

## BAŞARILI YAŞLANMA SÜRECİNDE BAZI KURAMSAL YAKLAŞIMLAR\*

Dilek BAL KOÇAK\*\*

E-mail: dbalkocak@kastamonu.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5322-2895>

**Citation/©:** Bal Koçak, D. (2023). Başarılı yaşlanma sürecinde bazı kuramsal yaklaşımlar. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 16, 235-256.

**DOI Number:** <https://doi.org/10.53112/tudear.1359721>

### Öz

Bu çalışmada yaşlılığın kendisi ile birlikte getirdiği psikolojik, fiziksel, kronolojik ve ruhsal anlamda bireylerin yaşlanma süreci üzerinde durulmuştur. Bu olgunlaşma sürecinde, yaşlılığın ruhsal anlamda mutlu, huzurlu ve başarılı bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlamak açısından bilim insanları ortaya farklı teoriler atmışlardır. Batı dünyasında gerontologlar, psiko-sosyal modeller ve kuramlar, yaşlı bireylerin hayatlarında anlam, mutluluk, refah, sağlık ve dolayısı ile başarılı yaşlanma sağlanması üzerine çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, sistematik inceleme yöntemi uygulanarak öncelikle yaşlılık ve yaşlanma üzerine durulmuş, başarılı ve pozitif yaşlanma kavramları ele alınmıştır. Daha sonra ise, başarılı yaşlanma ile yakından alakalı görülen kuram çalışmalarına yer verilmiştir. Bu kuramlar, Havighurst tarafından geliştirilen "Aktivite Kuramı"; Cumming & Henry tarafından geliştirilen "Ayrılma-Kopma Kuramı"; Baltes ve Baltes tarafından geliştirilen "Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı" ve Cartens tarafından geliştirilen "Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı"larından oluşmaktadır. Bu çalışmanın amacı, yaşlanmanın zorluklarını azaltmak için temel çözüm

\* Bu çalışma yazarın *Hollanda'da Huzurevlerinde Bulunan Türklerin Tanrı Algısı ve Başarılı Yaşlanma İlişkisinin İncelenmesi ve Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesi* başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

\*\* Arş. Gör. Dr. Kastamonu Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı.

**Etik Beyan:** Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Makale en az iki hakem tarafından incelenmiş, Turnitin kullanılarak benzerlik raporu alınmış ve araştırma/yayın etiğine uygunluğunu teyit edilmiştir.

**Ethical Statement:** 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. The article was reviewed by at least two referees, a similarity report was obtained using Turnitin, and compliance with research/publication ethics was confirmed.

olarak başarılı yaşlanmayı ve bu süreci etkileyen kuramları araştırmaktır. Ayrıca çalışma, başarılı yaşlanmanın ölçülmesine yönelik çalışmalarda kullanılacak ortak kuramları sunarak, konuyu Türk bilim camiasına kazandırmayı amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Din psikolojisi, Başarılı yaşlanmak, Seçme optimizasyon ve ödünleme kuramı, Sosyo-Duygusal seçicilik kuramı, Aktivite ve ayrılma-kopma kuramı.

## SOME THEORETICAL APPROACHES IN SUCCESSFUL AGING PROCESS

### Abstract

In this study, the focus is on the aging process in humans in the psychological, physical, chronological and psychological sense that aging brings with it. In this process of maturation, scholars have developed various theories to help shape a happy, peaceful, and prosperous age in a spiritual sense. In the Western world, gerontologists have conducted studies on psychosocial models and theories of older people's happiness, well-being, and health, and thus of successful aging. In this study, by applying the systematic review method, we first focused on aging and discussed the concepts of successful and positive aging. Then, theoretical studies that are closely related to successful aging are included. These theories as follows: Activity Theory developed by Havighurst; "Disengagement Theory" developed by Cumming & Henry; "Selective Optimization with Compensation (SOC)" developed by Baltes and Baltes and "Socioemotional Selectivity Theory (SST)" developed by Cartens. The aim of this study is to investigate successful aging and the theories affecting this process as a basic solution to reduce the difficulties of aging. In addition, the study aims to introduce the subject to the Turkish scientific community by presenting common theories to be used in studies on measuring successful aging.

**Keywords:** Psychology of religion, Successful aging, Selective optimization with compensation, Socioemotional selectivity theory, Activity and disengagement theory.

### Giriş

Bir bireyin yaşlılık tanımlaması toplumsal ve bilimsel açılardan farklılık göstermektedir. Bir bireye, ne zaman "yaşlı" denir? 85 yaşında biri, kendini hâlâ genç, sağlıklı ve zinde hissedebilirken; 60'lı yaşların başlarında olan biri ise kendini 75 yaşındaki bir birey gibi hissedebilir. Yaşlılık hissi, çok geniş yelpazeli bir algıdan oluşmaktadır. Günümüzün çok çeşitli ve çok kültürlü toplumlardan oluşan insanları, homojenlikten ziyade heterojenik

(Woodhouse vd., 1988, ss. 505-506) ve çeşitliliklerden oluşmaktadır denilebilir. İnsanlar, yaşlılıktan veya yaşlanmaktan bahsederken genellikle bireyin kronolojik yaşını temel almaktadırlar (Dohmen & De Lange, 2006). Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization), yaşlılığın sınırını, 1970'li yıllarda 60 yaş olarak alırken; bugün endüstrileşmiş ülkelerin emeklilik yaşı olarak kabul ettikleri 65 yaş, yaşlılığın sınırı olarak kabul edilmektedir (Kalıncara, 2011). Kronoloji, yaşlılık tanımında önemli bir yer olsa da yaşlılığı sadece yaşa bağlayarak tanımlamak yetersiz kalabilmektedir. Yaşlılık kavramı üzerine yapılan çalışmalar çeşitlilik gösterse de kronolojik, fiziksel ve ruhsal anlamda bireylerin olgunlaştığı gerçeği göz ardı edilememektedir. Olgunlaşma sürecinde yaşlıların refahı, mutluluğu ve sağlığı için başarılı yaşlanmanın nasıl sağlanabileceği sorusu bu çalışmada yer verilmek istenen ana konu olarak görülmektedir. Her bireyin farklı olması ile birlikte, yaşlılık dönemi ile baş etme sürecinin de farklılık gösterebileceği göz ardı edilmemelidir. Yaşlı nüfusun başarılı yaşlanma sürecindeki sorunları ve gereksinimlerini anlamak ve bunlara uygun çözüm yolları bulmak için yaşlı bireylerin yapısını anlamak gereklidir. Bu çalışma Türkiye'de ve dünyada yaşlılığın pozitif ilerleme süreçlerini kuramlar aracılığı ile anlatmayı amaçlamaktadır. Yaşlılık sürecinde karşılaşılan duygular ve deneyimler ile ilgili teorilere yer verilerek, yaşlılık sürecinde aktivitenin, sosyalleşmenin veya duygusal ilişkilerin birey üzerinde farklı etkileşimlerin olabileceği vurgulanmak istenmiştir. Örneğin, yaşlı bireylerin hayattaki yaşamışlıkları ve kişisel yaşam sürecindeki sağlık sorunları veya başkalarına muhtaç olma gibi farklı ve radikal değişikliklerin etkili olduğu görülmektedir. Bu değişikliklerin yaşandığı süreçlerde psikolojik, manevi ve fiziksel sağlığın önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, insanların, manevi ve psikolojik anlamda iyi olduklarında ve kendilerini mutlu hissettiklerinde, bunun fiziksel refah üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu desteklemektedir (Koenig vd., 1996; Musick vd., 2000). Psikolojik sıkıntılardan arınmak, bireyin fiziksel anlamda zinde olmasını, dengede ve güvende kalmasını sağlamaktadır. Zihinsel ve fiziksel refah arasındaki ilişki, bilimsel olarak doğrulanmaktadır (Pieper ve Uden, 2005). Bu bağlamda yaşlı bireylerin maneviyat ve hayatı anlamlandırmalarında, fiziksel sağlığın doğrudan etkisi olduğu düşünülmektedir. Yaşanan durumlar veya süreçler ile ilgili anlam oluşturmak, anlam vermek ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmak ile bağlantılı olmaktadır.

