

Geliş Tarihi / Received : GG.AA.YYY / MM.DD.YYY

Kabul Tarihi / Accepted : GG.AA.YYY / MM.DD.YYY

Araştırma Makalesi - Research Article

DOI: <https://doi.org/10.55580/oguzhan.1593749>

YAŞLANMA İLE İLGİLİ SORUNLARLA BAŞA ÇIKMADA DİNİN FONKSİYONU

FUNCTION OF RELIGION IN COPING WITH AGEING RELATED ISSUES

Burhan YILMAZ^a, Yasemin APALI^b

ÖZ: Yaşlılık insanların yaşamlarındaki evrelerden biridir ve insanların en bilge oldukları zaman olarak değerlendirilmektedir. Ancak yaşlılık insanları fiziksel ve zihinsel değişimlere uğratarak yaşam kalitesinde düşürmektedir. Yaşlılık dönemini daha iyi anlayabilmek için birtakım kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramlar yaşlılığın çeşitli boyutlarını ele alır ve analiz ederken aynı zamanda yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Yaşlılık ile birlikte kendini gösteren sağlık sorunları, yaşlı bireylerde sıklıkla karşılaşılan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Genellikle yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunları, fiziksel zorluklar ile psikolojik sorunlar, toplumsal alandan uzaklaşma ve kayıplarla başa çıkma gibi yaşam kalitesini düşüren etkenler ile karşılaşan yaşlı birey, bu sayılan durumlara farklı şekillerde mücadele etmektedir. Din insanların yaşamlarında derin köklere sahip olan ve manevi ihtiyaçların karşılanmasında önemli rol oynayan bir kavramdır. Din ve dindarlık yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve ruhsal anlamda daha iyi hissetmelerinde önemli etkilere sahiptir. Bu çalışmada, yaşlılık ile ilgili çeşitli kavram ve kuramlar sosyolojik bir bakış açısıyla ele alınacaktır. Ayrıca yaşlılık sürecinin nasıl anlaşılması gerektiğini, yaşlıların karşılaştığı fiziksel, toplumsal ve psikolojik zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma yöntemleri üzerinde durulacaktır. Bu bağlamda dinin yaşlılık döneminde nasıl bir fonksiyona sahip olduğunu ve yaşlı bireylerin yaşadıkları zorluklar karşısında dinin durumunun analizi yapılacaktır.

Anahtar Kelimeler : Yaşlılık, Yaşlılık Türleri, Yaşlılık Kuramları, Dindarlık, Yaşlı Dindarlığı.

ABSTRACT: Old age is one of the stages in human life and is evaluated to be the time when individuals are the wisest. However, physical and mental changes occurring in individuals with old age decrease the quality of life. Specific theories have been developed to understand old age period of life better. These theories handle and analyze a variety of dimensions of old age and help to understand the life experiences of older adults better. Health issues that emerge with old age are frequently encountered in older adults. Older adults who face factors decreasing the quality of life such as health issues that generally emerge in old age, physical difficulties and psychological issues, estrangement from social area and coping with losses struggle against these situations in different ways. Religion is a concept that has deep roots in human life and has a major role in meeting spiritual needs. Religion and religiosity have noteworthy impacts on increasing the quality of life in older adults and making them feel spiritually better. In this study, a variety of concepts and theories related to old age will be discussed from a sociological point of view. In addition, how old age should be comprehended and the physical, social and psychological difficulties faced by older adults and methods of coping with these difficulties will be discussed. In this context, the function of religion in old age and the position of religion in the difficulties faced by older adults will be analyzed

Keywords: Aging, Types of Aging, Theories of Aging, Religiosity, Elderly Religiosity.

^a Yüksek Lisans Öğrenci, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji, yilmazb220@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-4993-4354>

^b Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, yapali@mehmetakif.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-8440-0789>

1. GİRİŞ

İnsan yaşamının son sürecini ifade eden “yaşlılık” ve “yaşlanma” kavramaları günümüzde genel olarak gerontolojik bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Oysa ki bu kavramlar tek bir bakış açısıyla ele alınabilecek kadar basit bir kavram değildir. Çok boyutlu bir kavram ve en önemlisi de bir süreç olması nedeniyle, tüm farklı yönleri ile ele alınmanın da zor bir iş olduğu aşikardır. Bu nedenle çalışmada yaşlılığın sosyolojik yönüne daha kuvvetle değinilerek, bu alanda yapılmış çalışmalar arasında farklı bir yöne temas edilmesi amaçlanmıştır. Yaşlanma ve yaşlılık ile ilgili kuramların tümü sadece sosyolojik yöne değil aynı zamanda psikolojik yöne de vurgu yapmaktadır.

Yaşlılık döneminde dinin rolü, aynı zamanda sosyal rollerin değişmesiyle de yakından ilişkilidir. Çocukluk, gençlik ve olgunluk gibi yaşamın diğer evrelerinde bireylerin toplumdan beklenen çeşitli roller ve sorumlulukları vardır. Ancak yaşlılık dönemi, bu rollerin yeniden gözden geçirilmesini gerektirir. Geleneksel toplumlarda, yaşlılar genellikle ailenin en değerli üyeleri olarak kabul edilirken, modern toplumlarda yaşlıların daha çok bakıma muhtaç ve yalnız bireyler olarak görüldüğü bir dönüşüm yaşanmaktadır. Bu dönüşüm, yaşlı bireylerin toplumsal rollerini nasıl algıladıklarını, dini inançlarına nasıl yaklaştıklarını ve yaşam kalitelerini nasıl şekillendirdiklerini etkileyebilir. Ayrıca, Türkiye’deki demografik değişimlerle birlikte, yaşlı nüfusun artması, toplumsal yapıdaki dönüşümler ve dini inançların rolü, bu çalışmanın ele alacağı önemli bir konu başlığını oluşturmaktadır.

Türkiye’deki demografik değişimlerin etkisiyle, yaşlı nüfusun hızla arttığı bir dönemde, bu dönüşüm daha da belirgin hale gelmiştir. Özellikle geleneksel aile yapısının değişmesi ve çekirdek aile yapısının artması, yaşlıların toplumsal konumlarını ve yaşam kalitelerini doğrudan etkilemektedir. Bu değişiklikler, yaşlıların daha fazla yalnızlık, izolasyon ve sosyal dışlanma gibi sorunlarla karşılaşmalarına yol açabilir. Bu noktada, dini inançlar, yaşlıların toplumsal bağlarını güçlendirmelerine, kendilerini anlamlı ve değerli hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, yaşlılıkta din ve dindarlığın rolü, sadece bireylerin psikolojik iyilik hallerini değil, aynı zamanda toplumsal düzeydeki ilişkilerini de etkileyebilir.

Dindarlık, yaşlılık döneminde bireylerin yaşamlarını anlamlandırmalarını sağlayan önemli bir etken olarak karşımıza çıkar. İnsanların dini inançları, yaşlılık döneminde psikolojik iyilik hali, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesi üzerinde derin etkiler yaratabilir. Din, yaşlı bireyler için sadece bir inanç sistemi olmanın ötesinde, toplumsal bağlar kurmalarını, kendilerini değerli ve anlamlı hissetmelerini sağlayan bir araç işlevi görebilir. Bu bağlamda, dindarlığın yaşlılıkta psikososyal gelişim üzerindeki etkileri, bu çalışmanın odaklandığı temel konu olmuştur.

Bu doğrultuda yaşlanma ile ilgili; ilişik kesme/geri çekilme kuramı, aktivite/etkinlik kuramı, süreklilik kuramı, rol bırakma kuramı, başarılı yaşlanma kuramı ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk kuramları bu çalışmada ele alınmıştır.

Erik Erikson’un psikososyal gelişim teorisinde, yaşlılık dönemi "Bütünlük vs. Çaresizlik" evresi olarak tanımlanmış ve bu süreçte bireylerin yaşamlarının anlamını ve değerini belirledikleri bir dönem olarak ele alınmıştır. Bu evrede, bireylerin dini inançları ve manevi arayışları, yaşadıkları psikolojik krizlere yanıt aramalarında önemli bir rol oynamaktadır.

Diğer kısımda ise farklı toplumlardaki yaşlılık olgusuna değinilmiş ve ardından yaşlılık sürecinde toplumsal, psikolojik ve fiziksel pek çok sorunla karşılaşan yaşlı bireyin kendi için adeta sığınacak bir liman olarak tercih ettiği dinin, insan yaşamındaki bu son evrede nasıl bir fonksiyon icra ettiği konusuna yer verilmiştir.

Bu çalışmanın amacı, yaşlılıkta dindarlığın sosyal ilişkiler, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir. Ayrıca, yaşlılık döneminde dinin rolü hem bireysel düzeyde hem de toplumsal düzeyde, yaşlıların yaşam kalitesini nasıl şekillendirdiğine dair bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

2. YAŞLANMA, YAŞLILIK VE YAŞLILIK TÜRLERİ

Yaşlanma ve yaşlılık kavramlarına değinmeden önce “yaş” kavramından bahsetmek daha yerinde olacaktır. Yaş kavramı bir organizmanın doğumundan itibaren geçen süreyi ifade etmektedir. Yaş sadece bir kavram değil aynı zamanda tüm deneyim ve tecrübeleri içeren fiziksel ve zihinsel değişim sürecidir.

Yaşın belirli aralıklara bölünmesiyle de yaşlılık kavramı ortaya çıkmaktadır. Yaşlılık, bireylerin hayatlarında önemli değişikliklerin yaşandığı, fiziksel ve biyolojik ihtiyaçların farklılaştığı kendine özgü özelliklerin olduğu bir dönemdir. Yaşlılık ise bu sürecin bölümlerinden biri, yaşlanma ise tüm bu süreci ifade etmektedir. “Yaşlılık dönemi sosyal bilimlerde genellikle ömrün en son gelişim basamağı olarak görülür; bu dönemde fiziksel olarak gerileme, biyolojik kapasitede azalma, toplumsal rollerde ve yaşamda esneklik bireysel ve toplumsal beklenti düzeyinde giderek hızlanan bir düşüş görülür” (Akyüz ve Çapçioğlu, 2020, s.254).

Yaşlılık için kesin bir tanımlama bulunmamasıyla birlikte üzerinde ortaklaşa durulabilecek pek çok tanım söz konusudur. Yaşlılık ve yaşlanmayı birbirinden ayrı olarak tanımlamak, konu ile ilgili farklı bakış açılarından söz etmek demektir. Yaşlanma; biyolojik olarak vücudun kaçınılmaz son olan ölüme doğru sürüklenmesi, hücrelerin bir önceki güne göre daha fazla yıpranmış olması ve artık zamana karşı duramayarak eski yenilenme gücünü bulamaması kısaca zamanın akıp gitmesidir. “Yaşlanma bir yandan insanların ölümlü olma durumları ile yüzleştikleri, bir yandan da yaşlılık hastalıkları, yoksunluklar, yalnızlaşma ve önceki yaşam evrelerindeki kazanımlarını yavaş yavaş kaybı ile karşılaştıkları zor bir evre olarak algılanır” (Duben, 2018, s.9). Yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili pek çok sosyolojik kuram bulunmaktadır ve bu kuramların oluşmasında da farklı kültürel unsurlar bulunmaktadır.

Yaşlanma ve yaşlılık konuları incelenirken zaman ve mekân unsurlarının gözden kaçırılmaması gerekmektedir. Yaşlılık kavramı içinde bulunduğumuz topluma göre değişmektedir. İçinde bulunulan yaşa, topluluğa, fiziksel ve bilişsel duruma göre birey, yaşlı olarak değerlendirilebilir. Dünya Sağlık Örgütüne göre 60-74 yaş arası kişiler yaşlı olarak değerlendirilmektedir. Ancak sağlık alanında ortaya çıkan yenilikler sayesinde bu yaş aralığının yükseleceği ve daha ileri yaşta bulunan kişilerin yaşlı olarak değerlendirileceği öngörülmektedir. Genel olarak yaşlanma türleri; kronolojik/biyolojik yaşlanma, psikolojik yaşlanma ve sosyolojik yaşlanma olarak gruplandırılabilir.

