çözüme yönelik bireysel, toplumsal ve siyasal önlemlerin alınması önem taşımaktadır. Bu çalışma, Türkiye'de 65 yaş üstü kişilerin yaşlılığa yükledikleri anlamlarla, yaşlılık değerlendirmelerinin ortaya çıkarılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nitel araştırma deseninde planlanmış, Türkiye'nin Doğu Karadeniz illeri Artvin, Rize, Bayburt, Gümüşhane, Trabzon ve Giresun illerinde yaşayan 65 yaş ve üzerinde olan 38 gönüllü katılımcı ile derinlemesine görüşmelerle gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik türde olan bu araştırmada, katılımcıların kendi deneyimleri olduğu gibi aktarılmıştır. Elde edilen veri setleri bilgisayar ortamında yazıya aktarılarak, nitel veri analiz programı olan MAXQDA 2018 ile kodlanmış ve analiz edilmiştir. Araştırmada, Türkiye'deki yaşlıların sağlık, ekonomik, psikolojik ve sosyal anlamda çok farklı sorunlarla karşı karşıya kaldıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında yaşlıların neredeyse tamamının yaşlılık için daha önce bir hazırlık yapmadıkları, bunun yanında da geçmişe yönelik pişmanlıkları üzerinde durulmuştur. Araştırmaya katılan gönüllüler yaşlılığa yönelik hem olumlu hem de olumsuz tutumlar üzerinde odaklanmışlardır. Yaşlılığı olumsuz değerlendirmede en çok yaşlılığın bir dezavantaj olduğu, sağlığı kaybetmekle eşleştirildiği ve ölüme yakınlık ile ilişki kurulduğu görülmüştür. Yaşlılığa yönelik olumlu değerlendirmelerde ise yaşlılar en çok çocuk büyütme ve torun sevgisi, aktif yaşlanma ve saygınlık ile ilişki kurmuşlardır. Sonuç olarak Doğu Karadeniz özelinde Türkiye'de 65 yaş üstü yaşlıların yaşlılık algı ve tutumları karşılaştıkları sorunlara göre değişmektedir. Ayrıca yaşlılık öncesi süreçte, yaşlılık için hazırlıklı olmanın önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşlı nüfusun aktif yaşlanma hedefleri doğrultusunda yerel ve politik önlemler alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Algı, Tutum, Yaşlı, Karadeniz

AGING EVALUATIONS OF PEOPLE OVER 65 IN TURKEY: THE EXAMPLE OF THE EASTERN BLACK SEA REGION

Abstract

Population projections predict that Turkey will age rapidly in the next fifty years. In this context, it is important to accelerate studies on aging in Turkey, to accept the principles and process of active aging rather than passive aging, to identify aging problems and to take individual, social and political measures for solutions. This study was carried out with the aim of revealing old age assessments with the meanings attributed to old age by people over 65 years old in Turkey. The research was planned in a qualitative research design and was conducted through in-depth interviews with 38 volunteer participants aged 65 and over living in Turkey's Eastern Black Sea provinces Artvin, Rize, Bayburt, Gümüşhane, Trabzon and Giresun. In this phenomenological study, the participants' own experiences were conveyed as they were. The obtained data sets were transcribed in computer environment, coded and analyzed with MAXQDA 2018, a qualitative data analysis program. In the research, it has been determined that the elderly in Turkey are faced with very different health, economic, psychological and social problems. In addition, it is emphasized that almost all of the elderly people did not make any preparations for old age before, and their regrets for the past were emphasized. Volunteers participating in the study focused on both positive and negative attitudes towards aging. It has been seen that aging is mostly a disadvantage in negative evaluation of old age, it is paired with losing health and it is associated with closeness to death. In the positive evaluations for old age, the elderly mostly associated with raising children and grandchildren, active aging and dignity. As a result, the perception and attitudes of elderly people over the age of 65 in Turkey, in particular in the Eastern Black Sea Region, change according to the problems they face. In addition, it has been revealed that it is important to be prepared for old age in the pre-aging process. Local and political measures should be taken in line with the active aging targets of the elderly population.

Keywords: Perception, Attitude, Elderly, Black Sea Region

* Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, semihsutcu@ohu.edu.tr, 0000-0002-6833-3464

** Arş. Gör., Yozgat Bozok Üniversitesi, kalaycierdinc@gmail.com, 0000-0001-8572-972X

1. GİRİŞ

Yaşlılık ve yaşlılığa yüklenen anlamlar, tarihsel ve toplumsal süreçte önemli bir değişim süreci geçirmiştir. Yaşlı, yaşlı olmak bilgelikle eşdeğer kabul edilerek belirli bir zamana kadar yaşlı kabul edilen kişilere prestij sağlamış, yaşlılık toplumsal düzlemde olumlu bir değer aracı olarak görülmüştür. Özellikle Sanayi Devrimi ile birlikte yaşlılara atfedilen değer de değişim ve dönüşüme uğramıştır. Yaşlılık bu dönemle birlikte sorun temelli bir yaklaşımla ele alınmaya başlamış, yaşlılık bir sosyal sorun alanı olarak kabul görmeye başlamıştır (Sütçü ve Demirel, 2020). Yaşlılık konusu 21. Yüzyılda hızla yaşlanma sürecine giren ülkelerin gündemini meşgul etmekte, bu bağlamda politikalar da önem taşımaktadır. Yaşlılık ve yaşlı nüfus grubunu sosyal bir sorun olarak değerlendirmenin ötesinde, yaşlı nüfusun aktif yaşlanma hedeflerine yönelik politika ve uygulamaların planlanması önemli, bir konudur. Türkiye de Avrupa Birliği kriterleri doğrultusunda yaşlıların aktif yaşlanma hedefleri doğrultusunda hareket etmektedir. Ancak Türkiye’de yaşlıların aktif yaşlanma hedeflerinin önünde bireysel, ekonomik, toplumsal ve sistemsel engellerin olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de yaşlı nüfusun kendilik ve farkındalık konusunda eksik yönlerinin olduğu; yaşlı kesimin kendi yaş dönemi olarak yaşlılığa yönelik tutum ve değerlendirmelerinin olumlu yönde geliştirilmesi gerekmektedir. Yaşlılık dönemi sosyal, ekonomik ve toplumsal fırsatların yaşlılar için ulaşılabilir ve gerçekleştirilebilir olması önem taşımaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın odak noktası Türkiye’deki 65 yaş üstü kişilerin yaşlılığa yönelik tutumları ve bu tutumların oluşmasındaki kültürel ve toplumsal faktörlerdir.

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’deki 65 yaş üstü kişileri kendi yaşlılık dönemi değerlendirmelerinde etkili olan faktörlerin ortaya çıkarılmasıdır. Yaşlıların kendi yaşam deneyimleri ile yaşam değerlendirmesi, yaşlılığa yüklenen olumlu ve olumsuz anlamların ortaya çıkarılması, bilimsel, psiko-sosyal, ekonomik ve siyasal boyutlarda önem taşımaktadır.

1.1. Yaşlılığın Tanımı

Yaşlılık en genel anlamda yaşam döngüsünün son evresi olarak tanımlanmaktadır. Bir kişinin yaşlılık döngüsünde olup olmadığı ise yaşlılığın kronolojik olarak değerlendirilmesinde bir yaş sınırı ile ifade edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Birleşmiş Milletler (BM) 60 yaş ve üstündeki kişileri yaşlı olarak kabul etmektedir. Ancak ortalama yaşam süresi ve emeklilik gibi etkenlerle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde 65 yaş yaşlılığın başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Kalınkara, 2014). Sevil (2005) çalışmasında yaşlılığı tanımlamanın kronolojik bir yaş sınırı ile olabileceği gibi, yaşlılığın biyo-psikososyal boyutunun da önemli olabileceğini belirtmekte, yaşlılık dönemini kişide fizyolojik ve ruhsal yönden gerilemenin açık bir şekilde gözlemlenebildiği bir yaşam dönemi olarak tanımlamaktadır.