Bilimsel araştırmalar, yaşamı olumlu bir şekilde değerlendiren kişilerin, yaşam olaylarını daha iyi anlamlandırabildiğini göstermektedir (Westerhof ve Bohlmeier, 2010). Yaşlı bireylerin bu anlamlı süreci pozitif bir geçiş olarak deneyimleyebilmesi için birçok teori ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, bu teoriler arasında "*Başarılı yaşlanma*" bağlamında geliştirilmiş "*Aktivite Kuramı*"; "*Ayrılma Kuramı*"; "*Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı*" ve "*Sosyo Duygusal Seçicilik Kuramı*"na yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde yaşlılık dönemi veya başarılı yaşlanma çalışmalarına yer verildiği ancak teoriler açısından ele alınmadığı tespit edilmiştir. Teoriler, araştırmacıların kavramları daha kolay anlamalarına yardımcı olur, gelecekte yapılacak araştırmaların oluşturulmasına, kavramlar arasında gözlemlenen gerçek ilişkinin görselleştirilmesine ve değişkenler arasındaki

neden-sonuç ilişkisinin tanımlanmasına katkı sağlar (Yener, 2018). Çalışmada sistematik inceleme yöntemi benimsenmiştir. Bu yöntem, toplumsal bir sorundan esinlenerek yapılan kapsamlı araştırmaların sistematik bir şekilde analizini içerir (Komba ve Lwoga, 2020). Bu çalışma, toplumsal bir gerçek olan yaşlı nüfusun artışı üzerine yapılacak olan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1. Çalışmada Geçen İlgili Kavramlar**

### **1.1. Yaşlılık ve Yaşlanmak**

Yaşlanma, doğumla başlayıp ölüme kadar devam eden, hücrelerden organlara kadar tüm yapılarda fonksiyonların giderek azaldığı, karmaşık bir gelişim sürecidir (Duyan ve Gelbal, 2013). Kalinkara'ya (2011) göre yaşlanma, bireysel olarak giderek ölümlle sonuçlanacak biçimde canlılık etkinliklerinin azalması olarak tanımlanabilir. Burada en önemli nitelik, bireyin çevreye uyum yeteneğinin azalmasıdır. Yaşlılık “yaş” altında izah edilen bir kavram olarak algılanmaktadır (Van Tilburg, 2005). Kronoloji yaşlılık tanımında önemli bir kıstas olarak kabul edilse de yaşlılığı sadece yaşa bağlayarak tanımlamak yetersiz kalabilmektedir. Bu anlamda yaşlılığın başlangıcı için belli bir yaş sınırı belirlemek olanaksız görünmektedir. Çünkü bu husus toplumdan topluma, aynı toplumun belirli dönemlerine, aynı toplumda yaşayan bireylerin eğitim düzeylerine ve ekonomik koşullarına göre değişim gösterdiği gibi, cinsiyete, fizyolojik ve psikolojik yaşa göre de bireysel farklılıklar göstermektedir.

Tufan (2018, s. 243) yaşlılık kavramına bu bağlamda “toplumsal bir tasarım” olarak yaklaşmaktadır. Birçok çalışmada farklı toplumların, yaşlılık kavramının farklı yaklaşımlar ve değişkenlikler ile oluşturulduğunu ifade etmektedir. Başka bir yaklaşıma göre ise yaşlılık, insan yaşamının son aşaması ve bireyin ileri yaşlanma evresi olarak kabul edilmektedir. Yaşlanma, insanın doğumundan ölümüne kadar devam eden kaçınılmaz bir süreçtir. Dolayısıyla bireylerin fiziksel ve ruhsal güçlerinin geri dönüşmez bir şekilde kaybolması sürecidir (Kalinkara, 2011). Toplumda yaşlı insanlar, topluma katkı sağlayan verimli biri olarak görülmemeye başlanmaktadır.

Kutsal'ın (2007, s. 7) çalışmasında, yaşlanma, ayrıcalıksız her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan süregelen ve evrensel bir süreç olarak ifade edilmektedir. Vücudun molekül, doku, hücre, organ ve sistemlerinde zamanın ilerlemesi ile ortaya çıkan, geriye dönüşü olmayan yapısal ve işlevsel değişikliklerin tümüne, “yaşlanma” adı verilmektedir. Baars (2006, ss. 189-191) yaşlanmanın anlamını oluşturan iki süreci, (a) insan varoluşunun doğasında var olan kırılabilirliğin artması ve radikalleşmesi ve (b) derinleşen benzersizlik ve deneyim zenginliğindeki artış olarak ifade etmektedir.

### **1.2. Pozitif Yaşlanmak**

Yaşlılık dönemi, genel olarak toplum tarafından, olumsuz bir süreç; yaşlılar ise toplumdan ve günlük yaşamdan soyutlanmış, kabuğuna çekilmiş, fiziksel ihtiyaçlarını tek başına

karşulamakta zorluk çeken bireyler olarak görülmektedir. Yaşanılan kültürün etkisi, yaşam kalitesi, hayattaki anlam kazandırma çabası, yaşanmışlıklar ve edinilen deneyimler ile bağlantılıdır. Bunların yanı sıra, sağlığın da en önemli faktörlerden biri olduğu göz ardı edilmemelidir. Sağlık, aslında sadece yaşlılık döneminde değil, yaşam boyu huzurlu ve iyi bir yaşam kalitesi için önemli görülmektedir. Sağlık, hayatın anlamına değer katarak yaşlılık sürecine de yapılan bir yatırım olarak kabul edilmektedir. Yaşlılıktaki değerlere odaklanarak, eski gelenekleri kaybetmeden çağdaş yaşamı önemsemek, yaşlılık anlayışını olumlu yönde desteklemektedir. Bu pozitif yaklaşımın hem öz değer kazanımlarını desteklemekte hem de hayatın akışını olumlu olarak sürdürmekte destek olacağı düşünülmektedir.

Pozitif yaşlanma son yıllarda akademik ve kamusal tartışmalarda giderek daha fazla yer verilen bir kavramdır. Bu konuyla ilgili birçok çalışma yapılmasına rağmen, anlam yüklemeye kesin ve net bir bilgi sunulamamıştır. Pozitif yaşlanma çalışma merkezi olan “Center for Positive Aging” tarafından yapılan tanıma göre “pozitif yaşlanma”, bireylerin ve toplulukların, yaşlandıkça ve yaşamlarının sonuna yaklaştıkça, üretken, aktif ve tatmin edici bir şekilde yaşamdaki değişiklikleri ve zorlukları planlama, yaklaşma ve yaşama isteklerini ifade eder. Pozitif yaşlanmanın odak noktası ise kişinin, bağımsızlık, esenlik, haysiyet, sağlık duygusunu geliştiren ve topluma katılımını sağlayan fırsatlar, yenilikler ve araştırmalardan en iyi şekilde yararlanma fikrini benimser” (Stock vd., 2017, s. 5).

Pozitif yaşlanma, kültür, zaman, çevre ve sağlık durumuna göre farklılık gösterebilmektedir. Bilhassa yaşlılık döneminde sağlığın gerilediği görülmektedir. Pozitif bir birey olma, “sağlık”; pozitif yaşlanma ise “pozitif sağlık” kavramı ile bağlantılıdır. Pozitif yaşlanma için “sağlıklı olmanın” sınırları bilimsel açıdan tam olarak ölçülemese de (Prinsen ve Terwee, 2019), Huber ve arkadaşları (2016) pozitif sağlığı, “sosyal, fiziksel ve duygusal zorluklar karşısında uyum sağlama ve kendi kendini yönetme yeteneği” olarak tanımlamaktadır.

