



Başarılı Yaşlanma Ve Travmatik Yaşantılar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Rabia ÇAKMAK²

ÖZ

Çalışmanın amacı başarılı yaşlanma ve travmatik yaşantılar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Korelasyon yöntemi kullanılarak kartopu örnekleme yöntemi ile 97 yaşlı (65 yaş ve üstü) bireye Google Forms aracılığıyla ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu, Yaşam Olayları Kontrol Listesi Listesi-5 ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin SPSS ile analizinde tek yönlü varyans analizi, t-testi, Mann Whitney U, Kruskal Wallis Analizi, demografik değişkenler için betimsel istatistik kullanılmıştır. 65-91 yaş aralığındaki örneklemin ortalama yaşı 71.4 ± 5.9 iken %55.7'si kadın, %44.3'ü erkektir. Yaş, medeni durum, gelir seviyesi, algılanan sağlık durumu, fiziksel/kronik ve ruhsal rahatsızlığın varlığı başarılı yaşlanma ile ilişkili bulunmuştur ($p < 0.05$). Analiz sonuçlarına göre başarılı yaşlanma düzeyi ile geriatrik depresyon düzeyi arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.636$, $p < 0.01$). Doğal afet deneyimi, yangın deneyimi, yaşamı tehdit eden hastalık ya da yaralanma deneyimi başarılı yaşlanma ile pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Ciddi bir kaza, zehirli maddeye maruz kalma, fiziksel/silahlı saldırıya uğrama, savaş bölgesinde çatışmaya girme/ateş altında kalma, ciddi ızdırap çekme travmatik yaşantıları ile başarılı yaşlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Başarılı Yaşlanma, Travma, Travmatik Yaşantı

Investigation of the Relationship Between Successful Aging And Traumatic Lives

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between successful aging and traumatic experiences. In the research, 97 elderly individuals were reached through Google Forms by snowball sampling method using the correlation method. Successful Aging Scale, Geriatric Depression Scale Short Form, Life Events Checklist-5 and Personal Information Form were used for data collection. One-way analysis of variance, t-test, Mann Whitney U, Kruskal Wallis Analysis, descriptive statistics for demographic variables were used in the SPSS analysis of data. According to the analysis results, there is a statistically significant negative correlation between successful aging level and geriatric depression level ($r = -.636$, $p < 0.01$). Natural disaster experience, fire experience, life-threatening illness or injury experience were found to be positively significant with successful aging ($p < 0.05$). No significant relationship was found between traumatic experiences of a serious accident, exposure to a toxic substance, physical or armed attack, fighting in a war zone or being under fire, severe suffering and successful aging.

Key Words: Successful Aging, Trauma, Traumatic Experience

¹ Bu makale 29-30 Mayıs 2021 tarihleri arasında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından düzenlenen 2. Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi'nde sunulmuş bildirinin genişletilmiş ve gözden geçirilmiş halidir.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, rabiacakmak.r@gmail.com, ORCID 0000-0001-7286-6899

1. Giriş

Modern teknolojinin hızla ilerlemesi ile sağlıkta olduğu kadar yaşam standartlarının her alanında yükselen kalite insan ömrünün uzamasına sebep olmaktadır. Sanayi devrimi ile başlayan bu süreç günümüzde hala devam etmektedir. 2019 yılında 60 yaş ve üstü bireylerin sayısı dünya çapında 1 milyon kadar iken, 2030 yılı itibarıyla bu sayının 1,4 milyona kadar çıkacağı, 2050 itibarıyla de 2,1 milyona kadar çıkacağı beklenmektedir (WHO, 2020). Türkiye özelinde de durum benzer bir tabloyu göz önüne sermektedir. TÜİK (2020) verilerine bakıldığında yaşlı nüfusun (65 yaş ve üzeri) %21,9 artış gösterdiği ifade edilmektedir. Yaşlı birey sayısının 2014 yılında 6 milyon 192 bin 962 kişi iken 2019 yılında 7 milyon 550 bin 727 kişi olduğu bildirilmektedir. 65 yaş ve üstü bireylerin toplumdaki sayısının artması sadece nicelik olarak değil niteliksel olarak da değerlendirme yapmayı gerekli kılmaktadır. Nitekim dünya literatürü incelendiğinde yaşlı popülasyona ait sorunların (ihmal ve istismar, cinsel sorunlar, depresyon, yalnızlık, intihar, ekonomik sorunlar vb.) çalışıldığı ve bu çalışmaların önleyici ve müdahale edici çalışmalar için alt yapı oluşturmaya başladığı gözlenmektedir (Cooper, Selwood ve Livingston, 2008: 151; DeLamater, 2012: 125; Dong ve diğerleri, 2011: 549; Kılıç, Karadağ, Koçak ve Korhan, 2014: 70; Kıssal ve Beşer, 2009: 362; Kızıl ve diğerleri, 2007: 59; Lindau, Schumm, Laumann, Levinson, O'Muircheartaigh ve Waite, 2007: 762; Melchiorre ve diğerleri, 2013: 1; Öz, 2002: 23; Püllüm ve Akyıl, 2017: 158; Vannoy, Duberstein, Cukrowicz, Lin, Fan ve Unützer, 2007: 1024; Wolitzky-Taylor, Castriotta, Lenze, Stanley ve Craske, 2010: 190). Yaşlılara yönelik çalışmalar Türkiye özelinde incelendiğinde de dünya ile benzer şekilde yaşlı bireylerin sağlık ve hastalık durumları, yaşlı sağlığının korunması ve geliştirilmesi, psikolojik ve sosyal sorunlar, yaşam kalitesi ve şiddet, ihmal ve istismar konularının son 15 yılda sık çalışıldığı ifade edilebilir (Özkul ve Kalaycı, 2015: 259). Yine Aslan ve Hocoğlu (2017: 53) tarafından yapılan bir derleme çalışmasında yaşlılık dönemiyle ilişkili olarak depresyon, demans, bellek işlevlerinde bozulma, anksiyete vb. sorunların yaşlı hastalar için çalışma konusu olduğu ifade edilmiştir. Ancak son yıllarda yaşlılığı sorun, problem vb. olumsuz sıfatlarla değil, olumlu olarak ifade eden başarılı yaşlanma kavramı dikkati çekmektedir. Fakat başarılı yaşlanma ile ilgili olarak araştırmacıların kendi aralarında da tanımlama noktasında bir fikir birliğine vardıklarını söylemek pek doğru olmayacaktır. Bu fikir birliğine varamayıp başarılı yaşlanma kavramının çok boyutluluğunu ve başarılı yaşlanmaya karşı olağan yaşlanmanın kategorize edilmesinin zorluğunu güçlü bir şekilde göstermektedir. Kavramsallaştırmaların çoğu biyomedikal (fiziksel fonksiyon/engellilik, bilişsel fonksiyon) bir odak ortaya koysa da araştırmalar giderek daha fazla kişisel kaynakların kullanımı, özerklik/autonomy, hayattan memnun olma/iyi oluş hali vb. bileşenleri kullanmaktadır (Cosco, 2014: 378). Başarılı yaşlanmanın tanımının bilişsel eylem, algılama, kontrol, yaşam doyumu ve etik ile ilgili olduğunu, aynı zamanda iç mutluluk duygularına sahip olmak ve şimdiki ve geçmiş için yaşamdan tatmin olmak olarak da tanımlandığını (Estebansari ve diğerleri, 2020: 4), sosyal ilişkiler ve sosyal etkileşim, pozitif düşünce ve tutum, sağlıklı olma, ekonomik anlamda güvende olma, adaptasyon/uyum yeteneği, hayata bağlılık, maneviyat, çevre ve sosyal politikalar, özerklik ve bağımsızlık, bilişsel sağlık, fiziksel olarak aktiflik ve son olarak iyi bir ölümü içerdiği (Teater ve Chonody, 2019: 612) ifade edilmektedir. Çok boyutlu bir kavramın birçok farklı faktör ile etkileşimde olacağı da ortadadır. Bunlardan biri de bireylerin yaşamları boyunca deneyimledikleri travmatik yaşantılardır. Travmatik deneyimlerin geriatrik popülasyonu farklı etkileyebileceği, yaşlı popülasyonda meydana gelen TSSB'nin erken çocukluk yılları boyunca meydana gelen

travmanın etkisini ve/veya yaşam süresi boyunca travmatik olayların birikimini içerebileceği, yani erken yaşam travmasının, yaşlılıkta travmanın nasıl yaşandığı üzerinde muhtemelen bir etkisinin olabileceğinden bahsedilmektedir (Jakel, 2020: 354). Travma deneyimi her zaman TSSB ile sonuçlanmamakta, bazı bireylerde travma yaşantısı travma sonrası büyüme olarak adlandırılan pozitif bir süreci de beraberinde getirebilmektedir (Greenblatt Kimron, Marai, Lorber ve Cohen, 2019: 1344; Rar-tur ve Levy-shiff, 2000: 264). Ancak travma sonrası büyümenin dışında bireylerin başarılı yaşlanmalarında travmaların ilişkili rolünden bahsedilmemiştir. Travma deneyiminin başarılı yaşlanma ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar literatürde artmaya başlamıştır (Chukwuorji, Nwoke ve Ebere, 2015: 96; Palgi ve diğerleri, 2019: 1). Bodner, Hoffman, Palgi ve Shrira (2017: 829) tarafından bir grup 65 yaş ve üstü bireyle yapılan çalışma travma sonrası daha yüksek TSSB semptomlarının hem nesnel hem de öznel olarak daha az başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bu çalışma ile bireylerin başarılı yaşlanmalarında travmaların ilişkili rolü incelenmek istenmiştir. Bu amaçla 65 yaş ve üstü demansı bulunmayan bireyler kartopu örnekleme yöntemi ile seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Bireylerin başarılı yaşlanmaları söz konusu iken bununla ilişkili olduğu düşünülen faktörlerin araştırılması ve buna yönelik önleyici çalışmaların yapılmasının, müdahale edici tedavinin hem sosyal hem de ekonomik yükünü, önleyici tedavi ile hafifletebileceği düşünülmüştür. Öte yandan, ülkemizde yaşanan travmatik olayların çeşitliliği ve sıklığı ve nüfusun gittikçe daha uzun ömürlü olması da göz önünde bulundurulduğunda, başarılı yaşlanmanın sağlanmasında travmaların çözümlenmesinin önemli olabileceği, çalışmanın ileride yapılacak araştırmalara zemin hazırlayabileceği ve uzman psikologların geliştireceği müdahale programlarına katkıda bulunulabileceği de düşünülmektedir.

2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan 65 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise "kartopu örneklem yöntemi" kullanılarak gönüllülük esaslı çalışmaya katılım gösteren 97 yaşlı (65 yaş ve üstü) oluşturmaktadır. Veriler internet aracılığıyla Google form kullanılarak toplanmıştır. Okuryazar olmayan yaşlılardan ise veriler elden toplanmıştır. Okuryazar olmayan yaşlılara anket soruları yorum katılmadan araştırmacı tarafından okunmuş, anlaşılmayan bir durumda ikinci kez okunmuş, tekrar anlaşılmayan bir durumda ilgili madde boş bırakılmıştır. İnternet aracılığıyla veri toplamak için oluşturulan link sadece veri toplama sürecine dâhil olan yaşlı bireylerle paylaşılmış olup veri sürecine katkısı olmayacak, örneklem dışında kalan bireylerle paylaşılmamıştır. Veri toplama sürecinde araştırmanın amacına, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağına yönelik bilgiler yaşlı bireylerle paylaşılmıştır. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin madde havuzunu cevaplama süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacına yönelik olarak dört adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araçlar; (1) Kişisel Bilgi Formu, (2) Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) (3) Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu (GDÖ-K) ve (4) Yaşam Olayları Kontrol Listesi-5 (YOKL-5).

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcılara ait yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumları, nerede yaşadıkları, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, sağlığını nasıl değerlendirdiği, medeni durum, çocuklarının olup olmadığına ilişkin bilgilerin alındığı formdur.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ), Demir-Çelebi (2020: 90) tarafından geliştirilen 19 madde ve tek faktörden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin puanlanması Hiçbir zaman=1, Nadiren=2, Bazen=3, Sıklıkla=4, Her zaman= 5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır. Ölçek uygulanan kişilerin alabileceği en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Ölçeğin geçerliği açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliği ile; güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ve madde ayırt edicilikleri ile bulgulanmıştır. BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır. BYÖ'nün madde-toplam puan korelasyon katsayılarının .65 ile .83 arasında değiştiği, madde-toplam puan korelasyon katsayıları pozitif yönde .30 üzerinde olduğu belirtilmiştir.

Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu (GDÖ-K), Orjinali 1983 yılında Yesavage ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Yaşlı popülasyona yönelik olarak 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanlanmasında depresyon lehine cevaplanan maddeler için 1 (bir) puan diğer için 0 (sıfır) puan verilmektedir. Toplam puan depresyon puanı olarak kabul edilmektedir. Ölçek Ertan (1996: 17) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. 30 soruluk orijinal form 17 maddelik kısa forma dönüştürülmüştür. 17 maddelik formun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ayrıca da her bir maddenin kendi içindeki korelasyonel analizi de yapılarak geçerlik düzeyi artırılmıştır. GDÖ'nün kısa formu için total puanın test-retest analizi tekrarlanmış ve Pearson Korelasyon yöntemine göre 30 kişilik grupta 7 gün arayla yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon değeri $r: .7863$ $p: .0000$ olarak elde edilmiştir. Bu da ölçeğin total puan açısından güvenilir olduğunu göstermektedir. Hem ölçek total puanı için hem de ölçekteki 17 maddenin tek tek geçerliğinin incelenmesi için Mann Whitney U-Wilcoxon testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre totalde $U: 1278.5$ $W: 7466.5$ olarak elde edilmiştir ($z: -6.23$ ve $p: .000$).

Yaşam Olayları Kontrol Listesi (YOKL-5), bireylerin yaşamındaki potansiyel travmatik olayları taramak için tasarlanmış bir kendi kendine bildirim listesidir. Liste potansiyel olarak TSSB veya sıkıntıyla sonuçlandığı bilinen 16 olaya maruziyet durumunu değerlendirir ve ilk 16 maddenin haricindeki diğer olağanüstü stresli olayları değerlendiren bir ek madde içerir. Bir kişinin listelenen olaylardan birini veya birkaçını yaşayıp yaşamadığını belirlemenin dışında resmi bir puanlama protokolü veya yorumu yoktur. Yanıt verenler, 6'lı nominal bir ölçekte dahil edilen her tür potansiyel travmatik olaya farklı maruz kalma düzeylerini belirtir ve yanıt verenler aynı travma türüne birden fazla maruz kalma düzeyini onaylayabilir ya da "Benim başıma geldi" şikkına 1, diğer şıklara 0 puan verilerek puanlanabilir. Yaşam Olayları Kontrol Listesi toplam puan veya bileşik puan vermez (Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx ve Keane, 2013). Kontrol listesinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Boysan, Güzel Özdemir, Özdemir, Selvi, Yılmaz ve Kaya (2017: 301) tarafından yapılmıştır. Klinik örneklem için YOKL-5'in

Kuder-Richardson iç 66 güvenirlik katsayısı .66, klinik olmayan örneklem içinse .61 olarak rapor edilmiştir.

4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS-22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin betimsel analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırmasında bağımlı gruplarda t testi, çoklu grupların karşılaştırmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), normal dağılım göstermeyen verilerde ikili grupların karşılaştırmasında Mann-Whitney U, çoklu grupların karşılaştırmasında Kruskal Wallis analizleri kullanılmıştır. İlişkisel çıkarımlarda Pearson korelasyon, iç güvenirlik için Cronbach alfa kat sayısı kullanıldı. Veriler %5 anlamlılık düzeyinde % 95 güven aralığında ve verilerin normallik dağılımı Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) kat sayılarına göre değerlendirildi. Yapılan analiz sonucunda toplam ölçek puan verilerinin normal olduğu sonucuna varılmış, analizler için toplam 97 kişiden elde edilen veriler kullanılmıştır.

Tablo 4.1' de sürekli değişkenlerin normal dağılım analiz sonuçlarına göre normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Tablo 4.1: Sürekli Değişkenlere Ait Normallik Dağılım Analizleri(N=97)

Sürekli Değişken	N	Çarpıklık	Kat Sayısı	Basıklık	Kat Sayısı
		İstatistik	Standart Sapma	İstatistik	Standart Sapma
BYÖ Toplam	97	-,257	,245	-,871	,485
GDÖ-K Toplam	97	,677	,245	-,452	,485

Çalışmada Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve Geriatrik Depresyon Ölçeği toplam puanları alınmış ve analizlerde Başarılı Yaşlanma Ölçek Toplam puanları ve Geriatrik Depresyon Ölçek Toplam puanları kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirliği için Cronbach's alpha İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayısı hesaplaması yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma Ölçeği için Cronbach's alpha değeri 0.916, Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Form için Cronbach's alpha değeri 0.877 olarak bulunmuştur. Bulunan değerler 0.70 ve üstü değerlerin iç tutarlılıklarının yüksek olduğu kabulünden dolayı güvenilir olarak kabul edilmiştir.

5. Araştırma Bulguları

Bu bölümde yaşlı bireylerin tanımlayıcı özellikleri, başarılı yaşlanma ve geriatrik depresyon düzeyleri, başarılı yaşlanma ve yaşam olayları arasındaki anlamlı farkın belirlenmesi ve başarılı

yaşlanma ve geriatrik depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bulgular yer almaktadır.

5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların %55.7'i kadın, %44.3'si erkektir. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin yaşları 65-91 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 71.4±5.9'dur. Yaşlı bireylerin eğitim durumlarına bakıldığında %20.6'sının okuryazar olmadığı, %41.2'sinin ilkokul mezunu olduğu, %5.2'sinin ortaokul mezunu olduğu, %9.3'nün lise mezunu olduğu, %23.7'sinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bireylerin %60.8'sinin evli, %35.1'nin eşi ölmüş ve %3.1'nin boşanmış olduğu, %32'sinin 1 veya 2 çocuğa sahip olduğu, %32'sinin 3 veya 4 çocuğa sahip olduğu, %34'ünün 5 ve daha fazla çocuğa sahip olduğu ve %2.1'nin çocuğu olmadığı bildirilmiştir. Çalışmaya katılanların %38.1'i kendilerini ev hanımı olarak, %14.4'i emekli, %25.8'i kamu çalışanı ve %21.6'sı diğer meslek olarak nitelendirmiştir. 'Hala çalışıyor musunuz?' sorusuna yaşlı bireylerin %6.2'si 'evet' cevabını vermiştir. Yaşlı bireylerin %20.6'sı yalnız başına, %46.4'ü eşi ile ve %33'ü çocukları ile yaşadığını bildirmiştir. Aylık gelire bakıldığında bireylerin %41.2'sinin aylık 2400 TL'den az, %39.2'sinin 2400 TL-4000 TL arası ve %19.6'sının 4001 TL ve üstü gelire sahip oldukları görülmüştür. 'Size göre sağlığınız nasıl?' sorusuna yaşlı bireylerin %38.1'i iyi, %48.5'i orta ve %13.4'ü kötü yanıtını vermiştir. Katılımcıların %48.5'i hiç sigara/alkol kullanmadığını, %13.4'ü sigara/alkol kullanmaya devam ettiğini, %63.9'u herhangi bir fiziksel/kronik rahatsızlığı ve %9.3'ü herhangi bir ruhsal rahatsızlığı olduğunu bildirmiştir. Katılımcılar en fazla depresyon, diyabet, tansiyon, kalp hastalıkları ve romatizma hastalıklarını bildirmiştir.

Tablo 5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		Sayı	%
Yaş	65-69 yaş arası	49	50.5
	70-74 yaş arası	23	23.7
	75 yaş ve üzeri	25	25.8
Cinsiyet	Kadın	54	55.7
	Erkek	43	44.3
Öğrenim Durumu	Okuryazar değil	20	20.6
	İlkokul	40	41.2
	Ortaokul	5	5.2
	Lise	9	9.3
	Üniversite	23	23.7
Çocuk Sayısı	1-2 çocuk	31	32.0

	3-4 çocuk	31	32.0
	5 ve daha fazla çocuk	33	34.0
	Çocuk yok	2	2.1
Meslek	Ev hanımı	37	38.1
	Emekli	14	14.4
	Kamu çalışanı	25	25.8
Aylık Gelir	2400 TL'den az	40	41.2
	2400 TL-4000 TL arası	38	39.2
	4001 TL ve üstü	19	19.6
Hala Çalışıyor musunuz?	Evet	6	6.2
	Hayır	91	93.8
Kiminle yaşıyorsunuz?	Yalnız	20	20.6
	Eşi ile	45	46.4
	Çocukları ile	32	33.0
Sağlık Durumu	İyi	37	38.1
	Orta	47	48.5
	Kötü	13	13.4
Fiziksel/Kronik Hastalık	Var	62	63.9
	Yok	35	36.1
Ruhsal Hastalık	Var	9	9.3
	Yok	88	90.7
Değişken		Sayı	%
Sigara/Alkol Hiç kullandınız mı?	Evet	47	48.5
	Hayır	50	51.5
Sigara/alkol kullanmaya devam ediyor musunuz?	Evet	13	13.4
	Hayır	84	86.6

5.2. Başarılı Yaşlanma Ölçek Toplam Puanı ile Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Form Toplam Puanı İlişkisi

Tablo 5.2’de görüldüğü gibi yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanları ortalaması 63.76 ± 15.24 ve Geriatrik Depresyon Ölçeği toplam puanları ortalaması 6.26 ± 4.43 olarak belirlendi. Yapılan analiz sonucu başarılı yaşlanma düzeyi ile geriatrik depresyon düzeyi arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.636$, $p < 0.01$)

Tablo 5.2. Yaşlı Bireylerin BYÖ Toplam ile GDÖ-K Toplam Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçek	Min.	Max.	Ort.	SS.
BYÖ Toplam	24	90	63.76	15.24
GDÖ-K Toplam	0	17	6.26	4.43

Ort.: Ortalama SS.: Standart Sapma Min.: Minimum Max.: Maksimum

Tablo 5.3. Başarılı Yaşlanma Ölçek Toplam Puanı ile Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Form Toplam Puanı İlişkisi (N=97)

Başarılı Yaşlanma ve Geriatrik Depresyon Korelasyonu		
BYÖ Toplam	r*	-.636
	p	0.000**

*r: Pearson Correlation, ** $p < 0.01$

5.3. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Toplam Puanları ile Yaşlı Bireylerin Tanımlayıcı Özellikleri

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanlarının 65-69 yaş ($n=49$), 70-74 yaş ($n=23$) ve 75 yaş ve üstü ($n=25$) olarak 3 kategoride normal dağılım göstermesinin ardından Anova analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları 65-69 yaş (Ort. =67.34, S=13.11), 70-74 yaş (Ort. =63.78, S=16.57) ve 75 yaş ve üstü (Ort. =56.72, S=16.00) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{2,95} = 4.297$, $p < 0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre 65-69 yaş arası bireylerin, 75 yaş ve üstü bireylere göre başarılı yaşlanma toplam puanları anlamlı olarak daha yüksektir ($p < 0.05$).

Cinsiyet ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda kadın cinsiyetinin başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =62.66, S=15.18), erkek cinsiyeti başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =65.13, S=15.39) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($t = .792$, $p > .05$).

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanlarının 2400 TL'den az (n=40), 2401- 4000 TL arası (n=38) ve 400 TL ve üzeri (n=19) olarak 3 kategoride normal dağılım göstermesinin ardından Anova analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları 2400 TL'den az (Ort. =55.25, S=15.39), 2401- 4000 TL arası (Ort. =69.36, S=11.31) ve 400 TL ve üzeri (Ort. =70.47, S=13.72) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{2,94} = 13.38, p < 0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre gelir seviyesi 2400 TL'den az olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, gelir seviyesi 2401-4000 TL arası ve 4001 TL ve üzeri olan yaşlı bireylerden anlamlı olarak daha düşüktür. Ancak gelir seviyesi 2401-4000 TL arası olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma toplam puanları ile gelir seviyesi 4001 TL ve üzeri olan grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ($p < 0.05$).

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanlarının 1-2 çocuk (n=31), 3-4 çocuk (n=31) ve 5 ve daha fazla çocuk (n=33) olarak 3 kategoride normal dağılım göstermesinin ardından Anova analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları 1-2 Çocuk (Ort. =72.96, S=10.60), 3-4 Çocuk (Ort. =60.45, S=16.97) ve 5 ve daha fazla çocuk (Ort. =57.63, S=13.58) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{3,93} = 7.601, p < 0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre 1-2 çocuğa sahip olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, 3-4 çocuğu olan ve 5 ve daha fazla çocuğu olan yaşlı bireylerden anlamlı olarak daha yüksektir. Ancak 3-4 çocuğu olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma toplam puanları ile 5 ve daha fazla çocuğu olan grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ($p < 0.05$).

Medeni durum ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda evli katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =67.28, S=14.70), eşi ölmüş katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =56.88, S=13.88) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür ($t = 3.353, p = 0.001$).

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanlarının okuryazar değil (n=20), ilkokul (n=40), ortaokul (n=5), lise (n=9) ve üniversite (n=23) olarak 5 kategoride normal dağılım göstermemesinin ardından Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları okuryazar değil (Ort. =53.85, S=14.30), ilkokul (Ort. =58.82, S=14.44), ortaokul (Ort. =70.6, S=5.12), lise (Ort. =71.33, S=15.37) ve üniversite (Ort. =76.52, S=6.26) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($X^2 = 32.701, sd = 4, p < 0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tamhane Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, ortaokul ve üniversite mezunu olan yaşlı bireylerden anlamlı olarak daha düşüktür ($p < 0.05$).

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanlarının ev hanımı (n=37), emekli (n=14), kamu çalışanı (n=25) ve diğer (n=21) olarak 4 kategoride normal dağılım göstermemesinin ardından Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları ev hanımı (Ort. =56.27, S=13.72), emekli (Ort. =73.5, S=14.87), kamu çalışanı (Ort. =73.76, S=9.95) ve diğer (Ort. =58.57, S=13.81) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı

olarak farklılık göstermektedir ($X^2=25.549$, $sd=3$, $p<0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tamhane Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre ev hanımı olan ve diğer meslek grubunda olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, emekli ve kamu çalışanı olan yaşlı bireylerden anlamlı olarak daha düşüktür ($p<0.05$).