2.1. Kronolojik/Biyolojik Yaşlanma

Kronolojik yaş ve biyolojik yaş, yaşlanma sürecinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Kronolojik yaş, doğumdan itibaren geçen toplam süre anlamına gelirken biyolojik yaş ise biyolojik ve fiziksel durumumuz anlamına gelmektedir. Bu iki yaşlanma arasında sadece sayılara bağlı kalınmaması gerekmektedir. Aynı zamanda bireyin yaşam kalitesinin, fiziksel durumunun ve sağlık durumunun da ayrı ayrı ele alınması gerekmektedir. Kronolojik olarak çok yaşlı olan biri biyolojik, psikolojik veya sağlık yönünden daha iyi durumda olabilmektedir.

Bireyin yaşı biyolojik ve kronolojik olarak değerlendirilmektedir. Kronolojik yaş doğumdan itibaren geçen süreyi ifade eden sayısal değerdir. Takvim yaşı olarak değerlendirilen bu yaş kişinin doğduğu günden itibaren hesaplanır ve resmi evraklarda bu yaş türü kullanılır. Biyolojik yaş ise bireyin fizyolojik ve biyolojik özelliklerini yansıttığı yaştır. Vücudun iç ve dış görünüşüne göre değerlendirilmektedir. Bireylerin yaşam tarzı, genetik etkiler, fiziksel aktiviteler gibi pek çok etmen biyolojik yaş üzerinde oldukça etkilidir. Biyolojik yaş ile kronolojik yaş çoğu zaman birbiriyle örtüşmez. Yaşam şekline göre birbirine ters durumların oluştuğu durumlar da görülebilmektedir.

Sayısal yaş genellikle içinde bulunulan toplum tarafından belli standartlara bölünmüştür. Örneğin;15-24 yaş arası genç,45-64 yaş arası orta yaş, 65-74 yaş arası yaşlı olarak değerlendirilirken 75-89 yaş arası ihtiyar sayılır. “Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1963 yılında yaşlılar ile ilgili düzenlediği toplantıda 60 yaş ve üzeri insanları yaşlı olarak kabul ederken;45-59 yaş arasını orta yaş,60-74 yaş arasını yaşlılık, 75-89 yaş arasını ileri yaşlılık,90 ve üstünü ise ihtiyarlık olarak belirtmiştir” (Tufan ve Durak, 2017, s.6).

Biyolojik yaş, vücudun anatomik yapısına ve organların işleyişine göre ortaya çıkan ve gözlemlenebilen bir yaştır. Fiziksel özellikler ve sağlık durumunu belirlemeye yardımcı olan biyolojik yaş, dış görünüşle ilgili bir yaş kavramıdır ve yanıltıcı olabilir. Çünkü kişiden kişiye değişen bir durum söz konusudur. Vücudun sağlıklı olması bu yanılgıda büyük bir rol oynamaktadır. Bir takım test ve araştırma sonucu biyolojik yaş belirlenmektedir.

Kronolojik yaş için zamanı durdurma gibi bir durum söz konusu değildir ancak biyolojik yaşı yavaşlatmak için yapabilecek şeyler vardır. Birey anne karnından başlayarak ilk hücreden itibaren

yaşlanmaya başlar, tüm hücreler bireyi oluşturmak için durmadan çalışır, ta ki dünyaya gelip hatırı sayılır bir ömür yaşadıkten sonra artık hücreler eskisi kadar mükemmel bir şekilde kendini yenileyemez. Ancak hücrelerin daha geç yaşlanması sağlanabilir, bu da bireyin yaşam biçimi ve sağlıklı bir hayat geçirip geçirmemesi ile alakalıdır. Spor, sağlıklı beslenme ve stresten uzak bir hayat hücrelerimizin daha geç yaşlanmasını sağlayabilmektedir. Ancak tam tersine bir yaşam ise olağandan daha çabuk yaşlanma ile karşı karşıya kalınmasına neden olmaktadır.

Ancak her iki yaşın da yetersiz olduğu durumlar vardır. Kronolojik yaş bireyin deneyimlerini, bilgisini ve bilgeliğini yansıtmayabilir. Aynı zamanda biyolojik yaşta bireyin yaşam tecrübelerini ve sosyal etkileşimlerini görmezden gelebilir. Örneğin, iki ayrı birey aynı kronolojik yaşa sahip olabilirler ancak biyolojik yaşları aynı olmayabilir. Bunun sebebi yaşlanma sürecini etkileyen genetik, çevresel ve yaşam tarzı gibi faktörlerin bulunmasıdır. Bu yüzden yaşlanma sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için bu iki yaşlanma türünün de birlikte ele alınması gerekmektedir.

2.2. Psikolojik Yaşlanma

İnsanlar yaşamları boyunca farklı duygu durumlarına sahip olurlar. Mutlu, üzgün, öfkeli, sinirli, sakin vb. tüm bu yaşanan deneyimler psikolojik yaşlanmanın bir yansımasıdır. Zihni ve duyguları yoran her şey beraberinde psikolojik yaşlanmayı getirmektedir. Psikolojik yaşlanma bireyin bilişsel duygusal ve sosyal alanda yaşadığı değişimleri ifade etmektedir. Bu durum bireyin zihinsel işlevlerini ve duygusal tepkilerinde değişmelere neden olmaktadır. “Yaşlı bireyin fiziksel kayıpları ile birlikte meydana gelen davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı değişimler psikolojik yaşlanmayı oluşturmaktadır” (Karakas ve Durmaz, 2017, s.33).

“Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan ruhsal özellikler, yaşlılıktan kaynaklanan fiziksel özelliklere ve etkilere nazaran daha az bilinmekte ve daha az önemsenmektedir” (Gönüllü, 2020, s.21). Yaşlı bireyin hayatındaki ruhsal değişiklikler, fiziksel ve biyolojik değişiklikler kadar göze çarpmasa da bireyin içsel dünyasını derinden etkilemektedir. Psikolojik yaşlanma daha çok bireyin kendisi üzerindeki etkisi gibi görünse de bu yaşlanma türüne toplumun da etkisi vardır.

Psikolojik yaşlanmanın belirtileri olarak, zihinsel azalma, duygusal değişimler, sosyal uyumsuzluk ve benlik algısında yaşanan değişimler gösterilebilir. Psikolojik yaşlanma sadece kronolojik yaşla ilgili değil aynı zamanda duygusal ve sosyal yeteneklerdeki değişimlerle de ilgilidir. Bireyin yaşı ilerledikçe algılama öğrenme ve problem çözmedeki yetenekleri de değişmektedir. Bu değişimler bireyin yaşam kalitesini ve sosyal yaşamını etkilemektedir. Psikolojik yaşlanma süreci bireyin tek başına sürdürdüğü bir süreç değildir. Bu süreçte toplumun da etkisi bulunmaktadır. Bilişsel alandaki azalma yaşlı bireylerin uyum sağlama ve durumlara farklı bakış açısından bakabilme yeteneğini de etkiler. Benlik imajındaki değişimler psikolojik yaşlanmanın önemli bir parçasıdır.

2.3. Sosyolojik Yaşlanma

Toplumun bir parçası olan birey, birtakım statü ve rollere sahiptir. Yaşamın ilerleyen yıllarında bu rollerde ve statülerde değişimler olabilmektedir. Sosyal yaş kavramı sosyolojik yaşlanmanın anlaşılmasına yardımcı olan bir kavramdır. Sosyal yaş bireyin toplum içindeki yaşam evrelerine bağlı olarak sahip olduğu sosyal rol ve statülerdir. Bireyin yaşına bağlı olarak toplumun bireyden beklediği davranışlar da denebilir. Örneğin, genç bireylerden enerjik, aktif ve yenilikçi davranışlar beklenirken yaşlı bireylerden daha bilge, deneyimli ve saygılı davranışlar beklenir.

Sosyolojik yaşlanma bireyin ilerleyen yaşı ile toplumdaki rol ve statüsünün değişmesidir. Bu değişim genellikle bireyin toplumsal rollerinde bir azalma anlamına gelmektedir. Sosyolojik yaşlanma belirtisi olarak emekli olmak, çocukların evden ayrılması ve aile içindeki değişimler gösterilebilir. Bu durumlar toplumsal etkinliklerden ayrılan yaşlı bireylerde bir sosyal izolasyon ve yalnızlık durumu yaratabilmektedir. “Bedenin biyolojik olarak yaş almaya bağlı değişimi, eylemlerin ve fiziksel yeteneklerin farklılaşması biyolojik yaşlanma; zihinsel yeteneklerin değişmesi ruhsal yaşlanma, kişinin yaşadığı kültürün norm ve beklentilerine uygun olarak role girmesi de sosyolojik yaşlanma olarak tanımlanmaktadır” (Giddens, 2008, s.221).

Yaşlı bireylerin sosyal izolasyonu ve bu durumun sonucunda ortaya çıkan sorunları ele almak için toplumsal gerontoloji disiplini devreye girmiştir. Yaşlı nüfusunun artışı ile toplumsal gerontoloji

disiplini alanında çalışmalar hız kazanmıştır. Toplumsal gerontoloji yaşlı nüfusunun ve yaşlanmanın toplumsal yapıyı nasıl etkilediğini araştıran bir bilim dalıdır. Sosyoloji, antropoloji ve psikoloji disiplinleri ile yaşlanma sürecini ve yaşlıların toplum içerisindeki rollerini anlamaya çalışmaktadır.

Yaşlılığın sosyal yönlerini inceleyen çalışmalar zamanla sistemli bir hal alarak toplumsal gerontoloji olarak bir bilim dalı haline gelmiştir. Toplumsal gerontoloji yaşlı nüfusu başta olmak üzere yaşlanmanın toplum üzerindeki etkilerini araştıran bir alandır. Yaşlı bireyin sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamlarını, yaşlı bireyin aile içindeki rollerini ve sosyal politikaların yaşlılık üzerine etkilerini incelemektedir. Demografik değişiklikler ile yaşlı nüfusunun artması sonucunda toplumsal gerontolojinin önemi daha da artmıştır. Çünkü yaşlanma bireysel bir süreç olmaktan çıkmış; aileyi, toplumu ve ülkeleri ilgilendiren bir konu haline gelmiştir.

Sosyolojik yaşlanmanın sebebi yaşlanmanın doğal bir süreçtir çünkü yaşlandıkça insan vücudu biyolojik ve zihinsel olarak değişmektedir. Çalışma ve sosyal hayata katılım konusunda bu durum bireyi geri plana atmaktadır. Toplumsal bakış açısı ve değerler, toplumun gözündeki yaşlılık profili toplumdaki topluma farklılık göstermektedir. Yaşlılara değer ve saygının olmadığı toplumlarda sosyolojik yaşlanma genellikle daha hızlı olmaktadır. Emeklilik, ömrünün büyük kısmını sabit bir işte çalışarak geçirmiş bir kişinin emekli olması onun için yaşlandığı anlamına gelmektedir. Bu durum bireyin toplumsal alandaki rolünün ve statüsünün sonu gibi görünmektedir. Bu aslında bir sonda ziyade statü değişikliği olarak adlandırılabilir. Birey yalnızlaşır ve toplumdaki izole bir hayata doğru adım atmaktadır. Sosyal yaşlanmanın birey üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır. Bunları; sosyal ilişkilerde azalma, sosyal aktivitelerde azalma, toplumsal rol ve statüde azalma olarak sıralamak mümkündür. Sosyolojik yaşlanmanın toplumsal etkileri olarak iş gücünde azalma, ekonomik yük ve sosyal uyum problemleri gösterilebilir.

Toplumun bireyleri nasıl algıladığı, bireyin kendini nasıl hissettiğinden genellikle daha önemli olabilmektedir. Bireye yaşlı sıfatı toplum tarafından verildiği için toplum bireyin bu sifata yakışır şekilde davranmasını ister. Yaşlı birey kendini enerjik ve dinç hissetse bile toplum tarafından yaşlı olarak algılandığı için konumu ve sosyal etkileşimi yaşlılık kategorisinde değerlendirilmektedir. Bu durum toplumdaki topluma değişse de genellikle yaş gruplandırılmaları aşağı yukarı birbirine yakındır. Her toplumda emeklilik yaşı gelen birey hakkında toplumun tutumu aynıdır. Toplumu bir akıntı ve yaşlı bireyi de bu akıntıdaki bir yaprak olarak değerlendirmek mümkündür. Toplumun sadece yaşlılık dönemini şekillendirmediği aksine tüm yaş evrelerini şekillendirdiği açıktır. Yaşlı birey ya toplumun istediği rolü devam ettirecektir ya da bu normlara karşı gelerek kendi yaşamını şekillendirecektir.