1.2. Yaşlılık Sorunları

Yaşlılık, bireyin refahını ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilecek sayısız fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklarla karakterize edilen bir yaşam aşamasıdır. Küresel nüfus yaşlanmaya devam ettikçe, bu sorunları anlamak ve ele almak giderek daha önemli hale geliyor. Yaşlılıkla ilgili başlıca zorluklardan biri fiziksel sağlıktaki düşüştür. Dünya Sağlık

Örgütü’ne (WHO, 2020) göre, yaşlı yetişkinler genellikle kardiyovasküler bozukluklar, diyabet ve artrit gibi daha yüksek bir kronik hastalık prevalansı ile karşı karşıya kalır ve bu da hareketliliğin azalmasına, bağımlılığın artmasına ve genel yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir. Ek olarak, bilişsel gerileme, bunama ve Alzheimer hastalığı gibi dünya çapında milyonları etkileyen hastalıklarla yaşlılıkta yaygın olan bir başka endişedir. Alzheimer’s Association (2021), bu koşulların yalnızca bireylerin bilişsel işlevlerini etkilemediğini, aynı zamanda ailelere ve bakıcılara önemli duygusal ve mali yükler getirdiğini bildirmektedir.

Psikolojik esenlik, yaşlılığın etkilediği bir diğer önemli husustur. Yaşlı yetişkinler zamanla eşlerini, arkadaşlarını ve sosyal bağlantılarını kaybedebilecekleri için yalnızlık ve sosyal izolasyon yaygın sorunlar haline gelebilir. Ulusal Yaşlanma Enstitüsü (NIA, 2020), yalnızlığın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine karşı koymak için sosyal katılımı ve destek ağlarını sürdürmenin önemini vurgulamaktadır. Kronik sağlık sorunları, sevdiklerini kaybetmek ve ruh sağlığı hizmetlerine sınırlı erişim gibi faktörler nedeniyle yaşlı yetişkinlerin daha yüksek risk altında olması nedeniyle depresyon da yaygın bir endişe kaynağıdır (APA, 2021).

Finansal güvenlik, genellikle yaşlılıkta ortaya çıkan önemli bir konudur. Birçok yaşlı yetişkin, emeklilik tasarrufları, artan sağlık maliyetleri ve istihdam fırsatlarına sınırlı erişim ile ilgili zorluklarla karşı karşıyadır. AARP Kamu Politikası Enstitüsü (2022), yaşlı yetişkinlerin ekonomik refahını desteklemek için yeterli emeklilik geliri ve uygun fiyatlı sağlık hizmeti seçenekleri sağlayan politikalara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Yetersiz emeklilik birikimleri, yaşlılık döneminde finansal strese ve yaşam standartlarından taviz verilmesine yol açarak kişinin hayatı boyunca etkili finansal planlamanın önemini hatırlatmaktadır.

Bu çok yönlü sorunları ele almak, kapsamlı ve disiplinler arası bir yaklaşım gerektirir. Sağlık sektörü, geriatrik odaklı hizmetler sunarak ve kronik hastalıkların etkisini azaltmak için önleyici tedbirleri teşvik ederek yaşlı yetişkinlerin farklı sağlık ihtiyaçlarına uyum sağlamalıdır. Erişilebilir sağlık hizmetleri ve toplum temelli programlar dahil olmak üzere psikolojik destek, yaşlı yetişkinler arasındaki yalnızlık, depresyon ve kaygı duygularıyla mücadele etmek için bir gereklilik olarak görünmektedir. Bu durumla bağlantılı olarak, emeklilik tasarruflarını, karşılanabilir sağlık hizmetlerini ve sosyal destek ağlarını güçlendirmeyi amaçlayan politika girişimleri, yaşlı nüfusların ekonomik ve sosyal refahını sağlamak için kritik öneme sahiptir.

Sonuç olarak, yaşlılık, fiziksel sağlık, psikolojik esenlik ve finansal güvenliği kapsayan bir dizi zorlukla ilişkilidir. Küresel nüfus yaşlanmaya devam ettikçe, bu sorunlar bireyler, aileler ve genel olarak toplumlar için giderek daha önemli hale gelmektedir. Yaşlı yetişkinlerin karmaşık ihtiyaçlarını ele almak ve genel yaşam kalitelerini artırmak için sağlık hizmetleri, psikolojik destek ve politika müdahalelerini birleştiren bütüncül bir yaklaşım gerekmektedir.

1.3. Yaşlılığın Anlamı ve Yaşlılığa Karşı Tutumlar

Yaşlılık, çeşitli fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları kapsayan çok yönlü bir yaşam aşamasıdır. Bireyler bu aşamaya geçerken, yaşlılığa ilişkin deneyimleri ve algıları kültürel, toplumsal ve kişisel faktörlerden etkilenir. Ek olarak, yaşlılığa yönelik tutumlar, hem yaşlı yetişkinlerin hem

de genç kuşakların bu yaşam aşamasını algılama ve onunla etkileşim kurma şeklini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır.

Yaşlılığın Anlamı: Çok Boyutlu Bir Bakış

Kişilerin ve toplumun yaşlılık hakkındaki görüşleri onların yaşamını şekillendirir. Yaşlılık yaklaşımı; yaşlılıkla ilgili bilgi, eylemler ve seçimler gibi davranışlarla birlikte umut, korku ve duygular gibi deneyimlerle ilişkilidir. Yaşlılıkla ilgili önyargılar ve görüşler, yaşlılık mitlerini oluşturur ve bu yanılsamalar yaşlı bireylerin ve toplumun yaşlılık anlayışını etkiler. Bu yanılsamalar; yaşlının iş durumu, sağlık durumu, hareket kabiliyeti, seçim yapma yeteneği, boş zaman etkinlikleri, aile ilişkileri, psikolojik nitelikleri, korkuları, sosyal katılımı, cinsel yaşam gibi yaşlı bireyin diğer yönleriyle ilişkilendirilebilir. Yaşlılık genellikle kayıplarla ilişkilendirilse de, yaşlı bireylerin deneyimleri bununla sınırlı değildir. Araştırmalar, yaşlılık görüşlerinin olumlu değişiklikler yapma, yaşamı zenginleştirme ve geliştirme fırsatı olarak kabul edildiğini göstermektedir. Hayatın diğer aşamalarında olduğu gibi, yaşlılık da kazançlar ve kayıpların bir arada yaşandığı çok yönlü bir dönemdir. Erikson'a göre, birey yaşamını kabul edebildiğinde ve gelecekteki ölüm için hazırlıklıysa, bu aşamayı bir bilgelik dönemi olarak tanımlar. Cohen ise yaşlılığı; önceki yaşam deneyimlerinin yeniden değerlendirilebildiği ve anlamlandırılabilirdiği, bu sayede psikolojik olgunluğa ulaşmanın mümkün olduğu, insan beyninin son aşamasıyla bağlantılı olarak “önemli ve değerli bir dönem” olarak ifade eder (Levy ve diğerleri, 2002; Yalınkılıç, 2019).

Kültürler ve toplumlar arasında farklılık gösterdiğinden, yaşlılığın tanımı yalnızca kronolojik yaşa göre belirlenmez. Biyolojik olarak yaşlılık, hareketlilik, duysal algı ve bilişsel işlevsellikteki değişiklikler dahil olmak üzere fiziksel yeteneklerde bir düşüş ile karakterize edilir. Ancak yaşlılık algısı sosyal ve kültürel faktörlerden de etkilenmektedir. Örneğin, bazı kültürlerde yaşlılığa hürmet edilir ve bilgelik ve saygıyla ilişkilendirilirken, diğerlerinde gerileme ve bağımlılık dönemi olarak görülebilmektedir.