Hofstede ve arkadaşlarının (2010, s. 243) zaman yönelimine bakıldığında ise yaşlılık dönemi iki boyutlu incelenmektedir. Bazı kültürlerin yaşlılık dönemine bakışı farklılık göstermektedir. Buna göre yaşlılık, mutsuzluk ve olumsuzluklar ile başa çıkma süreçleri içeren bir dönemden oluşur; aynı zamanda da geç başlayan, ertelenmek istenen bir süreç (Short- Term Orientation) olarak görülmektedir. Bazı kültürel yapılanmalara göre ise yaşlılığa bakış açısı daha olumludur ve yaşlılık dönemi mutluluk veren -dinlenmeye, gezmeye, yapılması gereken ertelenen hobilere vakit ayırma dönemi gibi- bir süreç olarak algılanmakta; erken başlanması ve erişilmesi istenen bir süreç olarak görülmektedir (Long-Term Orientation). Bu açıdan bakıldığında, insanların çevreleri, yaşadıkları ortamlar, doğdukları evler veya yaşadıkları kültürlerin, yaşlılığı pozitif olarak algılamada etken faktörlerden sayılabileceği görülmektedir.

Pozitif yaşlılığın maneviyat ile bağlantısı olup olmadığı konusu da tartışılmış, üzerinde araştırmalar gerçekleştirilmiş ve bu iki bağlamda sonuçların olumlu olduğu birçok çalışmada görülmüştür. Aynı şekilde yaşlı bireylerde, “maneviyat” ve “pozitifliğin” arasında olumlu bağ kurulduğu görülmektedir. Crowther ve arkadaşları (2002), pozitif maneviyat (positive spirituality) kavramının, insanların, hastalıkla yaşadıkları bazı çaresizliklerini, stresi, kontrol edemedikleri duyguları azaltabileceğini, hayatı anlamlandırma açısından da pozitif duyguların artmasını sağlayabileceğini belirtmektedirler. Manevi faaliyetlerin (örneğin, dua) izolasyon duygularını azaltabileceğini ve maneviyatı çevreleyen topluluk yönünün yaşlı yetişkinler için olumlu sonuçları olabileceğini savunmaktadırlar. Crowther ve arkadaşları (2002, s. 614) pozitif maneviyatı, “İrk, etnik köken, ekonomi veya sınıf tarafından bağlı olmayan kutsal veya aşkın olanla gelişen ve içselleştirilmiş bir kişisel ilişkiyi içerir ve benliğin ve başkalarının iyiliğini ve refahını teşvik eder.” şeklinde açıklamışlardır.

### 1.3. Başarılı Yaşlanmak

Birçok araştırma başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, pozitif yaşlanma veya yaşlanmanın diğer olumlu ifade biçimleriyle ilgilenmektedir. ‘Başarılı yaşlanma’ kavramının, yoruma açık olduğu görülmektedir. Baltes ve Baltes (1990), başarılı yaşlanmayı, bireylerin yaşlanma sürecindeki değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlaması olarak tanımlamaktadır. Havighurst (1963), Keith ve arkadaşları (1990) ise başarılı yaşlanmayı, bireysel olarak belirlenen hedeflere ulaşmak ve kişinin kendi hayatından memnun olması olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmalarda, başarılı yaşlanmada, yaşlanma sürecindeki değişikliklere veya zorluklara uyum sağlamanın ve hedeflere ulaşarak kendi hayatından memnun kalmanın etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Yaşlı bireylerin, zorluklarla başa çıkmasına yardım etmede, sosyal destek ve topluma katılım fırsatları sağlamada ve huzuru artırmada maneviyatın ve/veya inancın olumlu yaşlanmaya katkısı olduğu görülmektedir (Edmondson ve ark., 2008; Kristeller ve ark.; Tufan, 2016: 4). Bu konuda George ve arkadaşları (2013) din, maneviyat ve/veya inancın, toplulukları nasıl destekleyebileceğini ve birçok yaşlı yetişkinin yaşadığı yalnızlık ve sosyal izolasyon duygularını nasıl azaltabileceğini ve onlara yaşamlarında bir anlam duygusu kazandırabileceğini açıklamışlardır. Bu izolasyonu aşmak için hayatlarında yer verecekleri aktivitelerin de olumlu bir destek sağlayacağı düşünülmektedir.

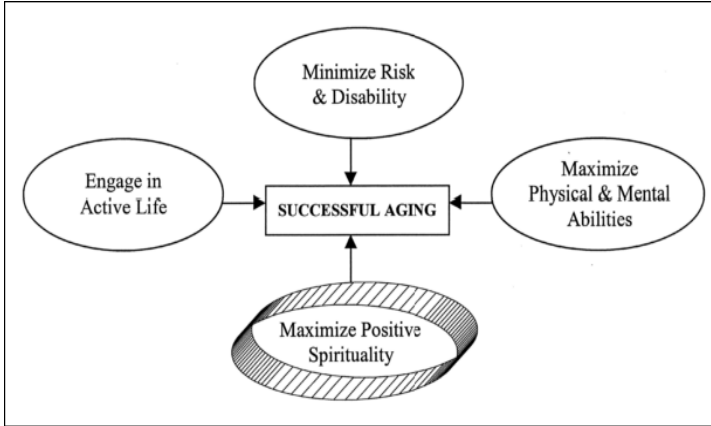
Rowe ve Kahn (1997) yaşlılıkta sosyal aktiviteleri, başarılı yaşlanma için bir gereklilik olarak görmektedir. Bu yaklaşımın ana fikri, sıradan yaşlanmanın yaşamdaki kayıplara odaklandığı; başarılı yaşlanmanın ise bu kayıplarla karakterize edilmemesi ile bağlantılı olduğudur. Sıradan yaşlanma olarak adlandırılan algıda, hayatı boyunca hep çalışan ve emeklilik sonrasında da birden mesleğini bırakmak zorunda kalan yaşlı bireyler, kendilerini hem psikolojik hem de ruhsal olarak tatmin etmek için bir şeylerle uğraşmaktadırlar. Emekli olduğunda emeklinin, hayatının odak noktası olan statüsünü kaybetmesi

mümkündür. Bu kayıp, örneğin, gönüllülük işleri gibi yeni bir hedefle telafi edilebilir. Faydalanılması ve ulaşması zor olan uğraşlara ulaşmak daha da zorlaştığında, insanların hedeflerinden vazgeçmesi ve muhtemelen daha kolay ulaşılabilecek başka bir hedefe yönelmesi mümkündür (Ormel vd., 1996; Steverink, 1996). Yaşlılık veya emeklilikte sürekli aktif bir şekilde sağlığın ve psikolojinin el verdiği durumlara uyarlanarak bir şeylerle ile uğraşılması, “vasıfsız birey” olma düşüncesinden arınmış olmayı sağlayacaktır.

Mutlu ve huzurlu yaşlanma sürecinde, fiziksel (görme, işitme, günlük yaşam aktiviteleri, hareketlilik) ve bilişsel (dil, düşünme veya hafızadaki sınırlamalar, algı, depresyon, demans gibi) işlevlerin (Ministerie van VWS, 2011) sağlığı etkilediği konusunda birçok farklı görüş bulunmaktadır. Baltes ve Baltes (1990), yaşlıların sağlığının kötü olduğu durumlarda, iyileşme sürecindeki adaptasyona vurgu yapmaktadırlar. Rowe ve Kahn (1987) ise iyi sağlığın, mutlu yaşlanma için bir ön koşul olduğunu savunmaktadırlar.

Çeşitli çalışmalar, başarılı yaşlanmanın farklı yönlerinin ayırt edilebileceğini göstermektedir (Brandstädter ve Rothermund, 2002; Baltes ve Baltes, 1990; Steverink, 2009; Von Faber, 2002; Williams ve Wirth, 1965). Örneğin Rowe ve Khan (1997) “başarılı yaşlanma” kavramını, sağlıklı ve başarılı işlevsellik olarak tanımlamaktadır. Crowther ve arkadaşları (2002, s. 615) ise bu yaklaşımı yetersiz bularak, başarılı yaşlanma için pozitif maneviyatın (positive spirituality) dördüncü bir faktör olarak dâhil edilmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Şekil 1’de gösterildiği gibi, Rowe ve Kahn’ın modeline pozitif maneviyat eklenerek sunulmuştur.