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanlarının yalnız ($n=20$), eşi ile ($n=45$) ve çocukları ile ($n=32$) olarak 3 kategoride normal dağılım göstermesinin ardından Anova analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları yalnız yaşayan (Ort. =62.15, $S=15.66$), eşi ile yaşayan (Ort. =68.48, $S=14.32$) ve çocukları ile yaşayan (Ort. =58.12, $S=14.53$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{2,94}=4.815$, $p<0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre çocukları ile yaşayan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, eşi ile yaşayan yaşlı bireylerden anlamlı olarak daha düşüktür ($p<0.05$).

Yaşlı bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanlarının algılanan sağlık durumuna göre iyi ($n=37$), orta ($n=47$) ve kötü ($n=13$) olarak 3 kategoride normal dağılım göstermemesinin ardından Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Başarılı Yaşlanma toplam puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları iyi (Ort. =70.54, $S=11.44$), orta (Ort. =62.34, $S=15.28$) ve kötü (Ort. =49.61, $S=14.32$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucuna göre grupların başarılı yaşlanma toplam puan ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($X^2=17.170$, $sd=2$, $p<0.05$). Gruplar arası farkın bulunması amacıyla Tamhane Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre sağlık durumunu iyi olarak algılayan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, orta ve kötü olarak algılayan yaşlı bireylerden ve sağlık durumunu orta olarak algılayan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma puanları, kötü olarak algılayan yaşlı bireylerden anlamlı olarak daha yüksektir ($p<0.05$).

Fiziksel/kronik hastalığın varlığı/yokluğu ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi, ruhsal hastalığın varlığı/yokluğu ve başarılı yaşlanma toplam puanları Mann Whitney-U testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda fiziksel/kronik hastalığı olan katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =59.62, $S=15.71$), fiziksel/kronik hastalığı olmayan katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =71.08, $S=11.27$) ve ruhsal hastalığı olan katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =50.00, $S=19.92$), ruhsal hastalığı olmayan katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =65.17, $S=14.08$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür ($t=3.794$, $p=0.000$; $U=199.50$, $z=-2.44$, $p<0.05$).

Katılımcıların daha önce alkol/sigara kullandığı/kullanmadığı ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi, Sigara/alkol kullanımının devam ettiği/etmediği ve başarılı yaşlanma toplam puanları Mann Whitney-U testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda alkol/sigara kullanmış olan katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =66.44, $S=15.95$), alkol/sigara kullanmamış olan katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =61.24, $S=14.25$) ve sigara/alkol kullanmaya devam eden katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =65.69, $S=19.14$), sigara/alkol kullanmaya devam etmeyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =63.46, $S=14.67$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($t=-1.697$, $p>0.05$; $U=469.5$, $z=-.810$, $p>0.05$).

Tablo 5.4. Yaşlı Bireylerin Başarılı Yaşlanma Toplam puanları ile Tanımlayıcı Özelliklerinin Karşılaştırılması (N=97)

Tanımlayıcı Özellikler	S	BYÖ		Toplam SS.	Fark
		Ort.	SS.		
Yaş	¹ 65-69 Yaş	49	67.34	13.11	1>3
	² 70-74 Yaş	23	63.78	16.57	
	³ 75 Yaş ve üzeri	25	56.72	16.00	
	Test ve p		F=4.297 p=0.016		
Tanımlayıcı Özellikler	S	BYÖ		Toplam SS.	Fark
		Ort.	SS.		
Cinsiyet	Kadın	54	62.66	15.18	
	Erkek	43	65.13	15.39	
	Test ve p		t=-.792 p=0.43		
Aylık Gelir	¹ 2400 TL'den az	40	55.25	15.39	1<2
	² 2401-4000 TL arası	38	69.36	11.31	1<3
	³ 4001 TL ve üstü	19	70.47	13.72	
	Test ve p		F=13.38 p=0.00		
Çocuk Sayısı	¹ 1-2 Çocuk	31	72.96	10.60	1>2
	² 3-4 Çocuk	31	60.45	16.97	1>3
	³ 5 ve daha fazla	33	57.63	13.58	
	Test ve p		F=7.601 p=0.00		
Medeni Durum	Evli	59	67.28	14.70	
	Eşi ölmüş	34	56.88	13.88	
	Test ve p		t=3.353 p=0.001		

Öğrenim Durumu	¹ Okuryazar değil	20	53.85	14.30	1<3
	² İlkokul	40	58.82	14.44	1<5
	³ Ortaokul	5	70.60	5.12	2<3
	⁴ Lise	9	71.33	15.37	2<5
	⁵ Üniversite	23	76.52	6.26	
Test ve p			X ² =32.701		
			p=0.000		
Meslek	¹ Ev hanımı	37	56.27	13.72	1<2
	² Emekli	14	73.5	14.87	1<3
	³ Kamu çalışanı	25	73.76	9.95	4<3
	⁴ Diğer	21	58.57	13.81	4<2
Test ve p			X ² =25.549		
			p=0.000		
Tanımlayıcı Özellikler	S	BYÖ		Fark	
		Ort.	SS.		
Kiminle yaşıyor	¹ Yalnız	20	62.15	15.66	
	² Eşi ile	45	68.48	14.32	3<2
	³ Çocuklar ile	32	58.12	14.53	
Test ve p			F=4.815		
			p=0.010		
Size göre sağlığınız nasıl?	¹ İyi	37	70.54	11.44	1>2
	² Orta	47	62.34	15.28	2>3
	³ Kötü	13	49.61	14.32	
Test ve p			X ² =17.170		
			p=0.000		
Fiziksel/kronik hastalık	Var	62	59.62	15.71	
	Yok	35	71.08	11.27	
Test ve p			t=3.794		

				p=0.000	
Ruhsal Hastalık	Var	9	50.00	19.92	
	Yok	88	65.17	14.08	
	Test ve p		U=199.50		z=-2.44
				p=0.015	
Daha önce	Evet	47	66.44	15.95	
Sigara/alkol	Kullanımı var mı?	Hayır	50	61.24	14.25
		Test ve p		t=-1.679	
				p=0.093	
Sigara/alkol kullanmaya	Evet	13	65.69	19.14	
devam ediyor mu ?	Hayır	84	63.46	14.67	
		Test ve p		U=469.5	
				z=-.810	
				p=0.418	

Ort. :Ortalama SS. :Standart Sapma *p<0.05

5.4. Katılımcıların Travmatik Yaşam Olaylarına Göre Dağılımı

Katılımcıların listede bizzat yaşadıkları deneyimler ile diğer (şahit oldum, işim gereği, öğrendim, emin değilim, bana uygun değil) şeklinde ikili bir ayırım yapılmıştır. Katılımcılar arasında en fazla bizzat yaşanan ilk iki travmatik deneyimin sırasıyla doğal afet (n=79) ve herhangi bir başka çok stresli olay veya deneyim (n=42) olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsel saldırı (ırza saldırı, ırza saldırı girişimi, zor kullanarak veya zarar verme tehdidiyle her türlü cinsel eylem), esaret (örneğin kaçırılma, esir alınma, rehin alınma, savaş tutsağı), ciddi ızdırıp çekme ve ani vahşice ölüm (örneğin cinayet, intihar) travmatik olaylarını deneyimlemedikleri görülmektedir.

Tablo 5.5. Katılımcıların Travmatik Yaşam Olaylarına Göre Dağılımı

Olay	Bizzat Yaşadım		Diğer	
	n	%	n	%
1. Doğal afet (örneğin deprem, sel, tufan, hortum)	79	81.4	18	18.6
2. Yangın veya patlama	13	13.4	84	86.6

3.Seyahat ederken kaza (örneğin araba kazası, gemi kazası, tren çarpması, uçak kazası)	30	30.9	67	69.1
4.İşte, evde veya eğlenceli bir etkinlik sırasında ciddi bir kaza	24	24.7	73	75.3
5.Zehirli maddeye maruz kalma (örneğin tehlikeli kimyasallar, radyasyon)	18	18.6	79	81.4
6.Fiziksel saldırı (örneğin saldırıya uğrama, yumruk yeme, tekmelenme, tokatlanma, dayak yeme)	31	32.0	66	68.0
7. Silahlı saldırıya uğrama (örneğin vurulma, bıçaklanma, bıçakla silahla veya bombayla tehdit edilme)	8	8.2	89	91.8
8. Cinsel saldırı (ırza saldırı, ırza saldırı girişimi, zor kullanarak veya zarar verme tehdidiyle her türlü cinsel eylem)	0	0	97	100
9.Diğer türlü istenmeyen veya rahatsızlık veren cinsel deneyim	4	4.1	93	95.9
10.Bir savaş bölgesinde çatışmaya girme veya ateş altında kalma (askerde veya sivil olarak)	11	11.3	86	88.7
11.Esaret (örneğin kaçırılma, esir alınma, rehin alınma, savaş tutsağı)	0	0	97	100
12.Yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma	33	34.0	64	66.0
13.Ciddi ızdırap çekme	29	29.9	68	70.1
14.Ani vahşice ölüm (örneğin cinayet, intihar)	0	0	97	100
Olay	Bizzat	Yaşadım	Diğer	
	n	%	n	%
15.Ani kaza sonucu olan ölüm	0	0	97	100
16.Sizin bir başkasının ciddi şekilde yaralanmasına, zarar görmesine veya ölümüne sebep olmanız	3	3.1	94	96.9
17.Herhangi bir başka çok stresli olay veya deneyim	42	43.3	55	56.7

5.5. Travmatik Yaşam Olayları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği Toplam Puanlarının Analizi

YOKL-5 puanları, travmatik yaşam olaylarının ne zaman ve ne şekilde deneyimlendiği fark etmeksizin, katılımcıların yanıtlarına göre iki değişkene ayrılmıştır. “Bizzat yaşadım” için katılımcılar 1 puan alırken, “diğer (şahit oldum, öğrendim, işim gereği, emin değilim, bana uygun değil)” için 0 puan almışlardır. YOKL-5 için toplam puan hesaplanmamıştır. Her bir travmatik deneyimin katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanı ile olan ilişkisi analiz edilmiştir.

Katılımcıların daha önce “Doğal afet (örneğin deprem, sel, tufan, hortum)” deneyimleyip/deneyimlemediği ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda doğal afeti bizzat deneyimleyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =62.21, S=15.19), doğal afeti bizzat deneyimlemeyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =70.55, S=13.90) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür ($t=-2.133$, $p<0.05$).

Katılımcıların daha önce “Yangın veya patlama” deneyimleyip/deneyimlemediği ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda yangın veya patlamayı bizzat deneyimleyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =55.76, S=13.03), doğal afeti bizzat deneyimlemeyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =65.00, S=15.25) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür ($t=-2.065$, $p<0.05$).

Katılımcıların daha önce “Yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma” deneyimleyip/deneyimlemediği ve başarılı yaşlanma toplam puanları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanmayı bizzat deneyimleyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarının (Ort. =58.60, S=16.66), yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanmayı bizzat deneyimlemeyen katılımcıların başarılı yaşlanma toplam puanlarından (Ort. =66.42, S=13.86) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür ($t=2.454$, $p<0.05$).

Tablo 5.6. Travmatik Yaşam Olayları ile Başarılı Yaşlanma Toplam Puanlarının Analizi

Travmatik Olay	S	BYÖ		Toplam
		Ort.	SS.	
Doğal afet (örneğin deprem, sel, tufan, hortum)	Bizzat Yaşadım	79	62.21	15.19
	Diğer	18	70.55	13.90
	Test ve p		$t=-2.133$ $p^*=0.036$	
Travmatik Olay	S	BYÖ		Toplam
		Ort.	SS.	
Yangın veya patlama	Bizzat Yaşadım	13	55.76	13.03
	Diğer	84	65.00	15.25

	Test ve p		t=-2.065	
			p*=0.042	
Seyahat ederken kaza (örneğin araba kazası, gemi kazası, tren çarpması, uçak kazası)	Bizzat Yaşadım	27	75.14	7.66
	Diğer	67	60.08	15.10
	Test ve p		t=-4.920	
			p*=0.000	
İşte, evde veya eğlenceli bir etkinlik sırasında ciddi bir kaza	Bizzat Yaşadım	24	60.41	13.99
	Diğer	73	64.86	15.57
	Test ve p		t=-1.245	
			p*=0.217	
Zehirli maddeye maruz kalma (örneğin tehlikeli kimyasallar, radyasyon)	Bizzat Yaşadım	18	67.16	15.81
	Diğer	79	62.98	15.11
	Test ve p		U=596.0	
			z=-1.068	
			p*=0.286	
Fiziksel saldırı (örneğin saldırıya uğrama, yumruk yeme, tekmelenme, tokatlanma, dayak yeme)	Bizzat Yaşadım	31	66.45	13.94
	Diğer	66	62.50	15.76
	Test ve p		t=1.193	
			p*=0.236	
Silahlı saldırıya uğrama (örneğin vurulma, bıçaklanma, bıçakla silahla veya bombayla tehdit edilme)	Bizzat Yaşadım	8	67.12	16.02
	Diğer	89	63.46	15.23
	Test ve p		U=306.5	
			z=-.649	
			p*=0.516	

Travmatik Olay	S	BYÖ		Toplam
		Ort.	SS.	
Bir savaş bölgesinde çatışmaya girme veya ateş altında kalma (askerde veya sivil olarak)	Bizzat Yaşadım	11	66.63	12.87
	Diğer	86	63.39	15.55
	Test ve p		U=417.5 z=-.632 p*=0.528	
Yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma	Bizzat Yaşadım	33	58.60	16.66
	Diğer	64	66.42	13.86
	Test ve p		t=2.454 p*=0.016	
Ciddi ızdırap çekme	Bizzat Yaşadım	29	62.89	16.34
	Diğer	68	64.13	14.86
	Test ve p		t=.364 p*=0.717	
Herhangi bir başka çok stresli olay veya deneyim	Bizzat Yaşadım	42	65.61	14.11
	Diğer	55	62.34	16.03
	Test ve p		t=-1.048 p*=0.297	

NOT: Katılımcıların analiz için yeterli olacak şekilde deneyim belirtmedikleri stresli yaşam olayları yer almamıştır. (Madde 8, 9, 11,14,15,16)

Ort. :Ortalama SS. :Standart Sapma *p<0.05

6. Tartışma

Yaşlı bireyler için başarılı yaşlanma ile travmatik yaşantılar arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür ile tartışılarak araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

Fiziksel sağlık ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişki incelendiğinde fiziksel sağlık düzeyi arttıkça başarılı yaşlanma düzeyinin de anlamlı olarak artış gösterdiği bulgulanmıştır. Elde edilen bu sonuç literatür ile uyum göstermektedir (Chong, Ng, Woo ve Kwan, 2006: 248; Hsu, 2007: 93).

Depp ve Jeste tarafından 2006 yılında 29 farklı tanıma sahip 28 çalışma belirlenmiş ve yapılan meta analiz sonucunda cinsiyet ve eğitim durumunun genel olarak başarılı yaşlanmayla ilgili olmadığı ifade edilmiştir. Yapılan bu çalışmada cinsiyet açısından benzer şekilde başarılı yaşlanma düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilememişken, eğitim düzeyi ve medeni durum ile başarılı yaşlanma arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bosnes, Almkvist, Bosnes, Stordal, Romild ve Nordahl (2016: 434) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada başarılı yaşlanma düzeyinin kadınlarda, erkeklere oranla daha yüksek olduğu, eğitim düzeyinin yüksekliğinin yüksek başarılı yaşlanma düzeyi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Çalışmaların sonucundaki bu farklılığın nedeninin başarılı yaşlanmanın tanımından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bosnes ve diğerleri tarafından yapılan çalışmada başarılı yaşlanma kavramı Rowe ve Kahn (1997: 433) tarafından geliştirilen üç fonksiyonlu, daha çok sağlık vurgusuna sahip kavram çerçevesinde kullanılmıştır. Ancak başarılı yaşlanmanın ilerleyen yıllarla tanımında genişlemenin olduğu ifade edilmelidir. Araştırmalar giderek daha fazla psikososyal bileşenleri kullanmaktadır (Cosco, 2014: 378). Estebansari ve arkadaşları (2020: 4) başarılı yaşlanmanın ölçülmesine yönelik çalışmalarda kullanılacak ortak bir kavramı çıkarmak ve tanıtmak amacıyla 1995 ve 2017 yılları arasında yapılan toplamda 3417 çalışmayı incelediklerinde başarılı yaşlanmanın tanımının bilişsel eylem, algılama, kontrol, yaşam doyumu ve etik ile ilgili olduğunu, aynı zamanda iç mutluluk duygularına sahip olmak ve şimdiki ve geçmiş için yaşamdan tatmin olmak olarak da tanımlandığını ifade etmişlerdir. Bu çalışmada da başarılı yaşlanma kavramını çok boyutlu olarak ele alan Türkiye kültürüne özgü geliştirilen ölçek kullanılmıştır. (Demir-Çelebi, 2020: 90).

Gelir seviyesinin artışı ile başarılı yaşlanma arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Yapılan bu çalışmada gelir seviyesi açlık sınırının altında ekonomik geliri olan bireylerin diğer bireylere oranla anlamlı olarak başarılı yaşlanma puanlarının düşük seviyede oldukları bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde Teater ve Chonody (2019: 612) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışmasında ekonomik anlamda güvende olma kavramının başarılı yaşlanma için bir alt boyut olduğu ifade edilmektedir. Nitekim Chong, Ng, Woo ve Kwan (2006: 248) tarafından Hong Kong'ta yaşayan yaşlı bireyler yapılan bir çalışmada başarılı yaşlanmak ekonomik anlamda güvende olma ile ilişkili ifade edilmiştir.

Yaşanılan yer açısından incelendiğinde yapılan bu çalışmada yalnız ya da eşi ile yaşıyor olmak açısından bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri farklılık göstermemiştir. Ancak eşi ile yaşayan bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin çocukları ile yaşayan bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Temelde başarılı yaşlanmanın sosyal etkileşim (Teater ve Chonody, 2019: 613), sosyal ilişkilerde değer görme (Hörder, Frändin ve Larsson, 2013: 3) ve aile desteği (Chong, Ng, Woo ve Kwan, 2006: 249; Hsu, 2007: 93) kavramları ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Literatür bulgusu ile çelişkili görünen bu sonuçlar şöyle açıklanabilir; yaşlı bireyler eşlerini çocuklarına kıyasla arkadaşça ve sosyal anlamda değer gördükleri bir ilişki biçimi şeklinde algılıyor olabilirken çocuklar ile yaşamayı düşkünlük, kendi kendine yetememe ile ilgili algılıyor olabilirler. Benzer şekilde eş ve yalnız yaşayan bireylerin sosyal katılımlarının benzer olabileceği varsayımında bulunulabilir. Medeni durum açısından bakıldığında ise evli bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri eşi ölmüş bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olarak ifade edilmiştir. Burada temel olarak şu ayrımın yapılması önemli gözükmektedir. Bireylerin yalnız yaşamak tercihi mi olmaktadır yoksa eş ölümü ya da farklı bir sebepten ötürü yalnız yaşamak zorunda mıdır? Başarılı yaşlanmanın bağımsızlık (Teater ve Chonody, 2019: 614), daha sonraki yaşama iyi uyum sağlama (Kim ve Park, 2016: 670) kavramları ile ilişkili olduğu göz önüne alınırsa bireylerin hayatları

konusunda bireysel kararlar verebiliyor olmaları başarılı yaşlanmalarında önemli bir faktör olarak görülebilir.

Yaşlı bireylerin sahip olduğu çocuk sayısı ile başarılı yaşlanma düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. 1-2 çocuğa sahip olan bireylerin diğer gruplara oranla başarılı yaşlanma düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu konu ile ilgili olarak çok az sayıda çalışmanın olduğu dikkati çekmektedir. Batı kültüründe çocuk sayısı ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkinin çalışılmamış olmasının yaşlı ebeveynlerin destek için yetişkin çocuklara bağımlı olmayı beklememeleri ile ilgili olabileceği söylenmektedir (Weng ve Li, 2020: 82). Brezilya kültüründe yapılan bir çalışmada çok çocuğa sahip olmak başarılı yaşlanmanın önünde bir engel olarak ifade edilirken (Chaves, Camozzato, Eizirik ve Kaye, 2009: 600), Çin kültüründe yapılan bir çalışma ise daha fazla yaşayan çocuğa sahip olmanın başarılı yaşlanma ile pozitif ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Weng ve Li, 2020: 94). İki çalışmanın farklı sonuç vermesi çocuk sahibi olmaya verilen anlamın kültürel faktörleri barındırması olarak yorumlanabilir. Bu durumda araştırmanın bu sonucunun kültürel faktörlere duyarlı olarak değerlendirilmesi gerektiği ifade edilebilir.

Başarılı yaşlanma düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Depp ve Jeste (2006: 6) yaptıkları meta analiz çalışmasında depresyonun olmaması ile yüksek düzey başarılı yaşlanma arasında orta düzeyde ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Araştırma bulgusu, adı geçen çalışmanın bu bulgusuyla örtüşmektedir. Nitekim Golja, Daugherty ve Kavcic (2020) ve Troutman, Nies ve Bentley (2010: 44) tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilen küçük ölçekli çalışmalarda başarılı yaşlanma düzeyi ile depresyon düzeyi arasında anlamlı negatif bir ilişkinin olduğu bildirilmiştir. Manierre (2019: 733) tarafından 1211 Amerikalı birey ile gerçekleştirilen çalışma düşük başarılı yaşlanma düzeyinin depresyon riski ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Bu çalışmada temel olarak başarılı yaşlanma ile travmatik bir yaşantı/deneyim arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı hipotezi test edilmek istenmiştir. Yapılan bu çalışmada Yaşam Olayları Kontrol Listesinde yer alan travmatik deneyim/yaşantılar (deprem, yangın, yaşamı tehdit eden hastalık ya da yaralanma deneyimi) özelinde yaşlı bireylerin, travma deneyimi yaşayanların başarılı yaşlanma düzeyleri travma yaşamayan bireylere göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Yaşam Olayları Kontrol Listesinde yer alan travmatik deneyimlerden cinsel saldırı (ırza saldırı, ırza saldırı girişimi, zor kullanarak veya zarar verme tehdidiyle her türlü cinsel eylem), esaret (örneğin kaçırılma, esir alınma, rehin alınma, savaş tutsağı), ciddi ızdırap çekme ve ani vahşice ölüm (örneğin cinayet, intihar) travmatik olaylarını analiz edilecek analiz için yeterli olacak şekilde deneyim belirtmedikleri gerekçesiyle başarılı yaşlanma ile ilişkileri analiz edilememiştir. Ancak yeterli örneklemin sağlanması ya da belirtilen travmatik yaşantılar özelinde nitel çalışmaların yapılması ile bu travmatik yaşantılar ile başarılı yaşlanma düzeyi arasında anlamlı ilişkinin ortaya koyulacağı düşünülmektedir.

Travma ve başarılı yaşlanma ilişkisinin literatürde çokça yer almamasına rağmen alan yazındaki çalışmalar mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir (Chukwuorji, Nwoke ve Ebere, 2015: 96; Palgi ve diğerleri, 2019: 1). Bodner, Hoffman, Palgi ve Shrira (2017: 829) tarafından bir grup 65 yaş ve üstü bireyle yapılan çalışma travma sonrası daha yüksek TSSB semptomlarının hem nesnel hem de öznel olarak daha az başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde yaşlı kişilerde yaşanan travmanın sonraki yaşam stresiyle başa çıkma ve geç yaşamın gelişim aşamalarını başarılı bir şekilde geçirme yeteneklerini olumsuz etkileyebileceğinden (Weintraub

ve Ruskin, 1999: 144), bireyleri genel olarak hayata dair olumsuz bir tavır alma eğilimine yönelteceğinden (Van Zelst ve diğerleri, 2003: 333) bahsedilmektedir. Ancak travma ile ilgili literatür incelendiğinde travma deneyimleri sonrası bireyler için travmatik büyüme olarak adlandırılan olumlu bir dönemden de bahsetmek mümkün gözükmemektedir. Travmatik deneyime sahip bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin daha düşük olduğunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi travma sonrası travmatik büyüme yaşandığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Nitekim Holokost sonrası hayatta kalan yaşlı bireyler ile Holokost travmatik deneyimi olmayan yaşlı bireylerin karşılaştırılmalı olarak yer aldığı bir çalışmada, travmatik deneyime sahip yaşlı bireylerin diğerlerine göre anlamlı olarak daha fazla travma sonrası büyüme geliştirdikleri bildirilmektedir (Greenblatt Kimron, Marai, Lorber ve Cohen, 2019: 1344). Yaş grubu olarak incelendiğinde aynı travmatik deneyime maruz kalmış yaşlı bireylerin genç bireylere göre anlamlı olarak daha fazla travma sonrası büyüme yaşadıkları bildirilmiştir (Seo ve Lee, 2020: 257). Bu çalışma yaşlı bireylerin stresli yaşam olaylarını yaşam süresine bağlı olarak daha fazla deneyimlemeleri ile yaşadıkları travmatik büyüme arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı fikrini destekler gözükmemektedir. Burada asıl olan bireylerin yaşanan deneyimi nasıl algıladıkları ve bireylerin dayanıklılık olarak adlandırılan kişilik özelliğine ne kadar sahip olduğu konuları gündeme gelmektedir. Başarılı yaşlanma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında özellikle duygusal dayanıklılık özelliği ile başarılı yaşlanma arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından bahsedilmektedir (Chiao ve Hsiao, 2017: 2239; Srivastava ve Das, 2013: 1). Bütün bu aktarılan çalışmalar ile başarılı yaşlanma kavramının çatı bir kavram olduğu ve birçok faktörü içinde barındırdığı, yapılacak çalışmaların çok faktörlü olarak değerlendirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Türkiye özelinde başarılı yaşlanma çalışmaları incelendiğinde temelde iki farklı isimlendirme ile konunun çalışıldığı gözlenmektedir: Başarılı yaşlanma ve aktif yaşlanma. Aktif yaşlanma olarak adlandırılan çalışmaların Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2002 yılında tanımı yapılan aktif yaşlanma kavramı çerçevesinde olduğu gözlenmiştir. Yapılan tanımın çok boyutlu olduğu ifade edilmesine karşın birçok çalışmada (Çiğçili, 2012: 6; Özmete ve Altun, 2017: 26; Ünalın, 2012: 17) kavramın sağlık vurgusunu içeren bir yaklaşımla ele alındığı dikkati çekmektedir. Bir diğer kavram olan başarılı yaşlanma kavramının sağlık vurgusunu da içeren çok boyutlu bir kavram olarak hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş (Yüksel, Akgün ve Öztürk, 2021: 87), yaşam doyumu (Kars Fertelli ve Deliktaş, 2019: 3), ekonomik durum ve eğitim durumu (Işık, Tekin ve Çağaltay Kayaoğlu, 2021: 1405) vb. konulardaki çalışmalarla Türkiye literatüründe yer almaya başladığı gözlenmektedir.