Psikolojik olarak, yaşlılığın anlamı, bireyin yaşam deneyimleri ve başarılarından etkilenebilir. Erik Erikson'un psikososyal teorisi, yaşlı yetişkinlerin "ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk" şeklindeki gelişimsel zorlukla karşı karşıya kaldıklarını öne sürüyor. Bu aşama, kişinin yaşamı üzerine düşünmesini ve onu şekillendiren seçimler ve deneyimlerle uzlaşmasını içerir. Bütünlük duygusuna ulaşmak hayata olumlu bir bakış açısı getirirken, umutsuzluk pişmanlık ve yerine getirilmemiş özelemlerden kaynaklanabileceği öne sürülmektedir (Erikson, 1959).

Yaşlılığa Yönelik Tutumlar: Yaş Ayrımı

Yaşlılığa yönelik tutumlar, yaşlı yetişkinlerin refahını ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu durumun istihdam, sosyal katılım ve sağlık hizmetlerine erişim gibi konularda fırsatların ortadan kaldırılmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2015), sosyal izolasyona ve öz saygının azalmasına katkıda bulunduğundan, yaşlılığın yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde ciddi etkileri olabileceğini vurgulamaktadır.

Toplumun yaşlılığa yönelik tutumları karmaşıktır ve medya tasvirleri, nesiller arası etkileşimler ve kültürel normlar gibi faktörlerden etkilenir. Medyadaki yaşlı yetişkinlerin olumsuz tasvirleri, yaşlılık yanlısı tutumlara katkıda bulunarak, gerileme ve bağımlılığa dair klişeleri güçlendirebilir. Öte yandan, saygı ve anlayışı destekleyen nesiller arası etkileşimler, yaşlılığa karşı olumlu tutumları besleyebilir (Levy, 2019).

Olumlu Tutumları Teşvik Etmek ve Algıları Yeniden Şekillendirmek

Yaşlılığa karşı olumlu tutumları teşvik etmek, yaşlı yetişkinler için kapsayıcı ve destekleyici topluluklar oluşturmak için gereklidir. Farklı yaş grupları arasındaki etkileşimi kolaylaştıran nesiller arası programlar, klişelere meydan okumaya ve karşılıklı anlayışı geliştirmeye yardımcı olabilir. Yaşlı ayrımcılığının olumsuz etkileri konusunda farkındalık yaratan ve yaşlı yetişkinlerin topluma katkılarının değerini vurgulayan eğitim kampanyaları da algıların yeniden şekillenmesinde çok önemli bir rol oynayabilir (Levy, 2019).

Sonuç olarak, yaşlılığın anlamı karmaşıktır ve biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerden etkilenir. Yaşlılığa yönelik hem olumlu hem de olumsuz tutumlar, yaşlı yetişkinlerin deneyimleri ve bir bütün olarak toplumun yaşamın bu aşamasıyla etkileşim biçimi üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Yaşlı ayrımcılığının ele alınması ve yaşlılıkla ilgili olumlu algıların teşvik edilmesi, tüm yaş gruplarındaki bireylerin katkılarına ve deneyimlerine değer veren daha kapsayıcı ve saygılı bir toplum yaratmaya yönelik önemli adımlardır.

2. YÖNTEM

Bu araştırma, sahip olduğu amaç doğrultusunda insan deneyimlerini yorumlamaya, olguları ve olgulara dayalı anlamları derinlikli bir biçimde keşfetmeye yönelik nitel araştırma yöntemini benimsemektedir. Nitel araştırmacılar yapılandırmacılık, fenomenoloji felsefesini temel alarak insanların deneyimlerini kendi yorumlarıyla dünyayı nasıl şekillendirdikleri ve deneyimlerine yükledikleri anlamlarla ilgilenirler (Merriam, 2013). Nitel araştırmada algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik bir süreç izlenir. Nitel araştırmacılar olayların ve bağlamların dilini kullanır ve olayları, bağlamı içerisinde inceler (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bu araştırma, bir nitel araştırma çeşidi olan fenomenoloji türünde planlanmıştır. Fenomenoloji, deneyimin kendisine ve deneyimin nasıl bilinçli bir hale dönüştüğüne odaklanır. Bu felsefenin temel ilkesi gerçekliği onları deneyimleyen kişiler tarafından algılanması olarak ele alır (Husserl, 2012). Fenomenoloji, “yaşanmış deneyimler” ile ilgilenir (Merriam, 2013). Fenomenolojinin temelinde yer alan kişisel deneyimlere yer verilmesi ve fenomeni doğrudan tecrübe etmiş kişilerle görüşme yapılması doğrultusunda bu araştırmada 65 yaş ve üstünde olan yaşlılar ile yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla derinlemesine görüşmeler yapılarak yaşlılık deneyimleri ve yaşlıların yaşlılığı nasıl anlamlandırdıkları konusunda görüşlerinin alınması ve analiz yapılması planlanmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’nin Doğu Karadeniz Bölgesindeki Artvin, Bayburt, Giresun, Gümüşhane, Rize, Trabzon illerinin herhangi birinde yaşamını sürdüren 65 yaş ve üstü yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Patton (2014), nitel ve nicel yöntemler arasındaki farkın örnekleme yöntemlerindeki mantıksal çözümlenmelerle ilişkili olduğunu ifade ederken, nitel araştırmaların genellikle “amaçlı olarak seçilmiş küçük örneklerde” detaylı bir şekilde yapıldığını ifade etmektedir. Nitel araştırmaların doğasına uygun olarak bu araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme doğrultusunda bu araştırmanın örneklemini 65 yaş üstü, Doğu Karadeniz illerinde yaşayan 38 yaşlı birey oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları, Veri Toplama Süreci ve Verilerin Analizi

Araştırmada sosyo-demografik bilgilerin ve kişilerin yaşlılığa yönelik düşünce ve değerlendirmelerine yönelik soruların yer aldığı, iki bölümden oluşan yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı-yapılandırılmış görüşme formunda, yaşlıların yaşlılığa yükledikleri anlamlar, yaşlılık deneyimleri, günlük yaşamlarının yaşlılık ile bağlantısı, aile ve sosyal çevre ilişkilerinde yaşlılığın etkisi gibi konulara yer verilmiştir. Araştırma sürecinin başlatılması için ilk olarak Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 12.01.2021 tarihinde 2021/195 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul kararıyla birlikte, çevresinde ya da ailesinde 65 yaş üstü birey olan öğrenciler aracılığıyla yaşlı bireylere ulaşılmış, görüşmelerin tamamı eş zamanlı online olarak gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi görüşmelerde aile bireyleri, hem teknolojik hem de iletişimsel anlamda kolaylaştırıcı rolünü üstlenmişlerdir. Araştırmaya katılmada gönüllü olan 38 yaşlı ile yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme için gönüllü onam alınmış, yapılan görüşmede elde edilen bilgilerin gizliliği ve anonimleştirilmesi ile kişisel herhangi bir bilgiye yer verilmeyeceği hakkında ayrıca hatırlatma yapılmıştır. Araştırmaya toplamda 45 kişi katılmada gönüllü olmuş ancak, 7 gönüllü görüşme sürecini tamamlamak istememiş ve verileri araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılmada gönüllü olan 38 yaşlı bireyle yapılan görüşmeler kişi onayı ile kayıt altına alınmış, görüşmelerden hemen sonra olduğu gibi bilgisayar ortamında yazıya aktarılmıştır. 38 kişi ile yapılan görüşmelerden 150 sayfalık metin elde edilmiştir. Araştırmacı sırasıyla her gönüllüye K1(Katılımcı 1), K2, K3... şeklinde kodlar vermiştir. Her bir katılımcının görüşme dökümleri nitel veri analizi için MAXQDA 2018’ e aktarılmıştır. Her bir görüşme formu incelenmiş ve metinler araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Nitel veri analizi sürecinde temalar oluşturulmuş, temalar ise kategorilere ayrılmıştır. Araştırma bulguları ise hiyerarşik kod-alt kod haritalarından yararlanılarak oluşturulmuştur. Araştırmaya katılmada gönüllü olan yaşlı bireylere ilişkin tanıtıcı bilgiler Tablo 1.’de verilmiştir.