**Şekil 1: Revised Rowe and Kahn Model of Successful Aging (Crowther vd., 2002, s. 615)**



Zamanla “başarılı” yaşlanmanın, anlamlı bir yaşam sürmek ve esenlik deneyimi ile ilgili olduğu giderek daha açık hale gelmiştir. Sağlık hizmet desteklerinde, yaşlıların başlangıç noktaları, sağlık durumları (fiziksel ve ruhsal) değil, (bir bütün olarak) kişiye odaklı ilerlemesi gerekmektedir. Bir bütün olarak bakıldığında, pozitif maneviyatın, başarılı yaşlanma konusunda önemli bir anlam taşıdığı görülmektedir (Sadler ve Biggs, 2006).

Pozitif yaşlanma ve başarılı yaşlanma kavramları akademik söylemde benzerlik gösterse de bazı çalışmalarda, bu iki olumlu yaşlanma terimine belirli başlıklarla ayrı anlamlar verilmiştir. Rowe ve Kahn (1997, s. 433), başarılı yaşlanma konusunu, “düşük hastalık olasılığı ve hastalığa bağlı sağlık sorunları (sakatlık), yüksek bilişsel ve fiziksel işlevsel kapasite ve hayata aktif katılım (yaşam ile bağ kurmak)” olmak üzere üç boyutta ele almışlardır. Bununla birlikte, başarılı yaşlanma kavramının, bazı önemli sınırlamaları bulunmaktadır. İlk olarak, başarılı yaşlanma, ileri yaş ve birçok yaşlı yetişkinin neler başarabileceği konusunda gerçekçi ve idealist olmayan bir görüşü tasvir etmektedir (Featherstone ve Hepworth, 1996). Bazı çalışmalarda ise olumsuz düşünceye sahip yaşlı bireylerin, farklı faktörlerden dolayı -sağlık sorunları, kayıplar, düşük enerji, sosyo-ekonomik faktörler gibi- kendilerinde “başarılı yaşlanmak” için potansiyelin veya gücün bulunmadığını düşünmektedirler. Böylece başarılı yaşlanma fikri, istemeden de olsa bu ideale ulaşamayan yaşlı yetişkinlerin “başarısız bir şekilde yaşlandığını” düşündürmektedir (Gilleard ve Higgs, 2009).

## 2. Başarılı Yaşlanma Sürecinde Kuramsal Yaklaşımlar

Son yıllarda yaşlanmanın ve yaşlılığın olumlu imajı giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Siyaset, bilim ve akademi alanlarında da “başarılı yaşlanma” olarak da adlandırılan “mutlu yaşlanma” ile ilgilenmeye başlanmıştır (Von Faber, 2002). Zamanla gerontologlar, psiko-sosyal kuramlar ve modeller üzerine çalışmalar yaparak yaşlıların refahı, mutluluğu ve sağlığı için başarılı yaşlanmanın nasıl sağlanabileceği sorusu ile ilgilenmişlerdir (Baltes & Baltes, 1990; Havighurst, 1963; Steverink, 2009; Von Faber, 2002; Williams & Wirth, 1965). Bu bölümde, kuramlar (teoriler) incelenerek başarılı yaşlanma sürecinde faydalı görülen aşağıdaki kuramlara yer verilmiştir:

- Havighurst tarafından geliştirilen “Activity Theory/ Aktivite Kuramı”
- Cumming & Henry tarafından geliştirilen “Disengagement Theory / Ayrılma-Kopma Kuramı”
- Baltes ve Baltes’in “Selective Optimization with Compensation (SOC) Theory/ Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı”
- Cartens tarafından geliştirilen “Socioemotional Selectivity Theory SST”/ Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı”

### 2.1. Aktivite Kuramı (Activity Theory)

Havighurst (1961) tarafından oluşturulan aktivite teorisi, bir öncülden başlamaktadır. Bireyin, aktif olarak dâhil olduğu bir şeyi başarması sonucunda memnun ve mutlu olanların, o kişiye ihtiyacı olan insanlar için bir anlam ifade etmesidir. Aktivite teorisi, ayrılma teorisi ile birlikte en eski teorik perspektiflerden birini oluşturmaktadır (Ajrouch



vd., 2007). “Aktivite” kuramında adından da anlaşılacağı gibi, başarılı bir yaşlılık için aktif kalmanın önemi vurgulanmaktadır. Aktivite teorisinin öncülü “Birey ne kadar aktif olursa, refahı o kadar yüksek olacaktır.” şeklindedir (Havighurst & Albrecht, 1953). Bu teorideki vurgu, yaşlı insanları sosyal etkileşimlerde sınırlayan fiziksel ve sosyal engeller üzerinedir (Carstensen, 1992). Düşüş ve çöküş, en iyi savunma stratejisiyle mücadele edilen gerçekler olarak görülmektedir. Ancak bu şekilde, yaşam boyunca zihinsel, sosyal ve fiziksel alanlarda elde edilen “başarılar” mümkün olduğu kadar korunabilmektedir. Havighurst (1953, s. 277) bu durumu “Yaşlı bireyler, sahip olduklarına tutunmak için çaba sarf etmelidir.” şeklinde ifade etmektedir.

Aktivite teorisi ile başarılı yaşlanma sürecinde etkinliklere katılımın en iyi yol olduğu öne sürülmektedir. Fiziksel, sosyal veya eğlenceli aktivitelere katılım, yüksek düzeyde yaşam doyumu (Herzog vd., 1998), daha yüksek derecede duygusal refah, daha fazla özgüven, daha olumlu bir benlik imajı (Herzog vd., 1998) ve daha az depresyon olasılığı ile ilişkilendirilmektedir (Dupuis ve Smale, 1995). Aktiviteler, yaşlı bireylerin kendilerini değerli görmelerine fırsat sunabilmektedir. Aktiviteler, bireylerin, kendilerini meşgul etmelerini, ifade etmelerini ve tekrar toplumda yer almalarını sağlamaktadır (Dupuis ve Smale, 1995).

## **2.2. Ayrılma- Kopma Kuramı (Disengagement Theory)**

Ayrılma-Kopma teorisi, Elaine Cumming ve Warren Earl Henry tarafından 1961 tarihli *Growing Old* adlı kitaplarında geliştirilen bir teoridir (Cumming & Henry, 1961). Ayrılma-Kopma teorisi, yaşlılık biliminde yapılan çoğu çalışmada yer alan ve göze çarpan bir kuram olarak bilinmektedir. Aynı zamanda sosyal gerontoloji alanındaki en eski, resmî ve en tartışmalı teorilerden biridir (Achenbaum ve Bengtson, 1994). Ayrılma teorisi, sınırlı yaşam sürelerine ilişkin farkındalıklarında yaşlı insanların küçülen ağını çerçevelemektedir (Cumming vd., 1960; Cumming & Henry, 1961). Ölümün yakınlığının farkında olmanın, benlik bilincini arttıracak ve sosyal geri çekilmeye yol açacağını savunan bir yaklaşımdır. Yaşlıların, sosyal izolasyona ihtiyaç duyduğu, toplumdan geri çekildiği ve belli bir barış arayışı bilinci içinde olmalarından bahsetmektedir. Ayrılma teorisinde, yaşlanmanın doğal olarak bireyin sosyal hayattan uzaklaşmasına, ayrıca toplumun da yaşlı bireylerden uzaklaşmasına yol açtığı belirtilmiştir (Cumming & Henry, 1961). Bunun nedeni, yaşlıların, sosyal rolleri ve yerlerini toplumdan kazanması ile ilişkili olmasıdır. Bu kurama göre sosyal hareketsizlik, yaşam sürecinin doğasında bulunan normal bir uyum süreci olarak görülmektedir (Carstensen, 1995). Kişinin kendisini toplumdan duygusal olarak uzaklaştırdığını savunmaktadır (Fung vd., 2001).

Ayrılma teorisi birçok eleştiriye maruz kalmıştır. Teoriyi sınırlı ve basit olarak gören araştırmacılar, birçok yaşlı insanın istem dışı toplumdan soyutlanabileceğine değinilmediğini belirtmektedir. Her zaman yaşlıların tercihi olmamakla birlikte, arkadaş

kaybı, hastalık veya başka nedenlerden dolayı yaşlıların toplumdaki sosyal rollerinin kopabileceği göz ardı edilmemelidir (Steuerink, 2002).