Çalışmanın en önemli katkılarından biri başarılı yaşlanma kavramının ilk ortaya çıkış döneminde kullanılan sağlık vurgusunun dışına çıkıp çok boyutlu ve kapsamlı olan bu terimin travma kavramıyla ilişkisini ortaya koyması bakımından Türkiye literatüründe yenilikçi bir çalışma olması şeklinde ifade edilmektedir. Yine de terimsel olarak başarılı yaşlanma kavramının genel bir tanımını yapmanın haricinde kültüre duyarlı olarak, her bir bireyin kavramı nasıl algıladığına dayanan çalışmaların da literatürde yer almasının önemli olacağı düşünülmektedir.

7. Sonuç ve Öneriler

Tüm Dünya'nın yaşlanıyor olması bir tarafa Türkiye özelinde yaşlı nüfusun artıyor olması ülke çapında birtakım tedbirleri de beraberinde getirme mecburiyetini doğurmaktadır. Öncelikle

doğumda beklenen yaşam süresinin artıyor olması yaşam kalitesi çalışmalarının yapılması adına önemli bir faktördür. Dünya üzerindeki diğer ülkelerdeki örneklerine bakarak ömür uzadıkça demansın artış göstermesinin beklenmesi sonucunda önleyici ya da bakım verici hizmetlerin düzenlenmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kara ve Tekin, 2018: 224). Nitekim yaşlı nüfusun artması durumuna yönelik olarak pilot çalışma olarak değerlendirilebilecek olan Devlet Planlama Teşkilatının 2007 yılında yayınladığı Yaşlıların Durumu ve Ulusal Kalkınma Planında toplumdaki yaşlı bireylerin güncel durumları değerlendirilip sorun alanları belirlendikten sonra yaşlı bireylere götürülmesi gereken hizmetler açıklanmıştır. Bu hizmetlerin birçok farklı alanı (sağlık hizmetleri, iş ve istihdam, şiddet, ihmal ve istismar, eğitim faaliyetleri, toplumsal dışlanma vb.) kapsadığından bahsetmek mümkündür. Buradaki asıl nokta sorunun tespitinden sonra müdahale edici çalışmalara yer veriyor olmak ve son hedefte önleyici bir tutum sergilemek olmalıdır. Yaşlanan nüfusun gittikçe kadınlaşıyor olması da kadınlar özelinde birtakım çalışmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır. Nitekim kadınların erkek yaşlılara kıyasla düşük eğitim seviyesinde olmaları, emeklilik olanaklarından daha az yararlanabiliyor olmaları, kültürel anlamda daha çok baskı yaşıyor olmaları onları psikiyatrik problemler açısından daha dezavantajlı bir hale getirmektedir (Aki, 2012: 232). Bu dezavantaj durumu kadınların başarılı yaşlanmasını negatif olarak etkileyebilecek bir durum olarak algılanmalı ve önleyici bazı çalışmalar yapılmalıdır.

Günümüzde teknolojinin hemen her alanda aktif kullanım alanlarına sahip olduğu aşikâr bir durumdur. Yaşlı bireylerin teknoloji ile ilişkilerini artıyor olmak, teknoloji kullanımlarını artırmak başarılı yaşlanmaları adına pozitif bir etki meydana getirebilir. Nitekim Juárez, González ve Favela (2016: 178) yaptıkları bir çalışmanın sonucunda teknoloji kullanımının yaşlı bireylerde daha sağlıklı bir yaşam tarzına (örn. Sağlık bilinci, fiziksel aktiviteye devam etme ve sosyalleşme) yol açabilecek davranış değişiklikleri ürettiğini ve yaşlanma algısını etkilediğini bildirmişlerdir.

Bir diğer örnek çalışma ise başarılı yaşlanmaya doğru bir basamak sağlama potansiyeline sahip olduğu ifade edilen evrensel tasarım adlı çalışmadır. Bu tasarım ile yaşlı bireylere yönelik damgalama olmadan faaliyetlere katılmaları, günlük yaşam aktivitelerini tamamlama kolaylığını artırması bunların da yaşamda sürekli bir katılımı teşvik edebileceği ifade edilmektedir (Carr ve diğerleri, 2013: 1).

Yaşlılık çalışmaları incelendiğinde özellikle göç, toplumsal cinsiyet ve kent araştırmalarının neredeyse hiç çalışılmadığı (Arun, 2018: 1) göz önüne alındığında travmatik deneyimleri içerebilecek göç deneyimi ile ilgili yaşlılar özelinde yapılacak çalışmaların, yaşlılığın bir bütün olarak incelenip anlaşılmasında yarar sağlayabileceği söylenebilir. Nitekim bu çalışmada başarılı yaşlanma ile travmatik yaşantılar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bireylerin daha sıklıkla deneyimlediklerini bildirdikleri depresyon deneyimi, yangın deneyimi ve yaşamı tehdit eden hastalık/yaralanma deneyimi ile başarılı yaşlanma arasında anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer travmatik yaşantılar ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkinin bulgulanamamasında örnek grubunun deneyimlerinin sınırlı olmasının rolünün büyük olabileceği düşünülmektedir. Aynı çalışmanın daha büyük örneklem ile tekrar edilmesi halinde diğer travmatik yaşantılar ile başarılı yaşlanma arasında anlamlı ilişkinin bulgulanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca incelenen travmatik yaşantıların genel travmalar olarak belirtilmesinin haricinde özelleştirilerek söz konusu başka bir çalışma daha yapılabilir. 15 Temmuz Darbe Girişimi olayını deneyimleme (gerçek veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma olaylarını içeren 15 Temmuz gecesini doğrudan yaşamak, olayların başkalarının başına geldiği şekliyle bizzat tanık olmak, olayların yakın bir aile üyesinin veya yakın arkadaşının başına geldiğini öğrenme (DSM-5, 2013; 271), Marmara, İzmir, Van

Depremi deneyimleme, ailesinde Soma faciası yaşayan yaşlı grubu ile çalışma vb. özelleşmiş travmatik çalışmaların yer aldığı, başarılı yaşlanma ile ilişkilerinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

Çalışmanın veri toplama sürecinde, pandemi döneminin gerektirdiği izolasyon önlemleri nedeniyle yaşlı bireylere ulaşılması için online veri toplama yöntemi tercih edilmiştir. Her ne kadar dönemin şartlarında bir gereklilik olarak uygulanmış olsa da online veri toplama sürecinin yaşlı bireylerin internet kullanımındaki becerilerinin kısıtlı olabileceği göz önüne alınarak araştırmanın sonuçlarında güvenilirlik açısından negatif bir etki de yaratmış olabileceği ifade edilmelidir. Bu sebeple mevcut çalışmadan elde edilen verilerin güvenilirliğinin artırılması için sonraki çalışmalarda yüz yüze veri toplama yöntemi tercih edilip karşılaştırmalı analiz yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aki, Ö. E. (2012). Yaşlanan kadın ve psikiyatrik sorunlar. *Turkish Journal of Geriatrics*, 15(2): 229-236. Erişim Adresi <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRNME16VTFOUT09/yaşlanan-kadin-ve-psikiyatrik-sorunlar>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *The diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. London, England: Amerikan Psikiyatri Birliği Yayınları
- Arun, Ö. (2018). Yaşlanma çalışmalarında geleceğe bakmak. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 2: 1-2. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/611204>
- Aslan, M. ve Hocaoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1): 53-62. Erişim Adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/343561>
- Bodner, E., Hoffman, Y., Palgi, Y. ve Shrira, A. (2017). A light in a sea of darkness: The moderating role of emotional complexity in the PTSD symptoms-successful aging association. *Aging & Mental Health*, 22(6), 826-833. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1317332>
- Bosnes, I., Almkvist, O., Bosnes, O., Stordal, E., Romild, U. ve Nordahl, H.M. (2016). Prevalence And correlates of successful aging in a population-based sample of older adults: The HUNT Study. *International Psychogeriatrics*, 29(3): 431-440. DOI: [10.1017/S1041610216001861](https://doi.org/10.1017/S1041610216001861)
- Boysan, M., Güzel Özdemir, P., Özdemir, O., Selvi, Y., Yılmaz, E. ve Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish Version of the PTSD Checklist For Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 300-310. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769>
- Carr, K., Weir P.L., Azar D. ve Azar N.R. (2013). Universal design: A step toward successful aging. *Journal of Aging Research*, 2013:1-8. <https://doi.org/10.1155/2013/324624>
- Chaves, M.L., Camozzato, A.L., Eizirik, C.L. ve Kaye, J. (2009). Predictors of normal and successful aging among urban-dwelling elderly Brazilians. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 64(5): 597-602. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp059>

- Chiao, C. Y., ve Hsiao, C. Y. (2017). Comparison of personality traits and successful aging in older Taiwanese. *Geriatrics and Gerontology International*, 17(11): 2239–2246. <https://doi.org/10.1111/ggi.13019>
- Chong, A.M.L., Ng, S.H., Woo, J. ve Kwan, A.Y.H., (2006). Positive ageing: The views of middle-aged and older adults in Hong Kong. *Ageing and Society*, 26(2): 243–265. <https://doi.org/10.1017/S0144686X05004228>
- Chukwuorji, J. C., Nwoke, M. B. ve Ebere, M. O. (2015). Stressful life events, family support and successful ageing in the Biafran War generation. *Aging & Mental Health*, 21(1), 95–103. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1083946>
- Cooper, C., Selwood, A. ve Livingston, G. (2008). The Prevalence of elder abuse and neglect: A systematic review. *Age and Ageing*, 37(2), 151–160. <https://doi.org/10.1093/ageing/afm194>
- Cosco, T. D., Prina, A., Perales, J., Stephan, B. ve Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26(3), 373–381. <https://doi.org/10.1017/S1041610213002287>
- Çifcili, S. (2012). Aktif yaşlanma: Fiziksel boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1): 6-12. Erişim Adresi <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C3-S1-aktif-yaslanma-fiziksel-boyut.pdf>
- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *Journal Of Sex Research*, 49(2–3), 125–141. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.603168>
- Demir-Çelebi, Ç. (2020). *Başarılı yaşlanma ve Türkiye için bir program denemesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Depp, C. A. ve Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *Am J Geriatr Psychiatry* 14(1): 6-20. <http://dx.doi.org/10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc>
- Dong, X. Q., Simon, M.A. Beck, T.T. Farran, C. McCann, J.J., Mendes de Leon, C.F. ... Evans, D.A. (2011). Elder abuse and mortality: The role of psychological and social wellbeing. *Gerontology*, 57(6), 549–558. <https://doi.org/10.1159/000321881>
- Ertan, T. (1996). *Geriatrik depresyon ölçeği ile kendini değerlendirme depresyon ölçeğinin 60 yaş ve üzeri Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirlik incelemesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Estebansari, F., Dastoorpoor, M., RahimiKhalifehkandi, Z., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., ... Aghababaeian, H. (2020). The concept of successful aging: A review article. *Current Aging Science*, 13(1), 4-10. DOI: [10.2174/1874609812666191023130117](https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117)
- Golja, K., Daugherty, A. M., ve Kavcic, V. (2020). Cognitive reserve and depression predict subjective reports of successful aging, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, 104137. DOI: [10.1016/j.archger.2020.104137](https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104137)
- Greenblatt Kimron, L., Marai, I., Lorber, A. ve Cohen, M. (2019). The long-term effects of early-life trauma on psychological, physical and physiological health among the elderly: The Study of Holocaust Survivors. *Aging & Mental Health*, 23(10), 1340–1349. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1523880>
- Hörder, H., Frändin, K., ve Larsson, M. H. (2013). Self-respect through ability to keep fear of frailty at a distance: Successful ageing from the perspective of community-dwelling older people. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8(1): 1-10. <https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20194>

- Hsu, H. (2007). Exploring elderly people's perspectives on successful aging in Taiwan. *Ageing and Society*, 27(1): 87–102. <https://doi.org/10.1017/S0144686X06005137>
- Işık, A., Tekin, N. ve Çağaltay Kayaoğlu, S. (2021). Yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Sinop ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4): 1403-1419. DOI: 10.33417/tsh.911047
- Jakel, R. J. (2020). Posttraumatic stress disorder in the elderly. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(2), 353–363. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2019.11.013>
- Juárez, M. R., González, V. M., ve Favela, J. (2016). Effect of technology on aging perception. *Health Informatics Journal*, 24(2): 171–181. <https://doi.org/10.1177/1460458216661863>
- Kara, F. ve Tekin, Ç.M. (2018). Dünyada ve Türkiye’de yaşlılık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 1(3): 219-229. Erişim Adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ibadjournal/issue/31095/370584>
- Kars Fertelli, T. ve Deliktas, T. A. (2020). Study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people. *Perspect Psychiatr Care*, 56(2): 386-392. <https://doi.org/10.1111/ppc.12446>
- Kılıç, S.P., Karadağ, G., Koçak, H.S. ve Korhan, E.A. (2014). Investigation of The Old Age Perceptions with The Loneliness and Depression Levels of The Elderly Living At Home. *Turkish Journal of Geriatrics*, 17(1): 70-76.
- Kıssal, A. ve Beşer, A. (2009). Yaşlı istismar ve ihmalinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 357-364. Erişim Adresi https://www.researchgate.net/publication/283724999_Yasli_Istismar_ve_Ihmalinin_Değerlendirilmesi
- Kızıl, E.T.Ö., Yarpuz, A.Y., Ekinci, S., Sorgun, M. ve Turan, E.D. (2007). Bir geropsikiyatri polikliniğine başvuran depresyonlu yaşlılarda intihar davranışının incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 10(2): 57-60. Erişim Adresi https://www.geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_350.pdf
- Kim, S. ve Park, S. (2016). A meta-analysis of the correlates of successful aging in older adults. *Research on Aging*, 39(5): 657–677. <https://doi.org/10.1177/0164027516656040>
- Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., Levinson, W., O’Muircheartaigh, C. A. ve Waite, L. J. (2007). A study of sexuality and health among older adults in The United States. *The New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774. <https://doi.org/10.1056/nejmoa067423>
- Manierre M. (2019). Successful present, successful future? Assessment of a nonbinary model of successful aging. *Gerontologist*, 59(4): 727-737. DOI: [10.1093/geront/gnx198](https://doi.org/10.1093/geront/gnx198)
- Melchiorre, M. G., Chiatti, C., Lamura, G., Torres-Gonzales, F., Stankunas, M., Lindert, J., ... Soares, J. F. J. (2013). Social support, socio-economic status, health and abuse among older people in seven European countries. *Plos One* 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0054856>
- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2): 17-28. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000185
- Özkul, M. ve Kalaycı, I. (2015). Türkiye’de yaşlılık çalışmaları. *Sosyoloji Konferansları*, 52(2): 259-290. DOI: 10.18368/IU/sk.98114
- Özmete, E. ve Altun, Ö. Ş. (2017). Aktif yaşlanma ve yaşlılığa sağlıklı geçişin dinamikleri. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 0(9): 26-43. Erişim Adresi

<https://app.trdizin.gov.tr/makale/TWpNNE9EUXINZz09/aktif-yaslanma-ve-yasliiga-saglikli-gecisin-dinamikleri>

- Palgi, Y., Shrira, A., Avidor, S., Hoffman, Y., Bodner, E. ve Ben-Ezra, M. (2019). Understanding the long-term connections between posttraumatic stress, subjective age, and successful aging among midlife and older adults. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1583523. <https://dx.doi.org/10.1080/2F20008198.2019.1583523>
- Püllüm, E. ve Akyıl, R. Ç. (2017). Loneliness And Social Isolation Among Eldely People. *Meandros Medical and Dental Journal*, 18: 158-163. http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_16302/MEANDROS-18-3.pdf
- Rar-tur, L. ve Levy-shiff, R. (2000). Coping with losses and past trauma in old age: The separation-individuation perspective. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5(2-3), 263–281. <https://doi.org/10.1080/10811440008409756>
- Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist* 37(4): 433-440. <https://academic.oup.com/gerontologist/article/37/4/433/611033>
- Seo, H. ve Lee, O. (2020). Mediating role of post-traumatic stress disorder in post-traumatic growth in adults who experienced the 2017 Pohang earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 15(263): 246-251. DOI: [10.1016/j.jad.2019.11.162](https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.162)
- Srivastava, K. ve Das, R. C. (2013). Personality pathways of successful ageing. *Industrial Psychiatry Journal*, 22(1): 1–3. doi: [10.4103/0972-6748.123584](https://doi.org/10.4103/0972-6748.123584)
- T.C. Devlet Planlama Teşkilatı Sosyal Sektörler ve Koordinasyonlar Genel Müdürlüğü. (2007). *Türkiye’de yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı*, <https://ailevecalisma.gov.tr/media/33628/turkiyede-yaslilarin-durumu-ve-yaslanma-ulusal-eylem-planı.pdf>. Erişim tarihi: 12.12.2020.
- Teater, B., ve Chonody, J. M. (2019). How do older adults define successful aging? A scoping review. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91(4), 599-625. <https://doi.org/10.1177/0091415019871207>
- Troutman, M., Nies, M. A., ve Bentley, M. (2010). Measuring successful aging in Southern Black Older Adults. *Educational Gerontology*, 37(1): 38–50. <https://doi.org/10.1080/03601277.2010.500587>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). İstatistiklerle Yaşlılar, 2019, Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, 33712, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2019-33712#>. Erişim Tarihi: 14.11.2020.
- Ünalın, P. C. (2012). Aktif yaşlanma: Bilişsel ve sosyal boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1):13-17. Erişim Adresi <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C3-S1-aktif-yaslanma-bilissel-ve-sosyal-boyut.pdf>
- Vannoy, S. D., Duberstein, P., Cukrowicz, K., Lin, E., Fan, M.-Y. ve Unützer, J. (2007). The relationship between suicide ideation and late-life depression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(12), 1024–1033. <https://doi.org/10.1097/jgp.0b013e3180cc2bf1>
- Van Zelst, W. H., De Beurs, E., Beekman, A.T., Deeg, D.J. ve Van Dyck, R. (2003). Prevalence and Risk Factors of Posttraumatic Stress Disorder in Older Adults. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(6): 333–342. DOI: [10.1159/000073030](https://doi.org/10.1159/000073030)
- Yüksel, M., Akgün, N. ve Öztürk, E. (2021). İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma, hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 14(2): 84-95. doi:10.46414/yasad.949912

- Weng, Y. ve Li, D. (2020). Are There benefits to having more children for the oldest-old elderly? A longitudinal analysis on successful aging in China. *Asian Population Studies*, 16(1): 82-99. <https://doi.org/10.1177/0164027516656040>
- Wolitzky-Taylor, K. B., Castriotta, N., Lenze, E. J., Stanley, M. A. ve Craske, M. G. (2010). Anxiety disorders in older adults: A comprehensive review. *Depression and Anxiety*, 27(2), 190–211. <https://doi.org/10.1002/da.20653>
- World Health Organization. (2020). Ageing and health, https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_3. Erişim Tarihi: 14.11.2020.



Covid-19 Salgın Sürecinde Kaygı Düzeyi ve Beslenme Tutumu İlişkisinin İncelenmesi¹

Merve DALMAZ² Sezgül ŞAHİN³

ÖZ

Bu araştırmanın amacı covid-19 pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeyi ve beslenme tutumu ilişkisini incelemektir. İstanbul'da ikamet eden 20 ile 65 yaş arası bireyler araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya 276 kadın ve 176 erkek olmak üzere 452 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda demografik bilgileri içeren sorulara ek olarak Covid-19 ile ilgili haberleri takip etme sıklığı, alınan tedbirler ve endişelenme nedeni gibi sorulara da yer verilmiştir. Verilerin analizi SPSS 20.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yarısından fazlası virüsü sevdiğine bulaştırmaktan endişe duymaktadır. Kadınların anksiyete düzeyleri erkeklerin anksiyete düzeylerine göre daha yüksektir. Kısıtlayıcı yeme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışsal yeme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fakat duygusal yeme ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Evde kalınan süre boyunca gıdaya erişim kolaylığının ve evde geçirilen zamanın uzamasının, mevcut kaygı düzeyi ile birlikte dışsal yeme tutumunu ve kısıtlayıcı yeme tutumunu tetiklediği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, beslenme, kaygı.

Investigation of the Relationship Between Anxiety and Nutritional Attitude in Covid-19 Epidemic Process

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between anxiety level and nutritional attitude in the covid-19 pandemic process. Individuals between the ages of 20 and 65 who live in Istanbul constitute the sample of the research. 452 people, 276 women and 176 men, participated in the study. Personal information form, Beck Anxiety Inventory and Dutch Eating Behavior Questionnaire were used as data collection tools in the study. In addition to questions containing demographic information, the personal information form also included questions such as the frequency of following the news about Covid-19, the measures taken and the reason for concern. The data were analyzed with SPSS 20.0 package program. In the analysis of the data, Mann Whitney U test and Spearman Correlation analysis were used. According to research findings, more than half of the participants are worried about transmitting the virus to their loved ones. Women's anxiety levels are higher than men's anxiety levels. A significant relationship was found between restrictive eating and anxiety. A significant relationship was found between external eating and anxiety. However, no significant relationship was found between emotional eating and anxiety. It is thought that the ease of access to food during the stay at home and the prolongation of the time spent at home trigger the external eating attitude and restrictive eating attitude together with the current level of anxiety.

Keywords: Covid-19, nutrition, anxiety.

¹Bu çalışma İZÜ Sosyal Bilimler Lisansüstü Öğrenci Kongresi'nde 30.05.2021 tarihinde bildiri olarak sunulmuştur.

²Doktora Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü, mervedalalmaz@gmail.com, ORCID 0000-0002-4529-6760

³Uzm. Dyt., Kızılay Kayseri Hastanesi, sezgulsahin@gmail.com, ORCID 0000-0003-4650-6296

1. Giriş

İnsanlık tarihi yüzyıllar boyunca birçok pandemiye tanıklık etmiştir. Pandemi kelime kökü olarak eski Yunanca'da "tüm" anlamına gelen "pan" ve "insanlar" anlamına gelen "demos" sözcüklerinin birleşimidir. Toplumun daha önce maruz kalmadığı yeni bir hastalığın ortaya çıkması; tehlikeli ve yayılıyor olması durumu pandemi olarak adlandırılır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre son on yılda yirmiden fazla bulaşıcı ajanın sebep olduğu hastalık salgınları yaşanmıştır. Bunlardan en sonuncusu Çin Halk Cumhuriyeti'nde yer alan Wuhan şehrinde Aralık 2019 tarihinde tanımlanamayan pnömoni vakaları artmasıyla ortaya çıkmıştır. Söz konusu şehirde solunum sıkıntısı, akciğer tutulumu ile karakterize inflamasyon tablosuna sahip hastalarda yapılan analizler sonucu semptomlara bir çeşit koronavirüsün neden olduğu açıklanmıştır. Koronavirüsler birçok alt tipi olan geniş bir virüs ailesidir ve alfa, beta, delta ve gammacoronavirus olarak adlandırılan dört cinsten oluşur. Koronavirüslerin genetik çeşitliliği ve rekombinasyon kabiliyeti yüksektir (Carod-Artal, 2020: 315). Soğuk algınlığı gibi sık görülür, enfeksiyon tablosu oluşturur ve ağır akut solunum yolu yetersizliği sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome- SARS) ile ilişkilidir. SARS-CoV-2 solunum yolu ile konuşma yada öksürme esnasında bir veya iki metre mesafeden yayılan küçük damlacıklar yoluyla bulaşır. Covid-19' un ana klinik belirtileri ateş, kuru öksürük, nefes darlığı ve akut solunum stresidir. Küresel bir halk sağlığı krizi olan Covid-19 tedavisi için henüz kanıtlanmış terapötikler yoktur (Balkhair, 2017: 123).

Kaygı kişinin gelecekte gerçekleşeceği belli olmayan, belki de gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durum ile ilgili endişe ve tedirginlik besleme halidir (Kring & Johnson, 2015). İngilizce'de "anxiety" sözcüğü ile ifade edilir ve Türkçe'de "endişe" veya "kaygı" karşılık bulmaktadır. Kaygı günlük hayatta kaçınılmaz duygulardan bir tanesidir. Hafif bir gerginlik halinden panik haline varacak seviyede yaşanabilir. Kaygı durumunda kişide sempatik sinir sistemi devreye girer ve fizyolojik süreç hızlıca başlatılır (Şahin, 2019: 117-135).

Beslenme, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde birinci sırada yer alan fizyolojik temel bir ihtiyaçtır. Yaşamı devam ettirmek için gerekli enerjiyi sağlamanın yanı sıra hastalıklardan korunmak için bağışıklık sistemi üzerinde etkisi büyüktür. Ayrıca epidemiyolojik çalışmalar, beslenme ve ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğunu da göstermektedir (Salehi-Abargouei vd., 2019:945).