Tablo 1. Gönüllü Katılımcılara İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Kod	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Yaşanılan Yer	Meslek	Öğrenim Durumu
K1	Erkek	66	Evli	3	Rize	Fırıncı (Çalışan)	Lise
K2	Erkek	79	Evli	3	Trabzon	Mühendis (Emekli)	Lisans
K3	Kadın	67	Evli	4	Gümüşhane	Ev Hanımı	Okuma-yazar
K4	Kadın	68	Bekar	5	Rize	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K5	Kadın	75	Bekar	10	Trabzon	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K6	Kadın	73	Bekar	3	Trabzon	Memur (Emekli)	Lise
K7	Erkek	67	Bekar	3	Bayburt	İşçi (Emekli)	İlkokul
K8	Erkek	74	Evli	11	Rize	İşçi (Çalışan)	İlkokul
K9	Erkek	69	Evli	3	Rize	Terzi (Emekli)	İlkokul
K10	Kadın	73	Bekar	6	Giresun	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K11	Kadın	79	Bekar	1	Rize	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K12	Kadın	67	Evli	2	Giresun	Ev Hanımı	Ortaokul
K13	Kadın	65	Bekar	5	Trabzon	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K14	Erkek	65	Evli	3	Artvin	Öğretmen (Emekli)	Lisans
K15	Erkek	66	Evli	3	Rize	Şoför (Emekli)	İlkokul
K16	Erkek	67	Evli	3	Gümüşhane	Berber (Emekli)	İlkokul
K17	Erkek	69	Evli	2	Trabzon	Çiftçi (Çalışan)	İlkokul
K18	Erkek	65	Evli	2	Rize	İşçi (Emekli)	İlkokul
K19	Erkek	93	Bekar	8	Rize	Marangoz (Emekli)	Okuma-yazar
K20	Erkek	77	Evli	4	Gümüşhane	İşçi (Emekli)	İlkokul
K21	Kadın	68	Evli	6	Rize	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K22	Erkek	66	Evli	6	Trabzon	İşçi (Emekli)	Ortaokul
K23	Kadın	85	Evli	7	Trabzon	Ev Hanımı	Okur-yazar değil
K24	Kadın	68	Evli	2	Giresun	Ev Hanımı	Lise
K25	Erkek	65	Evli	3	Rize	Marangoz (Emekli)	Lise
K26	Erkek	78	Bekar	2	Artvin	Memur (Emekli)	Lisans
K27	Erkek	68	Evli	3	Rize	Şoför (Emekli)	İlkokul
K28	Erkek	65	Evli	4	Giresun	Şoför (Emekli)	İlkokul
K29	Erkek	65	Evli	2	Giresun	Öğretmen (Emekli)	Lisans
K30	Erkek	75	Evli	7	Giresun	Öğretmen (Emekli)	Lisans
K31	Erkek	65	Evli	4	Trabzon	Ev Hanımı	İlkokul
K32	Kadın	73	Evli	4	Rize	Ev Hanımı	Okur-yazar
K33	Kadın	65	Evli	4	Rize	Ev Hanımı	Okur-yazar
K34	Erkek	65	Evli	4	Rize	Çiftçi (Emekli)	İlkokul
K35	Erkek	68	Evli	4	Rize	Öğretmen (Emekli)	Lisans
K36	Erkek	68	Evli	3	Trabzon	Çiftçi (Emekli)	Okur-yazar
K37	Kadın	72	Evli	2	Rize	Ev Hanımı	İlkokul
K38	Erkek	81	Evli	4	Rize	İmam (Emekli)	Lise

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Türkiye’de 65 yaş üstü kişilerin yaşlılığı anlamlandırma ve değerlendirmelerinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde yaşlıların yaşlılık değerlendirmeleri doğrultusunda oluşturulan temalara ilişkin bulgular, belge odaklı frekans tabloları ve kod haritaları ve doğrudan alıntılarla sunulmuştur.

3.1. Günlük Yaşam Özeti İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan 65 yaş üstü kişilerin günlük yaşam deneyimleri ve rutinlerinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin tamamı günlük aktivitelerle geçirirken, bu aktiviteler daha çok ev işleri ve çevre ile olan etkileşimlerini odak almaktadır. Bu bağlamda yaşlılar, günlük rutin aktivitelerin yanında günlük yaşantılarını, aile ve akraba ziyaretleri, ev işleri ve ihtiyaçların karşılanması, televizyon izleme ve ibadet ederek geçirmektedirler. Yaşlıların çok az bir kesimi aktif çalışma hayatında yer almakta ve çalışmaktadır. Yaşlıların günlük yaşam değerlendirmelerine ilişkin “belge odaklı frekans çizelgesi” Tablo 2.’de verilmiştir.

Tablo 2. Günlük Yaşam Özeti

Günlük Faaliyetler	Sayı	Yüzde
Boş zaman değerlendirme aktiviteleri	29	76,32
Aile ilişkileri/akraba ziyaretleri	26	68,42
Televizyon izleme	19	50,00
İbadet etme	17	44,74
Ev işleri/ihtiyaçlarının karşılanması	12	31,58
Aktif çalışma	8	21,05
Toplam Belge	38	100

"Sabah erken kalkarım. Bilgisayarda gazete manşetlerini, köşe yazılarını okurum. Kahvaltıyı yaparız. Evdeki benim yapabileceğim tamir tadilat varsa onu yaparım. Evdeki halka yardımcı olmaya çalışırım. Sonrasında yürüyüşe çıkarım. Gelirim akşam televizyon bilgisayar yatma saatine kadar böyle geçiririm."(K2, Erkek, 79, Trabzon)

"Komşularıma gidiyorum bazen onlar geliyor, gezmeye filan gidiyorum. Akşamları da eşimle oturuyoruz evde bazen eşe dosta gidiyoruz."(K12, Kadın, 67, Giresun)

"Ben kütüphaneye giderim. Elimde bir çantam olur. Akşama kadar kütüphanede kitap okurum araştırmalar yaparım."(K14, Erkek, 65, Artvin)

"İneklerim var onlarla ilgileniyorum. Yemektir, temizlikte derken gün bitiyor zaten. Akşamları ya birileri geliyor ya ben bir yerlere gidiyorum. Böyle geçiyor günlerim." (K33, Kadın, 65, Rize)

"Televizyon insanlara faydalıdır ama iyi değerlendirirsen. Güzel yayınlar yaparsan, televizyon izlerim, sohbetleri takip ederim, haber izlerim televizyonu da böyle değerlendiririm."(K38, Erkek, 81, Rize)

Yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını ve aktivitelerini inceleyen pek çok araştırma yapılmıştır. Bu tür araştırmalarda, yaşlı bireylerin genellikle çeşitli faaliyetleri ve rutinleri olduğu, bunların fiziksel, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılayabilecek şekillerde çeşitlilik gösterdiği bulunmuştur.