Ayrılma teori, aktivite teorisinin aksine sosyal yapının bireyi bırakması değil, bireyin sosyal yapıdan geri çekilmesidir (Cumming vd., 1960). Bu geri çekilme sürecinin hem toplum hem de birey için işlevsel olduğu söylenmektedir (Moody, 2002). Her iki bakış açısı birbirine zıt olmasına rağmen hem aktivite hem de ayrılma teorisi, yaşlı insanların sosyal etkileşiminin yaşlılık ile birlikte azaldığı varsayımından yola çıkmaktadırlar. Çelişkili gibi görünseler de çıkış noktaları benzer bir varsayımına dayanmaktadır (Dowd, 1975). İki teorik bakış açısı arasındaki fark, ayrılma teorisinin toplumdaki gönüllü olarak geri çekilmeyi varsayması; etkinlik teorisinin ise geri çekilmenin toplum tarafından empoze edildiğini varsaymasıdır (Dowd, 1975).

### **2.3. Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı (Selective Optimization with Compensation)**

Bu araştırmada, yaşlılık dönemindeki başarılı yaşlanma sürecinde yaşlılıktaki değerler ve mutluluk ele alınmaktadır. “Başarılı yaşlanma” kavramına ilişkin teorilerin çoğu, bireyin gelişimi ile ilgilidir. Bunun bir örneği, Baltes & Baltes’in (1990) seçme, optimizasyon ve ödünleme (SOC) teorisidir. “Psychological Perspectives on Successful Aging/Başarılı Yaşlanma Üzerine Psikolojik Bakış Açılı” olarak da bilinen SOC kuramı, bilişsel ve fiziksel yeteneklerdeki düşüşlerin, insanların tüm ilişkilerini yok etmeye çalışmak yerine, mümkün olduğu kadar sosyal destek elde ederek ve yaşlı bireylere yaşlılıkta gelişimsel düzenleme sağlayarak, ilişkilerini seçmeye ve optimize etmeye zorladığını belirtmektedir (Baltes & Baltes, 1990; Aartsen vd., 2004). Baltes ve Baltes (1990), mutlu bir şekilde yaşlanmak için yaşlıların, daha aktif bir rol oynaması gerektiğini varsaymaktadır. Mutlu bir şekilde yaşlanmayı, belirlenen hedefleri optimize etmek olarak görmektedirler.

Mutlu yaşlanma, seçme, optimizasyon ve ödünleme arasında bir etkileşim olarak görülmektedir. Baltes ve Baltes (1990), ilk öge olarak hedeflerin seçimini tanımlamışlardır. Bu bağlamda, bir yanda özgürce seçilmiş seçimler ile diğer yanda kayba dayalı seçimler arasında bir ayırım yapılabilmektedir. Bu adımda, bireylerin odaklanmak istediği, kendileri için önemli bir dizi faaliyet seçebilmeleridir. Bu, aynı zamanda bilinçli olarak belirli aktiviteleri yapmamaya karar verilebileceği anlamına gelmektedir. İstihdam edilebilirliğini arttırmak için keyif alınan ve enerji veren faaliyetleri ve görevleri seçmek gerekmektedir. Artık iyi gitmeyen, yalnızca bireye enerji harcatan ve yapmaktan hoşlanılmayan işlerin yapılmaması hedeflenmektedir.

İkinci olarak, özellikle yaşlılık için geçerli olan optimizasyondan bahsedilmektedir. Belirli hedeflere ulaşılması için belirli becerilerin, yani optimizasyonun zenginleştirilmesi ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Ancak yaşlanma süreci nedeniyle bazı hedefler her zaman mümkün olmamaktadır. Yaşlı bireylerin bunun farkında olmaları ve hedeflerin mümkün olduğunu anlamalarının önemi vurgulanmaktadır (Baltes ve Baltes, 1990). Birinci adımın

devamı olan optimizasyon, seçilen etkinlikler veya görevlerin en iyi şekilde yapılması ile ilişkilidir ve gereken tüm araçlardan faydalanarak, gösterilen çabaların nihai sonucu olan en yüksek performansa yol açmaktadır.

Son olarak, ödünleme ögesinden bahsedilmektedir. Ödünleme, eski stratejiler artık mevcut veya kullanışlı olmadığına alternatif araçların veya stratejilerin uygulanması üzerinde durulmasıdır (Bajor ve Baltes, 2002). Bu adımda, seçilen görevleri veya etkinlikleri gerçekleştirmek için alternatif yollar seçilmektedir. Hedefte hâlâ yapma isteği var ise yapmak istenilenler için yardım talep edilebilmekte veya belirli araçlardan faydalanılabilmektedir. SOC teorisi, yaşlı bireylerde esnekliğin arttırılmasına olanak vermektedir. Bu esneklik, enerjinin nereye yönlendirilmek istendiğini bilinçli olarak seçme ve tamamen ona odaklanmayı sağlamaktadır. Böyle bilinçli bir seçim, yaşlı bireylerdeki özgürlük duygusunu arttırabilmektedir.

#### **2.4. Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı (Socioemotional Selectivity Theory SST)**

Sosyo-duygusal seçicilik teorisi, Carstensen tarafından geliştirilmiştir. Teori, zaman ufku küçüldükçe, -tipik olarak yaşla olduğu gibi- insanların, giderek daha seçici hâle geldiğini ve duygusal olarak anlamlı hedeflere ve faaliyetlere daha fazla enerji ayırdığını iddia etmektedir (Carstensen, 1992). Sosyo-duygusal seçicilik teorisinin temel önermesi, insanların yaşlandıkça sınırlı yaşam sürelerinin giderek daha fazla farkına varmalarıdır. Kişi, bu sınırlamaya uyum sağlamakta ve giderek daha fazla yakın, duygusal ilişkilere odaklanmaktadır. Böylece yakın olmayan ilişkilerin önemi ve bu ilişkilere harcanan enerji ve değer azaldığı görülmektedir (Carstensen, 1995; Fung vd., 2001).

Yaşlıların, sosyal ilişkileri öncelikle aldıkları yakın sevgiye göre değerlendirdikleri görülmektedir. Yeni sosyal ilişkilerden sevgi ve onay almanın, yaşlandıkça zorlaştığı görülmüştür. Teoriye göre motivasyonlu değişimler, bilişsel işlemeyi de etkilemektedir. Yaşlanma, ödüllendirici ilişkilere sahip bireylerde, olumluya karşı olumsuz bilgi için göreceli bir tercih ile ilişkisi olarak görülmektedir. Bu durum, belirli bir güvenlik açığı oluşturmaktadır. “Eski arkadaşlar”, genellikle eskidir ve ölme ihtimalleri veya diğer sınırlamalar nedeniyle başka birinin hayatında daha az rol oynayabilmektedirler (Carstensen, 1992).

Yaşlı bireyler, zamanlarının zaten kısıtlı olduğunu hissettiklerini ve bu nedenle zaman yönetimini dikkatli seçtiklerini ifade etmektedirler. Geleceğin sınırlı olduğu düşünüldüğünde, yakın gelecekteki ihtiyaçlara, yani iyi bir duygusal bağlantıya çok daha fazla odaklanılmaktadır (Carstensen, 1992, 1995; Lang, 2000). Bu durum ise prensipte bir seçiciliği göstermektedir. Carstensen’in, teorisine (sosyo-duygusal seçicilik teorisi) verdiği isim, yukarıdakilerin bir özeti olarak görülebilir. Yaşlı insanların sosyal seçiciliği, duygusal bir maliyet-fayda analizi ile açıklanabilir. Çünkü yaşlı insanlar için bir sosyal ilişkinin duygusal yönünün, çok büyük etkiye sahip olduğu bilinmektedir.

Yaşlı bireylerin ağı, giderek artan bir şekilde çocukları, kardeşleri veya arkadaşlarından oluşmaktadır (Carstensen, 1992; Aartsen vd., 2004). Somut terimlerle, bu durum yaşlanmayla ilişkili sosyal ağdaki değişikliklerin, yaşlı kişinin kendisi tarafından belirlenen hedeflere atfedildiği anlamına gelmektedir (Carstensen, 1992). Kronolojik yaş, algılanan uygun zamanla çok güçlü bir şekilde ilişkili olduğundan, artan yaşla birlikte odağın duygusal düzenlemeye kayması beklenmektedir (Carstensen vd., 2003).