3.YAŞLILIK İLE İLGİLİ KURAMLAR

Yaşlanmanın karmaşıklığı ve çok yönlülüğü nedeniyle yaşlılık bilimi araştırmacıları yaşlanmanın farklı yönlerini anlamak ve açıklamak için çeşitli kuramlar geliştirmişlerdir. Ancak geliştirilen bu kuramların hepsi yaşlılık olgusunu tam anlamıyla izah edememiş ve tek bir kuramın da yaşlanma deneyimini kapsayacak şekilde bir perspektif sunamayacağı anlaşılmıştır.

Yaşlılık bilimi araştırmacıları araştırmalarında bir dizi sorunla karşılaşmışlardır ve bu sorunun üstesinden gelmek için yalnızca bilginin değil aynı zamanda yaşlılık bilimindeki çalışmaların başarısı için kuramlara ihtiyaç duymuşlardır. Yaşlanmanın farklı yönlerini ele alarak açıklamak için onlarca kuram geliştirilmiştir. Yaşlanma sürecinin insan hayatında büyük bir bölümü kaplaması ve ancak uzun bir yaşamdan sonra ortaya çıkması onu etkileyen birçok etmeni barındırdığını göstermektedir. “Bu sebeple son yüzyılın ikinci yarısına kadar, yaşlılık konusunda sistemli, bütünlüklü ve tatmin edici kuramsal yaklaşımlar mevcut değildir” (Şentürk, 2022, s.95).

Sosyal kuramlar yaşlılık olgusunu ele alırken yaşlı bireyin toplumsal yaşam içerisindeki rollerini ilişkilerini ve deneyimlerini açıklamaya çalışırlar ancak bu kuramlar yaşlılık deneyimini tam olarak kavrayamayabilir çünkü yaşlılık çok katmanlı bir süreçtir. “Nitekim yaşlılık ile ilgili toplumsal kuramlar içinde değerlendirilen sosyal gerontolojik kuramların hiçbiri, yaşlılık olgusunun tamamını açıklama gücüne sahip değildir” (Şentürk, 2022, s.95).

3.1. İlişki Kesme/İlgisizlik/Kopma/Geri Çekilme Kuramı

Yaşlılık kavramını açıklamak üzere geliştirilen ilk psiko-sosyolojik kuram, Elaine Cumming ve William Henry tarafından geliştirilen ilişki kesme/kopma/geri çekilme kuramıdır (Kalaycıoğlu ve diğ.

2003, 10; Hablemitoğlu&Özmete, 2010, 144'den akt. Akbolat, 2014, s.30). Bu kurama göre yaşlı birey fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak sahip olduğu toplumsal konumundan uzaklaşmaktadır.

Yaşamdan çekilme/kopma kuramına göre yaşlı birey fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan dünyadan adım adım çekilme sürecindedir. Yaşlı bireyin kimsenin baskısı altında olmadan kendi rızası ile sosyal yaşamdan kendini soyutladığı varsayılır. İçinde buldukları sürece uyum sağlayan yaşlılar huzurlu ve mutlu bir yaşam için bu izolasyonu kabul ederler.

Cumming ve Henry, "sosyolojide fonksiyonalist kurama dayanan yaşamdan geri çekilme ya da kopma kuramına göre yaşlılığa uyum sağlamış kişi, toplumsal ve psikolojik bağlarının giderek azalmasını zihinsel olarak kolay kabul eder, toplumsal ve bireysel bakımdan ortaya çıkan değişimlere tepki göstermeden uyum sağlar" (Üçok, 2018, s.454).

Bu kuram, yaşlı bireyin toplumdaki yavaş yavaş geri çekilmesini destekler niteliktedir. Yaşlı bireyin hem kendi hem de toplumun iyiliği için toplumsal rollerinden ve sorumluluklarından bilinçli olarak geri çekilmesi gerekmektedir. Bu çekilme ile yaşlı bireyin içsel huzurunu bulmasına yardım edeceği görüşü mevcuttur.

Yaşlı birey geçmiş rollerinden sıyrılmış ve kendi iç dünyasına odaklanmıştır. Geçmiş deneyimleri ve bu deneyimlerin değerlerini anlamada kendilerini derinlemesine anlama sürecindedirler. Buna göre yaşlılığın başlangıcı ile bireyin aktif rolden pasif role geçmesini ister. Yaşlı bireyden artık toplum için değil kendi için bir şeyler yapmasını istemektedir. Bireyin geri çekilmesi ve artık kendi içine dönerek ölüme hazırlık yapması beklenmektedir. Bu kuram bireyin yaşlanma sürecine uyumu kolaylaştırdığını öne sürmektedir.

Yaşlı bireyin iş ve aile yaşamından gönüllü olarak emekli olması normaldir. Emeklilikten sonra yaşlı birey için fazlaca boş zaman kalmaktadır. Bu boş zamanlar bireyi sosyallikten uzaklaştırmakta ve ölüm için bir hazırlık süreci olabilmektedir. Birey yaşamının sonlarında kendine daha fazla zaman ayırarak huzura ulaşmış ve ölüme barışık bir şekilde yaşamını sürdürmektedir. Genel olarak yaşlılıkta, yaşlı bireyler elden ayaktan düşmeden bir an önce ölümün gelmesini isterler. Bu durum yaşlıların veya tanıdıklarının vefatı olabileceği gibi kimseye yük olmak istememeleri de olabilir. Böylesine bir yolla yaşlanan insan, iş ve aile yaşamından gönüllü olarak emekli olur. Hayatın son evresine ulaşmış yaşlı birey artık ölüme huzurlu bir şekilde hazırlanmaya çalışmakta ve pasif bir yaşam biçimine bürünmektedir.

"Cumming'e göre: Yaşlının zaman içinde kendini yaşamdan geri çekmesinin 3 yönü vardır. Bunlardan birincisi yaşam alanının daralmasıdır. Bireyler, yaşlandıkça daha az sayıda insanla etkileşime girerler ve bireylerin rolleri azalır. İkincisi bireysellikteki artıştır. Yaşlı bireyler rollerini yerine getirmede katı kurallar ve beklentilerden daha az etkilenirler. Bunların bireyi kontrol ve yönlendirme gücü zayıflar. Üçüncüsü ise yön değişimlerin kabulüdür. Birey bilerek ve isteyerek rollerinden ve ilişkilerinden uzaklaşır" (Sayıl, ts:168'den akt. Akbolat, 2014, s.31).

Bu üç yöne bakıldığında, toplumun yaşlıyı yaşamın dışına doğru attığı görülebilmektedir. Toplum yaşlıyı sınırları gözle görülmeyen bir alandan atmakta ve sanki vücuda zararlı bir bakterinin antikorlar tarafından yok edilip vücuda zarar vermesinin önlenmesi gibi bir durum söz konusu olmaktadır. Yaşlı bireyin hayatının son aşamasında hareketlerinin kısıtlanması, fiziksel olarak güçsüz durumda olması aktif yaşam içerisinde yer almasını engellemektedir. Bireysellikteki artışta ise yaşlı bireyler için artık katı kurallar yoktur ve toplumsal rolleri belirleyen normlar zayıflamıştır. Yaşlı bireyler kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için yaşarlar. "Ununu elemiş, eleğini asmış" deyiminde olduğu gibi artık hayatın geri kalanı yaşlının hayattan keyif alması ve bir doyuma ulaşması için ona özeldir. Ancak bu dönemde her yaşlı için farklı şekilde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Üçüncü durum ise bireyin sahip olduğu rollerden ve sosyal ilişkilerden bilerek uzaklaşmasıdır. Bu büyük dönüşüm bireyin emekli olması ile başlıyor gibi görünmektedir. Aktif sosyal roller yerine yavaş akan bir zaman dilimi yaşlının kalan sürede daha fazla doyuma ulaşmasını sağlamaktadır.

Cicero; "Yaşlı Cato ve Yaşlılık" üzerine isimli kitabında yaşlılığın acınası bir durum olduğunun 4 gerekçesini belirtmektedir. Bunlardan ilki; iş yapmaktan alıkoyması, ikincisi bedeni zayıflatması, üçüncüsü neredeyse tüm hazlardan yoksun bırakması, dördüncüsü ise ölümden uzak olmayışıdır (Cicero, 2017, s.11). Bu gerekçeler ve geri çekilme kuramı birbiriyle örtüşüyor gibi görünmektedir. Ancak kitabın devamında yaşlılığın iş yapmaktan alıkoyması aslında gençken güçlü bir vücut ile yapılan

işlerden alıkoyması olarak bahsedilmektedir. Vücut zayıf iken yaşının zihnen idare edeceği işlerin bulunduğu bahsedilmektedir. Zihnin zayıflaması ve hazlardan uzak tutması ise çalışmayan her şeyin köreleceğinden bahsedilerek aslında yaşlı bireyin bu evrede zihnini ve kendini hoş tutacak işleri yapması öğütlenmektedir. Yaşlılıkta hazzın olmayışı aslında yaşlılığın en büyük armağanı olarak görülür. Çünkü haz gençlikteki en büyük kusur olarak belirtilir. Son olarak ölüme yakın olması ise tamamen inanıp inanmama boyutundan bakılmaktadır. “Ölüm ruhu tümüyle yok ediyorsa onu umursamamalıyız, ebedi bir geleceği taşıyorsa arzulamalıyız” (Cicero, 2017, s.33).

Bu kurama getirilen eleştirilerden biri de yaşlı bireyin önceki yaşamı bir çırpıda silinerek ve sosyal bağlantıları yok sayılarak bu durumun yaşlı için daha iyi olduğu fikrine karşı çıkmaktadır. Ancak yaşlı bireyin sosyal hayattan kopmasının kaçınılmazlığı engellenebilir ya da kısmen yaşlı için daha çekilir hale getirilebilir. İlerleyen yaşlarına rağmen birçok yaşlı aktif yaşam içerisinde yer almak istemektedir. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve sosyal yaşama katılmayı her zaman az da olsa ister. Sakinlerinin yaşlılar olduğu huzur evlerinin sayısının azlığı ve yaşlı nüfusunun fazlalığı onları kendi hallerine bırakılmış ve toplumdan dışlanmış bireyler olarak görmenin kolayca kaçmak olduğunu göstermektedir. Kuram yaşlı bireyleri izole etmekte ve sosyal bağlarını koparma konusunu biraz abartılı görünmektedir. Geleneksel toplumlarda yaşının zaman geçirdiği mekân ev içerisi olurken, modern toplumlarda ve yaşlı ağırlıklı nüfus sahibi ülkelerde yaşlıların görünürlüğü daha fazladır. Yaşlı nüfusunun artması ile birlikte yaşlılar için hayata geçirilmesi gereken politikalar, onlar adına pek çok değişimin de dayanağı olacaktır.

3.2. Aktivite/Etkinlik Kuramı

Aktivite kuramı yaşlanma alanında eski ve yaygın olan kuramlardan biridir. İlişik kesme teorisine tepki olarak ortaya atılmıştır. Bu teori yaşlılık döneminin pozitif olan yönlerine odaklanarak yaşlı bireylerin sosyalliğinin sürdürülmesini ve daha da geliştirilmesini istemektedir. Şentürk'e göre geri çekilme kuramı; “sosyal gerontolojinin gelişiminde yüksek derecede etkili olmasına rağmen deneysel test ve tartışmalar bu kuramın zayıflıklarını ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla geri çekilme kuramının zayıflığı, ona bir tepki olarak aktivite ve süreklilik kuramları gibi makro yaşlılık kuramını ortaya çıkarmıştır” (Şentürk, 2022, s.103).