Günlük yaşam aktiviteleri, yaşlı bireylerin bağımsızlık, yaşam kalitesi ve genel sağlık durumu üzerinde büyük etkilere sahiptir. Bu faaliyetler genellikle kişisel bakım, ev işleri, sosyal etkileşim, egzersiz, hobi ve dinlenme gibi alanları içerebilir.

Araştırmalar, yaşlı bireylerin sosyal etkileşim ve toplumla bağlantı kurmaya özen gösterdiğini ve bu tür etkinliklerin zihinsel sağlık ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Lang ve Carstensen, 1994; Windsor ve diğerleri, 2016). Ayrıca, fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlı bireylerin fiziksel sağlığını koruma, kas kütlesini artırma ve yaşlanma belirtilerini hafifletme konusunda önemli olduğunu gösteren bulgular da vardır (Chodzko-Zajko ve diğerleri, 2009).

Yaşlı bireylerin günlük yaşam aktivitelerini anlamak ve desteklemek, onların sağlıklı yaşlanma sürecine katkıda bulunmak açısından önemlidir.

3.2. Yaşlılık Dönemi Sorunlarına İlişkin Bulgular

Yaşlıların, yaşlılık dönemi sorunlarına yönelik bulgularda, yaşlıların genel olarak bedensel ve sağlık sorunlarının yanında, ekonomik sorunlar, aile sorunları ile psikososyal sorunlarla karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin ifade ettikleri yaşlılık dönemi sorunlarına ilişkin belge odaklı frekans çizelgesi Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Yaşlılık Dönemi Sorunları

Yaşlılık Dönemi Sorunları	Sayı	Yüzde
Sağlık sorunları	20	71,43
Fiziksel yetersizlik	17	60,71
Ekonomik sorunlar	8	28,57
Aile ilişkilerinde bozulma	6	21,43
Günlük ihtiyaçları karşılayamama	3	10,71
Yalnızlık	3	10,71
Sosyalleşme sorunu	2	7,14
Toplam Belge	28	100

"Diyorsun ki ben emekli olacam şunu yapacam bunu alacam derken bakıyorsun ki emekli oluyorsun paran oluyor ama çokta bir şey yapamıyorsun. Yeri geliyor ki istediğin bir yemeği dahi yemiyorsun." (K1, Erkek, 66, Rize)

"Eski yorgunluklar çıkıyor ortaya, hastalıklarla uğraşıyorsunuz. Eski yaptıklarımı yapamıyorum. On beş – yirmi yaşındaki insanla altmış yedi yaşındaki insan bir olmaz. Önceden ağacı omzuma yükler götürürdüm. Koşa koşa gittiğimiz yerleri şimdi yürüyerek zor gidiyoruz. Arkadaşlarımızla daha zor görüşüyoruz." (K7, Erkek, 67, Bayburt)

"Valla genel sağlık durumum çok da iyi değil ne desem yalan olur hayat beni hem mental olarak hem de fiziki olarak çok yıprattı romatizma bel fıtığı var ağır kaldırdım çünkü bir de şeker hastalığım var ." (K25, Erkek, 65, Rize)

"Yalnız yaşamamanın da zorluğunu yaşıyorum." (K26, Erkek, 78, Artvin)

"Kolay kolay arkadaş edinemiyorum" (K2, Erkek, 79, Trabzon)

"Evlatlarım bana iyi bakmıyor herkes evlendi bı eşimle ben kaldım artık bayramdan bayrama görüşüyoruz ." (K25, Erkek, 65, Rize)

Yaşlılık döneminde en sık karşılaşılan sorunun sağlık sorunları olduğu belirtilmektedir. Şentürk ve Altan (2015) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan yaşlıların yarısının sağlık sorunları olduğu, büyük bir kesimin de sürekli ilaç kullandığını belirtmektedir. Batman (2022) çalışmasında yaşlılık dönemi sorunları olarak yaşlılıkla birlikte kişilerde fiziki güçte azalma ile bağlantılı olarak günlük işlerin yapılmasında ortaya çıkan güçlükleri öncelikli olarak ifade etmektedir. Türkkan (2021) çalışmasında yalnızlığı yaşlılık dönemindeki en önemli sorunlardan birisi olarak ifade etmektedir. Genel olarak yaşlılık sorunlarını konu edinen çalışmalar bu sorunları destekler niteliktedir.

3.3. 65 Yaş Öncesi Yaşlılığa Hazırlıkla İlgili Bulgular

Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin yaşlılık değerlendirmelerinde oluşturulan temalardan birisi de yaşlılık için hazırlık ya da plan yapma durumları olmuştur. Araştırmaya katılanların büyük bir kesimi yaşlılık dönemi öncesi yaşlılığı hiç düşünmediklerini buna yönelik bir plan ve hazırlık süreçlerinin olmadığını ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılanların yaşlılık dönemi hazırlıklarına yönelik belge odaklı frekans dağılımı Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Yaşlılığa Hazırlanma Durumu

Yaşlılığa Hazırlanma Durumu	Sayı	Yüzde
Yaşlılık dönemi için hazırlık/plan yapmamış	23	79,31
Yaşlılık dönemi için hazırlık/plan yapmış	6	20,69
Toplam Belge	29	100

Araştırmaya katılan yaşlılardan 29 katılımcı yaşlılığa hazırlık sürecine yönelik ifadelerle yer vermişlerdir. Bu temaya yönelik katkı veren yaşlı bireylerin büyük bir çoğunluğu yaşlılık için bir plan yapmadıklarını, plan ya da hazırlık yapmanın da düşünülecek bir durum olmadığını ifade etmişlerdir. Araştırmaya katkı verenlerden az bir kesim de yaşlılığı düşündüklerini, buna yönelik planlamalar yaptıklarını belirtmişlerdir. Yaşlıların yaşlılık dönemi hazırlıklarına yönelik katılımcı ifadelerinden bazıları ise aşağıda verilmiştir.

"Yaşlılığı kimse düşünmez, aklına gelmez. Büyüklerimizi görürdük ama bir gün bizim de yaşlanacağımız aklımıza gelmezdi. Yaşlanacağımı düşünseydim bütün gece ıssız bir yerde su deposu beklemezdim. Etrafta yıldızlardan başka bir şey göremezdim. Kendimi bu kadar yormazdım. Yirmi beş günlük karımı, üç çocuğumu bırakıp çalışmaya gitmezdim. Ama hayat şartları... Mecburduk. Çocukken keçilerin peşinden koşardık, şimdi eve zor gidiyoruz. Düşünmedik yaşlılığı..." (K7, Erkek, 67, Bayburt)

"Yaşlılığa hazırlanılır mı zamanın nasıl geçtiğini bile anlamadım, zaman çok hızlı geçiyor." (K37, Kadın, 72, Rize)

"Yaşlılığa hazırlanma gibi bir süreç yoktur beklemez kimse beklemez günlerin nasıl geçtiğini kimse anlamaz söyleyen de yalan konuşur gençliğimizi harap etmeseydik şimdi de iyi olurduk önce sağlık olmalı para pul hepsi yalan ." (K25, Erkek, 65, Rize)

"Hazırladım kendimi yaşlılığa. Gençken yaşlıları görürdüm derdim bende yaşlanınca böyle mi olacağım diye düşünürdüm. Şimdi bile benden daha yaşlıları görünce yaşlıları düşünüyorum. Diğer tarafa hazırlık yaptık daha çok namaz kılmak gibi." (K4, Kadın, 68, Rize)

Araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğunun yaşlılık dönemi için, sosyal, sağlık ve ekonomik anlamda bir hazırlık yapmadıkları görülmektedir. Yaşlılık için bir hazırlık sürecinin olmaması genel politika ve toplum normları ile ilişkilendirilebilmektedir. Kocabaş ve Kol (2020) bakım sigortası ile ilgili çalışmalarında, birçok Avrupa ülkesinde yaşlılık dönemi bakım ihtiyacının ortaya çıkacağı düşüncesi ile bakım sigortasını hayata geçirdiklerini, Türkiye’de ise bu konuda bir plan ve politika izlenmediğini ifade etmektedir.