Carstensen (1992), yürüttüğü bir takip çalışması aracılığıyla teorisini ampirik materyalle desteklemiş ve aşağıdaki iki hipotezi ileri sürmüştür:

1. Erken yetişkinlik döneminde insanların, sosyal ilişkilerinde kendilerini sınırlamaya başladıkları görülmektedir.
2. İlişkilerdeki duygusal yakınlığın, temasın sıklığı veya sürdürülen temasların sayısına bakılmaksızın, erken yetişkinlik döneminden itibaren yaşla birlikte arttığı görülmektedir.

Bu hipoteze göre Sosyo-duygusal seçicilik teorisi, çeşitli çalışmalarda deneysel olarak test edilmiş ve doğrulanmıştır (Bkz: Carstensen, 1992, 1995; Lang, 2000; Fung vd., 2001; Aartsen vd., 2004). Sosyo-duygusal seçicilik ve diğer yaşlılık ile bağlantılı olan teorilerin yaşlı bireylerin yaşam serüvenlerinde olumlu gelişmeler sağlaması açısından önemli farkındalıklar kazandıracağı düşünülmektedir.

## **Sonuç**

Yaşlılıkta hassasiyet ile ele alınacak konulardan biri başarılı yaşlanma süreci olarak görülebilir. Toplumsal olarak yaklaşıldığında yaşlı bireylerin etrafında bulunan tüm insanlar (aile, doktor, hemşire, manav, otobüs şoförü, komşu, manevi bakım uzmanı vs.) bu bilinçte olduğunda, başarılı yaşlanma süreci daha olumlu bir şekilde ilerleyebilmektedir. Henüz bir bakımevine geçmeyen yaşlı birey, yaş alma sürecinde olumlu algılar ile yaşamını sürdürebilmektedir. Evlatları, komşuları veya kardeşleri tarafından sahiplenilip sevgi ile yaşamını sürdürmek pozitif yaşlanma sürecine kalıcı, güvenli ve huzur verici izler bırakabilmektedir. Başarılı yaşlanma konusuna bilimsel olarak yaklaşıldığında ise, özellikle Batıda çok sayıda çalışmalara rastlanmaktadır. Çalışmalardaki ortak nokta, yaşlı bireylerin yaşlanma sürecini daha mutlu ve daha olumlu geçirmesi üzerine olduğu görülmektedir. Yaşamın son aşaması olarak görülen yaşlılık döneminde, fiziksel veya ruhsal olarak bireylerin etken durumdan edilgen duruma geçtiği görülmektedir. İnsanların, yaşlılık döneminde yaş aldıkça toplumsal hayattan yavaş yavaş çekildikleri ve kendi içlerine dönmeye başladıkları gözlenmektedir. İstem dışı gelişen fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamdan ayrılmak, yaşlılığın beraberinde getirebileceği gerçekler olarak kabul edilmektedir. Bu durumun, Cumming ve Henry'nin (1961) "Disengagement theory"si (ayrılma-kopma teorisi) ile bağdaştığı görülmektedir. Bu teoriye göre yaşlanma süreci, "geri çekilmeyi" içermektedir. Teori, yaşlı bireylerin kendilerini hem sosyal yapıdan

hem de toplumdan geri çekildiklerini belirtmektedir. Diğer yandan da birçok çalışmada, yaşlıların sosyal ilişkilerinin olumlu etkilerinden bahsedildiği görülmüştür. Bazı çalışmalarda yaşlı bireylerin hayatlarına anlam katan kategoriler değerlendirmeye alındığında, ilk karşılaşılan konular arasında “sosyal ilişkilerin” ön plana çıktığı görülmüştür (Debats, 2000; Wong ve Fry, 1998). Sosyo-duygusal yaklaşımı ile Carstensen (1992), yaşlı insanların, sosyal ilişkilere öncelik gösterdiklerini, samimi sevgiyle yaklaşılacak değerlere yoğunlaştıklarını ve yaşlandıkça, yeni sosyal ilişkilerden sevgi ve onay alma konusunda zorluk yaşadıklarını belirtmektedir. Baltes ve Baltes (1990), yaşlıların mutlu yaşlanmak için daha aktif bir rol oynamaları gerektiğini öne sürmektedirler. Aslında bu teori ile örtüşen Aktivite teorisinde, kişi ne kadar aktif olursa, mutluluğunun da o kadar artacağını ortaya koymaktadır (Havighurst & Albrecht, 1953). Bu bağlamda teorisinin odak noktası, yaşlı insanların sosyal etkileşimlerde sınırlayan sosyal ve fiziksel engellerin olması üzerinedir.

Bu çalışma yer verilen teoriler, yaşlılar ile iletişim kuran ve ilgilenen gruplara, başarılı yaşlanma açısından yaklaşma aracılığı ile yaşlı bireylerin günlük yaşamlarındaki hedefleri, arzuları ve istekleri üzerine araştırmaların yapılabileceği teorik bir çerçeve sunmaktadır. Türkiye’de yaşlılara dönük hizmetler sosyal destek hizmetleri, evde bakım, huzurevinde bakımı, evde yalnız kalan yaşlıya destek hizmetleri, özel kuruluşlarca sağlanan hizmetler ve darülaceze de sunulan hizmetler şeklinde sıralanabilir. Buna göre temel olarak yaşlı insanlar ile çalışan bu kurumların, başarılı yaşlanma sürecine dair farkındalık kazanarak, günlük yaşamdaki ihtiyaçları, amaçları, talepleri ve isteklerini belirlemek veya onları anlamak açısından destek olmaları mümkündür. Özellikle yalnız yaşayan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma sürecini aktifleştirmek için sosyalleşmeleri adına bu tarz kuramların değişim ve beklentilere uygun olarak pratik ve kalıcı çözümlerin oluşumunda bu tarz teorik yaklaşımlardan faydalanılması önerilmektedir. Açıklanan yaklaşımların en azından temel teoriler açısından yaşlılık dönemiyle ilgili çalışmaların gerontolojik veya genel psikolojik alanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Kaynakça**

- Aartsen, M. T., van Tilburg, T., Smits, C. H. M. & Knipscheer, K. C. P. M. (2004). A longitudinal study of the impact of physical and cognitive decline on the personal network in old age. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2), 249-266.
- Achenbaum, A. W. & Bengtson, V. L. (1994). Re-engaging the disengagement theory of aging: on the history and assessment of theory development in gerontology. *The Gerontologist*, 34(6), 756-763.
- Ajrouch, K. J., Akiyama, H. & Antonucci, T. C. (2007). Cohort Differences in Social Relations among the Elderly. 43-63, içinde: Wahl, H.-W., Tesch-Römer, C., Hoff, A. (Eds.), *New Dynamics in Old Age. Individual, Environmental and Societal Perspectives. Amytville*. New York: Baywood Publishing Company.

- Baars, J. (2006). *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd* (Amsterdam: SWP).
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful ageing: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes, M.M. Baltes & (Ed.), *Successful ageing: Perspectives from the behavioural sciences*, 1-34. Cambridge (UK): Cambridge University Press.
- Bajor, J. K. & Baltes, B. B. (2002). The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 347-369.
- Brandstädter, J. & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two- process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, 7(3), 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.
- Crowther, M.R.; Parker, M.W.; Achenbaum, W.A.; Larimore, W.L.; Koenig, H.G. (2002). *Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited: Positive Spirituality-The Forgotten Factor*. *Gerontologist*, 42, 613-620.
- Cumming, E., Dean, L. R., Newell, D. S. & McCaffrey, I. (1960). Disengagement- A tentative theory of aging. *Sociometry*, 23(1), 23-35.
- Cumming, E. & Henry, W.E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Debats, D.L. (2000). An Inquiry into Existential Meaning: Theoretical, Clinical, and Personal Perspectives. In: G.T. Reker, K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span*, 93-106, Sage Publications, London 2000.
- Dohmen, J., Lange & F. de (red.) (2006). *Moderne levens lopen niet vanzelf*. Uitgeverij SWP Amsterdam, 212-228.
- Dowd, J. J. (1975). Aging as exchange: a preface to theory. *Journal of Gerontology*, 30(5), 584-594.
- Dupuis S L, Smale B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 1867-92.