Buna göre yaşlı bireylerin yapmış oldukları aktivitelere devam etmeleri ve topluma entegre olmaları önemlidir. Çünkü çevreye katılım ve yeni roller edinme, yaşam kalitesini artırarak toplumsal yaşama aktif bir şekilde katılmayı sağlamaktadır. Özellikle aktif iş yaşamının sona ermesi ve emeklilik yıllarında sosyal etkileşimin artması önemlidir. Aktivite kuramı; yaşlı bireylerin sosyal alanları ile etkileşimde kalarak farklı aktiviteler yapmaları sayesinde yaşlılık dönemine daha iyi adapte olabileceklerini savunmaktadır. Gelişen yaşam koşulları ve değişim geçiren toplumsal dinamikler bireyin hayatı boyunca yeni şeyler öğrenmesini sağlamaktadır. Yaşam boyu öğrenme sistemleri yaşlı bireyler için yaşam kalitesini arttırmakta ve sosyal izolasyonlarını azaltmaktadır. Yaşlı bireyler için emeklilik yıllarında yaşamdan geri çekilmek yerine bu evrede onlara uygun iş ve uğraşlara girmeleri yaşam kalitesi açısından önemlidir. “Buna ilaveten yaşlı bireyler, hayata ne kadar aktif bir şekilde katılım gösterirlerse, o ölçüde daha yavaş yaşlanıp yaşamdan o denli zevk alacaklardır” (Akbolat, 2014, s.32).

Biyoloji ve sağlıkla ilgili değişimler dışında yaşlıların psikolojik ve sosyal ihtiyaçları orta yaşlı bireyler ile aynıdır. Biyolojik ve sağlık açısından sorunları bulunmayan bireyler yaşlandıkça yaşamlarına uzun süredir etki etmiş aktivitelerini devam ettirmek istemektedirler. Orta yaşa ulaştığı yıllardaki aktivitelerinin büyük çoğunluğunu yapamasa da sosyal izolasyona tepki olarak birçoğunu yapmaya çalışır. Eskisi gibi olmasa da yapamadığı aktivitelerin yerlerine yenilerini bulmaya çalışır. Yeni aktiviteler yaşlı bireyin yapmaktan keyif aldığı, ilgi duyduğu ya da fiziksel ve zihinsel yeteneklerine uygun olan aktivitelerdir.

Yaşının olumlu bir benlik algısı sürdürmesi ve hayattan zevk alması için bireyin etkinliklere katılımı gereklidir. Yaşam doyumumuz, benlik algımız ve sahip olduğumuz sosyal roller ile yakından ilişkilidir. Yaşlılık döneminde bu rollerin yeniden değerlendirilmesi yaşam kalitesine olumlu etki yapmaktadır. Sahip olunan roller yaşlılık döneminde daha önceki dönemler kadar yorucu olmamaktadır. Örneğin orta yaş grubunda yer alan bir aile için ebeveynlik daha çok uğraş ve sorumluluk

gerektirirken bu durum yaşlılıkta daha kolaydır. Çünkü çocuklar artık büyümüş ve hayatlarını kendi ellerine almışlardır. Ebeveynlerinden çok fazla yardım beklememektedirler.

Bu kurama getirilen önemli eleştirilerin başında yaşlı bireyin katılabileceği etkinliklerin sınırlı olmasıdır. Toplum yaşlı birey için bazı rolleri çoktan hazırladığı için yaşının da bu rollere uygun olarak davranmasını istemektedir. Aktif yaşlı, toplumda olumsuz olarak değerlendirilir. Örneğin, yaşının gençler gibi davranmaması gerekmektedir. Yaşlı olduğu için gençlere iyi örnek olması gerekmektedir. Bunun yanı sıra yaşlı bireyin evlilik yapması toplum tarafından olumsuz karşılanan diğer bir durumdur. Kadın erkek eşitliği açısından baktığımızda bu durum kadınlar üzerinde daha ağır hissedilmektedir. Bir başka eleştiri ise kuramın daha çok aktif yaşlılara hitap etmesidir. “Kuram yaşlı insanı sosyal çevreye yansıtırmak, sürekli olarak aktif yaşlılara vurgu yapmaktadır” (Gönüllü, 2020, s.53). Yaşlılık aşamasında bireyin fiziksel olarak zayıf durumda olması, yeti kayıpları ve sağlık sorunları gibi durumlar göz ardı edilmiş gibi gözükmemektedir.

3.3. Süreklilik Kuramı

Süreklilik kuramı aktivite kuramı ile benzer özellikler taşımaktadır. Süreklilik kuramına göre yaşlanma süreklilik ve değişim arasındaki dengedir. Kuram yaşlanmanın tamamen bir çöküş süreci olmadığına aksine yaşlanmanın insanların içinde bulunduğu dönemin farklı alanlarda süreklilik ve değişimle şekillendiğini belirtmektedir. Bu kuram, aktivite kuramının daha ayrıntılı bir formatı olarak düşünülebilir. Süreklilik kuramı yaşlanma sürecinde bireyin tercihlerini, iç dış yapılarını koruma eğilimlerine yönelmektedir. Birey yaşlandıkça düşünce, karakter özellikleri, deneyimler ve seçimlerini koruma eğilimindedir. Kuram aynı zamanda yaşlı bireyin gelişimsel görevlerini sürdürmesi, sosyal ve duygusal hayatlarındaki değişimlere uyum sağlayabilecek güçte olmasını istemektedir. Yaşlı bireylerin yaşadıkları kayıplara karşı stratejiler geliştirerek bu durumlar ile başa çıkmasını beklemektedir. Bu yüzden yaşlı bireyin yeni stratejiler geliştirmekten kaçınmamasının onlar için daha iyi olacağı belirtilmiştir. Yaşlılık döneminde yaşam tarzı değişikliği ve yeni beceriler kazanmak yerine mevcut olanları korumak, bu kuramın temelini teşkil etmektedir.

“Yaşlıların hayatlarını, önceki yaşamları belirlemektedir. Örneğin; yaşlı bireyler, yaşlanmadan önceki dönemlerde aktif bir rol oynamışsa aktif bir şekilde hayatına devam edeceğini belirtmektedir. Eğer yaşlanmadan önceki dönemlerde pasif role sahipse pasif bir şekilde hayatına devam edeceğini belirtmektedir” (Çubukçu ve Çiçek, 2023, s.499).

Bu kurama göre geçmiş ve gelecek iç içe değerlendirilmektedir. Geçmişte nasıl bir yaşam sürülmüş ise yaşlılıkta da bu şekilde bir hayatın olacağından bahsedilmektedir. Bu kurama getirilen önemli eleştirilerden biri, yetişkinlik dönemindeki özelliklerin yaşlılık döneminde devam edebilir olup olmamasını açıklayamamasıdır. Kuram gençlik yıllarındaki özelliklerin tek düze bir nitelik olduğunu ve bunların yaşlılık döneminde de yapılabileceğinden bahsetmektedir. Ancak yaşlılık döneminde bu niteliklerin yaşlı tarafından yapılması artık ne derece mutluluk verici ya da ne derece sıkıcı olup olmadığı kesin bir sonuç verememektedir. Yaşlılık tek düze bir dönem değildir, yaşlıların bu dönemde sevmedikleri yönleri olabilir ve bunlardan vazgeçebilirler. Bu durum tamamen yaşının kendi yaşam kalitesini arttırmak için yapabileceği yeniliklerin olduğu bir dönemdir.

3.4. Rol Bırakma Kuramı

Rol bırakma kuramı 1973 yılında sosyolog Zena Smith Blau tarafından ortaya atılmıştır. Kuram yaşlı bireylerin yaşamları boyunca sahip oldukları rollerden vazgeçerek yaşlanma sürecine uyum sağladıklarını belirtir. Yaşlanma sürecinin bir parçası olarak bireylerin toplumdaki rollerini azalttıklarını ve bazı rolleri tamamen bıraktıklarını belirtir. Bu roller genellikle iş yaşamı ve ebeveynlik gibi sosyal rollerdir. Bu rollerin kaybedilmesi, yaşlanan bireyin yetişkinlik kimliğinin kendisinde var ettiği birçok özelliğin kaybedilmesi anlamına gelmektedir. Çalışılan işten emekli olma, çocukların evden uzaklaşması gibi durumlar sosyal rollerin değişmesine sebep olmaktadır. Yaşlılıkta rol bırakma kuramı bazen zorunlu şekilde olabildiği gibi bazen istemli olarak gerçekleşmektedir. Sağlık sorunları ya da emeklilik durumları buna örnek olarak gösterilebilir.

Sosyolog Z. S. Blau'ya göre yaşlı bireyin emekli olması ve dul kalması toplumdaki temel kurumsal yapılardan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu durum yaşlı bireyin toplumsal katılımını

azaltır ve toplumsal bakımdan faydalı olabilecek rolleri terk etmesine sebep olabilmektedir. Yetişkinlik rollerinin temelini oluşturan rollerin sona ermesi bireylerde birçok özelliğin bitimi olarak değerlendirilirken aynı zamanda bu dönemde bireylerin bu sorumluluk gerektiren rollerden kurtularak daha az kaygı ve stressiz bir yaşama geçiş yaptıkları şeklinde de değerlendirilebilir. Rol bırakma kuramı yaşlı bireylerin değişen toplumsal rollere ayak uydurarak yeni rollere bürünmelerini istemektedir.

Bu kurama getirilen eleştirilerde kuramın genellikle yaşlı bireylerin rol kayıplarına abartılı şekilde yaklaştığı belirtilmektedir. Ancak rol kayıplarının bu dönemde yaşlı bireyi umutsuzluğa sürükleyen bir durum olmasından ziyade yaşlı bireyi rahatlatan bir kayıp olarak anlaşılması gerekmektedir. Ebeveynlik rolünden sıyrılmış bir yaşlı ya da her gün işe giderek kendine daha az zaman ayıran bir bireyin artık emeklilik ile kendine daha çok zaman ayırması gibi durumlar örnek verilebilir. Yaşlılık dönemi yalnızca eksiklerin olduğu bir dönem değil yeni fırsatların olduğu bir dönem olarak anlaşılmalıdır. Rol bırakma kuramı, yaşlı bireylerin rol kayıplarının olumlu yönlerini görmemektedir. Ancak bahsedildiği gibi bırakılan bu rollerin yaşlıların yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini gözden kaçırmamakta fayda vardır.

3.5. Başarılı Yaşlanma Kuramı

Başarılı yaşlanma farklı açılardan farklı olarak değerlendirilmektedir. Başarılı yaşlanma denilince sadece bir sonuç ortaya çıkmamaktadır. Aksine başarılı yaşlanmayı sağlıklı bir yaşam sürmek olarak algılayanlar olduğu gibi, koyulan hedeflere ulaşmak ve bireyin kendi yaşamından memnun kalması ya da yaşlanma sürecindeki değişimlere başarılı şekilde uyum sağlama da bir başarılı yaşlanmadır. Başarılı yaşlanma için yaşlılık dönemi yalnızca bedensel sağlığın iyi olması yeterli değildir. Aynı zamanda zihinsel sağlığın da iyi olması gerekmektedir. Yaşlılık döneminde düzenli egzersizler ve sağlığa dikkat etmek yaşlılık sürecinde yaşam kalitesini etkileyecek unsurlardır. Bunun yanında zihinsel aktiviteler ile sağlıklı bir zihne sahip olmak ve zihni güçlü ve diri tutmak yaşlılık döneminde yaşam kalitesini arttırmada ya da en azından istenilen seviyede tutmaya fayda sağlamaktadır.

Başarılı yaşlanmanın tarihi Cicero'nun (M.Ö 44) yaşlılık üzerine olan eserlerinde de görülmektedir. Cicero, yaşlılığın tüm zorluklarına rağmen bilgelik ve deneyim kaynağı olduğunu savunmuştur. Ancak akademik çalışmalar henüz yeni olduğu için, ilk sistemli başarılı yaşlanma çalışmaları John ve Catherine MacArthur tarafından 1984 yılında MacArthur vakfı adı altında yapılmaya başlamıştır. "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" (Koçak, 2023, s.240).

Emeklilik ile başlayan yeni dönemde yaşlı birey birtakım sorunlar ile karşılaşmaktadır. Uzun yıllar çalışan ve bir ritme kendini alıştırmış yaşlı birey, emeklilik ile birlikte bu rutinin dışına çıkar ve yeni bir alışma sürecine girer. Bu süreçte eğer yaşlı birey kendisini meşgul edecek yeni iş ve uğraşlar bulursa mutlu bir yaşam sürecektir ancak içinde bulunduğu vasıfsızlık hissini yenemez ise mutsuz ve düşük bir yaşam kalitesi içerisinde kendisini bulacaktır. İnsan her dönemde olduğu gibi toplum tarafından işe yarar bir birey olarak görülme ister. Yaşlı birey toplumun kendisini bir kenara atmasını ve görmezden gelmesini istememektedir.