3.4. Geçmiş Yaşam Değerlendirmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada oluşturulan temalardan birisi de yaşlıların geçmiş yaşama yönelik değerlendirmeleridir. Yaşlıların süregelen yaşamlarında geçmişe yönelik düşünceleri değerlendirildiğinde, bu konuya katkı verenlerin neredeyse tamamının geçmişe yönelik pişmanlıkları olduğu ve bir kesimin de geçmişe özlem duyduğu, sadece bir kişinin geçmişini mutlulukla bağdaştırdığı bulunmuştur. Geçmiş yaşam değerlendirmesine yönelik oluşturulmuş belge odaklı frekans dağılımı Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Geçmiş Yaşam Değerlendirmesi

Geçmiş Yaşamı Değerlendirme	Sayı	Yüzde
Geçmişe yönelik pişmanlıklar ve keşkeler	29	96,67
Geçmişe duyulan özlem	8	26,67
Geçmiş yaşama dair mutluluk	1	3,33
Toplam Belge	30	100

"Ben memuriyetimi dürüstlük ilkesine göre yaptım. Kırk senelik ömrümde bunu neden böyle yaptım demedim." (K26, Erkek, 78, Artvin)

"Gençken okuma alışkanlığım olsaydı daha çok okusaydım. Çünkü gençlikte öğrenilen bilgi mermere yazılmış gibidir, yaşlılıkta öğrenilen bilgi ise buz üzerine yazılmış gibidir. Kalıcılığı yoktur." (K14, Erkek, 65, Artvin)

"Geçmişe baktığım zaman benim en büyük keşkem okuyamamış olmam. Bu içimde hala bir eziklik oluşturuyor. Çevremde yaşlıtlarımın bazıları okudu. Okusaydım daha farklı olabilirdi." (K20, Erkek, 77, Gümüşhane)

"ah bir geriye dönebilsem.." (K29, Erkek, 65, Giresun)

Mersin ve diğerleri (2018) yaşlıların yaşlılık öz değerlendirmeleri ile ilgili yaptığı çalışmada yaşlıların olumsuz bir ifade olarak geçmiş yaşama ilişkin pişmanlıklarını vurguladıklarını ifade etmektedir. Timmer ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir çalışmada da, yaşlıların, geçmiş dönem deneyimleri ve yaşamları ile ilgili pişmanlıklar yaşadıkları bulunmuştur. Yapılan bu araştırmalar, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

3.5. Yaşlılığa İlişkin Tutumlar ve Değerlendirmelere İlişkin Bulgular

Araştırmanın ana temalarından birisi de 65 yaş üstü bireylerin yaşlılığı anlamlandırma ve yaşlılığa yönelik tutumlarına yönelik oluşturulmuş, yaşlılığa yönelik tutumlar ve değerlendirmelerdir. Araştırmaya katılan bireylerin en çok katkı verdikleri ve en fazla kodlanan tema olarak tutum ve değerlendirmeler, iki kategoriye ayrılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler yaşlılığın hem olumlu hem de olumsuz yönlerinden bahsetmişlerdir. Yaşlılık

tutum ve değerlendirmeleri MAXQDA aracılığıyla “hiyerarşik kod-alt kod modeli” haritası ile görselleştirilmiş, kodların yoğunlukları da Şekil 1’deki görselde verilmiştir. Yaşlılığa yönelik olumsuz ve olumlu tutum kategorisine yönelik kodlamalardan olumsuz kodlamaların yükü daha fazla da olsa kodlama yoğunlukları neredeyse aynıdır. Yaşlılığa yönelik olumsuz tutum ve değerlendirmede yaşlılar, yaşlılığın bir dezavantaj olduğunu, sağlığı kaybetmekle eş olduğunu, ölümlü bağdaştırdıklarını, katlanması ağır bir yük olduğunu, pişmanlık, yorgunluk, güçsüzlük, umutsuzluk, tembellik, durgunlukla ilişkili olduğunu ve sosyal ilişkilerde bozulmaya sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Yaşlılığa yönelik olumsuz tutumların aksine olumlu tutum ve değerlendirmelerde ise yaşlılar, yaşlılıkta çocuk büyüme ve torun sevgisinin kişide oluşturduğu doyum, aktif yaşlanmanın önemi, yaşlılığın saygınlık kaynağı olduğu, emeklilikle birlikte rahat bir dönem olduğu, pozitif ayrımcılıkların sağlanması, fazlaca boş zamanın olması, yaşlılığın bilgelik/tecrübe ve olgunlukla eşdeğer görülmesi, yaşlı olmanın bir engel olarak kabul edilmemesi ve yaşlılığın bir lütuf olarak değerlendirilmesi gibi konulara değinmişlerdir.

"Yaşlılık bence sonbahardır. Çünkü artık bir şeyler yapmak için gücün yetmiyor, hevesleniyorsun yapamıyorsun. Eski halindeki gibi olamıyorsun. Ama yaşlılığın güzel yanları da var. Torunlarınla, çocuklarınla, arkadaşlarınla daha fazla vakit geçiriyorsun." (K20, Erkek, 77, Gümüşhane)

"Kapıya bacaya konulacak gibi değil yaşlılık ama yine de Allahtan geliyor, kapımızı çalıyor. Gençlik bir kuş idi tutamadım, ihtiyarlık tuz yükü götürüp atamadım." (K21, Kadın, 68, Rize)

"Yaşlılık Karadeniz'in yaz ayları gibidir durgun bıkmış usanmış yorgun dalgası kayaya vursa kaya yerinden oynamaz o derece." (K25, Erkek, 65, Rize)