- Duyan, V., & Gelbal, S. (2013). Yaşlılara yönelik tutum ölçeği'nin bir grup üniversite öğrencisi üzerinde Türkçe ye uyarılama çalışması. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*, 16(2): 202-209.
- Edmondson, D.; Park, C.L.; Blank, T.O.; Fenster, J.R. (2008). Deconstructing spiritual well-being: Existential well-being and HRQOL in cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 17, 161-169.
- Faber, M. von (2002). *Maten van succes bij ouderen*. Rotterdam: Optima Grafische Communicatie.
- Featherstone, M., Hepworth, N. (1996). Images of positive ageing. A case study of Retirement Choice Magazine. In *Images of Aging. Cultural Representations of Later Life; Featherstone. M., Wernick, A., Eds.*; Routledge: London, UK, 29-48.
- Fung, H. H., Carstensen, L. L. & Lang, F. R. (2001). Age-related patterns in social networks among European Americans and African Americans: implications for socioemotional selectivity across the life span. *International Journal of Aging and Human Development*, 52(3), 185-206.
- George, L.K.; Kinghorn, W.A.; Koenig, H.G.; Gammon, P.; Blazer, D.G. (2013). Why gerontologists should care about empirical research on religion and health: Transdisciplinary perspectives. *Gerontologist*, 53, 898-906.
- Gilleard, C.; Higgs, P. (2009). Aging without agency: Theorizing the fourth age. *Aging Ment. Health*, 14, 121- 128.
- Havighurst, R. J. & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.
- Havighurst R.J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8- 13.
- Havighurst, R.J. (1963). Successful aging. In Williams, R.H., Tibbits, C. & Donahue, W. (eds), *Processes of aging: Social and psychological perspectives*. Vol.1. New York: Atherton Press, 299-320.
- Herzog A R, Franks M M, Markus H R, Holmberg D. (1998). *Activities and well-being in older age: Effects of self-concept and educational attainment*. *Psychol Aging*, 13:179-185.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd. ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Huber, M., Van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P. C., & Knottnerus, J. A. (2016). *Towards a 'patient-centred' Operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study*. *BMJ Open*, 5: e010091.
- Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*. Ankara: Nobel Yay.

- Keith, J, Fry, C.L., Ikels C. (1990). Community as context for successful aging. In: Sokolovsky J, editor. *The cultural context of aging: world-wide perspectives*. New York: Bergin & Garvey; 245- 61.
- Koenig, H. G., Larson, D. B., Matthews, D. A. (1996). Religion and psychotherapy with older adults. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 29, 155- 184.
- Komba, M. M., and Lwoga, E. T. (2020). Systematic Review as a Research Method in Library and Information Science. In *Handbook of Research on Connecting Research Methods for Information Science Research*, IGI Global, 80- 94.
- Kristeller, J.; Sheets, V.; Johnson, T.; Frank, B. (2011). *Understanding religious and spiritual influences on adjustment to cancer: Individual patterns and differences*. *J. Behav. Med.*, 6, 550- 561.
- Kutsal, Y.G. (2007). Yaşlanan dünyanın yaşlanan insanları. *Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam* içinde. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM), Ankara.
- Lang, F. R. (2000). Endings and continuity of social relationships: maximizing intrinsic benefits within personal networks when feeling near to death. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 155- 182.
- Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (2011). *Gezond ouder worden in Nederland*. Den Haag: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Moody, H. R. (2002). A life course perspective on aging. 289-316, In Moody, H. R. (Ed.), *Aging: concepts and controversies*. California: Thousand Oaks.
- Musick, M. A, Traphagen, J. W., Koenig, H.G., Larson, D. B. (2000). Spirituality in Physical Health and Aging. *Journal of Adult Development*, 7, 73-86.
- Ormel, J., Lindenberg, S.M., Steverink, B.J.M. & Verbrugge, L.M. (1996). Welbevinden en de theorie van de sociale produktiefuncties. In G.I.J.M. Kempen & J. Ormel (eds.), *Dagelijks functioneren van ouderen*, 117-135. Assen: Van Gorcum.
- Pieper, J., Uden M. Van (2005). Religie en coping in de geestelijke gezondheidszorg. *Gedrag & Gezondheid*, 33/3, 144-153.
- Prinsen, C. A. C., & Terwee, C. B. (2019). Measuring positive health: For now, a bridge too far. *Public Health*, 170, 70-77.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237 (4811), 143-149.
- Rowe, J.W.; Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *Gerontology*, 37, 433-440.
- Sadler, E.; Biggs, S. (2006). Exploring the links between spirituality and ‘successful ageing’.



- J. Soc. Work Pract.* 20, 267-280.
- Steverink, N. (1996). Succesvol ouder worden, een productiefunctie benadering. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*, 2, 29-34.
- Steverink, N. (2002). Sociale relaties van ouderen. In: *Handboek Psychologie van de Volwassen Ontwikkeling en Veroudering*. Schroots, J. J. F. (ed.). Assen: Koninklijke Van Gorcum, 413- 432.
- Steverink, N. (2009). Gelukkig en gezond ouder worden: welbevinden hulpbronnen en zelfmanagementvaardigheden. *Tijdschrift voor Gerontologische Geriatrie*, 40, 244-252.
- Stock, J.; Schofield, P.; Docking, R.E. (2017). *What is Positive Ageing? In International Handbook of Positive Ageing; Docking. R.E., Stock, J., Eds.*; Routledge: Oxford, UK, 5- 15.
- Tufan, İ. (2016). *Antik Çağ'dan günümüze yaşlılık ve yaşlanma*. Ankara: Nobel.
- Tufan, İ. (2018). *Gerontolojik Söyleşiler*, Ankara: Nobel.
- Van Tilburg, T.G., Aartsen, M.J. & Knipscheer, C.P.M. (2000). Gevolgen van veranderingen in fysiek functioneren voor het persoonlijk relatiernetwerk bij het ouder worden [Effects of a change in physical Capacity on the personal network among older adults]. *Tijdschrift Voor Gerontologie en Geriatrie*, 31, 190-197.
- Van Tilburg, T.G. (2005). Gesloten uitbreiding. Sociaal kapitaal in de derde en de vierde levensfase. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Westerhof, G. ve Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam.
- Williams, R.H. & Wirths, C.G. (1965). *Lives through the years: Styles of life and successful aging*. New York: Atherton Press.
- Wong, P. T. P., Fry, P. S. (eds.) (1998). *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Woodhouse, K. W., Wynne, H., Baillie, S., James, O. F. W., & Rawlins, M. D. (1988). Who are the Frail Elderly? *Quarterly Journal of Medicine*, 68 (225).
- Yener, S. (2018). Sosyal bilimlerde kuramın rolü. *Social Sciences Research Journal*, 7, 102-113.