Duygudurum değişiklikleri ve besin alımı arasındaki ilişki birçok çalışmada farklı boyutlardan ele alınmıştır. Stres altında olan kişilerin daha fazla tatlı ve yağlı yiyecekleri tükettikleri ve meyve/sebze tüketiminde de azalma olduğu belirlenmiştir (Zellner vd., 2006: 789-793). Akdeniz diyet tarzıyla beslenen, daha yüksek meyve sebze tüketimi olan ve daha az alkol kullanan gruplarda anksiyete oranı daha düşük bulunmuştur (Gibson-Smith vd., 2020: 770). Fast food tüketimi ve yüksek tuz alımı ile kaygı durumu paralel seyretmektedir (Razaz vd., 2019:672-677). Diyetle alınan çinko, bakır ve manganez alımı ile anksiyete arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Nakamura vd., 2019: 847). Ayrıca anksiyeteyi tedavi etmek için orta zincirli yağ asitleri ve trigliseritlerinin kullanımına dair çalışmalar vardır.

Covid-19 salgını önleme kapsamında diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de bir takım kısıtlamalar getirilmiştir. Bu kısıtlamaların temelinde yer alan sosyal izolasyon, temas yolu ile bulaşın önlenmesinde etkili rol oynamaktadır. Sosyal izolasyon sonucunda sevdiklerinden uzak kalma, özgürlük kaybı, hastalık ile ilgili belirsizlik ve huzursuzluk gibi durumlar bazı psikolojik

semptomları ortaya çıkarmaktadır (Biçer vd., 2020: 216-225). Küresel salgınlarla ilgili çok fazla araştırma yapılmakla birlikte Covid-19'un neden olduğu anksiyete ve yeme tutumu üzerine yapılmış çalışma sayısı sınırlı sayıdadır. Türkçe literatürde Covid-19 sürecinde kaygı ve yeme tutumu ilişkisine yönelik bir çalışmanın olmaması, ulusal literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemlidir. Bu çalışma İstanbul'da ikamet eden ve yaşları 20 ile 65 arasındaki kişilerin, Covid-19 pandemi sürecinde kaygı düzeyi ile beslenme tutumu ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Veri Toplama Yöntemi

Türkiye'de pandemi için alınan önlemler kapsamında belirli yaş gruplarına Mayıs-Haziran 2020 aralığında sokağa çıkma yasağı ilan edilmiştir. Araştırma süreci bu tarihlerde gerçekleştiği için veriler internet üzerinden Google Form kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da ikamet eden 20 ile 65 yaş arası 10250467 kişi oluşturmaktadır (www.tuik.gov.tr, 2020). Araştırma sürecinde 470 kişi ankete katılmıştır. Ancak anketlerin doldurulmasındaki özensizlik ve soruların boş bırakılması nedeniyle toplamda 18 adet anket geçersiz sayılmıştır. Evreni temsil edebilmesi için 384 kişi yeterli olduğundan, geriye kalan 452 kişinin anketi evreni temsil edebilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004:49-50). Anket uygulaması tamamen gönüllülük esasına dayanmakta ve katılımcılara "bilgilendirilmiş onay" formu sunulmuştur. Çalışma için 14.05.2020 tarih ve 2020.11.106 sayılı yazı ile Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi etik kurulundan gerekli izin alınmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği ve Hollanda Yeme Davranışı Anketi kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Formda bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumunu, eğitim durumu ve kronik/psikiyatrik rahatsızlığa sahip olup olmadıkları sorulmuştur. Ayrıca bilgi formunda Covid-19 ile ilgili haberleri takip etme sıklığı, alınan tedbirler, endişenme nedeni vs sorulara yer verilmiştir.

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ): Anksiyete belirtilerinin sıklığını değerlendirmek amacıyla Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Beck vd., 1988:893-897). Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Her soru, 0 ile 3 arasında alınan bir puanla değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar anksiyetenin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Ulusoy vd., 1998:28-35). Cronbach Alfa iç tutarlılık puanını .93 olarak tespit etmişlerdir.

Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ): Van Strein ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu anket kişilerin yeme davranışlarını ölçmektedir (Van Strien vd., 1986:295-315). Anket 33 maddeden ve duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme, dışsal yeme olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Anket beşli likert derecelendirmesi ile değerlendirilmektedir. Türkçe uyarlaması Tekok tarafından yapılmıştır (Tekok, 1988). Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal yeme, kısıtlayıcı yeme ve dışsal yeme alt testleri için sırasıyla .92, .91, .72 olarak belirlenmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Çalışma verileri SPSS (The Statistical Package for The Social Sciences) 20.0 programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, covid-19 ile ilgili düşünceleri ve beslenme/yaşam stili bilgileri frekans ve yüzde dağılımı olarak verilmiştir. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, frekans ve yüzde dağılımı olarak verilmiştir (Tablo 1). Araştırmaya yaşları 20 ile 65 yaş arası 452 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 29 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında %61,1'i kadın ve %38,9'u erkeklerden oluşmaktadır. Medeni durumu incelendiğinde %59,7'si bekar %40,3'ü evlidir. Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde ise en yüksek katılımı %63,3 oran ile lisans eğitim durumuna sahip kişiler oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgilerinin Frekans Dağılımı

	Değişken Düzeyleri	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	276	61,1
	Erkek	176	38,9
Medeni durum	Bekar	270	59,7
	Evli	182	40,3
Eğitim durumu	İlköğretim	22	4,9
	Lise	52	11,5
	Lisans	286	63,3
	Lisansüstü	92	20,4

Covid-19 ile ilgili bilgiler frekans ve yüzde dağılımı olarak verilmiştir (Tablo 2). Katılımcılar Covid-19 haberlerini en çok sosyal medyadan takip etmektedir (%44,9). Katılımcıların %51,3'ü bu haberleri günde 1-2 kere izlemektedir. Alınan önlemler kapsamında %60,4'ü sosyal izolasyona dikkat etmektedir. Katılımcıların %71'i virüsü sevdiklerine bulaştırmaktan endişe duymaktadır.

Tablo 2. Covid-19 İle İlgili Bilgilerin Dağılımı

	Değişken Düzeyleri	Frekans	%
Covid-19 haberlerini takip	Sosyal medya	203	44,9
	TV	143	31,6
	Web siteleri	106	23,5

	Sürekli	51	11,3
Covid-19 haberlerini izleme süresi	1-2 saatte 1	50	11,1
	3-4 saatte 1	101	22,3
	Günde 1-2 kere	232	51,3
	Hiç izlemiyorum	18	4,0
	Sosyal izolasyon	273	60,4
Covid-19 Önlemleri	Temizlik ve Hijyen kuralları	160	35,4
	Sağlıklı beslenme/Egzersiz	19	4,2
	Bulaş sonucu ölüm korkusu	47	10,4
	Sevdiklerime bulaştırma	321	71,0
	Bulaş sonucu nefes alamama	33	7,3
Covid-19 endişelenme nedeni	Bulaş sonucu karantinada yalnız kalmak	10	2,2
	Endişelendirmiyor	41	9,1

Araştırmaya katılanların beslenme ve yaşam stiline ilişkin bilgilerin yer aldığı tabloda frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir (Tablo 3). Katılımcıların %32,1’inde kilo artışı, %29,9’unda ise iştah artışı yaşadığı görülmektedir. Günlük tüketilen su miktarında %24,1 artış, %15,7 azalış ve günlük tüketilen içecek miktarında ise %34,1 artış, %6,6 azalış yaşanmıştır. Katılımcıların besin takviyesi kullanımına yönelimi %20,1 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların %57,5’inde öğün saatinde bir değişim ve %65,5’inde ise uyku düzeninde bir değişim yaşadığı görülmektedir.

Tablo 3. Beslenme ve Yaşam Stiline İlişkin Bilgiler

	Değişken Düzeyleri	Frekans	%
Ağırlık değişimi	Arttı	145	32,1
	Normal	275	60,8
	Azaldı	32	7,1
İştah değişimi	Arttı	135	29,9
	Normal	284	62,8
	Azaldı	33	7,3
	Arttı	109	24,1

Tüketilen su miktarı	Normal	272	60,2
	Azaldı	71	15,7
	Arttı	154	34,1
Tüketilen içecek miktarı	Normal	268	59,3
	Azaldı	30	6,6
Öğün saatinde değişim	Evet	260	57,5
	Hayır	192	42,5
Besin takviyesi kullanımı	Evet	91	20,1
	Hayır	361	79,9
Uyku düzeni değişimi	Evet	296	65,5
	Hayır	156	34,5

Katılımcıların cinsiyetinin anksiyete düzeyleri ile karşılaştırılması için yapılan Mann Whitney U-Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Kadınların sıra ortalamaları (258,05), erkeklerin sıra ortalamalarından (177,03) daha yüksektir. Bu bulgu, kadınların anksiyete düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Cinsiyetin Anksiyete Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	N	Sıra Ortalaması	U	P
Kadın	276	258,05	15581,000	0.000
Erkek	176	177,03		

Anksiyete ölçeği puanı ile yeme tutumu ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişki Spearman korelasyonu ile analiz edilmiştir (Tablo 5). Anksiyete puanı ile duygusal yeme puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Anksiyete puanı ile kısıtlayıcı yeme puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Anksiyete puanı ile dışsal yeme puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 5. Spearman Korelasyon: Yeme Ölçeği Alt Boyut Puanları ile Anksiyete Ölçeği Puanı Arasındaki İlişki

	Yeme Ölçeği Alt Boyutları	R	P
Anksiyete Ölçeği	<i>Duygusal</i>	,016	,742
	<i>Kısıtlayıcı</i>	,255	,000
	<i>Dışsal</i>	,230	,000

4. Tartışma

Bu araştırma Covid-19 sürecinde kaygı düzeyi ve beslenme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılara Covid-19 ile ilgili haberleri nereden ve hangi sıklıkla takip ettikleri sorulmuş ve yaklaşık olarak örneklemin yarısı sosyal medya aracılığı ile haberleri günde bir ya da iki kez izlemektedir. Pandemi döneminde insanlar, virüse yönelik bilinçli önlemler alma hususunda medyanın sunduğu bilgilere inanmaktadırlar. Pandemi gibi belirsiz ve uzun süreli kriz durumlarında, insanların medyaya olan bağımlılıklarının arttığı bilinmektedir (Ball-Rokeach & DeFleur, 1976:3-21). Konuya ilişkin bilgi eksikliği toplumun belirsizlik ve tehdit algısını arttırmaktadır (Biçer vd., 2020: 216-225). Toplumsal olaylarda medya ciddi bir önem taşımaktadır. Çalışmamızda da bu durumu destekler nitelikte bir sonuç elde edilmiştir. Araştırmaya katılanların yarısından fazlası alınan önlemler kapsamında sosyal izolasyona dikkat etmektedir. Sosyal izolasyon, bulaşıcı hastalık olan toplumlarda insanlar arasındaki etkileşimi azaltmak için uygulanmaktadır. Salgın dönemlerinde karantina uygulamasının kaygıyı önemli ölçüde arttırdığı bildirilmiştir (Rubin & Wessely, 2020). Sevdiklerinden uzak kalma, özgürce hareket edememe, hasta olma ihtimali gibi belirsiz ve can sıkıcı nedenler bazı psikolojik semptomları ortaya çıkarmaktadır (Brooks vd., 2020:912-920). Karantina ile ilgili yapılan bir online anket çalışmasında, bireylerin üçte birinde depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri tespit edilmiştir (Hawryluck vd., 2004:1206). Çalışmamıza katılan kişilerin kaygı durumlarında sosyal izolasyonun büyük bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların %71'i ise virüsü sevdiklerine bulaştırma endişesi taşımaktadır. Bu bulgu sosyal izolasyon tedbiri ile paralel bir durum sergilemektedir. Çünkü insanların virüsü sevdiklerine bulaştırmamak için sosyal izolasyon tedbirine uydukları düşünülmektedir.

Çalışmaya katılanların %30-35'inde Covid-19 sürecinde iştah ve kilo artışı gözlenmiştir. Pandemi sürecinde stresin ortaya çıkması ile psikolojik ve fizyolojik süreç besin alımını artıracak yödedir. Kaygı ile birlikte mevcut düşüncelerden uzaklaşma ve kişinin kendini daha güvende hissetme isteği fazla besin alımını teşvik edebilir. Çalışmaya katılanların %15'inde tüketilen su miktarında azalma olduğu görülmektedir. Susama ve açlık hissi beyinde hipotalamusta ayarlanır ve bu iki his için aynı bölgeye sinyal iletildiğinden susama hissine rağmen su tüketiminin az olması besin alımını arttırabilmektedir. Ayrıca çalışmamızda su dışında çay, kahve gibi içeceklerin tüketilmesi de %34 artmıştır. Bu artışın geçici olarak susama hissini baskılamış olabileceği ve beraberinde besin alımının artmasına sebep olabileceği öngörülmektedir. Katılımcıların %60'a yakınında öğün saatlerinde ve % 65'inde de uyku düzeninde değişiklikler ortaya çıkmıştır. Pandemi süreci evden çalışmak, yarı zamanlı çalışmak, dönüşümlü çalışmak, okulların online eğitime geçmesi gibi günlük hayata bir takım farklılıklar getirmiştir. Bu farklılıkların öğün saatinde ve uyku düzeninde bozulmalara neden olduğu düşünülmektedir. Biyolojik saatin değişmesi ya da bozulması besin alımını ve iştahı etkileyen önemli bir unsurdur. Yapılan bir çalışmada kalitesiz uykunun besin alımı ve atıştırmalık tüketimini arttırdığı ve bununla birlikte toplam alınan kaloringin de arttığı tespit edilmiştir (Taheri vd., 2004:62). Başka bir çalışmada buna ek olarak kötü uyku kalitesine sahip bireylerde şeker ve kafein içeren içecek tüketiminin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Katagiri vd., 2014:359-368). Başka bir çalışmada 9 saatten uzun gece uykusuna sahip kişilerin daha az uyuyanlara kıyasla daha fazla karbonhidrat tükettikleri gözlemlenmiştir (Shi vd., 2008:1837). Katılımcıların %20'si pandemi döneminde besin takviyesi kullanmaya başlamıştır. Hastalık dönemlerinde ve/veya

hastalıklardan korunmak üzere doğru kişilere doğru uzmanlar tarafından önerildiğinde ve doğru dozlarda kullanıldığında fayda sağlayabilen besin takviyeleri ilaç olarak değerlendirilmemelidir.

Çalışmada anksiyete puanı kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak bir farklılığa sahiptir. Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalar bu çalışmayı destekler niteliktedir. H1N1 salgınında ülkemizde 697 katılımcı ile yapılan bir araştırmada, kadınların endişelerinin erkeklerden anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir (Çırakoğlu, 2011:49-64). 2003 yılında Hong Kong'da görülen SARS salgını nedeniyle yapılan bir çalışmada hastalığa yakalanma ya da bu nedenle ölme olasılığını yüksek algılayan katılımcılardan kadınların yüksek kaygı duyma açısından daha riskli olduğu bulunmuştur (Leung vd., 2005:1717). Kadınların anksiyeteye yatkınlığının erkeklere göre daha fazla olduğunu belirten başka çalışmalar da mevcuttur (Lambrinakou vd., 2017:23-34).

Çalışmada anksiyete ile duygusal yeme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Duyguların yeme tutum ve davranışlarını etkileme konusunda farklı görüşler yer almaktadır (Serin ve Şanlıer, 2018:135-146). Örneğin psikosomatik teoriler duygusal yemenin kaygıyı azalttığı; kilo artışı ve obezite riskine rağmen sürdürüldüğü yönündedir (Ganley, 1989:351). Duygusal yeme davranışı, ruh halinin kontrolü için besin tüketiminin bir neticesidir. Yapılan bir çalışmada duygusal yemenin iştah ve besin alımı üzerinde %30-48 oranında artma veya azalmaya sebep olduğu belirtilmektedir (Macht, 2008:1-11). Başka bir çalışmada duygusal yeme ve anksiyete arasında doğrusal bir ilişki bulunmuş ve kaygının duygusal yeme üzerindeki anlamlı etkisi sebebiyle bireyler beslenmeyi bir baş etme stratejisi olarak kullandıkları sonucuna varılmıştır (Hearon, 2013:923-933). Olumsuz duygular karşısında aşırı yeme davranışındaki amaç, açlık hissini yatıştırmak ve kaygıyı azaltmak olabilmektedir (Ainsworth & Bell, 1969:123). Çalışmada anksiyete ile kısıtlayıcı yeme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin yeme davranışları üzerinde hem biyokimyasal hem de psikolojik kısıtlayıcı faktörler etkilidir. Vücudun ağırlığını dengede tutmak için biyolojik etmenlerin varlığı söz konusu iken kişiler bu denge için besin alımını azaltabilmektedir (Herman & Mack, 1975:651). Lowe ve Butryn'in (2007: 432-439) geliştirdiği kısıtlama yeme tutumunda besinlere karşı aşırı yeme arzusu ve bu arzuya karşı gösterilen bilişsel kısıtlama girişimi yer almaktadır. Bu kişiler sürekli fazla yediklerinden şikayet etmekte ve kilo almaktan kaçınmak için de yeme tutumlarında kısıtlama yoluna gitmektedirler. Kısıtlayıcı yeme tutumu beraberinde vitamin, mineral eksikliğini getirebilir ve sağlıksız bir beslenme sonucu organizmada meydana gelen değişiklikler anksiyeteye yatkınlığı artırabilir. Yapılan bir çalışmada duygusal yeme ve kısıtlayıcı yeme davranışları arasında güçlü bir ilişki bulunamamıştır (Waller & Osman, 1998:419-424). Fakat yapılan diğer araştırmalarda kaygı, stres gibi olumsuz duygular karşısında aşırı yemenin hem duygusal yeme puanları yüksek olan hem de kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişilerde ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Çalışmada anksiyete ile dışsal yeme arasında anlamlı bir ilişki vardır. Dışsal yeme tutumunda fizyolojik bir açlık söz konusu değil iken besin alımına götüren sebep besinin kokusu ve görüntüsü gibi bir uyaran olmaktadır. Aslında yeme davranışı planlanmazken ortamdaki besinin algılanan özellikleri yemeyi başlatmaktadır (Van Strien vd., 1995:585-594). Bireyler besinin algılanan özelliklerinden etkilendikleri için fazla yemek yerler, onun dışındaki durum veya koşullarda yemek odaklı bir algıları söz konusu değildir (Macht, 2008:1-11). Yapılan bir çalışmada dışsal yeme tutumu puanı ile bireylerin sinirli, heyecanlı ve sevinçli olma durumlarındaki iştah değişikliği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Güzey, 2014). Covid-19 salgını sürecinde insanların ev karantinası nedeniyle yiyeceklerle aynı ortamda sürekli olarak bulunması, dışsal yeme tutumunda artışa neden olduğunu düşündürmektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucuna göre kısıtlayıcı ve dışsal yeme tutumu ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, duygusal yeme ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pandemi dönemlerinde yeni bir hastalığa yakalanma riski toplumun stres kaynaklarını arttırdığı bilinmektedir. Sosyal izolasyon tedbiri sebebiyle bireylerin evde geçirdikleri sürenin artması, çalışma hayatından ve sosyal ilişkilerinden uzaklaşması ciddi stres kaynağı oluşturmaktadır. Bu durum bireylerin bir şeyler üretmek veya oyalanmak amacı ile mutfakla ilgili eylemlere yönelmesine imkan sağlamıştır. Evde kalınan süre zarfında besinlere ulaşımın kolaylığı ve geniş zamanın bulunması, mevcut kaygı düzeyi ile dışsal yeme tutumu ve kısıtlayıcı yeme tutumunu tetiklediği düşünülmektedir. Covid-19 salgını sürecinde bireylere evde geçirdikleri zaman zarfında çeşitli aktiviteler geliştirmeleri, sağlıklı beslenme ile ilgili kamu spotlarını takip etmeleri, dengeli beslenme ve spora yönelmeleri önerilmektedir. Ayrıca salgın sonunda obezite gibi yemeye bağlı sağlık sorunlarının artmaması için psikoterapistler ve beslenme uzmanlarının koruyucu sağlık hizmetinde aktif rol alması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth MDS, Bell SM. (1969). *Some contemporary patterns of mother-infant interaction in the feeding situation*. In: Ambrose A, ed. *Stimulation in early infancy*. London: Academic Press. Balkhair, AA. (2017). Covid-19 pandemic: a new chapter in the history of infectious diseases. *Oman Medical Journal*. 35(2):123.
- Ball-Rokeach SJ, DeFleur ML. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*. 3(1):3-21.
- Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*. 56:893-897.
- Biçer İ, Çakmak C, Demir H, Kurt ME. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Clinic Journal of Medical Sciences*. 25(1):216-225.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al.(2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 395:912-920.
- Carod-Artal, FJ. (2020). Neurological complications of coronavirus and COVID-19. *Revista de Neurologia*. 70(9):311-322.
- Çirakoğlu OC. (2011). Domuz Gribi (H1N1) salgınıyla ilişkili alguların, kaygı ve kaçınma düzeyi değişkenleri bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26(67):49-64.
- Ganley R. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of literature. *International Journal of Eating Disorders*. 8:343-361.
- Gibson-Smith, D., Bot, M., Brouwer, IA., Visser, M., Giltay, EJ., Penninx, BWJH. (2020). Association of food groups with depression and anxiety disorders. *Eur J Nutr*. 59:767–778.
- Güzey M. (2014). Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara, Türkiye: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S, Galea S, Styra R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*. 10(7):1206.
- Hearon BA, Utschig AC, Smits JAJ, Moshier SJ, Otto MW. (2013). The role of anxiety sensitivity and eating expectancy in maladaptive eating behavior. *Cognitive Therapy and Research*. 37:923-933.
- Herman CP, Mack D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*. 143:647-660.
- Katagiri R, Asakura K, Kobayashi S, Suga H, Sasaki S. (2014). Low intake of vegetables, high intake of confectionary, and unhealthy eating habits are associated with poor sleep quality among middle-aged female Japanese workers. *J Occup Health*. 56(5):359-68.
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2015). Anormal Psikoloji. (M. Şahin, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lambrinakou S, Katsa ME, Zyga S, et al. (2017) Correlations between nutrition habits, anxiety and metabolic parameters in greek healthy adults. *Advances in Experimental Medicine and Biology*. 987:23-34.
- Leung GM, Ho LM, Chan SK, et al. (2005). Longitudinal assessment of community psychobehavioral responses during and after the 2003 outbreak of severe acute respiratory syndrome in Hong Kong. *Clinical Infectious Diseases*. 40(12):1713-1720.
- Lowe MR, Butryn ML. (2007). Hedonic hunger: a new dimension of appetite? *Physiol Behav*. 91:432-9.
- Macht M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*. 50:1-11.
- Nakamura M, Miura A, Nagahata T, Shibata Y, Okada E, Ojima T. (2019). Low zinc, copper, and manganese intake is associated with depression and anxiety symptoms in the Japanese working population: findings from the eating habit and well-being study. *Nutrients*. 11(4):847.
- Razaz JM, Mohebi Z, Faraji MH, Houshiarrad A, Eini-Zinab H, Haris MA. (2019). The association between depression, anxiety, stress and dietary behavior in female students. *Tehran University Medical Journal*. 76(10):672-677.
- Rubin GJ, Wessely S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *BMJ (Clinical research ed.)*. 368:m313. Doi: 10.1136/bmj.
- Salehi-Abargouei, A., Esmailzadeh, A., Azadbakht L, et al. (2019). Do patterns of nutrient intake predict self-reported anxiety, depression and psychological distress in adults? SEPAHAN study. *Clinical Nutrition*. 38(2):940-947.
- Serin Y, Şanlıer N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs*. 9(2):135-146.
- Shi Z, McEvoy M, Luu J, Attia J. (2008). Dietary fat and sleep duration in Chinese men and women. *Int J Obes (Lond)*. 32(12):1835-40.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*. 6(10):117-135.
- Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Med*. 1(3):62.

- Tekok AK. (1988). An analysis of the Dutch eating behavior questionnaire and its correlation with neurotic personality traits [Basılmamış yüksek lisans tezi]. Ankara, Türkiye: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Ulusoy M, Şahin N, Erkman H. (1998). Turkish version of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J Cogn Psychother: Int Quaterly*. 12:28-35.
- Van Strien T, Frijters JE, Bergers G, Defares PB. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(2):295-315.
- Van Strien T, Schippers GM, Cox WM. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addict Behav*. 20(5):585-594.
- Waller G, Osman S. (1998) Emotional eating and eating psychopathology among non-eating-disordered women. *International Journal of Eating Disorders*. 23(4):419-424.
- Yazıcıoğlu Y, Erdoğan S. (2004) SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zellner, DA., Loaiza, S., Gonzalez, Z., et al. (2006). Food selection changes under stress. *Physiol Behav*. 87:789-93.



İstanbul Romanlarının Çalışma Hayatındaki Kayıtdışı İstihdamı Üzerine Bir Alan Araştırması¹

Zekiye BEDİR² Ahmet ARMAĞAN³

ÖZ

Geleneksel Roman meslekleri, kayıtdışı sektörlerde yürütülmektedir. Kayıtdışı istihdam ise, Romanların hem ekonomik ve sosyal hayattan soyutlanmasına hem de yaşadıkları toplum ile bir uyum problemi yaşamasına sebep olmaktadır. Bu çalışmada İstanbul ilinde yaşayan Romanların çalışma hayatında kayıtdışı istihdamı incelenmiştir. Romanlar, kapalı ve içe dönük bir etnik grup olduğu için görüşme yönteminin kullanıldığı çalışmada, farklı mesleklere sahip 30 Roman katılımcı ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, İstanbul'da çalışan Romanların meslekleri, öğrenim seviyelerinin düşüklüğü, gelir düzeyleri ve etnik kimlikleri gibi sebeplerden ötürü çalışma hayatında kayıtdışı çalıştıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte, Romanlar açısından esnek çalışma saatleri ve işveren emri altında olmama kayıtdışı istihdamın avantajları iken, emeklilik, sigorta, tazminat gibi temel işçilik haklarından yoksunluklar kayıtdışı istihdamın dezavantajları olarak saptanmıştır. Elde edilen bilgiler ışığında, emek piyasalarında kayıtdışı istihdam edilmelerinin hem bireysel tercihlerin ve özelliklerinden hem de emek piyasasındaki sorunlardan kaynaklandığı saptanmıştır. Ayrıca saha çalışmasında, Romanların emek piyasasındaki sorunlarına yönelik olan sosyal politika çalışmaları süreçlerinde, Roman örgütleri veya temsilcilerinin görüşlerinin alınmadığı ve planlamaya dahil edilmedikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla, çalışma hayatı ile ilgili yürütülmüş olan sosyal politika çalışmaları Romanların emek piyasasındaki sorunlarını çözmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Romanlar, kayıtdışı istihdam, emek piyasası, Romanların meslekleri.