Başarılı yaşlanma kuramının geçmişi çok eski zamanlara kadar gitse de diğer kuramlar gibi bu kuramda da evrensel bir tanımlama getirilememiştir. Bu kuram ile ilgili çoğu kaynakta birbirinden farklı tanımlar yer almaktadır. Bunun sebebi başarılı yaşlanmanın birden çok modele sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin; başarılı yaşlanmanın sağlıklı bir yaşlanma mı olduğu, manevi doygunluk mu olduğu yoksa belirlenen hedeflere ulaşabilmek mi olduğu konusunda ve bunların hangisinin başarılı yaşlanma olarak değerlendirileceği konusunda bir kesinlik yoktur. Bunun başlıca sebebi, yaşlanmanın kişisel olması ve kültürel farklılıklar içermesinden kaynaklanmaktadır.

Başarılı yaşlanma kuramı yaşlanmanın fiziksel güç kaybı ve sağlık sorunlarından ziyade bireyin aslında halen büyümekte olduğunun bir göstergesi ve aynı zamanda bu büyüme ile yaşlı bireyin yaşam kalitesinin arttığı bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Bu kuramı ilk ortaya atan Carol D. Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli ile başarılı yaşlanmanın ya da diğer bir deyişle Ryff'e göre psikolojik iyi oluşun 6 kriteri bulunmaktadır. Bu kriterler; kabullenme, diğer kişilerle olumlu ilişkiler, bağımsızlık, amaçlı yaşam, kişinin çevresini kontrol altına alma ve kişisel gelişimdir. Rowe ve Kahn başarılı yaşlanma

kavramını yaşlanmanın sadece bir hastalık veya bozukluk süreci değil yaşamın doğal bir evresi ve fırsatlar ile dolu bir dönemi olarak nitelemektedirler.

Bunlar da kendi içlerinde sadece hasta olmamayı değil aynı zamanda hastalığa yol açan sebeplerin de olmaması, yüksek seviyede fiziksel ve bilişsel etkinliklerin olması ve son olarak da yaşam ile aktif bir ilişki içinde olmak gibi alt başlıklara bölünmüştür.

Başarılı yaşlanma kuramı, diğer başarılı yaşlanma kuramlarına göre daha kabul edilebilir ve diğerlerine nazaran daha az eleştiri almış bir kuramdır. Baltes ve Baltes'in başarılı yaşlanma kuramı yaşlanmayı yaşam boyu süren bir adaptasyon süreci olarak değerlendirmektedir. Yaşam boyu süren bu adaptasyonda kişisel hedeflere ulaşılması, kayıpların en aza indirilmesi ve kazanımları en üst düzeyde tutma olarak belirtilmiştir. Yaşam boyu yapılan tercihler ve telafi edilen hatalar, yaşlının yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir.

3.6. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk Kuramı

“New York eyaletindeki Rochester Üniversitesi Psikoloji, Psikiyatri ve Eğitim profesörü olan David Elkind, Erikson'un gelişim kuramından, savaş sonrası psikolojiye ve psikanalize yapılmış en önemli katkılardan birisi olarak bahseder. Freud' den farklı olarak Erikson, bireyin karakterinin çocuklukta biçimlenmediğine tam tersine yaşamın her evresinde farklı değişimlerle karşılaşılacağını düşünmektedir” (Elkind ve Dönmez, 1979, s.27).

“Erikson, insan gelişim sürecini 8 evrede ele alarak açıklamaya çalışmıştır. Bu evreler; bebeklik aşamasında olan güvene karşı güvensizlik, ilk çocukluk aşamasında özerkliğe karşı kuşku, oyun çağında ise girişkenliğe karşı suçluluk, 6 yaşından 11 yaşına kadar olan evre için becerikliliğe karşı aşağılık duygusu, ergenlikte ise kimlik kazanmaya karşı rol karışıklığı, ergenlikten orta yaşa kadar olan evrede ise yakınlığa karşı yalıtılmışlık, yetişkinlik döneminde özgeciliğe karşı kendine dönüklük ve yaşlılık döneminde ise bütünlüğe karşı umutsuzluk olmak üzere tüm yaşamı evreler halinde açıklamaya çalışmıştır”(Elkind ve Dönmez, 1979, s.31-37).

Erikson'a göre, birey her bir gelişimsel dönemde birtakım çatışmalar yaşamaktadır. Gelişimsel dönemlerde birey kendini tanımakta, çevresiyle ilişki kurmakta ve zamanla uyum sürecine girmektedir. Erikson'un belirtmiş olduğu 8 evre gelişimsel süreç içerisinde aşılması gereken sorunlar ve çatışmalar içermektedir. Yaşanan çatışmaların başarılı şekilde atlatılması kişiliğin gelişmesi için önem arz etmektedir. Bireyin krizleri aşması kendini daha iyi tanınmasına fırsat vermektedir. Gelecekteki gelişim dönemlerine hazırlıklı olmasını sağlamaktadır.

Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı krizler, sorunlar ve çeşitli yaşam evreleri bireyin kişiliğini şekillendirmektedir. Erikson'un kuramlarında yaşlılık dönemine denk gelen son evre benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur. Bu evrede birey yaşamının son anlarını yaşarken geçmişi değerlendirerek yaşamın anlamını aramaya başlamaktadır. Birey yaşamı boyunca karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme ve yaşamın bir bütün olarak anlamını kavrama noktasında doyum ile bütünlük duygusunu hissetmektedir. Ancak birey geçmişteki hataları ve kaçırılmış fırsatları düşünerek umutsuzluk duygusuna da kapılabilir. Umutsuzluk duygusunun temelinde bu hataların telafi edilemeyeceği ve önünde kalan kısa ömrün yeni bir başlangıç için yeterli olmayacağı fikri yatmaktadır.

Erikson bireyin bütünlüğü için kişisel katılımdan ziyade toplumsal katılıma vurgu yapmaktadır. Sağlıklı bir kimlik ve benlik bütünlüğü için toplumda aktif bir role sahip olması gerekmektedir. Din, sanat ve bilim gibi önemli konularda liderlerin takip edilmesi bireyin bu değerleri öğrenmesini ve uyum sağlamasını kolaylaştırabilmektedir.

4. TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA YAŞLILIK

Demografik geçiş süreci nüfus yapısında önemli değişikliklere neden olmaktadır. Bu değişikliklerin en önemli sonuçlarından biri nüfusun giderek yaşlanmasıdır. Doğurganlık oranlarının azalması nüfusun yaşlanmasına neden olan önemli etkenlerden biridir. Ülkemizde de nüfus giderek yaşlanmaktadır. Demografik yapıımızdaki değişiklik dünya genelinde yaşanan politikalar ile paralellik göstermektedir. Cumhuriyetten itibaren ülke nüfusumuz giderek artmıştır.

“Türkiye’de dünyadaki demografik gelişmelere paralel bir dönemden geçmektedir. Cumhuriyet ile birlikte, 1927’de yapılan ilk nüfus sayımında 13,6 milyon olan Türkiye nüfusu, pronatalist

politikaların sonucu olarak, 1960'da iki katına çıkarak 27,8 milyona ulaşmıştır. Bu dönemde toplam doğurganlık hızı ise altı çocuk dolayında olmuştur. Antinatalist nüfus politikalarının 1965 yılından itibaren uygulanmasıyla birlikte doğurganlık düşüşe geçmiş ve %61,0'lık bir azalma gözlenmiştir" (Tekin ve Kara, 2016, s.223).

"Kırdan kente göç 1950'li yıllardan itibaren hızlı bir artış göstermiştir. Ana çocuk sağlığındaki gelişmeler, eğitim düzeyinin yükselmesi, kadının çalışma hayatına giderek daha fazla dahil olması, 1980'li yıllardan sonra doğum hızının düşmesine neden olmuştur.1980'li yıllarda gerilemeye başlayan doğum hızı 2001 yılında 2,38 çocuk iken 2023 yılında 1,51 çocuk olarak gerçekleşmiştir. Bu demek oluyor ki, bir kadının doğurgan olduğu dönem boyunca doğurabileceği ortalama çocuk sayısı 2023 yılında 1,51 olmuştur. Bu durum, doğurganlığın nüfusun yenilenme düzeyi olan 2,10'un altında kaldığını göstermektedir" (TÜİK, 2023).

"Türkiye'nin 2007 ve 2023 yılı nüfus piramitleri karşılaştırıldığında, doğurganlık ve ölümlülük hızlarındaki azalmaya bağlı olarak, yaşlı nüfusun arttığı ve ortanca yaşın yükseldiği görülmektedir" (TÜİK, 2023). Nüfusun artması ve yaşam süresinin uzaması, toplam nüfus içerisindeki yaşlı nüfusunun artmasına neden olmaktadır.

"Nüfus yaşlanmasının diğer bir göstergesi, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının %10'u geçmesidir. Türkiye'de yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir oranda artış göstermektedir. "Demografik değişim" sürecinde olan ülkemiz, genç bir nüfusa sahip gibi görünse de mutlak yaşlı sayısı oldukça fazladır (TÜİK, 2023). Türkiye hızla yaşlanan ülkelerden biridir. Yaşlı nüfus oranına göre 184 ülke arasında 67. Sırada yer almaktadır. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı bağımlılık oranının 2030 yılında %19,6, 2040 yılında %25,3, 2060 yılında %37,5 ve 2080 yılında %43,6 olacağı öngörülmüştür" (TÜİK, 2023).

4.1. Geleneksel Türk Toplumunda Yaşlanma ve Yaşlılık

Yaşlılık, insan hayatının kaçınılmaz bir aşamasıdır ve her toplumda farklı şekilde deneyimlenmektedir. Geleneksel ve modern toplumlarda yaşlılığa bakış açısı ve yaşlıların rolü önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Geleneksel toplumların pek çoğunda yaşlıya büyük bir önem atfedilmektedir. Tarım toplumları, Asya ve uzak doğu toplumlarında yaşlı bireylerin bilge kişiler olduğu ve statüsünün yüksek olduğu görülmektedir. Türk toplumuna ait değerler yaşlıya saygı ve hürmeti en üst seviyede tutmaktadır. Bu nedenle Türk toplumunda yaşlı bireylerin yeri oldukça farklı değerlendirilmektedir. Geçmişten günümüze yaşlılar tecrübeleri ve yaşadıklarıyla topluma yol gösterenler olmuştur. Bu durum onların koca çınar ağaçlarına benzetilerek saygı duyulması gereken insanlar olarak nitelendirilmelerini sağlamıştır. Bilgilerini bir sonraki kuşağa aktararak görevlerini yerine getirmektedirler. Yaşlıların değer gördüğü zamanlarda kuşaklar arası çatışma durumu söz konusu değildir.

Modernite ile birlikte toplumda yaşlı insanların bilgeliğine ve tecrübesine ihtiyaç kalmamış gibi görünmektedir. Makineleşme, dijitalleşme ve teknik bilginin artmasıyla bilgi aktarımı kurumlar aracılığıyla gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Yaşlı bireyler pasif bir konuma düşmüş ve toplumda adeta deyim yerinde ise atıl olarak değerlendirilmeye başlanılmıştır. Bu kimseler kapitalist sistem için işe yaramayan kişiler olarak görülmekte, çünkü ne üretime katılabilirler ne de normal insanlar gibi tüketim yapmaktadırlar. Bakıma muhtaç yaşlı bireyler geleneksel toplumlarda aile üyeleri tarafından bakımları sağlanırken günümüzde huzur evleri ve yaşlı bakım evleri bu görevi üstlenmektedir. Geleneksel toplumlarda yaşlı bireylerin torunlarına göz kulak olması, onlara bilgi ve tecrübelerini aktarabilmesi durumu varken günümüzde bu durum böyle değildir. Kendi bakımını sağlayabilen aile büyükleri torunlarından uzaktadır ve torun, dede, nine bağları oluşmamaktadır. Bu durum sosyal ilişkilerin değişmesine neden olmaktadır.

