

Yaşlılık ve Yaşlanma Biyolojik, Psikolojik, Sosyolojik Süreçler

Mutlu, İsmail Samet. *Yaşlılık ve Yaşlanma Biyolojik, Psikolojik, Sosyolojik Süreçler*. Ankara: Paradigma Yayınları, 2024.

Melahat Çankaya

Giriş

Bu çalışma, İsmail Samet Mutlu'nun yüksek lisans tezinden geliştirilmiştir. Eserde yaşlılık ve yaşlanma kavramlarının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik süreçleri çok boyutlu bir şekilde ele alınmış ve yaşlılık ile yaşlanma konularına açıklık getirilmesi hedeflenmiştir. Buna göre eserde psikolojik olarak yaşlılıkta; duygusal ve ruhsal değişimler, yaşlılarda kimlik arayışı, bilişsel esneklik konuları ele alınmıştır. Biyolojik olarak nörolojik ve fizyolojik değişimler, genetik faktörler ve bu alanla ilgili olan tıbbi terimler hakkında bilgi verilmiştir. Sosyolojik açıdan ise yaşlıların toplumsal rolleri, ilişkileri, aile ilişkileri ve yaşlılara yönelik toplumsal destek ve hizmetler tartışılmıştır. Eserde hücreseel seviyede yaşlanma ile kas ve kemik sağlığı konuları ayrıntılı bir şekilde ele alınmış ve bu konulara açıklık getirmesi amaçlanmıştır. Kitabın içeriği ise dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, yaşlılık ile ilgili temel kavramlar ele alınmıştır. İkinci bölümde, biyolojik süreçler hakkında açıklamalar yapılmıştır. Üçüncü bölümde psikolojik süreçlerden, dördüncü ve son bölümde ise sosyolojik süreçlerden bahsedilmektedir.

Kitabın Bölümleri ve Tanıtımı

Yazar, dünya genelinde yaşlı nüfusunun arttığını, özellikle 21. yüzyılın en önemli konularından biri haline geldiğini belirtmiştir. Bu yüzden bu alandaki çalışma artışının normallğine ve bu durumun devam edeceğine dikkat çekmektedir. Yine yazar; yaşlılığın insanların bilgi ve deneyimlerinin en üst noktaya ulaştığı dönem olduğunu, aynı zamanda



Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Karabük.
melahat.cankaya94@gmail.com
Graduate Student, Karabük University, Faculty of İlahiyat, Karabük, Turkey
melahat.cankaya94@gmail.com



This article has been reviewed by at least one referee and scanned via a plagiarism software.
Bu makale en az bir hakem tarafından incelenmiş ve intihal yazılımı ile taranmıştır.



Çankaya, Melahat. "Yaşlılık ve Yaşlanma Biyolojik, Psikolojik, Sosyolojik Süreçler". Mutalaa 5/1. (Haziran 2025) 53-57.



ORCID ID: orcid.org/0009-0007-8966-8787
ROR ID: ror.org/04wy7gp54
DOI: doi.org/10.5281/zenodo.15777404



Geliş tarihi: 13.05.2025
Kabul tarihi: 28.06.2025

bazı eksikliklerin, psikolojik ve sağlık sorunlarının ortaya çıktığı bir dönem olarak karşımıza çıktığını dile getirmiştir. Ayrıca, yaşlılık ve yaşlanma ile ilgili kavramlarla yaşlılık teorilerine yer vermiştir. Yaşlanma sürecine ve yaşlılık dönemine çok yönlü olarak bakılması gerektiğini belirten yazar, farklı perspektiflerin önemini de vurgulamaktadır.

Yazar giriş bölümünde yaşlılık ve yaşlanma ile ilgili kavramlara açıklama getirmiştir. Yaşlılık ve yaşlanma kavramlarının psikolojik, sosyolojik ve biyolojik açılardan ele alınmasının faydalarına değinen yazar, aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşlılık ile açıkladığı istatistik verilere yer vererek bilgilerini nicel verilerle desteklemiştir. Bu veriler bizlere daha derinlemesine ve kapsamlı değerlendirme yapma imkânı sunmaktadır. Çünkü yaşlılık nüfusu giderek artmakta ve bu artış oldukça hızla gerçekleşmektedir. Bu veriler, alınması gereken önlemler, yapılması gereken çalışmalar için de yön gösterici ve ufuk açıcı nitelik taşımaktadır.