A Field Survey on Unregistered Employment of Istanbul Gypsies in Working Life

ABSTRACT

Traditional gypsy professions are carried out in the informal sectors. Informal employment, on the other hand, causes the gypsies to be isolated from both economic and social life and results in integration problems with the rest of society. In our study, the informal employment of gypsy living in Istanbul was examined. Since gypsies are a closed and introverted ethnic group, face-to-face interviews were conducted with 30 Gypsy participants with different professions in this study. According to the findings of the study, It was determined that gypsies working in Istanbul worked informally due to reasons such as their skills, low education levels, income levels and ethnic identity. However, for gypsies, flexible working hours and a lack of a boss are advantages of informal employment, while deprivations of basic labor rights such as pensions, insurance and compensation have been identified as disadvantages. In the light of the information obtained, it has been determined that informal employment in labor markets is due to both individual preferences and characteristics and problems in the labor market. In addition, the field study found that the opinions of gypsy organizations or their representatives were not taken and they were not included in the planning in the processes of social policy studies aimed at the problems of gypsies in the labor market. Therefore, social policy studies on the working life of Gypsies could not solve their problems in the labor market.

Keywords: Gypsies, unregistered employment, professions of Gypsies, working life.

¹Bu çalışma "Romanlar ve Kayıtdışı İstihdam: İstanbul Örneği" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

²Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, zkybrbr@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2372-8662

³Dr. Öğr. Üyesi, Yalova Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, ahmetarmagan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2387-9092

Giriş

Kayıtdışı istihdam, dünya üzerindeki neredeyse her ülke ekonomisinin ortak sorundur. Özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülke ekonomilerinde kayıtdışı istihdamın oranı oldukça yüksek seyretmektedir. Ülkeler kayıtdışı istihdamı azaltmak ve önlemek için çeşitli önlemler almalarına rağmen çoğu zaman alınan bu önlemler tam anlamıyla başarılı olamamaktadır. Bu durum adaletsiz bir gelir dağılımına sebep olmaktadır. Üretilen milli gelirden hak ettiği payı alamayan gruplar veya kişiler, sosyal refahtan da düşük pay almaktadır. Gelirin adaletsiz dağılımı, özellikle de dezavantajlı gruplar açısından önemli bir sorun teşkil etmektedir. Bu sebeple Romanlar, kayıtdışı istihdamdan en çok etkilenen gruplardan birisidir.

Romanların, etnik kökenleri, eğitim düzeyleri ve mesleki tecrübeleri sebebiyle emek piyasasında kayıtlı bir şekilde istihdam edilememektedir. Söz konusu özellikler, emek piyasasında belli başlı sosyo-ekonomik sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, Romanların emek piyasasında yaşadığı sorunlar şu şekilde sıralanabilir: Etnik kökenlerinden ötürü işveren tarafından talep edilmeme, gelir dağılımındaki eşitsizlik sonucunda yaşadıkları yoksulluk, eğitim seviyelerinden ötürü kısıtlı imkanları ve mesleki tecrübelerinin formel sektöre uygun olmaması, en çok göze çarpan sorunlarıdır.

Bu çalışmada, İstanbul Romanları'nın kayıtdışı istihdamı araştırılmaktadır. Literatüre bakıldığında, Romanlara yönelik çalışmaların daha çok köken, dışlanma, eğitim yapıları ve ayrımcılık konularına yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmada ise, Romanların İstanbul ilinin emek piyasasında kayıtdışı istihdamları ve kayıtdışı istihdamlarının sonucunda yaşadıkları sosyo-ekonomik sorunlar belirlendikten sonra bu sorunlara ilişkin çözümleri içermektedir. Romanların İstanbul ilinde farklı meslek çeşitleri ile emek piyasasında istihdam edilmektedir. Romanların mesleklerinin İstanbul ilinde çok çeşitli olması, Romanların ve kayıtdışı istihdamlarının analizini yaparken, meslekler açısından karşılaştırma ve değerlendirme yapmaya da olanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda öncelikle, İstanbul ilinde yaşayan Romanların tarihleri ve genel görüntülerine değilmiştir. Ardından Romanlar ile yapılan görüşmelerin sonuçları yorumlanmıştır. Son olarak ise, çalışma hayatında kayıtdışı istihdam edilmelerini azaltmaya yönelik bir takım politika önerileriyle çalışma tamamlanmıştır.

1. Romanların İstanbul'a Gelişleri ve Tarihçesi

Romanlar, tarih boyunca dilleri, tarihleri, dinleri yaşayış biçimleri incelendiğinde büyük çeşitlilik gösteren bir etnik gruptur. Tarihte birçok isim ile anılan Romanların ilk ismi "Gypsy" dir. Bu ismin karşılığını da farklı dillerde bulunmaktadır. Rumca'da "Gyphos", İtalyanca'da Zingari, Almanca'da Zigeuner, Fransızca'da 'Tzigane', İspanyolca'da 'Gitano', Romence'de 'Tigani' Sırpça'da 'Cingerije', Türkçe'de "Çingene veya Roman" adlarıyla anılırlar (Alpman, 200:3).

Romanların anavatanı Hindistan'dır. Romanların Hindistan'dan göçü ile ilgili genel kabul edilen tarih ise; V-XI. Yüzyıllar arasındır. Hindistan'dan İran'nın Kuzey ve Güney bölgelerine göç ettikleri kabul edilmektedir. Hindistan'dan başlayan göçle Afganistan, İran, Anadolu ve Balkanlar'a gelmişlerdir. (Arayıcı, 2008: 26). 15. yüzyıl ile birlikte Afganistan, İran, Suriye, Filistin, Kuzey Afrika ve İspanya üzerinden hareket ederek Avrupa'ya geçmişlerdir (Arayıcı, 2008: 26).

Romanların İstanbul'a geliş tarihleri kesin olarak bilinmemektedir. Ancak, yapılan bir çalışmada, İstanbul'a ilk geliş tarihleri ise 1050 olarak tespit edilmiştir (Ünalı, 2012: 616). Özellikle,

İstanbul'un fethinden sonra İstanbul'a gelen Romanların, ilk önce Galata surları dışında Kasımpaşa'da Çürüklük denilen yere iskân edildikleri ve daha sonra Ayvansaray, Sulukule, Sultan mahalleleri ve Üsküdar'da Selamsız Mahallesi'ne toplu olarak yerleştikleri anlaşılmaktadır (Altınöz, 2007:152).

Osmanlı Devleti'nin idari vergi kayıtları incelendiğinde, Romanlardan ilk kez 1430 yılında Tuna üzerindeki Nikapol bölgesinin bir toprak kaydında isimleri geçmektedir (Kenrick, 2006, s. 60). Bu vergi kayıtlarında; 431 Roman halkının Nikopol bölgesine ait Tımar Defterine işlendiği görülmektedir (Marushiakova ve ark., 2006:31). 1475 yılına ait başka bir kaynakta ise; Romanların 3 yıl için 42 akçe tutarında baş vergisi ödedikleri kaydedilmiştir (Marushiakova ve ark., 2006:31).

Romanların Osmanlı Devleti döneminde birçok farklı meslekleri olmuştur. Orduda yardımcı kuvvet olarak atların bakımı, gemi tamir ve inşaatı, kale onarımı, nakliyat, madenlerde zahire toplama, köprü inşaatlarına yardımcı olma gibi bakım onarım ve imar hizmetlerinde görev almışlardır (Altınöz, 2007:15). Romanlar için bir Roman livası oluşturulduğu, 17.yüzyılda İstanbul'da "At Satıcıları Loncası'nın" büyük oranda Romanlardan oluştuğu belirtilmektedir (Karaman, 2007, s. 33). Rumeli Eyaleti'nde Osmanlı ticaretinde etkili bir "Çingene Sancağı" kurulmuştur. Kurulan bu merkezin o zamanki isminin Kırkkilise (Kırklareli) olduğu (Gökbilgin, 1988, s. 423) bilinmektedir. Ayrıca o dönemlerde Romanlar, meslekleri itibariyle bazı esnaf birliklerine bağlı bulunmaktaydılar. Bu birliklere üye olan Romanlar, hanedan ve üyeleri için bir köşk inşa edebilecek kadar kendilerini geliştirmişlerdir (Marsh ve ark., 2008:13).

Başbakanlık Osmanlı Arşivleri, Tapu Kadastro Genel Müdürlüğü Kuyud-i Kadime arşivi, Topkapı Sarayı Müzesi Arşivi ve Kütüphanesi, Süleymaniye Kütüphanesi, Beyazid kütüphanesi Nadir Eserler, İsam Kütüphanesi'ndeki mevcut belgeler, kitaplar ve makaleler (Altınöz, 2007:13) şeklinde sıralanan bu kaynaklar Osmanlı'nın Romanlar ile ilgili ana kaynaklarıdır. Bu kaynaklar Osmanlı Devleti'nde yaşayan Romanlar ile ilgili ayrıntılı bilgiler sunmaktadırlar.

2. İstanbul Romanlarının Genel Görüntüsü

Ülkemizde ve İstanbul ilinde Romanlara yönelik olarak yapılan çalışmalarda resmi Roman nüfusu hakkında net bir veriye ulaşılamamaktadır. Son zamanlarda sayıları ve etkinliği artan Roman dernekleri bu verileri güncellemek için çalışmalar yürütmelerine rağmen Roman nüfusu hala belirsizliğini korumaktadır.

İstanbul'un hemen her ilçesinde bir Roman mahallesi bulunmaktadır. İstanbul'daki Roman mahalleleri genel görüntüleri itibariyle –"konut şekilleri, kılık/kıyafet, sosyo-kültürel yapıları, eğitim" gibi kriterler açısından- birbirine benzemektedir. İstanbul ilinde yaşayan Romanlar, "çiçekçilik, kağıt toplayıcılık, bohçacılık, dilencilik falcılık, müzisyenlik, ayakkabı boyacısı, hamallık, işportacılık-seyyar satıcılık, gündelikçilik, kahvecilik bakkalcılık, sezonluk işçilik, panayircılık, hurdacılık, çöp toplayıcılık, bohçacılık, pazarcılık" gibi farklı meslek gruplarında çalışmaktadırlar. Öte yandan İstanbul'da Roman gruplarının mesleklerine göre ilçelere dağıldığı bilinmektedir. Örneğin, Büyükçekmece'de genellikle müzisyen Romanlar yaşarken Şişli'de genellikle çiçekçilik yapan Romanların daha yoğun yaşadığının bilinmektedir.

Alan araştırması öncesinde Roman dernekleri ve federasyonları ile yapılan ön görüşmeler sırasında, geleneksel Roman mesleklerinde bir azalma yaşandığı belirtilmiştir. "Sezonluk tarım işçiliği, sepetçilik" gibi tarım sektörü ile yakından ilişkisi bulunan Roman meslekleri bu azalmanın birer örnekleridir.

3. İstanbul Romanları Üzerine Bir Alan Araştırması

3.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Araştırmada, İstanbul ilinde yaşayan Romanların çalışma hayatında kayıtdışı istihdamlarının sebepleri ve neticeleri bireysel ve toplumsal bağlamda incelenmektedir. Araştırma Ataşehir, Bağcılar, Beylikdüzü, Büyükçekmece, Esenyurt, Gaziosmanpaşa, Kağıthane ve Şişli, ilçelerinde gerçekleştirilmiştir. İstanbul'un bu ilçelerinde çalışan 18-65 yaş arasında 30 kişi ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin ve analizlerin doğru sonuç vermesi adına katılımcılar seçilirken farklı demografik özellikler ve farklı meslek gruplarına mensup olmalarına dikkat edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Romanlar gibi kapalı toplumlarda nicel araştırma yöntemleri çoğu zaman doğru sonuçları vermemektedir çünkü, içe dönük toplumlar farklı gruplara karşı tedbirli ve mesafeli yaklaşmaktadır. Bu bağlamda nicel yöntemler çoğu zaman doğru ve güvenli veriye ulaşılmasını zorlaştırmaktadır. Bu sebepten ötürü bu çalışmada, Romanları yerinde gözlemlemek ve sorulara daha net cevaplar almak amacıyla görüşme tekniği kullanılmıştır. Ayrıca, görüşme tekniği veriyi daha kapsamlı bir şekilde kavramayı ve analiz etmeyi de kolaylaştırmaktadır.

3.3. Araştırmanın Bulguları

Araştırma sonuçlarını daha anlaşılır kılma ve sonuçları daha net bir biçimde yorumlamak adına elde edilen bulgular belirli başlıklar altında toplanmıştır.

3.3.1. Araştırmanın Sosyo-Demografik Bulguları

Bu bölümde yapılan saha çalışmasında elde edilen bulgular ışığında, çalışmanın hedef kitlesi Romanların sosyo-demografik özelliklerine yer verilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu aile tipi, çocuk sayısı ve medeni durumları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Saha Çalışması Sonuçlarına Göre Romanların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	Değer	Değişken	Değer
Cinsiyet	30	Eğitim Durumu	30
Kadın	12	İlkokul	17
Erkek	18	İlkokul Terk	5
Aile Tipi	30	Okur Yazar (OY)	6
Çekirdek	17	Okur Yazar Değil (OYD)	2
Geniş	3	Medeni Durum	30
Çocuk Sayısı	30	Evli	25
1 Çocuk	3	Bekar	1
2 Çocuk	4	Boşanmış	1

3 Çocuk	8	Vefat etmiş	3
4 Çocuk	5	Yaş Aralığı	30
5 Çocuk	6	19-24	4
6 Çocuk	2	25-35	7
7 Çocuk	1	36-45	6
		46-65	13

Yapılan saha çalışmasındaki toplanan verilerinin daha kapsamlı ve güvenilir olması amacıyla yaş skalası geniş tutulmaya özen gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, en küçük yaşın 19 ve en büyük yaşın 65 olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılardan 18'i erkeklerden ve 12'si kadınlardan oluşmaktadır. Araştırma sırasında kadın katılımcılar ile genellikle mahallelerde, erkek katılımcılar ile mahalle kahvelerinde veya iş başında görüşmeler yapılmıştır. Çalışmada, 30 katılımcı aynı zamanda 30 aileyi de temsil etmektedir. Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 20'si çekirdek aile 10'u ise geniş aile tarzında aile tipine sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1'e bakıldığında katılımcılar arasında, eğitim durumu ilkökul düzeyi birey sayısı 19, ilkökul terk düzeyi birey sayısı 3, okur yazar olan birey sayısı 5 ve okur yazar olmayan birey sayısı ise 3 olarak saptanmıştır. Ülkemizde ise 2019 yılı itibariyle TÜİK verilerine göre Türkiye geneli okuma yazma bilme durumu (15 yaş ve üstü) yüzde 95,91 olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2019). Bu veriler ışığında Romanların, eğitim seviyelerinin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Çalışmamızın sonuçlarına göre, Romanların eğitim seviyesinin düşüklüğüne birçok sebep bulunmaktadır. Bu etkenlere çalışmanın ilerleyen bölümlerinde değinilecektir.

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların medeni durumları, 25'i evli, 1'i boşanmış, 3'ü vefat etmiş ve 1'i bekarıdır. Bekar olan katılımcının cinsiyetin erkektir. Bekar olan katılımcının cinsiyetinin belirtilmesinin sebebi ise 19 yaşında bir Roman kızının bekar olma ihtimalinin oldukça düşük olmasıdır. Romanlar ile ilgili yapılan çalışmalarda erken evliliklerin çok yoğun yaşandığı belirlenmiştir. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre, 30 katılımcının çocuk sayıları incelendiğinde maddi durumlarının elverişsizliğine rağmen çocuk sayılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, katılımcıların çocuk sayıları ile ek bir parantez açmakta yarar vardır. Araştırma sonucuna göre, genellikle çocuk sayısı 1-3 olan bireylerin yaş grubu genç iken, 4 ve üstü çocuk sayısı genellikle 40 ve üzeri yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, gençlerin 40 yaş ve üstü gruba nazaran bu konularda daha hassas ve bilinçli bir yaklaşım içinde olduğu söylenebilir.

3.3.2. İstanbul İlindeki Romanların Kayıtdışı İstihdamına İlişkin Bulgular

3.3.2.1. Meslek

Saha çalışmasının ön araştırması yapılırken İstanbul ilinde yaşayan Romanlar ve meslekleri hakkında genel bir bilgi sahibi olunmuştur. Bu kapsamda araştırma sürecinde Tablo 2'de belirtilen meslek gruplarına ulaşılmıştır. İstanbul ilinde sanayinin yaygın olması sebebiyle tarım ağırlıklı mesleklere (mevsimlik tarım işçiliği, sepetçilik gibi) ulaşılamamıştır. Ayrıca, İstanbul ilindeki Romanların mesleklerinin ilçelere göre dağılımının olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Örneğin, çiçekçilik yapan

Romanların Şişli-Ataköy’de, müzisyen olan Romanların ise Büyükçekmece bölgelerinde ikamet etmektedir.

- **Katılımcıların Meslekleri ve Meslekteki Yılları**

Tablo 2’ye göre, İstanbul ilinde Roman kadınları “*Gündelikçilik, Çiçekçilik, Bohçacılık, Falcılık-Dilencilik ve Oryantal*”, Roman erkekleri ise “*Ayakkabı Boyacılığı, Çöp toplayıcılık, Hamallık, Hurdacılık, İşportacılık, Kahvecilik, Müzisyenlik*” gibi belli başlı mesleklerde istihdam edilmektedir. *Pazarcılık, panayırıcılık, fabrika işçiliği ve kağıt toplayıcılık* gibi mesleklerde ise genellikle ailelerin birlikte çalıştıkları tespit edilmiştir. Bu tür meslekleri aile bireylerinin neredeyse hepsi (baba, anne, çocuklar...) birlikte yürütmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Meslekleri ve Meslekteki Yılları

Katılımcının Meslek-İşi	Meslekteki Yılı	Katılımcının Meslek-İşi	Meslekteki Yılı
İş Veren-Lojistik	26	Hamalcılık	33
Panayırıcılık	20	Gündelikçi	8
Kahveci	15	Kağıt Toplayıcısı	9
İşportacı	31	Fabrikada İşçi	4
Çiçekçi	17	Fabrikada İşçi	3
Hamalcılık	38	Ayakkabı Boyacısı	15
Kağıt Toplayıcısı	12	Hurdacılık	21
Gündelikçi	7	Çiçekçi	28
Bohçacılık	23	Gündelikçi	7
Dilencilik-Falcılık	13	Pazarıcı	29
Çay Ocağında Garson	12	Fabrikada İşçi	1
Gündelikçi	9	Müzisyenlik	27
Çiçekçi	17	Müzisyenlik	30
Çöp Toplayıcısı	4	Müzisyenlik	16
İşportacı	28	Oryantel	19

Çalışmamız kapsamında görüşülen katılımcılar arasında yalnızca bir işveren ile görüşülmüştür. Romanlar arasında kendi işi kurmuş girişimci ya da işverenlere rastlamak çok da mümkün olmamaktadır. Bu durumu *Müzisyen* bir katılımcı şu şekilde anlatmıştır: “... 2 ya da 3 yaşımdaydım. İlk oyunağım klarnetti. Al bunu oyna dediler. Ben de aldım sonra da ne okul ne de başka bir şey aklımda vardı. Ailede zaten müzisyen var. Ee diğer Romanlardan daha da üstündür müzisyen Romanlar. Bende dedim müzisyen olcam. Babam demirci, hamal ya da işportacı olsaydı, bende belki o mesleklerden birini yapardım. Ya da babam ya da anam memur olsaydı bende memur olurum belki kim bilir...”. Diğer katılımcılar da yukarıdaki görüşe benzer beyanlar belirtmişlerdir. Bu bilgilerden hareketle, Romanların genellikle meslek seçimlerinde aile bireylerinin oldukça önemli rol oynadıkları sonucu çıkarılabilir.

Öte yandan Tablo 2’de katılımcıların meslekteki yıllarını ve tecrübeleri incelendiğinde, 1 yıldan 38 yıla kadar farklı değerler olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, katılımcıların birçoğunun çalışma hayatına küçük yaşlarda girdikleri söylenebilir. Ayrıca, araştırma sırasında katılımcıların kendi mesleklerinin dışında yine Romanlara özgü farklı işlerle de ek gelir elde etmek amacıyla çalıştıkları saptanmıştır. İşportacılık yapan bir katılımcı: “...ilk başlarda okuldan kaçardım. Sonralarda okulu komple bıraktım. Yaşım 13’tü ilk işporta tezgahımı açtığımda. 29 yıldır çalışıyorum. Başka işler de yaparım ama asıl işim budur...”. Müzisyenlik yapan başka bir katılımcı ise: “...babam müzisyendi. 11 yaşında ilk kez bir sünnet düğününde başladım işe. O gün bu gündür çalışıyorum, yapıyorum müziğimi....” şeklinde ifade etmişlerdir. Bu bilgilere göre, Roman çocuklarının ailelerinin buldukları iş kolunda yada ailelerin çalıştıkları iş kollarına yakın mesleklerde erken yaşta çalışmaya başladıkları anlaşılmaktadır.

• Katılımcıların Mesleklerindeki Memnuniyet Durumları

Araştırma sırasında katılımcıların genellikle uzun yıllardır çalışma hayatında oldukları belirlenmiştir. Bu durum mesleklerinden memnun olma ve meslek hastalığı ya da iş kazası gibi olguların incelenmesini gerekli kılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, mesleklerinden memnun olma durumları yapılan görüşmeler ile belirlenmeye çalışılmıştır. Aşağıdaki Tablo 3’de sonuçlara ilişkin veriler özetlenmiştir.

Tablo 3. Saha Çalışması Sonuçlarına Göre Katılımcıların Mesleklerindeki Memnuniyet Durumları

İşten Memnun Olma Durumu	Kişi Sayısı
Memnun	7
Kısmen Memnun	16
Memnun Değil	7

Tablo 3’e göre: 7 katılımcı “*Memnun*”, 16 katılımcı “*Kısmen Memnun*”, ve 7 katılımcı “*Memnun Değil*” şeklinde görüş bildirmişlerdir. İşinden “*memnun*” ve “*mesleği işverenlik*” olan katılımcı: “...işimden memnunum. Gelirim oldukça iyi. Hem kendi sigortamı yatıyorum hem de çalışanlarımın. Uzun zamandır sektörde olduğumdan tecrübeliyim ve işimi oturttum...” şekilde durumu özetlerken, mesleği “*müzisyenlik*” olan bir diğer katılımcı ise, “...en azından adımız var. Müzisyenim ben. Diğer Romanlara göre daha iyiyiz, üstünüz...” şeklinde durumunu ifade etmiştir.

“Kısmen Memnun” olduğunu belirten katılımcılardan bazılarının görüşleri şu yönde: “...saati belli olan ve SGK’sı olan bir işte çalışmak isterim.”(İşportacılık).

“...memnun olmak zorundayım çünkü, zaten başka işte de beni çalıştırmazlar ki...”(Dilencilik),

“...sabah erkenden kalkıp bu İstanbul’da iş başında olmak zordur. Benim işimin saatlerini ben ayarlıyorum. Öğlenden sonra alırım çiçeklerimi başlarım çalışmaya. Bazen yorulurum erkenden giderim

eve bazen yorulmam geceye kadar çalışırım. Karışan görüşen olmaz. Ama sigortam yok emekli olamıcam. Ne zamana kadar çalışırım bilemem. Kısmen memnunum işimden herhalde...” (Çiçekçilik).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, “kısmen memnun” olduklarını ifade eden katılımcıların mesleklerinin artı ve eksi yönleri tespit edilmiştir. Bu bağlamda, mesleklerinin artı yönleri esnek çalışma saatleri ve işveren bağımlı olmama, eksi yönleri ise herhangi bir güvencelerinin olmayışı, emeklilik, kıdem gibi temel işçilik haklarından yoksun olmaları şeklinde sıralanabilir.

Öte yandan “Memnun Değil” şeklinde beyan veren katılımcılardan bazılarının görüşleri ise şu yöndedir: “...kör talih herhalde bu. Aç kalmamak için mecbur yapıyoruz bu işleri. Bunca pisliğe, zorluğa rağmen zaten başka neden çalışılır ki. Mecburum ama memnun değilim..” (Hamal). “...ömür boyu çalış sonra anca günü kurtar, ne yarın garanti ne de aç kalmamak. Keşke düzenli, sigortalı bir iş olsaydı...” (Ayakkabı Boyacısı).

• Katılımcıların Mesleklerinden Ötörü Sağlık Problemi Yaşama Durumları

Tablo 4’de ise, katılımcıların mesleklerinden ötürü herhangi bir sağlık problemi yaşayıp yaşamadıkları incelemesinin sonuçları paylaşılmıştır. Yapılan saha çalışmasının sonuçlarına göre 14 katılımcı mesleklerinden ötürü sağlık problemi yaşarken, 16 katılımcı herhangi bir problem yaşamamıştır.

Tablo 4. Saha Çalışması Sonuçlarına Göre Katılımcıların Mesleklerinden Ötörü Sağlık Problemi Yaşama Durumları

Sağlık Problemi Yaşama Durumu	Kişi Sayısı
Yaşayan Katılımcı Sayısı	14
Yaşamayan Katılımcı Sayısı	16

Araştırma sonuçlarına göre, hamallık gibi mesleklerde çalışan katılımcıların ağır yük kaldırmaktan ötürü omurga rahatsızlıkları, çiçekçilik ve işportacılık gibi mesleklerde çalışan katılımcıların yoğun olarak ayakta çalışmaktan ötürü kemik hastalıkları ve özellikle kış aylarında soğuk hava koşullarında açık havada çalışmaktan ötürü sıklıkla soğuk algınlığı, nezle gibi hastalıklar geçirdikleri tespit edilmiştir. Özellikle olumsuz hava şartlarında çalıştıklarını belirten “işportacılık, çiçekçilik, kağıt toplayıcılık veyahut çöp toplayıcılık” gibi mesleklerle uğraşan katılımcılar kış aylarında çok fazla rahatsızlanıp çoğu zaman çalışmadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, araştırma sonuçlarına göre katılımcılardan 26’sının kayıtdışı çalışmaları sebebiyle herhangi bir sosyal güvencesinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu katılımcılar herhangi bir sağlık sorunu yaşadıklarında ücretli bir şekilde sağlık hizmetinden yararlandıklarını belirtilmişlerdir. Özetle kayıtdışı çalışmanın Roman mesleklerinin neredeyse hepsinde ortak özellik olduğu tespit edilmiştir.