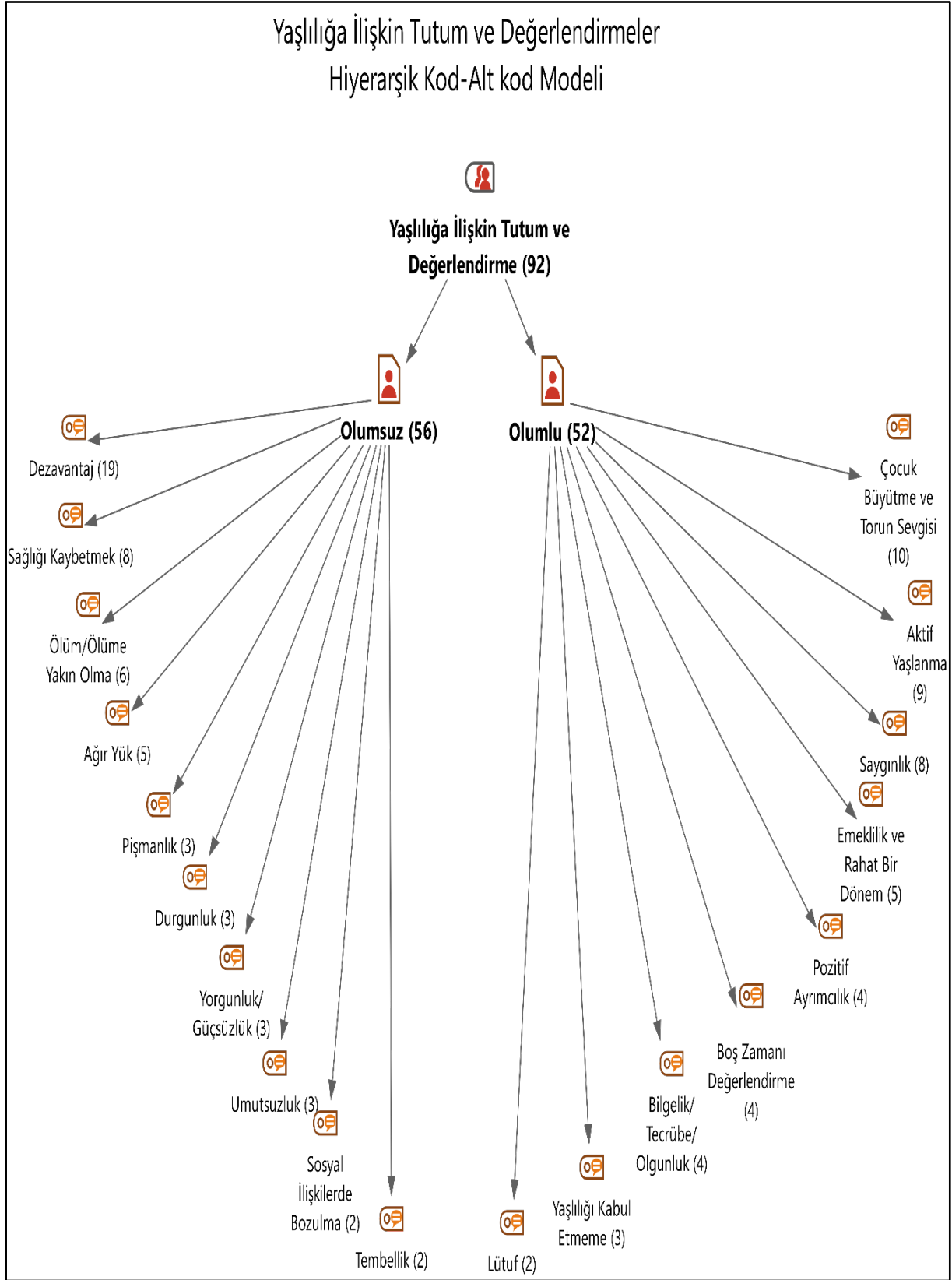
"Yaşlılık bana göre köyden kopmam şehre bağlı kalmam ölüme yaklaştığımı hissetmemdir." (K37, Kadın, 72, Rize)

"Yaşlılık çok güzel bir şeydir. Allah'ın insanlara bir lütfudur. Yüce Rabbimiz der ki: Benim ümmetimin en hayırlısı ömrü uzun işi doğru olan kişidir. Ömrü doğrulukla geçireceksin." (K38, Erkek, 81, Rize)

"Gençliğe göre daha olgunlaşıyorsun. Pek stres yapmıyorsun, daha olumlu düşünüyorsun, çalışmıyorum arkadaşlarımla vakit geçiriyorum." (K28, Erkek, 65, Giresun)

"Yaşlılık mutluluktur, bu yaşa kadar geldik, torunlarımızı gördük bu bir mutluluktur" (K5, Kadın, 75, Trabzon)

"Yaşlılık kendini boşluğa attığında etrafından soyutlayıp kendi kabuğuna çekildiğinde çok zor ama bir uğraşın bir amacın bir çaban olursa nasıl geçtiğini anlamadığın zamanlar bence. Üretken olmalı yaşlılarımız. Öylece kendilerini eve kapatmamalı, bahçe işleri olur, kitap olur bir şeylerle muhakkak uğraşmalı ve bence her ihtiyarın elinde bir kitap gazete değerli bir şey olmalı bunlara vakit ayırmalı." (K14, Erkek, 65, Artvin)



Şekil 1. Yaşlılığa İlişkin Tutum ve Değerlendirmeler Hiyerarşik Kod-alt kod Modeli Haritası

Yaşlılık tutumları, yaşlılar ve yaşlılığa yönelik yaklaşım gibi konularda araştırmalar daha çok başkalarının, başka yaş gruplarının yaşlılık değerlendirmeleri şeklindedir. Yaşlıların kendi yaşam ve yaşlılıklarını değerlendirdiği çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Mersin ve diğerleri (2018) yaşlıların öz değerlendirmeleri konusunda yaptığı çalışmada, yaşlıların kendi yaşam deneyimlerini olumlu ve olumsuz kategorilerde değerlendirdiklerini ifade etmektedir. İçli (2010) yaşlıların kendi yaşlılıklarını değerlendirdikleri bir araştırmada yaşlıların yaşlılığı nitelerken olumlu ve olumsuz yönlerine vurgu yaptıkları, olumsuzluk olarak günlük aktivitelerde zorlanma, aile ve sosyal ilişkilerde bozulma, yas ve ölümlerle karşı karşıya kalma, sağlık problemleri, yalnızlık gibi konulara, olumlu olarak da çocuk ve torunlarla olan ilişkiler, boş zaman değerlendirme, arkadaş ve akraba ziyaretleri gibi konulara değindikleri ifade edilmektedir. Doğrudan yaşlıların öz değerlendirmelerine yönelik yapılan bu araştırmalar bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

3.6. Bir Yaşlı Olarak Gençlere Deneyimlere Dayalı Tavsiyelere İlişkin Bulgular

Araştırmada oluşturulmuş temalardan birisi de yaşlıların gençlere yönelik tavsiyeleridir. Yaşlıların özellikle kendi deneyimleri ya da pişmanlıkları ile bağlantılı olarak gençlere tavsiyede bulunmaktadır. Araştırmaya katılan yaşlı bireyler özellikle, eğitim, inanç, çalışma, evlilik, gelecek planı, sağlık ve bilgi gibi konularda gençlere tavsiyelerde bulunmuşlardır. Gençlere yönelik tavsiyelere ilişkin belge odaklı frekans dağılımı Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Gençlere Yönelik Deneyimlere Dayalı Tavsiyeler

Gençlere Tavsiyeler	Sayı	Yüzde
Eğitime önem verin	18	47,37
İnanç ve gelenekleri koruyun	11	28,95
Çalışın	10	26,32
Doyum sağlayıcı bir yaşam sürün	9	23,68
Evlilik/Aile yaşamına önem verin	6	15,79
İyi insan ilişkileri kurun	5	13,16
Geleceği planlayın	4	10,53
Sağlığınızı koruyun	3	7,89
Bilgiyi arayın	2	5,26
Toplam Belge	38	100

"Sadece akıllı olsunlar, akıllarını kullanarak hareket etsinler. Ezbercilik yapmasınlar." (K29, Erkek, 65, Giresun)

"Tek bir şey söylemek isterim; ne olursa olsun yaşayın ama her anlamda yaşayın. Mümkün olduğunca keşkeleriniz olmasın. Hayatta en çok insanı keşkeler yorar, gerisi yalan." (K6, Kadın, 73, Trabzon)

"Çalışın, akıllı olun, yuva kurun, yuvanıza yapışın. Ama yuvanızı akıllı kurun." (K4, Kadın, 68, Rize)

"Okusunlar, okul bittikten sonra araştırma yapmaya devam etsinler. Geleceği ancak gençler kurtarabilir." (K27, Erkek, 68, Rize)

"Geleceğinizi iyi değerlendirin. Gençlikte iyi karar verin daha sonra hayatınız daha iyi olur. Okuyun iş sahibi olun. Herkes ektiğini biçer. Gençlikte ne ekersen yaşlılıkta onu biçersin. İyi düşün iyi olsun." (K3;

"Öncelikle sağlık çok önemli sağlığınıza önem verin" (K12, Kadın, 67, Giresun)