Çalışmada girişten sonraki ilk bölümde yaşlılık ile ilgili temel kavramlara yer verilmiştir. Yaş, yaşlanma, yaşlılık kavramları ve yaşlanma türlerinden bahsedilmiştir. Yaşın; kelime anlamı ile doğuştan bu yana geçen ve yıl birimiyle ölçülen zaman anlamına gelmediği belirtirken yaş kavramı iki açıdan ele alınmaktadır: Kronolojik ve biyolojik. Yazara göre kronolojik yaşımlar herkes ile aynı olabilirken, biyolojik yaşımlar farklılık göstermektedir. Buna göre yaşlanma kelimesi daha çok biyolojik olarak karşımıza çıkarken, yaşlılık ise yaşamımızın son evresi olarak tanımlanmaktadır. Yaşlanmanın türlerini ise yazar kronolojik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik olmak üzere sınıflara ayırmıştır. Bu bölümde yer verilen kavramlar, kitabı ilk defa okuyacak ya da daha önce yaşlılık ile ilgili kavramlarla ilgili bir okuma yapmamış ve ilgili olmayan bir okur için yeterli düzeydedir ancak kitabın ana başlığı 'yaşlılık' ve 'yaşlanma' olduğu için bu kavramları açıklarken, kavramların içeriğine daha fazla değinip, açıklamalar yapılabilirdi. Bu kısımda dikkat çeken husus, yazarın yaşlılığın doğal bir süreç olduğuna yaptığı vurgu ve sağlıklı yaşlanmanın önemine de özel bir yer ayırmış olmasıdır.

Yazar, alt başlık olarak yaşlılık ile ilgili disiplinlere yer vermiştir. Bu disiplinler ise Biyoloji, Psikoloji, Sosyoloji, Sosyal Politika, Sosyal Hizmet, Geriatri ve Gerontoloji'dir. Geriatri ve Gerontoloji, sosyal bilimler alanıyla ilgilenenlere yabancı gelebilir. Bu yüzden bu kavramların detaylı olarak ele alınmasının bu çalışma için faydalı olacağı söylenebilir. Geriatri kelime olarak yazara göre, Antik Yunan döneminde kullanılan bir kelime olup, yaşlıyı iyileştirmek ve tedavi etmek için kullanılır. Geriatri bilim dalı, yaşlıların sağlık sorunlarını, hastalıklarını, yaşam fonksiyonlarını içeren bir bilim dalıdır. Gerontoloji bilimi ise, yaşlanmanın ve yaşlılığın bilimi anlamına gelmektedir. Günümüzde yaşam süresinin uzaması, dünya üzerinde yaşlı nüfusun sayısının artması yaşlılık ve yaşlanma süreçlerine olan ilgiyi artırmıştır.

Birinci bölümün diğer alt başlığı ise yaşlılık teorileridir ve bu teoriler çalışmada derinlemesine açıklanarak biyolojik ve psikososyal teoriler olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir. Biyolojik teoriler; Genetik Programlama, Yaşam Hızı-Enerjisi, Serbest Radikal Teori, İmmünolojik, Otoimmün, Telomer, Evrimsel, Endokrin ve DNA Hasar teorilerinden oluşmaktadır. Psiko-sosyal teoriler ise Rol Teorisi, Alt Kültür Teorisi, Yaşamdan Geri Çekilme Teorisi, Aktivite Teorisi, Modernleşme Teorisi, Süreklilik Teorisi, Feminist Teori, Eleştirel Teori, Eksilik Teorisi, Damgalanma Teorisi, Postmodern Teori, Politik Ekonomik Teori, Yaş Tabakalaşması Teorisi, Sosyal Fenomenoloji ve Sosyal Yapılandırmacı Teori, Toplumsal Takas Teorisi ve Tevhidi Düşünce Teorisidir. Bu teoriler

hakkında ayrıntılı açıklamalar yapılmış ve aynı zamanda bu teorilerin tek bir kitapta bulunuyor oluşu da okuyucunun işini kolaylaştırdığı söylenebilir. Ancak çalışmada gerçek hayattan ve uygulama odaklı önerilerin sınırlı olmasının, okuyucu açısından çalışmanın işlevlerinin de sınırlılığını beraberinde getirdiği şeklinde değerlendirilebilir.