3.6.2.2. Ücret

Saha araştırması sırasında, katılımcılardan alınan cevaplara göre, ücretin katılımcıların hayatlarını çok yönlü bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Ücretlerin ödenme biçimleri, ücretin yeterliği, gelir-gider dağılımları gibi hususlar bu etkide önemli bir paya sahiptir. Aşağıda bu olgular açıklanmıştır.

Saha araştırması sonuçlarına göre 30 katılımcıdan yalnızca 3'ü ücretlerini aylık olarak almaktadır. 3 katılımcı, fabrikada işçi olarak çalışan ve aynı zamanda sigortası olan bireylerdir.

27 katılımcı ise; günlük iş durumlarına göre kazançlarının değiştiğini ve ödemelerini günlük şekilde aldıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcıların bu durum ile ilgili görüşleri şu şekildedir:

“...Günlük ne satarsam onu kazanırım...” (İşportacılık)

“...Genellikle günlük ama bazı zamanlarda haftalık da alırım...” (Kağıt Toplayıcılık).

“...gecede bahşişler iyi olursa bizden iyi kazanan olmaz. Aylık yürümez bizim işler o an ne olursa o kazanılır. Bir düğün, sünnet ya da başka bişey için sabit bir ücrette anlaşılır ama o ücret de net değil ki. Ücret işe, kişiye, yere bir sürü şeye göre değişir...” (Müziyenlik).

Araştırma sırasında katılımcıların kazandıkları ücretlerin, “kendileri ve aileleri için yeterli mi?” ve “herhangi bir maddi yardım alıyorlar mı?” konuların irdelenmesi gerektiği düşünülmüştür. Saha araştırması öncesinde katılımcıların birçoğunun açlık ve yoksulluk sınırının altında yaşadıkları tahmin edilmiştir.

Katılımcılara aldıkları ücretin kendileri ve aileleri için yeterli olup olmadığı sorulduğunda, özellikle enformel sektörlerde kayıtdışı olarak çalışan bireyler, ücretlerin yeterli olmadığını ancak, küçük bir ücret karşılığında olsa da çalışmaktan başka bir çareleri olmadıklarını belirtmişlerdir.

Saha çalışması sonuçlarına göre: Katılımcılardan 19'u kazandıkları ücretleri yeterli bulmamaktadır. Bu konudaki görüşleri şu yöndedir:

“...Ücret yeterli değil ama bu kazandığımıza da çok şükür. Yardımın yüzünü de görmedik ki hiç...” (Panayırıcılık).

“...kazandığımız günümüzü ancak kurtarıyor. Yarım yamalak karnımız doyuyor. Yardım ne ki ancak bayramlarda insaniyetli biri gelip azıcık erzak verirse bize odur. Başka da yok...” (Hamallık).

“...maddi yardım ne ki. Yok hiç almadım. Ama geçinmeye çalışıyoruz, alışkınız biz...” (Çöp Toplayıcılık).

Ayrıca, ücretleri yeterli olmayan katılımcılardan 29'u geçim temin etmek adına ek işlerde çalışmak zorunda olduklarını belirtmişlerdir. Bu durumu daha net anlamak adına birkaç katılımcının görüşleri aşağıda paylaşılmıştır:

“...ben hamalım ama bazen balıkçılık işi olur, evde oturacağıma gider balıkçılık yaparım. En azından üç beş kuruş gelir diye...” (Hamallık).

“...bohçacılık asıl işim ama bazı günler gündelikçi olarak evlere temizliğe bile giderim. Çoluk çocuk yetmiyo ki kazandığımız para. Kocam da ben de ek iş yaparız...” (Bohçacılık).

“...ekstra denilen her işe giderim, ya da eğlence gösterilerine. İçinde müzik olan her ek işte çalışıyorum...” (Müziyenlik).

Öte yandan saha çalışması sonuçlarına göre, ücretleri yeterli bulan 11 katılımcı da bulunmaktadır. Katılımcıların ücretleri yeterli bulmalarının başlıca sebepleri, ailede başka çalışan bireylerin olması,

sigortalı bir işe sahip olma ve kendi işinin olmasıdır. Bazı katılımcıların görüşleri, kazandıkları ücretlerin durumunu şu şekilde özetlemektedir:

“...ailede başka çalışanlarda var o yüzden yeterli geliyor bana...” (Çay Ocağında Garson).

“...eşim de kazanıyor yettiriyoruz...” (Çiçekçilik).

Saha araştırması sonuçlarına göre, özellikle enformel sektörlerde çalışan katılımcılar kötü hayat koşullarında yaşamlarına devam etmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır. Maddi olarak zor koşullar altında yaşamları gözden kaçmamıştır.

Enformel sektörlerde çalışan katılımcılar, yine enformel sektörlerde ek iş yapmaktadır. Bu işler, asıl çalıştıkları işlere yakın ya da benzer sektörlerden oluşmaktadır. Öte yandan, çalışma hayatında standart ve belirsiz süreli hizmet akdiyle çalışan bireyler, herhangi bir ek işte genellikle kayıtdışı olarak çalışmaktadır. Romanlarda böyle bir duruma pek rastlanmamıştır. Romanların asıl işlerinin ve ek işleri kayıtdışı olduğu tespit edilmiştir.

3.6.2.4. Çalışma Saatleri

Saha araştırması sonuçlarına göre katılımcılardan, formel sektörde çalışanların genellikle vardiyalı sistem ya da günlük belirlenen iş saatlerine göre çalıştıkları fakat enformel sektörde çalışanların düzenli bir çalışma saatleri olmadıkları tespit edilmiştir. Bu duruma ilişkin bazı katılımcı görüşleri aşağıda paylaşılmıştır:

“...iş ne zaman çıkarsa o an gider çalışırım...” (Hamallık).

“...iş olduğu her gün, her saat çalışırım...” (Gündelikçilik).

, “...genellikle akşam ve gece saatlerinde bazen de ek işlerde saatlik çalışırım...” (Müziyenlik).

Kayıtdışı çalışan katılımcıların ortak özelliği ise, çalışma saatlerinin genellikle belirsiz olmasıdır. Yapılan işin durumuna göre, çalışma saatlerinin 1-14 saat arasında değiştiği tespit edilmiştir. Öte yandan dikkati çekmek gerekir ki, çalışma saatleri ile ilgili olan bu belirsizlik yalnızca Romanlar özgü değildir ve kayıtdışı istihdamın özelliklerinden birisidir. Özetle, kayıtdışı ekonomi ve istihdamın bir özelliği olan belirsiz ve ağır çalışma saatleri, bireyleri etnik köken, grup, cinsiyet yada topluluk ayırt etmeksizin içine almaktadır.

3.6.2.6. Kayıtlı ve Kayıtdışı İstihdama Karşı Tutum ve Görüşleri

Saha çalışması sırasında, Katılımcıların kayıtdışı istihdama yönelik tutum ve görüşlerini öğrenmek ve ölçmek adına hem kayıtlı çalışmaya hem de kayıtdışı çalışmaya ilişkin sorular sorulmuştur. Katılımcıların yalnızca kayıtdışı istihdamı değerlendirmesi araştırma verileri ve sonucu açısından yetersiz olacağı kanısından ötürü hem kayıtlı hem de kayıtdışı istihdam değerlendirilmesi istenmiştir.

• Romanlar açısından kayıtdışı çalışma AVANTAJ mı yoksa DEZAVANTAJ mı?

Saha çalışması sırasında katılımcıların çoğu için, kayıtlı/resmi çalışmanın önemli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar, emeklilik hakkı, sağlık hizmetleri, işçilik hakları (kıdem veya benzeri tazminatlar) ve sosyal haklar gibi faktörlerden ötürü kayıtlı/resmi çalışmanın önemini vurgulamışlardır. Bu doğrultuda, bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

“...geçenlerde kolum kırıldı bi iş yaparken. Hastaneye gittim parasız tedavi yapmayız dediler. Sigortalı olsam hem parasız tedavi olurudum hem de kolum kırık diye iş yerine rapor gönderir ücretli izne çıkardım. Ama hiçbiri olmadı. Ben o kırık kolla evde kaç ay parasız pulsuz oturdum, iyileşmesini bekledim kolumun.” (Panayırcılık).

“...onca sene çalış elde yok avuçta yok. Sigortam olsa tazminat olurdu. Sonra o aldığım tazminat ile ev alırdım beklili de araba. alırdım. Sonra emekli olurudum. Ama sigortasız çalıştığım için hiçbir hakkım yok ki...” (Hamallık).

“... Bunca pis iş yap, sonra hasta olunca parasız pulsuz evde yatıyom. Keşke sigortalı çalışsam da evde hasta yattığımda paramı bana verseler...” (Çöp Toplayıcılık).

Ayrıca, araştırma sırasında hem bireyler hem de ülke açısından kanayan bir yara olan kayıtdışı istihdam gibi önemli bir konu ile ilgili herhangi kamu kurum veya kuruluşları tarafından bir bilgilendirme ve yönlendirme yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, kayıtdışı ekonomi ve istihdam konusunda gerekli ve yeterli bilinç oluşturulmadığı takdirde ülke ekonomisinde kanayan yara olarak devam edeceğinin sinyallerini vermektedir.

Öte yandan, araştırma sonuçlarına göre, çalışma saatlerini kendilerine göre ayarlama, sorumluluk hissetmedikleri bir işveren/müdür olmaması, disiplin ve ciddiyetten uzak çalışma gibi faktörler de Romanlar için kayıtdışı çalışmanın avantajları olarak tespit edilmiştir. Bu doğrultuda mevcut durumunu bir katılımcı şu şekilde özetlemiştir:

“...Aile mesleğimdir bu işe. Seviyom da çalışmayı. Canım isteyince işe çıkarım istemeyince evde yatarım. Kimseye hesap vermem...” (Çiçekçilik).

• Kayıtdışı çalışma TERCİH Mİ yoksa ZORUNLULUK mu?

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların birçoğu işsizlik, aile mesleği, eğitim seviyesi ve tecrübesizlik gibi sebeplerden ötürü kayıtdışı çalışmaya itildiğini ifade ederken bazı katılımcıların bireysel tercihlere göre ayarlanan iş saatleri ve disiplinli alanlarda çalışmadıkları gerekçesiyle kendi tercihleri doğrultusunda kayıtdışı çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

“...aileden gelen meslek sayılır. Yaşadığım yerde başka iş yapan yoktu. Ben de o yüzden bu çeşit işlerde çalışıyorum. İyi tarafı pek yok bence. Ama kötü tarafı çok bu işlerin. Sigortası yok, emekliliği yok, tazminatı yok. Anlıyan insan için gerekli olan hiçbir şey yok...” (İşportacılık).

“...bu iş tercih olur mu hiç ancak zorunluluktur. Aç kalamamak için yapıyoz işte. Sigortalı iş aradım ama bulamadım da zaten. Neyse bu işe de çok şükür. Pislikle, çöple uğraşıyoz kötü yanı bu işin. Ama buna da çok şükür...” (Çöp Toplayıcılık).

“...Aile müzisyen bizim. o yüzden başladım ben de. Memnunum işimden. Müzisyen olmayan Romanlara göre çok çok rahat. Başka işte çalışamazdım zaten. İyi yanı bu işin çalışırken eğleniyom, kötü yanı da daha çok gece çalışıyoz. bu da beni çabuk yıprattı...” (Müzisyenlik).

Öte yandan, araştırma sonuçlarına göre, kayıtlı/resmi bir iş bulma konusunda yasa ve mevzuatlara bakış açısı incelenmiştir. Bu kapsamda, bütün katılımcıların ortak görüşüne göre yasa ya da mevzuat olarak bir engel olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, kayıtlı/resmi iş bulmakta zorluk yaşadıklarını ancak bunun yasa yada mevzuattan ziyade Roman kimliklerinden ötürü olduğunu belirtmişlerdir.

“...Yasalar değil sorun. Toplumdaki önyargıdan ötürü Romanlar iş bulamıyor...” (İşportacılık).

“...Çingeneyiz ya hırsızız biz; herkesin gözünde sorun bu...” (Çiçekçilik).

“...Dışlanıyoruz biz ama devletimin yasaları yüzünden değil, Roman olduğumuz için...” (Hamallık).

“...Yasa ile ilgili olsa ben bulamazdım sigortalı bi iş. Şu an var çalışıyorum. Bence bizim Romanlar sevmiyo düzenli işleri...” (İşçi)

“...Açıkçası aramadım hiç. Ama çevremde Roman olduğu için iş bulamayanlar oldu. En son garsonluk için başvurdu bir yeğenim. İşe almadılar...” (Kahvecilik).

“...Evet yaşadım. Bi kafede bulaşıkçı olarak başvurduğum, almadılar...” (Oryantal).

Sonuç ve Öneriler

Araştırmada konuşulan romanların büyük bir çoğunluğunun kayıtdışı olarak istihdam edilmektedir. Bu durumun sebepleri, eğitim seviyesinin düşüklüğü, erken yaşta evlilikler, aile yapıları, geleneksel meslekler, toplum tarafından maruz kalınan önyargı ve ötekileştirme ve iktisadi sıkıntılar şeklinde sıralanabilmektedir. Romanlar açısından kayıtdışı çalışmanın avantajları esnek çalışma koşulları, işveren/patrona bağımlık unsurunun olmaması, keyfi çalışma isteği gibi faktörler olarak ön plana çıkarken emeklilik, sigorta, tazminat gibi temel işçilik haklarından yoksun olma gibi sebepler dezavantajları olarak sayılmaktadır.

Zorunlu eğitim çalışmaları hazırlanmalıdır: Eğitim ile istihdam arasında bağımlı bir ilişki bulunmaktadır. İstihdamın kayıtdışı sektörlere kaymasının en önemli sebeplerden biri eğitim yetersizliğidir ve kayıtdışı istihdamın artmasına sebep olan önemli etkenlerden biri olmaktadır. Çalışmada da Romanların eğitim seviyesinin yetersizliği dikkat çekici bir şekilde kendini göstermiştir. Bu sebeple, ilk öncelik Roman çocuklara ikinci olarak da Roman yetişkinlere yönelik eğitim planları hazırlanmalıdır.

Roman dernek ve federasyonları ile iş birliği yapılmalıdır: Romanlara yönelik oluşturulmuş projelerin ve çalışmaların çoğunun sonuçsuz kalması ya da başarısız olmasının temel sebebi bu projelerin oluşturulma ve uygulama aşamalarında Roman olmayan bireylerin projeleri yürütmesidir. Romanları tanımayan veya Roman olmayan kişiler ancak teorik anlamda Romanları anlamaktadır. Bu sebeple, bir proje ya da çalışmayı devlet yada sivil toplum kuruluşları hazırlarken, mutlaka Roman dernekleri yada federasyonları ile iş birliği içinde olmalıdır. Ayrıca, Romanların kendinden olmayanlara karşı soğuk ve güvensiz tutum ve tavırlarının da önüne geçmek için, Romanları iyi tanıyan kişi, kurum, kuruluşlar ile iş birliği içinde olmak yapılan çalışmaların olumlu sonuçlar almasına sebep olacaktır.

Mesleki eğitim kursları açılmalıdır ve bilgilendirme yapılmalı: Kurslar özellikle Roman mahallerinde açılmalıdır çünkü kurslar bu mekanlarda açıldığında Romanlar kendi alanlarında kendilerini daha rahat hissettiği için hem kurslara katılım daha fazla olacak hem de niteliksiz iş gücü olarak sayılan bireyler belli bir iş kolu veya meslekte aileler yada tanıdıkları başka Romanlardan farklı bir iş yapabileceklerdir. Bu sayede onlara kayıtlı/resmi birer meslek/iş sahibi olma şansı tanınmış olacaktır.

Geleneksel Roman meslekler için emek piyasasına kota sistemi getirilmeli: Kamu kurum ve kuruluşları, özel sektör temsilcileri veyahut sendikalar aracılığıyla geleneksel Roman mesleklerini

formel sektörlere almak için çalışmalar yapılmalıdır. Uygulanabilecek pozitif ayrımcılığa örnek vermek gerekirse, çiçekçi olan Romanlara yönelik belediyelerdeki peyzaj işlerinin verilmesi, geri dönüşüm ile uğraşan Romanlara sistemli ve nitelikli bir alan kurularak formel bir sektör üretilmesi veya müzisyen olan Romanlara TRT radyo ve televizyonlarında ek istihdam kadroları açılması sayılabilir.

Hem sosyal hem de çalışma hayatında Romanlara yönelik sosyal içerme programları hazırlanmalı: Sosyal hayatta dışlanmalar ve önyargıları kırmak adına kamu kurum ve kuruluşları veya sivil toplum kuruluşları tarafından projeler hazırlayarak, toplumun gözünde var olan Romanlara yönelik olumsuz düşüncelerin önüne geçilebilir. Özellikle sosyal medya ve mecraların çok yaygınlaştığı şu zamanlarda bu mecralar doğru kullanılırsa bu önyargıların kırılmasında etkili olacaktır. Romanların tanıtımına yönelik oluşturulan belgeseller, kısa filmler yada farklı sosyal medya ürünleri ile Romanlara ait güzel ve önyargıların kırılmasında etkili olabilecek şeyler paylaşılabilir.

Kayıtdışı istihdam ile ilgili farkındalıkların artırılması: Romanlar, kayıtdışı istihdamdan etkilenen dezavantajlı bir gruptur. Bu sebeple, Romanların kayıtdışı istihdam oranları üzerindeki etkilerini azaltmak adına, öncelikli olarak Romanlara kayıtdışı istihdam hakkında etkili ve derin bir farkındalık oluşturulması gerekmektedir. Bu farkındalık, Roman derneği yöneticileri veya Romanlarda sözü geçen kanaat önderleri tarafından kolaylıkla oluşturulabilir. Eğer doğru yöntemlerle kayıtdışı istihdam hakkında bir farkındalık oluşursa, Romanlar formel sektörlere ve kayıtlı çalışmaya daha kolay ve rahat geçebilirler. Bu durum kayıtdışı istihdam oranlarının Romanlardan ötürü oluşan olumsuz etkisini azaltmış olur.

KAYNAKÇA

- Akgül, A. (2006). *Mimarlıkta Mobilite Kavramı:Göçebe Çingener ve Sirk Yaşamı Üzerine Bir İnceleme*. İstanbul: Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Alpman, N. (2004). *Trakya Çingeleri, Sınırdan Yaşayanlar*. İstanbul: Bileşim Yayınları.
- Altınöz, İ. (2007). XVI. Yüzyılda Osmanlı Devleti İçerisinde Çingener”, S. Kolukırık içinde, *Yeryüzünün Yabancıları: Çingener* (s. 13-33). İstanbul: Simurg Yayınları.
- Arayıcı, A. (2008). *Çingener: Avrupa'nın Vatansızları*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Gökbilgin, T. (1988). *Roman Sancağı*. Cilt 3.
- Karaman, Z. T. (2007). Siyasi ve İdari Yönüyle Romanlar. S. Kolukırık içinde, *Yeryüzünün Yabancıları: Çingener* (s. 33-43). İstanbul: Simurg Yayınları.
- Kenrick, D. (2006). *Çingener Ganj'dan Thames'e*. (B. Tırnakçı, Çev.) İstanbul: Homer Kitapevi.
- Kolukırık, S. (2007). *Yeryüzünün Yabancıları Çingener*. İstanbul: Simurg Yayıncılık.
- Kyuchukov, H. (2007). *Bulgar ve Türk Müslüman Romanların Tarihi, Kültürü ve Dili.*, *Yeryüzünün Yabancıları: Çingener*. (S. Kolukırık Çev.). İstanbul: Simurg Yayıncılık.
- Marsh, A., Danka, A., Uzpeder, E., Karlıdağ, M., Gökçen, S., & Öney, S. (2008). *iz Buradayız!: Türkiye'deki Romanlar, Ayrımcı Uygulamalar ve Hak Mücadelesi*. İstanbul: Mart Matbaacılık Sanatları Tic. San. ve Ltd. Şti.

Marushiakova, E., & Popov, V. (2006). *Osmanlı İmparatorluğu'nda Çingeneler*. (B. Tırnakçı, Çev.) İstanbul: Homer Yayınları.

Özkan, A. R. (2000). *Türkiye Çingeneleri*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

Ünalı, H. (2012). "*Türkiye'de Yaşayan Kültürel Bir Farklılık: Çingeneler*". Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi. 1(1): 615-626

TÜİK. (2019). *2019 Yılı Türkiye Geneli Okuma Yazma Oranı*. https://www.google.com.tr/search?q=t%C3%BCik+201+okuma++yazma+oran%C4%B1&sxsrf=ALeKk004HONtj17jNvG_Xn50ZWgF-BOc1Q%3A1618952737018&source=hp&ei=IEJ_YPy1O46OrwSXY63IBA&iflsig=AINFCbYAAAAAYH9QMQzANAlwffwxfFRTg3Vu5tMZD9CF&oq=t%C3%BCik+201+okuma++yazma+oran%C4. Erişim Tarihi: 20 Temmuz 2019.



Efsane Cuma: İndirim, İndirim, İndirim

Mustafa Şeref AKIN¹

ÖZ

Bu makale Türkiye’deki tüketicilerin Efsane Cuma pazarlama etkinliğine karşı tepkilerini araştırmaktadır. Çalışmada Türkiye çapında 24 kişi ile etnografik yöntem kullanılmış olup, veriler derinlemesine mülakat ile toplanmıştır. Kamuoyunda Efsane Cuma ile iki konu tartışmalıdır. Birincisi, Türk toplumunun Batı kaynaklı olması sebebiyle Şükran Günü sonrasındaki alışveriş etkinliğini yadsıyacağı ve ikincisi, Black Friday ismini taşımasından dolayı tepki göstereceğidir. Halbuki, araştırma bulguları işaret etmektedir ki, tüketicilerin arzu ettikleri indirim yakalamadan ve stoklarda mal kalmasından başka önemsedikleri sorunları yoktur. Hatta indirimli olarak mal almanın kendisi bir mutluluk kaynağıdır. Fırsatlar konusunda çevresindekilerle iletişim halindedirler. Efsane Cuma’nın nereden geldiği hususunda ağırlıklı olarak indirim gününden veya fikri olmadığından bahsetmişlerdir. Sonuç olarak tüketici bir homo economicus olarak fırsatçı ve hesapçıdır. Tek kaygısı indirimdir.

Anahtar Kelimeler: Black Friday, Efsane Cuma, İndirim

Black Friday: Sale, Sale, Sale

ABSTRACT

This article explores the consumers’ approach towards the Black Friday marketing event in Turkey. Ethnographic interviews were conducted with 24 people across Turkey. It is argued that two issues come to the fore in Turkish people opinion regarding Black Friday. The Turkish society will deny the shopping event after Thanksgiving because of Western origin, and it will not be pleased because of the name of Black Friday. However, research findings show that consumers do not care about anything other than getting the discount they desire and finding the goods in stock. Buying goods at a discount is itself a source of happiness. They are in contact with their community about opportunities. According to consumers, the origin of Black Friday either comes from a discount day, or they have no ideas. As a result, the consumer is opportunistic and calculating as a home economicus. Their only concern is the discount.

Keywords: Black Friday, Legendary Friday, Discount

¹ Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, İktisat Bölümü, mustafa.akin@erzincan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1850-9118

Giriş

Black Friday (Efsane Cuma²) pazarlama etkinliği medyada sürekli olarak tartışılmıştır. Bu etkinliğe karşı eleştiriler iki konuda toplanır. Birincisi, Amerika Birleşik Devletli (ABD) (Batı) kaynaklı bir günün ihya edilmesidir. İkincisi, ismin dince kutsal olarak kabul edilen cumayı karalar bir izlenim taşımasıdır. Bunlar basında, entelektüel ve akademik çevrelerde tartışılmışlardır (Çetinkaya ve Ceng, 2018: 170; Akçan vd., 2020: 43; Kılıç vd., 2020: 131). Ancak bu pazarlama etkinliğinin kabul görüp görmemesinde tüketicilerin yaklaşımı üzerine durulmamıştır. Makalede etnografik yöntem kullanılmış olup, veriler derinlemesine mülakat ile toplanarak tüketicilerin bakış açıları ortaya konmaktadır. Bulgular ışığında, tüketicilerin bakış açılarıyla kamuoyunun gündeminin ne kadar farklı olduğu anlaşılmaktadır.

Efsane Cuma ABD’de Şükran Günü ertesi, Noel’in ve tatil alışverişinin başlangıç günü olarak kabul edilir. Tüketicilerin büyük indirimleri merakla beklediği bu pazarlama günü etkinliğinde harcamalar rekor rakamlara ulaşmaktadır (Akçan, vd., 2020: 43).

Pazarlamada yoğun rekabetten dolayı reklam dışında birçok alternatif pazarlama yöntemleri kullanılmaktadır. Bunlar arasında sosyal medya, etkinlik, sponsorluk, adil ticaret vardır. Efsane Cuma bir etkinlik pazarlamasıdır. Etkinlik pazarlaması alışveriş, spor, müzik, eğlence, festival, kültür ve fuar faaliyetlerini kapsamaktadır (Drengner vd., 2008: 138).