## Some Theoretical Approaches in Successful Aging Process

Dilek Bal Koçak

### Extended Abstract

An individual's definition of old age varies from social and scientific perspectives. When is an individual called "old"? A 99-year-old may still feel young and vibrant, while someone in their early 60s may feel that they have the health and vitality of a 75-year-old. The sense of old age is made up of a wide range of perceptions. Today's diverse and multicultural societies are more heterogeneous than homogeneous (Woodhouse et al., 1988: 505-506). When people talk about old age or aging, they usually refer to the chronological age of the individual (Dohmen & De Lange, 2006). While the World Health Organization (WHO) took the age of old age as 60 years in the 1970s, today 65 years, which is accepted as the retirement age by industrialized countries, is accepted as the limit of old age (Kalınkara, 2011). Although chronology plays an important role in the definition of old age, it may be insufficient to define old age only in terms of age. Although studies on the concept of aging vary, the fact that individuals mature chronologically, physically and spiritually cannot be ignored. The question of how to ensure successful aging for the welfare, happiness and health of the elderly in the process of maturation is seen as the main issue to be addressed in this study. It should not be ignored that each individual is different and that the process of coping with old age may also differ. In order to understand the problems and needs of the elderly population in the process of successful aging and to find appropriate solutions to them, it is necessary to understand the structure of elderly individuals. This study aims to explain the positive progression processes of aging in Turkey and in the world through theories. By including theories about the emotions and experiences encountered during the aging process, it is aimed to emphasize that activity, socialization or emotional relationships may have different interactions on the individual during the aging process. For example, it is seen that different and radical changes in the life experiences and personal life process of older people, such as health problems or being dependent on others, are effective. It is known that psychological, spiritual and physical health is an important factor in the processes of these changes. Studies support that when people are spiritually and psychologically well and feel happy, this has a positive effect on physical well-being (Koenig et al., 1996; Musick et al., 2000). Being free from

psychological distress keeps the individual physically fit, balanced and safe. The relationship between mental and physical well-being is scientifically confirmed (Pieper & Uden, 2005). In this context, it is thought that physical health has a direct impact on the spirituality and meaning of life of elderly individuals. Creating meaning about the situations or processes experienced is linked to giving meaning and coping with stressful life events.

Scientific research shows that people who evaluate life in a positive way can make better sense of life events (Westerhof & Bohlmeier, 2010). Many theories have been put forward for older individuals to experience this meaningful process as a positive transition. In this study, among these theories, "Activity Theory"; "Separation Theory"; "Selection, Optimization and Trade-off Theory" and "Socioemotional Selectivity Theory" developed in the context of "Successful Aging" are included. When the literature was examined, it was found that studies on old age or successful aging were included, but not in terms of theories. Theories help researchers to understand concepts more easily, contribute to the creation of future research, contribute to the visualization of the actual relationship observed between concepts, and define the cause-and-effect relationship between variables (Yener, 2018). A systematic review method was adopted in the study. This method involves the systematic analysis of comprehensive research inspired by a social problem (Komba & Lwoga, 2020). Based on the increase in the elderly population, which is a social reality, it is thought that this study will increase studies and interest in the field.

Much research is concerned with successful aging, healthy aging, positive aging or other positive expressions of aging. The concept of 'successful aging' is open to interpretation. Baltes and Baltes (1990) define successful aging as the successful adaptation of individuals to changes in the aging process. Havighurst (1963) and Keith et al. (1990) define successful aging as achieving individually determined goals and being satisfied with one's own life. In these studies, it is emphasized that adapting to changes or difficulties in the aging process and being satisfied with one's own life by achieving goals are effective in successful aging.

It is seen that spirituality and/or faith contribute to positive aging in helping older individuals cope with difficulties, providing social support and opportunities to participate in society, and increasing peace (Edmondson et al., 2008; Kristeller et al.; Tufan, 2016: 4). In this regard, George et al. (2013) explained how religion, spirituality and/or faith can support communities and reduce the feelings of loneliness and social isolation experienced by many older adults and give them a sense of meaning in their lives. It is thought that the activities they will include in their lives to overcome this isolation will also provide positive support.

Rowe and Kahn (1997) see social activities in old age as a necessity for successful aging. The main idea of this approach is that ordinary aging focuses on losses in life, whereas

successful aging is associated with not being characterized by these losses. In the perception of so-called ordinary aging, older individuals who have always worked all their lives and suddenly have to give up their profession after retirement are engaged in something to satisfy themselves both psychologically and spiritually. When retired, it is possible for the retiree to lose a goal, i.e. status. This loss can be compensated by a new goal, such as volunteer work. When pursuits that are difficult to benefit from and difficult to attain become more difficult to attain, it is possible that people give up on their goals and turn to another, possibly more easily attainable goal (Ormel et al., 1996; Steverink, 1996). Continuous active engagement in old age or retirement, adapted to health and psychological conditions, will help to avoid the idea of being an “unskilled individual”. There are many different views on how physical (vision, hearing, activities of daily living, mobility) and cognitive (language, limitations in thinking or memory, perception, depression, dementia) functions (Ministerie van VWS, 2011) affect health in the process of happy and peaceful aging. Baltes and Baltes (1990) emphasize adaptation in the recovery process when the health of older people is poor. Rowe and Kahn (1987) argue that good health is a prerequisite for happy aging.

Various studies show that different aspects of successful aging can be distinguished (Brandstädter & Rothermund, 2002; Baltes & Baltes, 1990; Steverink, 2009; Von Faber, 2002; Williams & Wirth, 1965). For example, Rowe and Khan (1997) define “successful aging” as healthy and successful functioning. Crowther et al. (2002: 615), on the other hand, find this approach insufficient and argue that positive spirituality should be included as a fourth factor for successful aging. As shown in Figure 1, positive spirituality is added to Rowe and Kahn’s model. In recent years, the positive image of aging and old age has been increasingly emphasized. Politics, science and academia have also become interested in “happy aging”, also called “successful aging” (Von Faber, 2002). Over time, gerontologists have been interested in the question of how successful aging can be achieved for the well-being, happiness and health of the elderly by studying psycho-social theories and models (Baltes & Baltes, 1990; Havighurst, 1963; Steverink, 2009; Von Faber, 2002; Williams & Wirth, 1965). In this study, the theories were examined and the following theories, which are considered useful in the process of successful aging, were included:

- “Activity Theory” developed by Havighurst
- “Disengagement Theory” developed by Cumming & Henry
- Baltes and Baltes’ “Selective Optimization with Compensation (SOC) Theory”
- “Socioemotional Selectivity Theory SST” developed by Cartens.

One of the issues to be handled with sensitivity in old age can be seen as the successful aging process. When all the people around the elderly (family, doctor, nurse, grocery store, bus driver, neighbor, spiritual care specialist, etc.) are aware of this, the successful

aging process can progress more positively. An elderly person who has not yet moved into a nursing home can live with positive perceptions during the aging process. Being embraced and loved by their children, neighbors or siblings can leave permanent, safe and peaceful traces in the positive aging process. When the issue of successful aging is approached scientifically, there are many studies, especially in the West. The common point in the studies is that the aging process of elderly individuals is happier and more positive. In old age, which is seen as the last stage of life, it is seen that individuals physically or mentally pass from active to passive state. It is observed that people gradually withdraw from social life as they get older in old age and begin to turn inward. Separation from physical, mental and social life, which develops involuntarily, is accepted as the realities that old age may bring with it. This is in line with Cumming and Henry's (1961) "disengagement theory". According to this theory, the aging process involves "withdrawal". The theory states that older individuals withdraw themselves from both the social structure and society. On the other hand, it has been observed in many studies that the positive effects of social relations of the elderly are mentioned. In some studies, when the categories that give meaning to the lives of elderly individuals are evaluated, it is seen that "social relationships" come to the forefront among the first issues encountered (Debats, 2000; Wong & Fry, 1998). With his socio-emotional approach, Carstensen (1992) states that older people prioritize social relationships, concentrate on values that are approached with sincere love, and as they age, they have difficulty in receiving love and approval from new social relationships. Baltes and Baltes (1990) suggest that older people need to play a more active role in order to age happily. In fact, the Activity theory, which overlaps with this theory, reveals that the more active a person is, the greater his/her happiness (Havighurst & Albrecht, 1953). In this context, the focus of the theory is on the social and physical barriers that limit older people in social interactions.

The theories presented in this study provide a theoretical framework within which groups communicating with and caring for the elderly can conduct research on the goals, desires and aspirations of the elderly in their daily lives through an approach to successful aging. Services for the elderly in Turkey can be listed as social support services, home care, nursing home care, support services for the elderly who are alone at home, services provided by private organizations and services provided in hospices. Accordingly, it is possible to support these institutions, which mainly work with elderly people, to gain awareness of the successful aging process and to identify or understand their needs, goals, demands and wishes in daily life. It is suggested that such theoretical approaches should be utilized in the formation of practical and permanent solutions in accordance with the changes and expectations of such theories, especially for the socialization of elderly people living alone to activate the successful aging process. It is thought that the described approaches will make a useful contribution to the gerontological or general psychological fields of studies on the aging period, at least in terms of basic theories.