İkinci bölümde yazar, biyolojik süreçleri ele almıştır. Biyolojik süreçler ile ilgili kavramlar tek tek açıklanmıştır. Bu kavramlar Hücresel Seviyede Yaşlanma, DNA Hasarı ve Onarımı, Telomer Kısalması, Nörolojik ve Fizyolojik Değişimler, Nörolojik Sistem, Kas ve Kemik Sağlığı, Genetik Faktörlerin Rolü, Genetik Yatkınlık ve Genetik Modifikasyonlardan oluşmaktadır ve her biri ayrı ayrı açıklanmaktadır. Yazar, bu bölümde yaşlanmanın fizyolojik temellerine odaklanmaktadır. Yaşlanmayı oluşturan ve etkileyen birçok faktörden bahsetmiştir. Yaşlanma sürecine biyolojik açıdan bakıldığında fiziksel ve kimyasal ilişkilerin zaman içinde değişiminden bahsetmektedir. Bu durum ise yazara göre yaşlanma teorilerinin temelini oluşturmaktadır. Yine yazar, yaş ve kemik sağlığının üzerinde belirgin değişimler gözlemlendiğini, yaşlanmanın genetik faktörlerinin ise her insanda farklı şekillerde olduğunu belirtmiş, aile geçmişinin genetik özelliklerde nasıl etkili olduğunu açıklamıştır. Ayrıca yazar bu bölümde biyoloji ile ilgili olan teorilerden de bahsetmiştir. Kitabın ilk bölümünde de değinilen bu nokta bu bölümde daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Bu bağlamda, sosyal bilimler disiplini kapsamında kaleme alınan bir çalışmada biyolojik boyuta bu denli geniş yer verilmesi, eserin bütünlüğü açısından bir eksiklik olarak değerlendirilebilir.

Üçüncü bölümde ise psikolojik süreçler ele alınmıştır. Bu bağlamda ilgili kavramlara değinilerek derinlemesine açıklamalara başvurulmuştur. Yazar, yaşlanmanın sadece fiziksel bir durum olmadığını aynı zamanda zihinsel bir dönüşümü ifade ettiğini belirtmiştir. Kitabın bu bölümünde; Bellek Fonksiyonları, Bilişsel Esneklik, Duygusal ve Ruhsal Sağlık, Yaşlılıkta Psiko-sosyal Gelişim, Kuşaklararası İlişkiler, Yaşlılarda Kimlik ve Anlam Arayışı gibi konulara yer verilmiştir. Burada Erikson'un gelişim kuramından da yararlanarak yaşlılık konusunu anlamlandırmaya çalışılmıştır. Yaşın zihinsel yetenekler üzerinde etkisinin oldukça değişken olduğunu, bazı yaşlıların psikolojik testlerde gençlerden daha ileri olduğu sonuçlarına rastlanıldığı da yine yazar tarafından vurgulanan hususlardandır. Aynı zamanda yazar; bireyin yaşam doyumu, geçmiş yaşam muhasebesi ve ölümle yüzleşme gibi konularını psikolojik bağlamda tartışmıştır.

Dördüncü ve son bölümde ise sosyolojik süreçler ele alınmıştır. Yaşlılık ile ilgili sosyolojik süreçlere ayrıntılı bir şekilde değinilmiştir. Bu bölümün başlıklarını ise Yaşlılık ve Toplumsal Roller, Emeklilik ve İşgücünden Çekilme, Yaşlıların Toplumsal Katılımı ve Aktif Yaşlanma ve Yaklaşımları, Yaşlılıkta Aile Dinamikleri, Yaşlıların Aile İçindeki Rolü, Bakım Sorumluluğu, Yaşlılara Yönelik Toplumsal Destek ve Hizmetler, Sağlık Hizmetleri ve Yaşlılar için Sosyal Programlardan oluşmaktadır. Toplumdaki toplumsal rollere, yaşlıların aile ilişkilerine, sosyal izolasyona ilişkin bilgiler sunulmuştur. Ayrıca emeklilik sonrası sosyal kimlik kaybı, aktif yaşlanma, devlet politikaları ve bakım sistemleri üzerinde de durulmuştur. Yazar, sosyal normların, toplumun içindeki unsurların, yaşlıların toplumsal uyumunu şekillendiren önemli faktörlerden bazıları olduğunu ifade ederek yaşlıların toplumsal yaşamda etkin bir şekilde yer almaları gerektiğini vurgulamıştır. Yazara göre yaşlılar; emeklilik ve iş hayatından ayrılma sürecinde toplumsal yaşamdan kopuk bir hayat sürülmemeli, onlar bu sürece girmeden önce kurum ve kuruluşlar tarafından bilgilendirilip, bu döneme hazır hale getirilmelidir. Yazar bu bölümde yaşlıların en önemli değişimlerinden biri olarak rol faktörüne değinmektedir.