Genel olarak geleneksel Türk toplumunda yaşlılık, ihtiyar kelimesi ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Yaşlanıp ihtiyar statüsüne ulaşmış bu kişiler toplumlumuzca geçmişte de günümüzden olduğundan daha fazla öneme sahip olsa da halen geçerliliğini korumaktadır. İhtiyarlık aşamasına ulaşmış kişiler Orta Asya'da aksakallılar ya da bilge kişiler olarak nitelendirilmişlerdir. Osmanlı İmparatorluğu zamanında da padişahların akıl danıştığı hocaları olan aksakallılar mevcuttur. Geleneksel toplumlarda yaşlılar genellikle aile bireyleri ile yaşarlar, dayanışma güçlüdür ve yaşlı aile üyesinin

İhtiyaçları kendi ailesi tarafından karşılanmaktadır. Yaşlı birey hayatının son evresinde aktif bir yaşlanma sürer, çünkü sosyal konumu halen değerlidir. Torunların bakılması, fikir alışverişinde bulunulması, aile içi karar alınacağına ilk önce onların fikirlerine danışılması gibi süreçler ile aktif bir yaşlanma geçirmektedirler. Geleneksel toplumlarda çok çeşitli rolleri bulunan yaşlı bireylerin sosyal yaşam içerisinde tecrübelerinden faydalanılması da ayrıca önemli görülmektedir. “Bu nedenle yaşlıların elini öpmek, evlerin başköşesini onlar için ayırmak, tecrübeli insanlar oldukları için onların tecrübelerinden istifade etmek, kültürümüzün bir miras olarak yaşamasını sağlamaktadır” (Duvan ve Kantar, 2022, s.17).

4.2. Modern Türk Toplumunda Yaşlanma ve Yaşlılık

İstihdamın tarıma dayalı olduğu 1950’li yıllardan sonra tarımda makineleşmenin artması kırdan kente göçün en önemli sebebi olarak değerlendirilmektedir. Bu durum eski tip aile biçimi olan geniş aileye büyük zarar vermiştir. Geleneksel yaşamın devam ettiği kırsal alanlarda nüfus giderek azalma eğilimi göstermektedir. 1927 yılında toplum nüfusunun %75,8’ini oluştururken bu oran ilerleyen yıllarda giderek düşmüştür. 1950’li yıllardan itibaren tarımda makineleşme ve iş arayışları kırsal alandan kentlere hızlı bir göçün olmasına neden olmuştur (Veri Kaynağı, 2022).

“Türk toplumunun geleneksel yapısında önemli bir değeri bulunan yaşlıların aile içindeki konumunun değişimine yönelik belirli bir tarih vermek zor olsa da genel olarak bu değişimin 1950’lerden itibaren başladığı kabul edilebilir. Tarımsal alanlardaki makineleşmenin itici gücü ve endüstriyel istihdam alanlarının genişlemesi, kent yaşamının bireye yönelik destekleyici örgütlü kurumlarının hem kapsamı hem de çeşitliliği anlamında artan cazibesi kırdan kente göçün en önemli nedenleri olarak kabul edilir” (Altunay ve Özkul, 2022, s.1017).

Türkiye’de yaşanan köyden kente göç geleneksel geniş aile yapısından modern çekirdek aile modeline bir geçiş aşamasında beraberinde getirmiştir. Göçler geleneksel aile yapısının bölünmesinde önemli bir rol oynamıştır. Kırsal alandan kente yapılan göçler sonucu aile üyeleri fiziksel olarak birbirinden uzak kalmışlar ve bu durum geleneksel aile yapısına bir darbe vurmuştur. Kente göç eden nüfus genel itibariyle çekirdek aileden oluşmaktadır. Bu durum ise yaşlıların geride kalmasına neden olmakla birlikte, durumu iyi olan yaşlılar ise bakım için huzurevi veya bakımevlerinden faydalanmaktadır. İlerleyen zamanlarda eğitim, sağlık ve sosyal güvenlik kurumlarının gelişip yaygınlaşması ile geleneksel aile yapısı biraz daha gevşeyip çözülmüştür. Özellikle yaşlı aile üyelerinin bakımı için sağlık hizmetlerinin ve modern tıbbın ilerlemesi, yaşlı bakımını aile kurumunun dışında başka kurumlar tarafından üstlenilmesini sağlamıştır.

Kırdan kente göç sürecinde ekonomik, sosyal ve kültürel nedenlerin etkisiyle göç eden insanların hayatlarında büyük değişimlere neden olur. “Diğer gelişmiş ülkelerden farklı olarak Türkiye’de iç göç sanayileşme neticesinde değil; tarım sektöründe yaşanan makineleşme ve kent ile kır arasındaki ulaşım imkanlarının artması neticesinde gerçekleşmiştir” (Kızılaslan ve Arslan, 2022, s.148). Birden fazla aile üyesinin aynı hane içerisinde yaşadığı geleneksel Türk toplumunda kente göç ile birlikte ekonomik nedenlerden dolayı bir araya gelen aile üyeleri daha küçük birimler halinde yaşamaya başlamıştır. Bu durum çekirdek aile yapısını destekleyen mekanizma halini almıştır. Kent hayatına tümüyle adapte olma sürecinde geniş aile ilişkilerinin ve bağların zayıfladığı görülmektedir. Kent ortamının getirdiği rekabetçi ortam bireyler üzerinde baskı oluşturmaya başladığında, bireyler içinde buldukları şehrin farklı yerlerinde iş arayışı içerisinde olmaktadır. Ayrıca kentteki yoğun iş temposu ve stres aile üyelerinin birbirlerine zaman ayırma imkanlarını kısıtlayarak geniş aile ilişkilerini zayıflatmaktadır.

Kırsalda geniş aile üyeleri genellikle aynı hane içerisinde yaşamakta iken kente göç ile bu durum apartman yaşamına dönüşmüştür. Kırdaki komşuluk ilişkileri daha içten ve samimi iken apartman yaşamında komşuluk ilişkileri daha yüzeyseldir. Apartman yaşamının yoğunluğu ve anonimliği komşular arasındaki iletişimi ve dayanışmayı azaltmıştır. Geleneksel aile yapısında kadının rolü ev işleri, çocuk bakımı ve yaşlı aile üyelerinin bakımıyla sınırlı iken modern aile yapısına dönüşümde kadının iş hayatında görünürlüğü artmıştır. Bu nedenle çekirdek ailenin modern yaşama uyum gösterme süreci en çok yaşlı bireyleri hem moral olarak hem de duygusal olarak etkilemiştir. Modern yaşam yaşlılara

karşı algının değiştiği dönem olarak tanımlanmaya başlamıştır. “Dolayısıyla modern dönemde yaşlılık, çok çeşitli sorunlarla izahı yapılan bir yaşam haline gelmiştir” (Altunay ve Özkul, 2022, s. 1014).

Modernleşme ve kentleşme süreci ile birlikte aile yapıları geniş aileden çekirdek aile yapısına dönüşmüş ve bu durum yaşlıların sosyal izolasyon durumlarını arttırmıştır. Ayrıca modern yaşam tarzına uyum sağlamak yaşlılar için fazla zorlayıcı bir hal almış ve duygusal olarak onları etkilemiştir. Geleneksel aile rolünün zayıflamasıyla birlikte yaşlılar sosyal destek sistemlerine daha fazla bağımlı hale gelmişlerdir.

Geleneksel toplumlardaki yaşlanmaya göre farklı şekilde deneyimlenen yaşlılık, doğum oranının azalması ve yaşlı nüfusunun artması sonucu yaşlılığa bakışı değiştirmektedir. Modern toplumlarda yaşlılığa bakış açısı daha fazla bireyselleşmiştir ve aile içi hiyerarşi zayıflamıştır. Genellikle aile üyeleri yaşlıyı bakmak zorunda oldukları bir yük olarak görmeye başlayarak yaşlı bireyin kendisini işe yaramaz birisi olarak düşünmesine sebep olmaktadır. Kırıldaki yaşlı bireylerden biri ölmemiş ise birlikte yaşarlar, eşlerden biri ölmüş ve bakıma muhtaç ise çocuklarının yanına yerleşir ya da huzur evi tercih edilir. Geniş aileden çekirdek aileye geçişte birlikte yaşamaktan ziyade yakında yaşamaya dönmüştür. Çoğu aile apartmanı bu düşünce ile şekillenmiştir. Anne-baba ve çocuklar aynı binada farklı dairelerde yaşamaktadırlar.

4.3. Dünyada Yaşlanma ve Yaşlılık

Yaşlılık insan yaşamında fiziksel, sosyal ve zihinsel kayıpların başladığı bir dönemdir. Yaşlı nüfus gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda artış göstermektedir. Yaşlı nüfusunun artmasında iki önemli durum söz konusudur. Bunlardan biri doğum oranlarındaki düşüş, diğeri ise yaşam süresindeki artıştır.

“Yaşanan demografik dönüşümle birlikte, yaş yapısında değişiklikler meydana gelmektedir. Doğum oranlarının azalması, nüfus artışının yavaşlaması ve ortalama yaşam süresinin artmasına bağlı olarak toplam nüfus içindeki yaşlı nüfus oranı artış göstermektedir. Nüfusun yaşlanma süreci son dönemlerde hızla artmakta ve bu kapsamda ortaya çıkan sorunları gidermeye yönelik çeşitli politikalar uygulanmaktadır” (Eser ve Küçük, 2021, s.542).

19.yy'dan itibaren tıbbi bilgi ve teknoloji alanındaki ilerlemeler, sağlık sistemlerinin gelişmesi ve yaşam koşullarındaki iyileşmeler yaşam süresinin uzamasında etkili olmuştur. Bu duruma takiben doğurganlık hızındaki azalma 20. yy ortalarından itibaren düşüşe geçmiştir. Geçen yüzyıldan beri dünya nüfusunun arttığı ve aynı zamanda yaşlı nüfusunun da arttığı yapılan çok çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. Çok çeşitli evrelerde oluşan insan ömrü, yaşlılık hariç tüm evreleri sabit kılmaktadır. Uzayan ömürler sadece yaşlılık evresini uzatmış gibi gözükmemektedir.

5. YAŞLILIĞIN SORUNLARI İLE BAŞA ÇIKMADA DİNİN FONKSİYONU

5.1. Kavramsal Açından Din

Din, insanlık tarihi kadar eski ve karmaşık bir kavramdır. Dünya genelinde 4 binin üzerinde din olduğu kaynaklarda geçmektedir. Din kavramı herkes için farklı anlamlara geldiği için genel bir tanımlama yapmak oldukça zordur. Bir Müslüman ile bir Hristiyan'ın din tanımı birbirinden farklı olmakla birlikte, aynı dine mensup kişiler arasında bile bu tanım oldukça farklı olabilmektedir. Dini inançlar her dindar kişi için ve her din için kendine has tanımlamalar içermektedir. İnsanlığın varoluşu ile birlikte ortaya çıkan din olgusu, toplumları birleştirip bütünleştirmenin yanı sıra, bireylerde hayatı anlama ve anlamlandırma noktasında bir kaynak vazifesi görmektedir.

Toplum açısından bakıldığında ise toplumu bir arada tutarak, onu ortak değerler etrafında birleştirerek sosyal dayanışmayı artırmaktadır. Din kavramını anlamaya yönelik yapılan çalışmalarda farklılıklar bulunsa da üzerinde varılan ortak düşünce, dinin hem bireysel hem de toplumsal etkilerinin bulunduğu gerçeğidir. “Fertlerin hayatına hâkim olan din, zamanla topluma akseder ve toplumda etkin bir unsur olur” (Özdemir, 1998, s.14).

İnsanın varoluşa dair aradığı sorunları bulmada din etkili bir araçtır. Yaşamın amacına dair inananlarına bir yol sunan din, bir amaç duygusu yaratır. Doğruları ve yanlışları bulmada yol gösteren niteliktedir. İnananların günahkârlık ve suçluluk duygusu hissettikleri vakit, tövbe yolunu açarak içsel huzura kavuşmalarını sağlamak gibi bir fonksiyonu mevcuttur. Dini ritüeller, ayinler ve ibadetler stresi azaltmaktadır. Dinin psikolojik boyutu insanların anlam arayışına bir cevap bulmaktır. İnsanlar

belirsizlik ve kontrolsüz durumlar karşısında hep bir arayış içerisinde olmuşlardır. Din bu noktada bu arayışı çözüme kavuşturmak için devreye girmektedir. Yaşamın anlamı ve amacını bulma konusunda yardımcı olmaktadır. İnsanların zor zamanlarında din, stresle başa çıkmada da oldukça etkili bir olgudur. Yas ve kayıp durumlarında insanlara dayanma gücü ve teselli vermektedir. Bu durum özellikle yaşlılık döneminde daha çok ihtiyaç duyulan bir hâl almaktadır. Görülen odur ki, yaşlılık döneminde insan psikolojisini anlamada din etkili bir rol oynamaktadır.