Efsane Cuma’nın global ölçekte bir alışveriş festivaline dönüşmesinde internet ve e-ticaretin etkisi büyüktür (Hede ve Kellet, 2011:987). İnternet sadece alış-veriş platformu olarak değil ama web 2.0 ile tüketiciler arasında büyük bir iletişim ağına dönüşmüştür (Filo ve ark., 2009:21). Bu gelişmelerin etkisiyle dijital pazarlama sosyal medyada kendine çok önemli bir yer bulmuştur (Hede ve Kellet, 2011: 989)

Tüketicilerin bu etkinliklere katılmasının ardındaki ihtiyaç ve arzu motivasyonları keşfedilmesi gereklidir (Odabaşı ve Barış, 2003:98). Makalede tüketicilerin Efsane Cuma’daki alışveriş motivasyonları ayrıntılı şekilde ele alınmaktadır. Ayrıca Efsane Cuma alışverişlerinin e-ticarete kaymasından dolayı pazara olan etkisi ve tüketicilerin beklentileri de ortaya konmaktadır.

1. Literatür

Efsane Cuma literatür çalışmasını iki ayrı kategoride incelemek mümkündür: Batı toplumları ve Türkiye.

Efsane Cuma’nın Batı toplumlarındaki en belirgin yönü çok geleneksel bir günün ardından organize edilmesi ve artık bir pazarlama etkinliğine dönüşmüş olmasıdır.

Efsane Cuma ABD’de Noel öncesinde köklü bir alışveriş geleneği olarak toplu bir tüketim ritüeli olarak görülmektedir. Efsane Cuma alışveriş etkinliğinin kuşaklar arası özellikler kadınlar arasında bir deneyim paylaşımı olduğu ortaya konmuştur.

Bu özel etkinlik gününde birçok ünlü marka ürünlerinde ciddi indirimler ve fırsatlar sunarlar. Tüketiciler bu alışveriş etkinliğinde en iyi fırsatları bulmaya çalışırken diğer tüketicilerle sınırlı stoklardan dolayı yarışadılar (Çetinkaya ve Ceng, 2018:170).

² Makalede Black Friday Efsane Cuma olarak kullanılacaktır.

ABD’de yapılan müşteri davranışları çalışmalarında, Efsane Cuma mağaza alışverişlerinde tüketicilerin genellikle sakin, nazik ve kibar olduğu görülmüştür. Ancak stok adetinden ötürü mağaza çalışanlarıyla kavga edenler olduğu tespit edilmiştir (Simpson vd., 2011:1). Ayrıca Efsane Cuma etkinliklerine katılanların reklamları inceledikleri ve gün içinde planlama yaptıkları bulunmuştur (Thomas ve Peters, 2011: 52),

Efsane Cuma alışverişi öncesi ve sonrası tüketicilerin beklentileri üzerine araştırmalar yapılmıştır (Lennon ve diğerleri, 2018:71). Siber Pazartesi ile Efsane Cuma’yı karşılaştırılmış ve tüketicilerin Efsane Cuma’dan daha çok memnun oldukları ortaya çıkarmıştır (Swilley ve Goldsmith, 2013: 43).

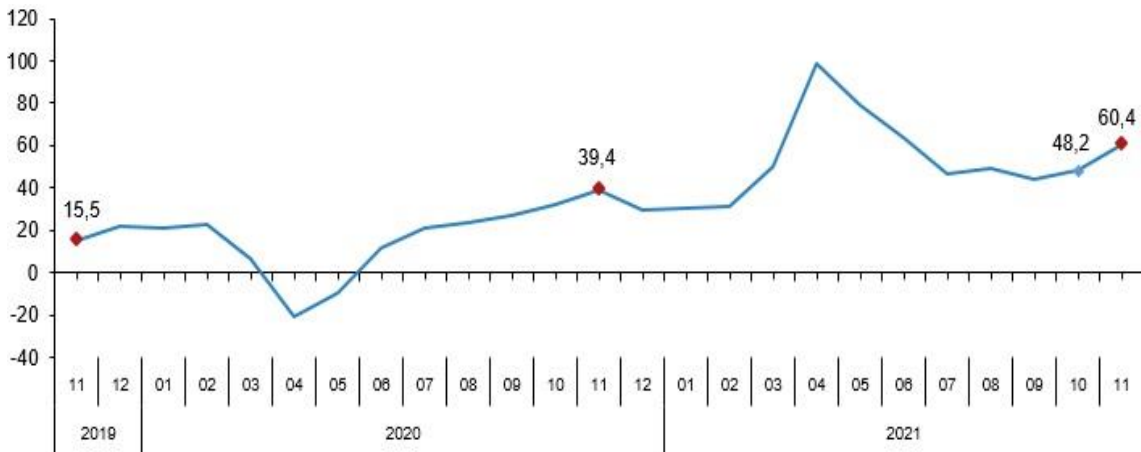
Türkiye’de ise Efsane Cuma henüz yeni gelmiş ve başta ismi olmak üzere etkinliğin kaynağı konusunda birçok tartışmanın yaşandığı yönündedir.

Sosyal medyadaki twitter üzerinden tüketicilerin yazışmalardan tepkileri incelenmiştir. Tüketiciler ağırlıklı olarak Efsane Cuma’yı (Black Friday) olumsuz olarak algılamaktalar. Güne karşı değer uyumsuzluğu ve firmaların indirimlerine karşı şüpheli yaklaşmaktadırlar (Çetinkaya ve Ceng, 2018: 170). Özellikle muhafazakâr kesimin tepkisini çekmektedir. Hem Black Friday hareketliliğinden faydalanmak hem de tepki çekmemek için firmalar alternatif isimler aramaktalar (Akçan vd., 2020: 43). Kara Cuma yerine kültürle daha uyumlu olan Efsane Cuma ve Hayırlı Cuma adlandırmaları önerilmektedir (Çetinkaya ve Ceng, 2018: 179; Kılıç vd., 2020).

Ancak kamuoyunda Efsane Cuma günü ile ilgili isim ve kaynak tepkilerine rağmen, o güne dair kredi kart verilerine bakıldığında tüketicilerin çok yoğun şekilde online olarak alışveriş yaptıkları tespit edilmiştir. Özellikle büyük şehirler dışında yaşayanların ve büyük alışveriş merkezleri olmayan şehirlerin (Çanakkale, Iğdır ve Kırıkkale gibi) daha yoğunluklu şekilde pazarlama etkinliğine katıldığı görülmüştür (Akçan vd., 2020: 43).

Efsane Cuma’nın denk geldiği gün olan Kasım ayı sonunda satış rekorları kırılmasında çevrimiçinin kolay ulaşılabilme imkânı önemli rol oynamaktadır. Şekil 1’de 2020 ve 2021 Kasım aylarında sektörlerin ciro artış etkisi görülmektedir. Ayrıca bu dönemde yoğun bir reklam kampanyası mevcuttur. İnternet kullanıcılarının büyük oranda kampanyalardan haberdar olması tespitleri doğrulamaktadır.

Toplam ciro yıllık değişim oranı (%), Kasım 2020-2021



Kaynak: Maliye Bakanlığı (2021)

Tüketiciler Kara Cuma ismine tepki gösterirlerken yoğun şekilde alışveriş yapmaya devam etmektedirler. Batı kaynaklı bir gün olası sebebiyle değerleriyle de aykırılık teşkil etmesine rağmen, tutum ve davranış arasındaki fark açıktır (Akcan, 2020).

Cinsiyet, gelir ve yaş farklı etkiler oluşturmaktadır (Çınar, 2020; Kwon ve Brinthead, 2015:292). Efsane Cuma'nın bir alışveriş festivali olarak Y kuşağına olan etkisi incelendiğinde hedonik motivasyonların ağır bastığı gözlenmektedir. Alışverişin ihtiyaç karşılamaından çok eğlence, macera, başkasına hediye gibi konular ağırlık kazanmaya başlamaktadır.

Efsane Cuma ile ilgili literatür çalışmaları ankete, sosyal medyaya ve kart işlemlerine dayalı olarak tüketicinin ve firmaların davranış kalıplarını çözmeye çalışırken, bu çalışmada derin görüşmeler aracılığıyla tüketicinin bakış açısı ortaya konmaktadır. Literatürde bu güne dair bireylerin sahip olduğu düşünülen kuvvetli dini ve milli duygularına karşın tüketici gözüyle araştırıldığında klasik ekonomik motivasyonlara çok olumlu tepki verdiği gözlenecektir. Hatta tüketicilerin kuvvetli bir sosyal paylaşım ile yakınlarıyla sürekli iletişimde olduğu anlaşılabacaktır.

2. Yöntem

Araştırma Yöntemi

Efsane Cuma'da alışveriş yapanları derinden tanıma ve pazarlama etkinliğinde yaşadıkları ilişkileri ortaya çıkarabilme amacıyla etnografik yöntem kullanılmış olup, veriler derinlemesine mülakat ile toplanmıştır (Akın, 2020: 5).

Efsane Cuma mülakatında, kullanıcı deneyimine, faaliyetine, motivasyonuna ve duygularına odaklanılmıştır (tablo 1). Etnografik çalışmanın özelliği Efsane Cuma'yı direk olarak sorulmadan katılımcıların yaşamış oldukları hikayelerinden dolayı şekilde o güne dair algılarının ortaya çıkartılmasıdır (Young, 2015: 9; Liedtka vd., 2014: 11).

Etnografik araştırmalarda insanların yaşadıkları somut olaylar ve ayrıntılar incelenmektedir (Akın, 2020). Mülakat boyunca sadece yaşadığı deneyim üzerine sorulmaktadır. Kullanıcının yaşamadığı bir deneyim üzerinden yorum yapmasından kaçınılmaktadır. Çünkü varsayımsal olarak kullanıcının gerçek hayatta nasıl davranacağı önceden belirlenmemektedir (Akın, 2019b: 1; Young, 2015: 22; Creswell ve Porth, 2016). Öncelikle davranış kalıplarını öğrenebilmek için somut hikayeler aranmaktadır (Liedtka ve Ogilvie, 2011: 17; Akın, 2019a: 2). Kullanıcı hikayelerinden elde edilen iç görüler tümevarımla kavramsallaştırılmaktadır (Elliot & Elliot, 2003: 23).

Yarı kurgusal model takip edilmiştir. Mülakatlarda yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Yarı kurgusal modelde Yarı yapılandırılmış mülakat tekniğinde cevaplara göre sorular esnetilmektedir. Tam kurgusal yöntemde hazırlanan sorular sıkı bir şekilde takip edilirken, yarı kurgusalda ve hatta kurgusuz mülakatlarda gidişata göre şekil almaktadır (Young, 2015: 13; Merriam ve Tisdell, 2015: 33).

Tüketicilerin anlatımlarından takip sorularıyla konunun daha derine inilmektedir. Kullanıcının düşünce modeli, duygusal tepkileri, yol gösterici ilkeleri ve motivasyonları anlaşılabmaktadır (Merriam ve Tisdell, 2015: 44).

Etnografik araştırmalarda insanlara müşteri kategorileri olarak yaklaşılmamaktadır (Young, 2015: 30). Görüşme sırasında kullanıcıya önyargılı soru sorulmamaktadır (Coulter vd., 2001: 57). Demografik varsayımlar oluşturulmamaktadır. İnsanlar için neyin anlamlı olduğunu ve bireylerin

günlük hayatı nasıl deneyimledikleri öğrenilmektedir. Sadece daha önce Efsane Cuma’da alışverişi yapmaya niyetlenmesi ve bununla ilgili bir hikâyeye sahip olması tüketicinin araştırmaya seçilme kriteridir.

Etnografi bir kullanıcının kullandığı ürünlerdeki nedenselliği ve psikolojik ihtiyaçlarını (duygusal) belirlenmesinde yardımcı olmaktadır. Nedensellik insanların bu ürünü neden kullandığını işaret etmektedir. Kullanıcıyı harekete geçirmede en temel neden psikolojik (duygusal) faktördür. Etnografi bu duyguyu ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Zaltman, 2003: 24; Zaltman ve Zaltman, 2008: 45).

En temel araştırma konusu tüketicinin Efsane Cuma etkinliğine katılmasının etkenlerini, sebeplerini, çevresiyle etkileşimini ve alım stratejilerini belirlemektir. Kullanıcıların iç görüşlerini topladıktan sonra üretilen kavramlar üzerinden bulgular elde edilmektedir. Mülakat metnindeki ilk soruda en son deneyimini anlatması istenmektedir. En son yaşadığı deneyim daha yeni olması sebebiyle detaylar daha çok hatırlanmaktadır. Sonra geçmiş yıllardaki deneyimleri sorulmaktadır. Bu deneyimlerdeki memnuniyet ve memnuniyetsizlikler araştırılmaktadır. Kamuoyunda çokça tartışılan Efsane Cuma’nın anlamı ve e-ticaret gelişimi ile mülakat soruları bitirilmektedir. Ancak mülakat bitirilmeden önce, atlanan bir soru veya kullanıcının kendisini ifade etmek istediği bir konu varsa, konuşması teşvik edilmektedir. Ayrıca tüketicinin verdiği cevaplardan faydalanılarak konuyla ilgili sorular sorulmaktadır.

Tablo 1. Mülakat Protokolü

Protokol Başlangıcı	Merhaba Efsane Cuma’nın etkisini anlamak için burada bulunmaktayım. Bu mülakat tamamen senin açıdan senin arzu ve isteğine bağlı olmak koşuluyla herhangi bir sebepten dolayı durmak istiyorsan lütfen bana bunu bildir. Bu mülakat yaklaşık 10-15 dakika sürecek. Bilgilerinizin gizlilik ilkelerine uygun bir şekilde çalışmalarda kullanılacaktır. Böyle bir durumla karşılaşmamız konusunda o zamana kadar söylediğin her şeyi söyleyebilirim.
Isınma Turu (Karşımdaki kişiye göre ısınma turu değişebilir)	İlk olarak kendimi tanıtayım..... Sizi tanımaktan başlayalım, kendinizden, alışverişten ilgili kendinizden bahsedebilir misiniz biraz?
Ses Alma	İzniniz olursa ses kaydı alabilir miyim?
Geçmiş	Geçen Cuma efsane Cuma’dan ne satın aldınız? Neden bu ürünü tercih ettiniz? Neden efsane Cuma’yı beklediniz?
Daha Önceki Yıllar	Daha önceki yıllardan efsane Cuma’dan ne satın aldınız? Neden bu ürünü tercih ettiniz? Neden efsane Cuma’yı beklediniz?

Duygular (takip soruları!)	Efsane Cuma'yı beklerken ve alışveriş sonrasında yaşadığınız duyguları anlatır mısınız? Neden bu duyguyu hissettiniz?
Efsane Cuma'nın anlamı	Efsane Cuma neden böyle adlandırılmakta olduğunu anlatır mısınız?
E-ticaret ve mağaza	Efsane Cuma'dan son alışverişinde hangi yoldan yaptınız? Neden?
Sorulması gereken	Sana sormam gereken ama atladığım soru oldu mu?

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de Efsane Cuma'da alışveriş yapanlardan oluşmuştur. Katılımcılar 21-45 yaş arasındaki çoğunluğu kadınlardan oluşmaktadır. Farklı meslek gruplarındadırlar. Ayrıca ev hanımı ve öğrenciler de mevcuttur. Etnografik mülakatta sosyal, ekonomik, demografik ve cinsiyet davranışı etkileyen bir faktör olmadıkça önemli değildir. Etnografik araştırmada esas olan örüntünün ortaya çıkmasıdır. Etnografik mülakatta örüntü (kalıp, trend) çıkıncıya karşı 24 kişi ile görüşüldü.

Çalışmada etnografik yöntem kullanılmış olup, veriler derinlemesine mülakat ile toplandığı ve istatistiksel bilgi üretilmediği için katılımcı adeti belirleyici değildir. Odak noktası yoğun deneyim yaşayan katılımcılarla derinlemesine konuşarak örüntünün ortaya çıkarılmasıdır. 5 katılımcıyla yapılan derinlemesine mülakatlarda sorunların %80'inin belirlenebileceği iddia edilmektedir (Nielsen, 2000: 1). Bilimsel araştırmalar 5 kullanıcıyla %45-60 arasındaki sorunların ortaya çıkartıldığını, 10 kullanıcıyla sorunların %75'inin kapsandığını göstermektedir. Ama kullanıcı sayısının 15'in üstüne çıkarmak, sorunu keşfetmeye katkısı sınırlıdır (Faulkner, 2003: 379, Nielsen, 2020: 1; Nielsen, 2012: 2).

Veri Analiz Yöntemleri

Katılımcılardan elde edilen veriler gruplanmıştır. Örgü oluşturulmuştur. Bu amaçla 24 katılımcıdan 218 iç görüş ve 16 ana başlık elde edilmiştir. Katılımcıların ifadeleri italikle belirtilmiştir. Araştırmada daha fazla kişiyle görüşülmüştür. Ancak elde edilen bulgular sürekli kendini tekrar ettiği için eklenmemiştir. Bu yönüyle de çalışmanın bulgularının sağlam olduğu kabul edilebilir.

3. Bulgular

Efsane Cuma'da kişilerin muhafazakâr ve milliyetçi güdülerle Batı kökenli bir geleneğe karşı olumsuz tutum takılacağını vurgulayan görüşlere tamamen karşıt olarak, tüketicilerin odağında tek bir konu vardır: İndirim. Çabaları, beklentileri ve hatta mutlulukları indirim üzerindedir. Önemli bir çoğunluğu Efsane Cuma'nın neden böyle isimlendirildiğini bilmemekte ve yine bu günü ağırlıklı olarak indirimle ilişkilendirmektedirler. Bulguları iki ana bölüme ayırmak mümkündür; Efsane Cuma'da indirim ve e-ticaretin gelişimi.

Efsane Cuma İndirim

Efsane Cuma'da tüketiciler indirim odaklılardır. Fiyatlardaki düşüş ve indirim zamanı beklenmekte ancak bekleme döneminde boş kalınmamakta ve ürünlerin araştırılması ile zaman geçirilmektedir. Ayrıca indirimli olması ihtiyacı karşılama bir satın alma sebebidir. İndirim sadece mala ulaşma imkânı sağlamamakta indirimin kendisi bir mutluluk kaynağıdır.

3.1. İndirimli Fiyatlar

Efsane Cuma'da temel beklenti bol indirimdir: Daha az ücret ödeyerek eşyalarımın sahip olmuştum. Artık yeni evimde istediğim eşyaları kullanabilecektim. Efsane Cuma benim için çok cazip. Fiyatlar oranında gözle görülür bir azalış söz konusu olduğu için, genelde yüksek fiyatlardan dolayı almadığım ihtiyaçlarımı bu indirim günlerinde alırım (K1). **Tüketici Efsane Cuma indirimleri sayesinde malların ulaşılabilir olduğunu belirtmektedir:** Sizin de bildiğiniz üzere her şeyin fiyatları günümüzde çok arttı. Hele ki beyaz eşya mutfak aletleri gibi. Fakat Efsane Cuma indirimlerini beklemeden normal bir zamanda almak pek de olası değil. Mesela aldığım televizyonu %30 indirimle aldım. Bu yüzden bu indirim günlerini beklemeyi tercih ettim (k1). Herkesin sevdiği gibi bende severim. Daha uygun fiyatlı alabileceğim şeylere gereksiz para harcamak bende istemem (k4). teknoloji her geçen gün değişip, gelişip yenilendikçe fiyatlar da bir o kadar hızlı bir şekilde artış gösteriyor. Kim bu fırsatlardan yararlanmak istemez ki? (K2). **Tüketici fiyat indirimini maddi durumu iyi olmayanlar için fırsat (eşitliği) olarak görmektedir:** Büyük miktarlarda olmasa da bir indirim söz konusu o yüzden bende bunu değerlendiririm (k10). İndirimler gerçekte satıldıklarından çok uyguna satılıyor. Böylece maddi gücü olmayan insanlar da bu ürünlerden indirim dolayısı ile yararlanabiliyor. Bu indirim ise maddi gücü olmayan insanlara bir fırsat sağlıyor. Böylece hem maddi gücü bulunan hem de bulunmayan insanlar eşitliği bir anlamda yakalamış olabiliyorlar (k12). **Yüksek indirim oranlarına işaret etmektedir:** Yarı fiyatına düşen ürünler bile oluyor bence (k21). Bazı ürünlerde indirimler yarı yarıya kadar düşebiliyor. **İndirim oranları ne olacağı merak etmektedir:** Efsane Cuma'yı beklerken meraklıyım diyebilirim. Çünkü dedikleri oranlarda indirimin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini merak ediyordum (K2)

3.2. İndirim Günleri Beklenmektedir

Efsane cumaya indirimden dolayı ilgi çok yüksektir. **İndirim günlerine kadar tüketiciler taleplerini bekletmektedirler:** Bu tarz kıyafetlerin fiyatları oldukça pahalı. Ben de sadece 3 saat giyebileceğim bir elbise için yüklü miktarlarda para ödemek istemedim. Efsane Cuma indirimlerini bekleyerek daha çok çeşit ve daha az fiyatlı ürünlere sahip olabileceğim için bugünü beklemeyi tercih ettim (k5). Her geçen gün bu kütüphanemde ki kitap sayısını artırmak istiyorum ama aynı zamanda bütçemi de düşünmek zorundayım. O yüzden bu günlerde alışveriş yaparım (k1). Çünkü bu zamanlarda büyük oranda indirimler gerçekleşiyor. Bende indirimlerden faydalanmak istediğim için efsane cumayı bekledim (k2). her ne kadar oyunu sevsem de yüklü meblağlar vermeyi doğru bulmuyorum. O yüzden indirim günlerinin gelmesini bekledim (k3). Ürüne daha ucuz fiyatla sahip olabilmek için. İki hafta daha bekleyip daha az ücret ödemek istedim ki bence bu çok daha mantıklı bir davranış (k7). Efsane cumayı indirim olacak diye bekledim (k11). Fiyat olarak daha uygun olduğundan dolayı Efsane Cuma'yı bekledim (k19). Beklememin nedeni daha uygun fiyata ürün alacağım için (k20). **Kalite mallar önceden**

araştırılıp sonrasında Efsane Cuma'da satın alınmaktadır: Araştırma yapmıştım ve aldığım markanın ürünlerinin kaliteli olduğunu görmüştüm. Fakat o zaman alamamıştım fiyatları çok pahalıydı. Efsane Cuma indirimini bekledim. Ve ucuzla almış oldum (k12). bazı markalarda indirim sadece bu zamanda olduğu için (k16). **İndirim oranı önceden belli olmadığından yüksek indirim ümit edilmektedir:** İndirim olur diye bekledim (k15). İhtiyacım olan bir üründü indirimde girmesini bekliyordum efsane cuma indiriminde fiyatını uygun bulduğum için satın aldım (k17). Bazı ürünlerde çok ciddi indirimler oluyor benim gibi birçok insan eminim ki bu indirimleri bekliyor (k18). **İndirimlerden istifade ederek toplu alım yapılmaktadır:** Genelde kozmetik ihtiyaçlarım için Efsane Cuma'dan yararlanırım. Kozmetik eşyaları bazen cilde zarar verebiliyor. Bu indirim kapsamında çokça eşyayı almıştım. Hepsinden de memnun kaldım cildime bir zarar vermedi (k19).

3.3. İndirimin Alışverişi Teşvik Etmesi

İndirimli olduğu için alışveriş yapanlar vardır: Her zaman büyük de olsa küçük de olsa mutlaka bir şey alırım (K1). Mutlu olmak. Ben alışveriş yapmaktan çok keyif alan bir insanımdır. Alışveriş yapmak beni dinlendirir diyebilirim size. Bu alışverişimden de beklentim mutlu olmaktır (k2). İndirimler çok ise belki kendime başka şeylerde alabilirdim. Bu çok eğlenceli k3. Bir şeylerin indirimde olduğunu bilmek bile yetiyor para harcamak için. İhtiyacım olmasa bile alışveriş yapasım geliyor ve buna engel olamıyorum (K7). Aslında erkek kardeşim ihtiyacı olmamasına rağmen PC Mouse almıştı. Evde vardı fakat fiyatı çok uygun bulunca almak istedi (k12). Az bir para ile almak istediğim ürünleri alıyorum. Bu beni aslında daha fazla ürün almak için hevesli bir hale getiriyor (k12). İndirimden yararlanmak için şimdilik ihtiyacım yok ama hazır indirim olmuşken alayım diyorum (k13).

3.4. Mutluluk Kaynağı İndirimli Ürün Almak

İndirimli ürün almanın kendisi bir mutluluk kaynağı olmaktadır: İndirimi beklerken çok heyecanlıydım K1. Bu indirim daha başlamadan önce alacağım ürünleri sepetime eklemiştim. Alışveriş sonrasında ise çok mutlu idim. Pahalı bir ürünü sabredip ucuzladığında almak kişiyi iyi hissettirmektedir: Aslında pahalı olan bir ürünü daha uygun fiyata sahip olmak insanı iyi hissettiriyor. Hem istediğim ürüne sahip oldum hem de fazla para harcamadım bu çok iyi k7. Daha uygun fiyata ihtiyacım olan ürünleri satın aldığım için mutlu oluyorum (k17). İstedğim ürünleri daha indirimli aldım (k18). Daha az bir ücretle daha fazla bir ürün alabilme ihtiyacı kendimi iyi hissettiriyor. Fiyatlar günümüzde gerçekten tüketiciyi zorluyor. Bu indirim sayesinde ihtiyacımız olan ürünlere daha fazla etkileşim içinde olabiliyoruz. Her birey gibi bende bir ürünü değerinden daha az bir ödeme yaptığımda ya da ürünün gerçek fiyatından daha az bir ücret ödediğim de kendimi mutlu hissediyorum (k19). İstedğim ürünü uygun fiyatlı aldığım için mutlu hissettim (k23). İndirimli aldığım için ve ihtiyacımı karşıladığı için mutlu hissettim k24. **İndirimli mal alırken kaliteli olmasına da bakılmaktadır:** İndirimli fiyatlar olmasına rağmen ürünler aynı kalitede tatları, kullanışları çok güzel ve uygun fiyatlı (k22). İndirim hem teşvik etmekte hem de mutluluk vermektedir: Bazen ihtiyacım olmasa da ürünlere bakıyorum. Alışveriş sonrasında ise indirimden aldım diye seviyorum (k13).