Buna göre kişiler yaşlılık sürecine girmeden önce ailesinin geçimini sağlamakla beraber, çocuk yetiştiren bir role sahiptirler. Yazarın vurguladığı başka bir nokta ise ilerleyen zamanlarda yaşlıların artık bu işlevlerini kaybetmeye başladığı, aynı zamanda yaşlılık sürecine girdiklerinde büyükanne ve büyükbaba gibi yeni rolleri üstlenmeye başladıklarıdır. Ayrıca yazar, yaşlı bakımının özellikle son zamanlarda önemli bir sorun haline geldiğini belirtmiştir. Yaşlı nüfusunun gün geçtikçe arttığını belirterek, bu durumda ailelere ve kurumlara gereğinden fazla iş yükü oluşturduğunu vurgulamıştır. Aynı zamanda yaşlıların fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak sosyal programlara ihtiyaç duyulduğunu, bu programların yaygınlaşmasının onların kendilerini değerli hissetmelerine ve yaşlılık sürecini olumlu bir şekilde geçirmelerine neden olacağını ifade etmiştir.

Sonuç ve Değerlendirme

Özetle, yaşlılık ve yaşlanma konusu; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla ele alınarak incelenmiştir. Toplumların geleceği için yaşlılık konusunun önem arz ettiği, günümüzde hızla gelişen teknoloji ve tıbbi alanda yapılan çalışmaların yaşam süresinin uzamasını sağladığı ifade edilmiştir. Yazar, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik açıklamalara eş zamanlı olarak yer vermiştir ancak bu disiplinler arası yaklaşımların etkileşimi ve birbirini tamamlayıcı nitelikte olması açısından yeterli bütünlüğün sağlanamadığı görülmektedir. Ayrıca yazarın; literatürdeki teorileri aktarırken çoğunlukla herhangi bir değerlendirmeye yer vermediği, bazı teorilerin yetersizliklerine, güncelliklerini yitirdiklerine veya kendi içerisinde çelişkili noktalara sahip olduklarına değinmediği tespit edilmiştir.

Bu kitap, yaşlanma olgusunu bütüncül bir şekilde anlamak isteyenler için önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Kitabın akademik sade dili, kitabı herkes tarafından anlaşılır kılmaktadır. Eserde, yaşlılık ve yaşlanma süreçlerinin sadece kişisel bir durum olmadığı, aynı zamanda toplumları da etkilediği belirtilmiştir. Yaşlanma sürecini geniş perspektifle ele almanın, yaşlıların yaşam kalitesini arttırmaya yardımcı olabileceği ifade edilmiştir. Yazar, Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine dayanarak yaşlı nüfusunun artmasının kaçınılmaz bir durum olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca yazar, hem psikolojik, sosyolojik ve biyolojik faktörlerin bir arada ele alınması gerektiğini, hem de yaşlılara yönelik etkili politikalar ve destek hizmetlerinin sağlanmaması halinde aratan yaşlı nüfusun, toplumda çeşitli problemler oluşturabileceğinin unutulmaması gerektiğine işaret ederek bu alanda yapılan çalışmaların sayısının artması/arttırılması önerisinde bulunmuştur.

Yaşlılık ve yaşlanma konuları hakkında günümüzde birçok nitel ve nicel araştırma mevcuttur. Bu çalışmaların varlığının, yaşlanma ile ilgili yeni boyutların ele alınmasına ve teorilerin geliştirilmesine imkân sunacağı öngörülmektedir. Sosyolojik açıdan da konuyla ilgili araştırma sayısının arttırılmasının gerektiği söylenebilir çünkü yaşlıların topluma entegrasyonunu arttırmak ve onlara daha iyi bir hizmet sunmak, çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelmiştir. Bu durumun aynı zamanda sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirmeye de katkı sağlaması düşünülmektedir. Ayrıca bu kitaptaki eksik kavramların, teorilerin ve konuların tespit edilerek, başka çalışmaların yapılmasına zemin hazırlaması da bu kitabın literatüre katkıları arasında dile getirilebilir.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Yazar / Author: Melahat Çankaya

Finansman / Funding: Yazarlar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadıklarını kabul ederler / The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.