Din, yüzlerce yıldır cevap aranan ve üzerine kafa yorulan karmaşık bir olgudur. Din olgusu üzerine yapılmış pek çok çalışma bulunmakla birlikte, üzerinde mutabakat sağlanan bir din tanımı da bulunmamaktadır. Bu nedenle yapılan tanımları iki kısımda toplamak mümkündür. “Dinin toplumda yerine getirdiği sosyal fonksiyonu dikkate alan tanımlara işlevselci tanımlar, onun ne olduğunu dile getiren, yani dinin aslı mahiyetini ön plana çıkaran tanımlara ise özsel tanımlar denmektedir” (Willaime vd., 2003, s.323). Dinin hem özsel hem de işlevsel tanımı ise hem dinin içeriği hem de bu durumun toplum üzerindeki etkisinin anlaşılmasına yardım etmektedir.

Özsel tanımlama, dinin ne olduğunu ifade eden yani dinin aslı mahiyetini ön plana çıkaran yaklaşımlardır. Bu nedenle dinin mahiyetini ve içeriğini açıklamaya çalışır. Kutsallık, ilahilik ve aşkınlık gibi kavramları vurgulamaktadır. Dini inançların uygulamalarını, ritüellerini, amellerini izah etmektedir. Özsel tanımda din, insanın ihtiyaçlarını karşılayan ve kutsal olana anlam verip yönlendiren bir olgudur. İşlevsel tanımlamalar, dinin bireysel ve toplumsal hayatta rolünü ve yerine getirdiği fonksiyonu belirtmektedir. Ahlaki çerçeve ve sosyal dayanışma gibi fonksiyonları vurgular. Dinin belirli bir amacı vardır bu amaç insanların bireysel ve toplumsal hayatta belli fonksiyonları yerine getirmesidir. İşlevsel tanıma göre, dinin bir fonksiyonu varsa aynı zamanda anlamı da vardır. Hem özsel hem de işlevsel tanımlamada ise din hem insanın iç dünyasını zenginleştirmek hem de toplumsal düzeni ve sosyal birlikteliği koruma vazifesi üstlenmektedir.

5.2. Yaşlılığın Sorunları ile Başa Çıkmada Dinin Fonksiyonu

Yaşlılık hayatın kaçınılmaz bir döngüsü olmakla birlikte beraberinde birçok zorluk getirmektedir. Başta fiziksel ve bilişsel yeteneklerin azalmasına neden olan bu biyolojik durum, yaşlı bireylerin sosyal hayatını büyük ölçüde etkilemektedir. Ekonomik zorluklar, sağlık sorunları, sosyal izolasyon ve yakınların kaybı yaşlı bireylerde stresin artmasına, anksiyete ya da ruhsal sorunların oluşmasına neden olmaktadır.

“Genellikle fiziksel ve bilişsel yeterliklerin azalmasıyla anılan yaşlılık döneminde bireylerin ekonomik, sağlık ve sosyal sorunları artmaktadır. Eş kaybı, yakın arkadaşların ölümü, emeklilik, rol değişiklikleri gibi durumlar bireylerin stres düzeylerini artırmakta ve depresyon, anksiyete gibi ruhsal sorunlar yaşamasına sebep olabilmektedir. Yaşlılık döneminde kayıplarla başa çıkmada dini ve manevi eğilimler önemli bir yere sahiptir” (Gürsu ve Ay, 2018, s.1180).

Dini ve manevi eğilimlerin birtakım katkıları bulunmaktadır. Bunlar; yaşlılık evresinde karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek için anlam ve amaç duygusu, dini cemaat gruplarının sağlamış olduğu aitlik ve sosyal destek, yaşlılık döneminde yaşanan stres ve kaygıların azaltılması için başa çıkma mekanizmaları sunması ve son olarak maneviyatın vermiş olduğu umuttur.

Yaşlılıkta birey fiziksel olarak güçsüz olduğu için, dışardan gelen zorlukların üstesinden gelmek için fiziki gücü kullanmak bazen yetersiz gelebilir. Fiziki gücü yerinde olan bir birey olsa dahi bazen bu zorluğun üstesinden gelemediği içsel meseleler olabilir. Bu gibi durumlarda manevi bir varlıktan yardım ve rehberlik beklenebilir. Bu dini bir ibadet olabildiği gibi meditasyon da olabilir.

“Sadece İslam dini veya bir başka din değil, diğer din ve geleneklerin yanı sıra, herhangi bir dine dâhil olmayan kimselere ait olabilecek manevi duygu durumları da bir arada hesaba katılmaktadır. Çünkü asıl olan, kişiye ruhsal açıdan iyi olmasını (veya olumsuz unsurlar içeriyorsa kötü hale gelmesini) sağlayacak motivasyonları vermektir. Bu noktada tüm dinlerin ve maneviyat sağlayıcı oluşum ve düşüncelerin bu tür bir çalışma açısından değeri bulunmaktadır” (Horozcu, 2010, s.211).

Bu ruhsal iyi olma durumuna en çok yaşamın sonlarına doğru daha fazla ihtiyaç duyulur hale gelmektedir. İnançlı yaşlı birey bu son zamanlarında içsel iyi oluşu aramakta ve bu huzuru kendisinden daha üstün yüce bir varlıkta olduğunu hissetmektedir. İnançlı olmayan bireylerde ise içsel huzur için bir tür dua türü olan meditasyon ile bu rahatlama sağlanmaktadır.

Din insan hayatına derin anlam kazandırarak bireyin zorluklar karşısında sığındığı bir liman haline gelmektedir. İnançlı bireyler karşılaştıkları zorluklar hakkında bunun Tanrı'nın bir imtihanı olduğunu düşünerek bu durumun üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar. "İnançlar genel anlamda bireyin çevresel şartlar üstünde bir hakimiyetinin olup olmamasından daha çok, karşılaştığı zorluklar karşısında nasıl bir inanca sahip olduğu önemlidir" (Kula, 2002, s.241). Bu nedenle yaşamın zorluklarının inanan bireyde yarattığı stresli ve sıkıntılı durumlarda dinden kaynaklanan davranışsal ve en önemlisi de bilişsel tekniklerin kullanılması dini başa çıkmayı ifade etmektedir.

Din, bireye manevi bir rehberlikten daha ziyade, bireyin duygusal ve ruhsal dayanıklılığını arttırmaktadır. Hayatta karşılaşılan acılar ve zorlukların yaşamın doğal bir parçası olduğunu kabul ettirerek bireyin bu durumdan ders çıkarmasını sağlamaktadır. Sadece yaşlılıkta değil yaşamın tüm evresinde din insanlara karşılaştıkları zorluklar karşısında yardımcı olmaktadır. Ancak yaşlılık aşamasında bireyin din hakkındaki görüşleri ve fikirleri daha da derinleştiği için dinden daha fazla keyif almaktadır. Ruhsal durumunu din ile tedavi eden bireyin fizyolojik sağlığının da düzelmesi bu durum karşısında normal görünmektedir. İçsel iyi oluş bireyin yaşam kalitesini de arttırmaktadır.

İnsan doğasının bir parçası olan hayatı sorgulama ve anlam arayışı insanı insan yapan temel unsurlardan biridir. Bu arayış içerisinde bireyin öz farkındalığı artmış durumdadır, bu süreçte dini düşüncelerin gelişmesi için zemin hazırlanmış olmaktadır.

"Yaşlılığın genel itibarıyla fiziksel ve psikolojik olarak getirdiği bazı zorluklar karşısında dine yönelmeye başlayan yaşlılar, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde yaptıkları işlerin çoğunu artık güçleri yetmediği için gerek psikolojileri kaldıramadığı için yapmamaktadırlar. Yeni bilgiler öğrenmek de yaşlı kişiler için oldukça zorlaşmıştır. Dolayısıyla dinin etkisinin en yoğun olarak görüldüğü evre yaşlılık evresidir. İnsanlar yaşlanmaya başladıktan sonra ömürlerinin sonlarına doğru iyice yaklaştıklarının farkına vardıkları için dinin amel boyutu ile ilgilenmeye başlamaktadır" (Apalı, 2021, s.71).

Yaşlılık insanlar için önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönemde insanlar sosyal, fizyolojik ve psikolojik olmak üzere farklı değişik süreçler geçirmektedirler. Yaşamı zenginlikler ile dolu olan yaşlılar tüm zorluklara rağmen var olmanın gücünü ve bilgeliğini içinde barındırırlar. Yaşlı bireylerin hayatlarının son evrelerinde onları hayata bağlayacak şeylerden biri de dini inançtır. Din ve inanç yaşlı birey için yaşam, ölüm ve ölümden sonrası için tatmin edici cevaplar vermektedir. Dini inançtan kaynaklanan manevi değerler yaşanılacak ruhsal sorunlar için bir başa çıkma mekanizması olarak fonksiyon görmektedir. Ancak inanca sahip olmayan bireyler için bir bocalama dönemi sayılabilmektedir.

Araştırmalar dinin yaşlı bireyler için karşılaştıkları zorlayıcı dönemlerde başa çıkma mekanizması olarak önemli rol oynadığını göstermektedir. Din, yas ve kayıplarda her yaş grubundan bireylere teselli verebilirken bu durum yaşlılıkta daha fazla önem arz etmektedir. Geçen sürede yaşlı bireyin hayatına dair pek çok şey geride kalmıştır; yakınlarının veya eşinin kaybı bireyde bilemediği ve anlamlandıramadığı ama sonunda kendisinin de yok olacağını bildiği bir his yaratmaktadır. Deyim yerinde ise yaşlı bireyler için bu tarz durumlar karamsarlık ruh halini ortaya çıkarmaktadır.

Yaşam devam ederken birey bazen kendini dine çok yakın hissetmekte iken zaman zaman da dinden uzaklaştığı anlar olmaktadır. Ancak bu değişimler yaşlılık evresinde çok belirgin hale gelmektedir. Çünkü yaşlılık döneminde birey derin manaları daha iyi anlamaktadır. Hayatına daha önce bakmadığı bir gözle bakmaya başlamaktadır. Dinin derinliği de yaşlılıkta daha iyi anlaşılacaktır. Yaşlı birey dine daha farklı bir anlam ile yaklaşmakta ve dinin ruhani değerlerine daha sıkı sarılmaktadır. Yaşamın son basamağına gelen birey inancı ne olursa olsun bir son veya bir başlangıcın olduğunu hissederek kendini bu manevi akıma bırakır. O ana kadar sahip olduğu şeylerin kıymetini daha iyi anlar ve şükür eder. "Bu doğrultuda Tanrı'nın soyut ve aşkın şekilde tasavvur edildiği söylenebilir" (Alçelik, 2013, s.52). Bu soyutluk ve inançtaki ruhaniyet yaşlı bireyin ömrü boyunca biriktirdiği bir birikimdir. Yaşlı bireyin çocukluğundan beri biriktirdiği bu inançlılık ömrünün sonlarında dolup taşmaktadır.

Dindarlık dinin dogmaları, kurumları ve toplulukların nesnel yönün aksine bireysel bir anlam taşımaktadır. Dindarlık bir kişi veya toplumun dini değerleri nasıl yaşadığı ve ifade etmesiyle ilgilidir. Dindar olmak için öncelikle bir dine mensup olmak gerekmektedir. Mensup olunan dinin öğretilerinin günlük yaşamda tutum ve davranışlarda eksiksiz olarak gösterilmesi gerekmektedir. Bu sayede kişi dini inancını günlük yaşamının bir parçası haline getirmiş olur. Dindarlık insanın dini ritüelleri yerine

getirmekten ziyade kişinin ahlaki değerleri başta olmak üzere sosyal ilişkilerini ve dünya görüşlerine etki etmektedir. Dindarlık tutumu her dinde farklı şekillerde görülmektedir. Örneğin, bir Müslüman için namaz kılmak oruç tutmak, yalan söylememek, zina yapmamak bir dindarlık şekli iken bir Hristiyan için kiliseye gitmek, günah çıkarmak, hayır işleri yapmak da bir dindarlık şeklidir.