"Kötü alışkanlıklardan uzak durun. Okuyun ve insancıl olun. Yol gösterin. İnsanlara akıl verin. Toplumda yararlı olun. Birbirinizi tamamlayın." (K15, Erkek, 66, Rize)

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Doğu Karadeniz örneğinde Türkiye’deki 65 yaş ve üstü kişilerin yaşlılığa yönelik algı, tutum ve yaşlılığı nasıl anlamlandırdıklarının ortaya çıkarılması amacıyla yapılan bu çalışmada, yaşlıların son yaşam döngülerinde farklı boyutlarda ve farklı yaklaşımlarla değerlendirmelerde buldukları ortaya çıkarılmıştır. İlk olarak araştırmaya katılan yaşlı bireyler günlük yaşamlarında zaman geçirmek için, aile ve çevre ziyaretleri yaptıkları, televizyon izledikleri, ibadet yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında yaşlıların çoğunun sağlık sorunları, aile ilişkilerinde sorunlar, ekonomik sorunlar, psiko-sosyal sorunlar yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgularla bağlantılı olarak, yaşlılar arasında, aktif çalışma yaşamında çok az bir kesimin yer aldığı, Türkiye’de aktif yaşlanmaya yönelik yeterli düzenleme veya fırsatların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan yaşlıların neredeyse tamamının yaşlılık öncesi, yaşlılık dönemi için bir hazırlık süreçlerinin olmadığı görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan yaşlı bireylerin geçmiş yaşama yönelik değerlendirmelerinde çoğunluğun pişmanlıkları olduğu bulgusu elde edilmiştir. Araştırmaya katılanların, yaşlılığa hazırlık konusunda yetersiz olmaları ve geçmiş yaşamla ilgili pişmanlıklar ve keşkeler üzerine konuşmaları, Türkiye’de başarılı bir yaşlanma sürecinin gerçekleştirilemediğini göstermektedir. Yaşlılığa yönelik tutumlara yönelik de hem olumlu hem de olumsuz fikirlerini dile getiren yaşlılar, olumsuz ifadelerinde genellikle yaşlılık dönemi sorunları ve yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan yetersizliklerden söz etmişlerdir. Yaşlılığa yönelik olumlu ifadeler sunanların da yaşlılıkta, çocuk ve torunlarla ilgilenme, çalışma gibi aktif yaşamda oldukları görülmüştür.

Türkiye’de yaşlılıkla ilgili bu sonuçlar doğrultusunda ilk olarak, yaşlılık dönemi sorunları ve etkilerinin en aza indirilmesi için her türlü sosyo-politik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Yaşlanma ile birlikte emeklilikte ekonomik sorunların önüne geçmek için belirli bir yaşın üstündeki kişilerin gelirleri desteklenmelidir. Türkiye’deki yaşlıların geçmiş yaşamlarına yönelik pişmanlık yaşamlarının önüne geçmek için, hayat boyu öğrenme ve gelecek planlarının yaşamın her döneminde aktif olmasını sağlayacak büyük çaplı projeler oluşturulmalıdır. Yaşlılar için emeklilik öncesi aktif yaşlanma eğitimleri ve fırsatları oluşturulmalıdır. Yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi için toplumun her kesiminde destek ve teşvik verilmelidir. Yaşlıların yaşlılığı olumlu olarak değerlendirdikleri en önemli noktalardan aile ilişkileri ve torun sevgisi gibi konularla bağlantılı olarak, kuşaklar arası etkileşim ve desteğin sağlanması için yeni uygulama modelleri geliştirilmelidir. Toplumda sosyal güvenlik sistemi içerisinde olan kişiler için aktif yaşlanma fonu veya fırsatları oluşturulmalıdır. Yaşlanma sürecinde ve emeklilik sonrasında yaşlıların bilgi ve tecrübelerinden yararlanılacak

eğitim ve üretim platformları oluşturulmalıdır. Yaşlıların yaşlılığı neden bir dezavantaj olarak algıladıkları konusunda yeni araştırmalar yapılmalı, bu konuyla ilişkili de yeni sonuçlar ortaya konmalıdır.

Kaynakça

- AARP Public Policy Institute. (2022). Social Security and retirement savings. Erişim :<https://www.aarp.org/ppi/issues/economic-security/social-security/>
- Alzheimer's Association. (2021). Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*, 17(3), 327-406.
- American Psychological Association. (2021). Aging and mental health. Erişim: <https://www.apa.org/topics/aging-mental-health>
- Batman, H. (2022). Yaşlı istismarı, ihmali ve çözüm önerileri. S. Sütçü (Ed.) Güncel tartışmalarla yaşlılık (s. 157-170) içinde, İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. DOI: [10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c)
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1(1), 18-164.
- Husserl, E. (2012). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. New York: Routledge.
- İçli, G. (2010). Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 3(1), 1-13.
- Kalınkara, V. (2014). *Temel gerontoloji yaşlılık bilimi*, 2. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Kocabaş, F. ve Kol, E. (2020). Almanya ve Türkiye’de karşılaştırmalı olarak bakım hizmetleri: Türkiye’de bakım sigortası kurulmasına yönelik bir öneri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(4), 283-310.
- Lang F. ve Carstensen L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9: 315–324.
- Levy, B. R. (2019). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons*. MIT Press.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2), 261-270.
- Merriam, S.B. (2013). *Nitel araştırma, desen ve uygulama için bir rehber*. (S. Turan, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mersin, S., Demiralp, M., Öz, F. (2018). Yaşlı bireylerin kendilerine ve yaşamlarına ilişkin öz değerlendirmeleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 135-155.
- National Institute on Aging. (2020). Social isolation, loneliness in older people pose health risks. Erişim: <https://www.nia.nih.gov/news/social-isolation-loneliness-older-people-pose-health-risks>

- PATTON MQ (2014). *Nitel araştıma ve değerlendirme yöntemleri* (3 b.). (M. BÜTÜN, S. B. DEMİR, ÇEV.) Ankara: Pegem Akademi.
- Sevil, H.T. (2005). *Yaşlılığın sosyal anatomisi*, Ankara: SABEV Yayınları.
- Sütçü, S. ve Demirel, A.C. (2020). Yaşlılık ve yaşlı sorunları. N. Çalış, Z. Karataş (Ed.) Kavramsal ve güncel boyutlarıyla sosyal sorunlar (s. 167-200) içinde 1. basım, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi.
- Şentürk, M., Altan R.B. (2015). Giriş: İstanbul’da yaşlıların mevcut durum araştırması. M. Şentürk, H. Ceylan (Ed.) İstanbul’da yaşlanmak (s.13-34) içinde 1. Baskı. İstanbul: Açılım Kitap.
- Timmer, E., Westerhof, G. J., Dittmann-Kohli, F. (2005). “When looking back on my past life I regret...”. Retrospektive regret in the second half of life. *Death Studies*, 29(7), 625-644.
- Türkkan A. (2021). Yaşlılarda sık görülen sosyal ve ekonomik sorunlar. Ş.R. Uçku, H. Şimşek Keskin (Ed.) Yaşlı sağlığı ve sorunları (s. 6-9) içinde. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Windsor, T. D., Curtis, R. G., Luszcz, M. A. (2016). Social engagement in late life. H. Kendig, P. McDonald, J. Piggott (Ed.), *Population ageing and Australia’s future* (s. 185–204) içinde. ANU Press. <http://www.istor.org/stable/j.ctt1rqc955.14>
- World Health Organization. (2020). Ageing and health. Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. Erişim: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>
- Yalınkılıç, M. (2019). Yaşlıların yaşlılık algısı ve etkileyen faktörler (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. Erişim: <https://acikerisim.iuc.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12831/4306/4306.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.