Yaşlılık, din ve dindarlık arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Bu ilişkiyi anlamak için dini inançların yaşlı bireyler üzerindeki etkilerini değerlendirmek gerekir. Yaşlılığa kadar birey dindar biri olmayabilir ya da yaşlılık evresine kadar dini ritüelleri yerine getirmiş biri de olabilir. Her ne olursa olsun din, yaşlılık döneminde bir destek mekanizmasıdır. Dindarlık bireylere yaşadıkları hayatın anlamı ve amacını, yaşanan zorluklara daha geniş perspektiften bakmalarını sağlayabilir. Teselli ve umut bulmak için yaşamın herkes için son bulacağı ve dini bilgiler doğrultusunda yeniden bir araya gelineceği ve ölümün aslında bir yok oluş değil tekrar bir araya geliş olduğunu bilmek yaşanan ıstırap için iyi bir teselli aracı olmaktadır. İbadet etmek, dini metin okumak ve diğer dini pratikleri yapmak yaşlı birey için başa çıkma mekanizmasıdır.

Yaşlılık dönemindeki insanların fiziksel olarak kırılğan yapıda olmaları onları aciz, güçsüz ve yardıma muhtaç hissettirir. Böyle zamanlarda yaşlı bireyler kendilerini rahatlatacak ve huzura kavuşturacak bir yol aramaya başlamaktadırlar. Bu yol genellikle dini inanç yoludur. İncanın sağladığı bu manevi destek yaşlı bireylerin ölüm korkusunu ve toplumsal soyutlanmanın yarattığı korku/endişelerin giderilmesinde yardımcı olmaktadır. Yaşlı bireyin hayatı boyunca çalışması onda bir disiplin ve zamanını aktif kullanmasını sağlamıştır. Ancak yaşlılık ile birlikte boş zaman oldukça fazladır ve bu zamanın verimli şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir. Dini inanç bu noktada yaşlı bireyin tekrar kaliteli bir zaman kavramını elde etmesini, dini ritüellerdeki düzen ve devamlılık da yaşlı bireyin içinde bulunduğu aşamaya alışmasını sağlamaktadır. Yaşlılık döneminin dindarlığa etkisi olduğu gibi tam tersi durumlarda olabilir. Bu dönemde yaşlı bireylerin dine ilgisi tamamen kaybolabilir veya azalabilir. Yaşlılık döneminde dini inanç ve tutumları zayıflatan pek çok faktörün olduğunu belirtmekte fayda vardır. Yaşlılık, din ve dindarlık arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Bu ilişkiyi anlamak için dini inançların yaşlı bireyler üzerindeki etkilerini değerlendirmek gerekmektedir. Her ne olursa olsun din yaşlılık döneminde bir destek mekanizmasıdır. Din, bireylere yaşadıkları hayatın anlamı ve amacını, yaşanan zorluklara daha geniş perspektiften bakmalarını sağlama fonksiyonu üstlenmiştir.

6. SONUÇ

Yaşlanma ve yaşlılık insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır ve biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarda ele alındığında oldukça karmaşık bir konudur. Kronolojik/Biyolojik yaşlanma insan yaşamındaki sürecin doğal bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Her canlıda olduğu gibi insanlar doğumdan itibaren büyür, gelişir ve biyolojik olarak değişirler. Psikolojik yaşlanma ise birey zihinsel ve duygusal olarak büyür ve gelişir. Zamanın insanın dış görünüşünde yaptığı etkiyi zihinsel ve bilişsel yetenekler üzerinde de gösterir ve bu yetiler zamanla zayıflar. Bu durum yaşam kalitesini ve sosyal etkileşimlere zarar vermektedir. Sosyolojik yaşlanma da yaşlanma ile birlikte bireylerin toplumdaki rol ve statüleri değişmektedir. Çocukluk aşamasında, gençlik aşamasında ve olgunluk aşamasında toplum bireyden bu kavramlara göre yaşamasını ister ve yaşlılıkta da durum böyledir. Toplum tarafından beklentiler ve sosyal roller yaşlılık aşamasında değişim göstermektedir.

Yaşlanmanın karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü anlamak için yaşlılık üzerine birtakım kuramlar geliştirilmiştir. Ancak bu kuramlar yaşlılığın anlaşılmasında farklı bakış açıları sunsa da yaşlanma sürecini tam anlamıyla kapsayacak tek bir kuramdan bahsetmek mümkün görünmemektedir. Yukarıda değinilen kuramlardan ilişki kesme/kopma/geri çekilme kuramı, yaşlı bireyin hayattan adım adım çekildiği ve sosyal ilişkilerini azalttığını öne sürerken; aktivite/etkinlik kuramı, yaşlının sosyal yaşama aktif olarak katıldığı ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Süreklilik kuramı ise, yaşlanmanın süreklilik ve değişim arasında bir denge olduğu noktasına odaklanmıştır. Rol bırakma kuramı ise yaşlıların yaşamları boyunca sahip oldukları ve hayatlarındaki yeni dönemde bu rollerden vazgeçerek yaşlanma sürecine uyum sağladıklarını ileri sürmektedir. Başarılı yaşlanma kuramı ise yaşlı bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan sağlıklı ve kaliteli bir yaşlanma deneyimi yaşadıklarını açıklamaktadır. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk kuramı ise yaşlı birey geçmiş yaşantıları üzerinde durmaktadır. Pişmanlıklar ve yaşamın anlamı üzerinden geçmişi değerlendiren yaşlı birey, hayatı olumsuz olarak değerlendirmektedir. Bu kuramların her biri yaşlılığa farklı açılardan baksa da unutulmaması gereken

şey, yaşlılığın kişiden kişiye değişiklik göstermesidir. Ancak yaşlanma bilimi alanında yapılan araştırmalar, geliştirilen kuramların yaşlının hayat kalitesine arttırmak ve yaşlanma sürecini anlamak için temel oluşturmasıdır. Yaşlanma ile birlikte depresyon, demans, alzheimer ve deliryum gibi yaşlılığa özgü birtakım kronik sağlık sorunlarının da arttığı bilinmektedir. Bu sağlık problemleri yaşlının yaşam kalitesini kötü bir şekilde etkilemekte ve sosyal izolasyonu arttırmaktadır.

Gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda yaşlı nüfusunun artması demografik değişimi göstermektedir. Yaşlı nüfusunun artması aynı zamanda sosyo-ekonomik bir yük olarak görülebilmektedir. Sağlık sistemleri ve sosyal destek sistemleri bu demografik değişim için hazırlıklı değil iseler, bu durum sistemler üzerinde bir baskı yaratabilmektedir. Bu demografik değişime doğum oranları ve yaşam süresinin uzaması etki etmektedir. Türkiye’de de yaşlı nüfusun arttığı görülmektedir. Geleneksel aile yapısının değişmesi ve modern aile yapısına geçiş yaşlı bireyler için olumsuz etkiler doğurmaktadır. Geleneksel Türk toplumunda yaşlının konumu ile modern Türk toplumundaki konumu birbirinden farklıdır. Geleneksel toplumda yaşlı birey, ailenin en değerlisi konumunda iken modern toplumda yaşlılar artık bakıma muhtaç bireyler olarak değerlendirilmektedir. Bu değişimler aynı zamanda aile içi bağları da zayıflatmaktadır.

Yaşlılık döneminin psikolojik, sosyal ve fiziksel bağlamda getirmiş olduğu çok çeşitli sorunlar karşısında inançlı bireylerin dini sığınacak bir liman olarak görmesi oldukça sık karşılaşılan bir hal almıştır. Yaşlanma ile birlikte yaşlı bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karşı karşıya kaldıklarında manevi ve dini eğilimlerin önemi daha da artmaktadır. Yaşlı birey için yaşamın anlamının arandığı bu dönemde din, manevi bir rehber olarak görev yapmaktadır. Dindarlık ise yaşlı bireyin inanç ve bağlılık derecesini göstermektedir. Din ve dindarlık kavramları yaşlının hayatını anlamlı kılarken zorluklarla başa çıkma kapasitesini de arttırmaktadır. Aşırılıkların insana zarara uğrattığı bir gerçektir ve bu dönemde din ve dindarlık kavramlarını değerlendirirken daha dikkatli olunması gerekmektedir. Bu kavramların yaşlı üzerinde olumsuz etkileri de bulunduğu da günümüzde bilinen bir gerçektir.

KAYNAKÇA

- Akbolat, A. (2014). Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi ve Dindarlık İlişkisi: Şanlıurfa İli Örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akyüz, N. ve Çapçioğlu, İ. (Dü.). (2020). Din Sosyolojisi El Kitabı. Ankara: Grafiker.
- Açelik, Z. (2013). Yaşlılık Döneminde Tanrı Tasavvuru ve Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Altunay, Z. ve Özkul, M. (2022). Geçmişin Değeri Günün Sosyal Problemi: Yaşlılık ve Modern Toplumda Yaşlı Bakımı. *Vizyoner Dergisi*, 13(35), 1012-1036.
- Apalı, Y. (2021). Yaşlılık Yolunda Dindarlık. Çanakkale: Paradigma Akademi.
- Cicero, M. T. (2017). Yaşlı Cato veya Yaşlılık Üzerine. (C. C. Çevik, Çev.) İstanbul: Kültür Yayınları.
- Çubukçu, A. T. ve Çiçek, A. (2023). Yaş Altmış İş Bitmemiş: Yaşlılık. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(2), 491-503.
- Duben, A. (Dü.). (2018). Yaşlanma ve Yaşlılık Disiplinlerarası Bakış Açılımları (Cilt 1). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Duvan, M. K. ve Kantar Davran, M. (2023). Kırsal Alanda Yaşlılık: Osmaniye İli Kadirli İlçesi Örneği. *Premium e-Journal of Social Science (PEJOSS)*, 7(32), 643-654.
- Elkind, D. ve Dönmez, A. (1979). Erik Erikson: İnsanda Gelişimin Sekiz Evresi. *University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 12(1), 27-38.
- Eser, B. ve Küçük, S. (2021). Yaşlanan Nüfus, Sorunlar ve Politikalar: Türkiye İçin Bir Değerlendirme. *Gümüşhane Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 541-556.
- Giddens, A. (2008). Sosyoloji. (C. Güzel, Yay. Haz.) İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Gönüllü, C. (2020). Yaşlılık Sosyolojisi (1.Baskı). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Gürsu, O. ve Ay, Y. (2018). Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11(61), 1176-1190.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 209-240.
- Karakaş, S. A. ve Durmaz, H. (2017). Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri ve Moral. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18(1), 32-36.

- Kızılaslan, N. ve Arslan, F. (2022). Kırsaldan Kente Göç Hareketlerinin Nüfusun Cinsiyet ve Eğitim Faktörlerine Etkisi (Amasya İli Örneği). *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 11(3), 147-158.
- Koçak, D. B. (2023). Başarılı Yaşlanma Sürecinde Bazı Kuramsal Yaklaşımlar. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (16), 235-255.
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Özdemir, Ş. (1998). Cezaevlerinde Din Eğitimi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya: Konya Selçuk Üniversitesi.
- Şentürk, Ü. (2022). Yaşlılık Sosyolojisi, Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri (3.baskı). Bursa: Dora Basım Yayın.
- Tekin, Ç. S. ve Kara, F. (2016). Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(1), 219-229.
- Tufan, İ. ve Durak, M. (2017). Gerontoloji- Kapsam, Disiplinlerarası İş Birliği, Ekonomi ve Politika (Cilt 1). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Üçok, A. (2018). Yaşlılıkta Aktivite Kuramı ile Yaşamdan Kopma Kuramının Karşılaştırılması. *Journal of International Social Research*, 11(56), 451-456.
- Williaime, J., Keskin, H. ve Alperen, A. (2003). Dinin Tanımlanması Meselesi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 3(1), 1-321.
- TÜİK, (15 Mayıs 2023). Erişim 20 Mayıs 2024, TÜİK: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Birth-Statistics-2023-53708>
- TÜİK, (27Mart2024). Erişim 24 Mayıs 2024, TÜİK: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2023-53710>
- Veri Kaynağı, (30 Ekim 2023). Erişim 20 Mayıs2024, Veri Kaynağı: <https://www.verikaynagi.com/grafik/100-yilda-kent-ve-kirsal-nufusu/>