3.5. Her Yıl ve Yıl Boyu Takip

Her yıl Efsane Cuma takip edilmektedir: Geçen yıl elbise ve çanta almıştım kendime. k1. Kendime kişisel bakım ürünleri, eşime telefon ve Çocuklara giyim sektöründen ürünler almıştım. k2. İlkokula giden küçük kardeşim için kırtasiye ürünleri almıştım k3. Geçen yıl, kişisel bakım ürünleri almıştım k4. Kendim için değil ama eşim için saç kurutma makinası ve maşa almıştık k6. Geçen sene yine kendim için bir kask sipariş ettim k9. Fondöten aldım k18. Geçen sene teknolojik bir cihaz almıştım şarj makinası k19. **Gelecek yıllarda almaya devam edileceği beyan edilmiştir:** Arkadaşlarım efsane Cuma için ihtiyaçlarını toplu aldıklarını söylüyorlar. Ben bu sene ilk defa alışveriş yaptım. Bundan sonra ise sıklıkla yapacağım k21

Araştırmalar çok önce başlamaktadır: Ay sonra nişanım var. Bu yüzden nişanımda Giyebileceğim bir elbise aldım. Nişanımın olduğu için çok heyecanlıyım. Vaktimin birçoğunu mağazalar veya internet sitelerinde harcıyorum. Daha güzel ve daha ucuz şeyler bulabilmek için. Sonrasında bu elbiseyi gördüm ve kendime çok yakıştırdığım için aldım. Aynı zamanda fiyatı da benim için gayet idealdi." (k5). Gerçekten tarifsiz bir heyecan. Dediğim gibi zaten günler önce araştırmamı yapmıştım. Hangi mağaza da hani ürünler var biliyordum. Fakat tedirginliğim o elbiselerin tükenmesiydi. Sonuçta nişanım da en beğendiğim, içime en çok sinen kıyafeti giymeliydim (K5).

3.6. Çevreyle İletişim İndirim Üzerinden

Efsane cumada sosyal çevreyle tüketici sıkı bir iletişim içindedir. **Fiyat ve ürün hakkında tüketiciler çevrelerine haber vermekteler:** Arkadaşlarımızla birbirimize önerilerde bulunuyoruz (k13). Öneriyorum. Çevremden olumlu olumsuz birçok yorum alıyorum (k18). İyi ve kullanışlı ürünler olunca öneriyorum (k20). **Özellikle indirim ön plandadır:** Arkadaşlarım ile bazen bu konuda iletişimde olabiliyoruz. Şu urun baya indirimde haberiniz olsun diye. Ve önerdiğim ya da bana önerilen eşyalar da oluyor (k19) Komşularla fikir alışverişinde bulunuyoruz şu üründe şu kadar indirim var diye aramızda böyle diyaloglar geçiyor (k22). Uygun fiyatlı gördüğüm ürünleri öneriyorum (k23). **Bunu bir yardım faaliyeti olarak görmekteler:** Evet beğendiğim ve ihtiyaçları olduğunu düşündüğüm ürünleri çevreme öneriyorum (k17).

3.7. Korku Kaynağı: İndirimli Ürünler Kalmayacak

İndirimli ürünlerin kapışılacağı ve stokta mal kalmayacağı üzerine tüketiciler endişelidirler: Bu indirim günlerine olan ilgi o kadar yüksek ki her şey bir anda tükene biliyor. Bende tükenecek ve ben alamayacağım diye böyle hissettim (K1). Öncesinde bakmış olduğum kıyafet tükenmemişti ve indirime de girmişti hemen aldım. Ve mutluydum her şey istediğim gibiydi k5. Heyecanlı ve telaşlı hissediyorum çünkü sepete attığım ürün 1 saat içinde tükenebiliyor (k16).

3.8. Efsane Cuma'nın Anlamı

Efsane Cuma'nın anlamı sorulduğunda ağırlıklı olarak indirim olarak ifade edilmektedir: Efsane Cuma benim için fiyatların düştüğü, herkesin aşırı şekilde alışveriş yaptığı zamanları çağrıştırıyor. Sebebini bilmiyorum. Sadece yılın belli bir gününde yapılan indirimler var bunu

biliyorum (k3). bence dev bir indirim demek. İnsanların normalde almakta sıkıntı yaşayabilecekleri ürünleri alabiliyorlar (k4). Büyük indirimler var k5. Yılın herhangi bir gününde yapılan bir indirim. (k14). Çünkü efsane indirimler var (k16). Çok iyi indirimler olduğu için. k17. Sanırım indirimlerinden dolayı bu indirime efsane denilmiş olabilir (k19).

Önemli bir çoğunluk fikirlerinin olmadığını beyan etmişlerdir: *Hayır bunu hiç düşünmedim (k6). Aslında efsane Cuma'nın farklı isimleri olduğunu biliyorum. Fakat neden bu isimleri aldığını konusunda bir fikrim yok (k12). Bu konuda bir fikrim yok (k13). Pek bir fikrim yok ama indirimlerden dolayı böyle olmuş olabilir (k20). bu durumla ilgili bir fikrim ise yok (k21). Herhangi bir bilgin yok bu konuda yanlış bir şey söylemek istemem.*

Kara Cuma'nın tepki çekmesi sebebiyle isminin Efsane Cuma olarak değiştirildiğini belirtmekler. Ancak Black Friday'in isminin nereden geldiği ile ilgili bir bilgileri yoktur: *Gerçek adının Black Friday olduğunu biliyorum fakat Türkiye de böyle söylenmesinin doğru bulunmadığı için efsane Cuma denilmekte k2. Türkler tarafından iyi bir algı yaratmadığı için muhteşem Cuma, efsane Cuma olarak isimlendirilmiştir k7 Bazı ülkelerin black friday yani kara Cuma yapması üzerine protesto amacı ile yapıldığı anlamına geliyor k10. Dünyaca ünlü olan black fridayin Türkiye karşılığı olarak efsane cuma diye isimlendirilmiştir k24. **İslamiyetle ilişkilendirilmiştir:** *İslam toplumu tarafından dini anlamda yanlış anlaşıldığı için ismini değiştirmişler (k8). **Hristiyanlıkla ilişkilendirilmiştir:** Yurtdışında Noel'den önce olan son cumaya kara cuma denir. Bizim ülkeye de yayılarak gelmiştir (k23). **Yılbaşı ile ilişkilendirmiştir:** Yılbaşı alışveriş sezonunun açılışı anlamına geldiğini biliyorum (K1).**

Bunun bir pazarlama stratejinin parçası olarak görenler mevcuttur: Diğer firmaların bugünü tercih ettiği için olabilir İlgi çekmek (k25). İnsanlar üzerinde olumlu etki yaratarak ilgi çeken bir betimleme olduğu için diye düşünüyorum (k17).

Aşırı kalabalığı sebep olan gören vardır: Kent merkezlerinde ki aşırı kalabalıktan dolayı o güne böyle bir isim verildiğini duymuştum (k4).

3.9. Reklamlar

Efsane Cuma'daki yoğun indirim kampanyasından etkilenilmektedir: *Ben çok fazla alışveriş yapan biri değilim. Efsane Cuma için çok fazla reklam yaptıkları için girdim (k10). **Eleştirel bakanlar mevcuttur. İndirimin aldatmaca olduğunu düşünmektedirler. Üreticilerin fiyatları önce yükseltip sonra düşürdüklerini iddia etmektedirler:** *Dedikleri kadar indirim söz konusu olmuyor. Evet bir indirim var fakat zaten bu fiyatları önce olduğundan fazla artırıp daha sonra azalttıklarını söylüyorlar. Sadece bir pazarlama stratejisi benim için k5. Yapılan bazı araştırmalar ürünlerin fiyatının artıp tekrardan düşürüldüğünü ürünün ilk fiyatından daha pahalıya satıldığı söyleniyor örnekleri de mevcut. Mont almıştım. Gerçek fiyatı imiş meğerse (k14). **İndirimler var ama düşüktür:** Sırf müşteri çekmek için çok büyük indirim yapmış gibi gözükmek ama yapmamaktadır. Efsane cumayı beklerken büyük beklentiler içerisine girmiştım ,ancak alışveriş yaptıktan sonra çokta fazla indirim yapmadıklarını gördüm bana lazım olduğu için almak zorunda kaldım (k10). İndirim yapılan ürünler vardı ancak yeterli değildi. Kişisel bakım ve giyim konusunda fazla indirim yapmamalarıdır (k11). Markadan markaya değişiklik gösteren bir durum, bazı markalar zamlı fiyat üzerinden indirim yaptığını göstererek yapmamaktadır (k24). **İndirime girmeden önce fiyatların bilinmediğinden indirimdeki belirsizliğe vurgu yapılmaktadır:** Yani fiyat artışı olduğu için gerçek fiyatını görmüyoruz bu**

yüzden indirim olup olmadığını bilinmiyor. Herkes ucuza aldığını düşünüyor ama benim için öyle değil gibi geliyor (k15).

3.10. Ürünler ve E-ticaret

Efsane Cuma özelinde tüketicinin tek beklentisi indirimdir. Bunun dışında Efsane Cuma döneminde aldıkları ürünler, ürünleri alma sebepleri, alışverişte memnun oldukları ve olmadıkları konular diğer alışveriş dönemlerinde de deneyimlediklerine benzerdir.

3.11. Alınan Ürünler

Alınan ürünler çeşitlilik göstermektedir. Elektronik ürünler alınmaktadır: Televizyon, mutfak robotu gibi (k1). Tablet ve bilgisayar aldım (k2). Oyun konsolu aldım (k3). XXXXX markalı tıraş makinesi satın aldım (k10). Mi band 4 satın aldım (k17). Tekstil ürünler tercih edilmektedir: Spor kıyafetleri aldım (k16). Spor ayakkabı aldım (k11). Kışlık mont ve kazak aldım (k20). Sweatshirt aldım k23Pantolon ve sweatshirt aldım (k15). YYYYYY marka bir ayakkabı aldım. k24. Spor ayakkabı ve krampon k25. spor ayakkabısı, fön makinası, çanta (k18). **Kitap ve kırtasiye ürünleri sipariş edilmektedir:** Kırtasiye malzemeleri (k21). KPSS kitapları almıştım k13. **Kişisel hijyen ürünlerinden pet ürünlerine kadar çeşitlilik göstermektedir:** Pet shop ürünleri aldım. Kedi kumu, kedi ve köpek mamaları vitaminler ve oyuncakları aldım (k4). Annem için çiçek almıştım k7. Motor ekipmanları k9. Kozmetik eşyası aldım k19. **Gıda dahil Efsane Cuma indirimine girebilmektedir:** Gıda ürünler. Artık gıda ürünlerini de internetten alırdık k8. Kahvaltılık şarküteriler almıştım k22.

3.12. Alma Sebepleri

Efsane Cuma indirimli alma için fırsattır. Her tüketicinin satın alma motivasyonları farklıdır.

Kendisi için alanlar: Yüksek lisansımı İstanbul' da yapacağım için ailemden ayrı bir ev de yaşamam gerekiyor. Bu yüzden bu indirimde yeni evim için eşya almayı tercih ettim K1. çocukluğumdan beri oyunları hep sevmişimdir ve hiç ilgimde azalmadı. İzinli olduğum günler evde hep oyun oynarım. Bunu yapmak çocukluğuma geri dönmek gibi gelir bana ve bu beni sevindirir K3. Saatlere karşı ayrı bir ilgim var. Onları çok severek alırım ve özenle kullanırım. Bu yüzden yine saat almayı tercih ettim k6). Parfüm almıştım. Parfümleri çok seviyorum. Farklı farklı kokular beni huzurlu hissettiriyor. Aldığım parfümü de güzel olduğunu bildiğim için alma gereği duydum (k7). Kişisel bakımım için gerekli idi. (k10). **Hobisi için:** bu da benim eğlencem. İnsanlar yorulduklarında yedi tuldızlı otellerde zamanlarını geçirirken. Ben ise motoruma atlayıp kilometrelerce gittiğim yolculukları tercih ediyorum. Bu beni deşarj ediyor. Dediğim gibi ben her boş zamanımda veya kafamı dinlemek istediğim zamanlarda hep seyahatlere çıkarım. Ve bu ekipmanlar benim için oldukça önemli. Aynı zamanda daha ucuza almayı tercih ettiğim için beklemek istedim k9

Aile ve akraba için alanlar: Bu indirim fırsatını çocuklarım için harcadım. Çocuklarım çok heyecanlı ve mutlulardı. Onların mutlu olması beni daha da mutlu eder. Her şeyi onlar için yapıyoruz hayatımızda (k2). Kardeşimi mutlu edilmek en büyük beklentimdi. Ayrıca sağlığa zararsız maddelerden yapılmış ürünler kullanması benim için önemliydi (k3). Annem çiçekleri çok sever evi zaten sera gibi o yüzden gayet mutlu oldu (k7).

Arkadaşıma hediye alanlar: arkadaşşıma hediye olarak ta cüzdan almıştım k19. Alışveriş yaparken çocuklarımin ihtiyaçları olan şeyleri alıyorum. Bu nedenle mutlu hissediyorum k21.

3.13. Tüketmek Keyif Verici

Alınan ürünlerle mutlu olunmaktadır: Zaman benim için önemli olduğu için bu alışverişler benim zamanımı eğlenceli geçirmemi sağlayarak beni mutlu etmekte K3. Teslimat gerçekleşince hemen saatimi kullanmayı bekliyordum. Bu çok heyecan verici k6. Alışverişini beklerken her kadın gibi bende ihtiyacım olan şeyleri giderdiğim için mutlu oluyorum k22. **Hemen kullanılmaktadır:** beklerken bir an önce işlerimi hafifletip bu ekipmanları kullanmak için can atıyorum k9. **Beklentiler karşılanmaktadır:** kıyafet ve kozmetik ürünler aldım beklentimi fazlasıyla karşıladı memnun kaldım k16.

3.14. Kalite Algısı: Uzun Süre Kullanma

Tüketici halen kullandıkları takdirde ürünleri kaliteli olarak bulmaktalar: Almış olduğum çantadan memnun kaldım her gün kullanmama rağmen yeni gibi k1. Memnun oldum bana çok iyi hissettirdi. Eşimde almış olduğumuz telefonundan gayet memnun k2. Alınan bir ürünü yıllarca sanki yeni gibi kullanabiliyorsunuz. O mağazadan gerçekten çok çok memnunum k5. Babam için gözlük almıştım. Hala babam gözlüğü kullanıyor. Ve gayet rahat olduğunu söyledi k9. Hala kullanıyorum ve gayet memnunum. Bu tarz ürünlerde kalite ve güvenilirlik gerçekten çok önemli k9. Evet yapmıştım tıraş makinası almıştım kaliteli olması yönündeydi beklentim öylede oldu gayet memnunum hala kullanmaya devam ediyorum k20.

3.15. E-ticaret Kayış

Efsane Cuma üzerine sohbetlerden alışverişin online ticarete kaydığı anlaşılmıştır. **Temel sebebi pratik olmasıdır:** Alışveriş yapmayı severim ama çok zaman harcamayı sevmem. Yani hemen karar verip almak isterim. İnternet üzerinden satın almaktayım. Ve gayet memnunum gerek kalitesi olsun gerek hızlı teslimat beni hep memnun etmişti (k3).

3.16. Değerlendirmeler Dikkate Alınmaktadır

Ürün kategorisinde başkalarının değerlendirmelerinden faydalanılmaktadır: Değerlendirmelerden yararlanıyorum. İlk önce yorumlarına bakarım (k14). İlk defa alışveriş yapmıştım. Değerlendirmeleri göz önüne aldım. Çünkü kullanan insanlar memnun kalmışsa, almak istedim (k12). **Olumlu yorumlar satın almasına yardımcı olmaktadır:** Yorumlardan yararlanıyorum. Olumlu yorumlar olduğu için almaya karar verdim (k18). **Müşterilerin deneyimlerinden faydalanılmaktadır:** Dikkate alıyorum yapılan yorumları çünkü yorum yapanların çoğu deneyim sahibi olduğu için bende onlardan faydalanıyorum bi kaç defa almaktan vazgeçmiştim (k20). **Kötü değerlendirmelerden dolayı almaktan vazgeçebilmektedir:** Ceket alacaktım fakat yorumları okuduğumda ürünün dokusunun kalitesiz görüldüğünden farklı olduğunu yazanlar olmuştu. Almaktan vazgeçtim (k13). Kesinlikle okurum ve ne kadar beğensem bile yorumlar kötü ise almam (k15). Yararlanıyorum. Bazı ürünler zararlı ya da görüldüğü gibi çıkmayabiliyor (k21). Puanı düşük ve kötü yorumları olan ürünleri tercih etmiyorum (k23). Yorum

yapanların çoğunluğu deneyim sahibi kişiler olduğu için fikrim değişmişti (k25). **Kötü yorumların sıklığına bakılmaktadır:** Yorumlar ürünü almamda en büyük etken eğer ürün hakkında birden fazla kötü yorum varsa ürünü almıyorum (k16).

3.17. İade Hakkı

Özellikle e-ticarette iade hakkı güven vermektedir: Güven verici hissettirdi. Bir problem yaşadığım zaman geri verebilecektim. Bu biz müşterileri her zaman memnun eder K2. Bir keresinde arkadaşşıma doğum günü hediyesi almak için sipariş verdim. Almış olduğum ürün arkadaşşıma olmadığı için değiştirmek zorunda kaldık ve müşteri temsilcisi bizimle o kadar anlayışlı ve sevecen tavrı vardı ki bu hareket beni çok memnun etti. Diğer alışverişim de de mutlaka o mağazayı tercih edeceğim.

3.18. Müşterinin Önemslenmesi

Kargonun zamanında gelmesi: İsteddiğim ürünler istediğim zamanda ve istediğim kalitede elimе ulaştı. Bence bir müşteri için bu çok güzel bir duygu.

Titiz paketleme: Sürekli olarak kitaplarımı sipariş ettiğim yer bana kitaplarımı istenilen titizlikte paketliyor, kitaplarım en ufak bir hasar dahi görmüyor (K1)

Üreticini hediye göndermesi: Ayrıca her siparişimin içinde renkli not kağıtları ve posterler gönderiyorlar. Bu benim çok hoşuma gidiyor. Göndermiş oldukları edebi posterleri odamın duvarlarına asmak, okuduğum kitapların içerisinde geçen sözleri o rengarenk kağıtlara not etmek beni nasıl mutlu ediyor anlatamam önemsendiğimi hissediyorum. Bu en yakın arkadaşşımanın bana hediye alması gibi bir şey. Ayrıca Oğluma almış olduğum tablete ilave olarak boyama kitapları hediye ettiler. Belki bu çok küçük bir şey gibi gözükse de benim bir hayli dikkatimi çekti. Çocukların maalesef ki oyuna ilgileri olduğu kadar kitaplara yok. Ufak ama anlamı bir şekilde gönderilen bu ek boyama kitabı oğlumun zamanının çoğunu bilgisayar başında araba yarıştırmaktansa renkli kalemlerle dünyasını renklendirmeye teşvik etmeleri beni çok memnun etti (K2). **Hediye ek garanti şeklinde olabilmektedir:** Bilgisayar ve tabletlerine ek garanti süreleri vermişlerdi k2.

3.19. Müşteri hizmetleri

Müşteri hizmetlerinin tatminkâr cevap vermesi ve hızlılık iki olumlu etmelidir: Hiç unutmam bir keresinde bir ürünü iade etmek istemişim çünkü ürünün rengini beğenmemiştim. O yüzden ürün puanına düşük verdim. Tam bir dakika sonra müşteri hizmetleri tarafından arandım. Bana sordukları soru şuydu; Neden ürüne düşük puan verdiniz? Bende nedenini açıkladım. Sonrasında beni anlayışla karşılayıp diğer alışverişlerimde kullanmak üzere indirim çeki vermişlerdi. Ben bir dakika sonra bana geri dönüş yapıp memnuniyetimle bu denli ilgileceklerini tahmin etmemiştim doğrusu.

3.20. Memnuniyetsizlikler

Kargonun geç gelmesi: *Teslimatla ilgili problem yaşanıyor genelde (K15). Vermiş olduğum kitaplarımın siparişi tam bir ay sonra elime ulaştı. Bu da yetmezmiş gibi Kapıda ödeme yapmama rağmen kargom kapıya gelmedi. Ben gidip almak zorunda kaldım. Hem işlerimden geri kalmıştım hem de boşuna para harcamış oldum. Tam anlamıyla bir sinir harbi. Onlar yüzünden bütün işlerim yarı da kaldı internet üzerinden kaynak tarama başladım. Benim için oldukça zordu. Alınan ürünün elime geç ulaşması k14. gayet memnun kaldım sadece biraz gecikme yaşadım k18.*
Tüketiciyi sinirlenmektedir: *Sinirden başka ne olabilir ki? Hem utanmadan son tüketim tarihi geçmiş malı satıyorlar bir de haklı çıkmaya çalışıyorlar k8*

Eksik gönderme ve kandırılma: *Sürekli reklamını görmüş olduğum yüz temizleme makinası almaya karar verdim. Ürün bilgisinde ek olarak şarj aletinin de gönderileceği söylendi ama gönderilmedi. aldığım cihazı kullanamadığım için de üzülmiştim. Kendimi kandırılmış gibi hissettim. Boşuna para verdim şarjı bitti ve şarj edemediğim için kullanamıyorum (K1).*

İlgisiz müşteri hizmetleri: *Müşteri hizmetlerine ulaşmaya çalıştım. Fakat telefonlarımı dahi açmadılar. Çok sinirlenmişim.*

Kıyafet alımında beden tahmini yapamama: *İnternet alışverişlerinde her zaman beden olarak korkum olmuştur. Çünkü genelde beden konusunda sıkıntı yaşarım. Yine her zamanki gibi beden konusunda sıkıntı yaşadım ve ürün iade etmek zorunda kaldım k1. Beden aralığı veya bazen görüldüğü özelliği yansıtmayan ürünler olabiliyor bu nedenle değerlendirmeleri önemsiyorum k19.*

Geri iade almama: *Az önce belirttiğim memnuniyetimin aksine bir başka mağazan almış olduğum ürünü geri iadeyi kabul etmedi. Oysa ki paketinde dahi en ufak bir sorun yoktu. O kadar sinirlenmişim ki tarif edemem hem boşuna para vermiş hem de hiçbir şekilde kullanamadım bir ürün dolabımda bekliyor. Bu yaptıkları benim o mağazaya karşı güvenimi çok kırmıştı. Bir daha oradan bir şey almamaya karar verdim k4*

Kalitesiz mal: *Yaşadığım en kötü anılarımdan biriydi diyebilirim size. Cilt tipim maalesef her ürünü kullanmama izin vermiyor. Sürekli sorunlar yaşıyorum. Bu yüzden cildim de yan etki bırakmayacak bir ürün satın almak istiyordum. Almış olduğum kremi uyguladıktan sonra cildim tahriş oldu hem cildim çok sızlıyordu hem de bir süre dışarıya bile çıkamadım. Bu benim için gerçekten çok kötü bir deneyimdi. Bir daha asla bu ürün almamaya karar verdim (k4)*

Sonuç

Efsane Cuma Türkiye'deki tüketicileri indirim üzerinden ilgisini çekmektedir (tablo 2). Efsane Cuma'nın kamuoyunda tartışılan algısına karşın, tüketiciler çok pragmatik olarak yaklaşmaktadırlar. Efsane Cuma'yı tercih etmelerinde tek kriter indirimdir. İndirim sadece mala daha az ödemeyi kapsamamakta aynı zamanda mutluluk kaynağıdır. Tüketiciler malı indirimli satın almayı bir başarı olarak görmektedirler. Efsane Cuma öncesi alınmak istenen ürünler incelemeler ve sabırla beklemektedirler. Bu indirim günlerinde çevreyle sürekli iletişim halindedirler. Birbirlerine fırsatları haberdar etmektedirler.

Reklam ilgi çekmektedir. Ancak indirimlerin gerçekliği ve oranları tartışma konusudur. Ciddi indirim yakalanan ürünlerin yanında, önce fiyatı yükseltilerek indirime konan ürünlerde vardır. İndirim oranları ve indirim öncesi fiyatlar konusunda şeffaf davranmak gerekmektedir. Efsane Cuma gününde indirim girdikten sonra stoklarda mal kalmayacağı konusu ciddi bir kaygı

sebebidir. Öte yandan, stokta az ürün algısını yaratma tüketicileri hızlıca alım yapmasını sağlamaktadır.

Efsane Cuma'nın anlam kaynağı da indirim olarak görülmektedir. Kaynağının ne olduğunu bilmeyenler sayısı oldukça fazladır. Efsane Cuma'nın Türk toplumun değer yargılarına uyuşmayabileceğinden isimin değiştirildiğini vurgulayanlar vardır. Esasında cumanın ismi ile birçok farklı yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımlardan hiçbiri A.B.D.'deki milli veya dini değerlerle ilgili değildir (Zimmer, 2012; Lin, 1985). Örneğin bir iddiaya göre, Kara Cuma olarak adlandırılması muhasebe kaydının karı siyah ve zararı kırmızı ile yazmasından dolayı ileri gelmektedir. Efsane Cuma'da yoğun satıştan dolayı günü karlı kapatılması sebebiyle ismi Kara Cuma olarak adlandırılır (Zimmer, 2012; Lin, 1985). Yine de Black Friday'e kara yerine efsane olarak çevrilmesi algı yönetimi açısından olumludur.

Tablo 2. Efsane Cuma İndirimi

İndirimli Fiyatlar	Efsane Cuma'da temel beklenti bol indirimdir Tüketici fiyat indirimini maddi durumu iyi olmayanlar için fırsat (eşitliği) olarak görmektedir Yüksek indirim oranlarına işaret etmektedir İndirim oranları ne olacağı merak etmektedir
İndirim Günleri Beklenmekte	İndirim günlerine kadar tüketiciler taleplerini bekletmektedirler Kalite mallar önceden araştırılıp sonrasına Efsane Cuma'da satın alınmaktadır İndirim oranı önceden belli olmadığından yüksek indirim ümit edilmektedir İndirimlerden istifade ederek toplu alım yapılmaktadır
İndirimin Alışverişi Teşvik Etmesi	İndirimli olduğu için alışveriş yapanlar vardır
Mutluluk Kaynağı İndirimli Ürün Almak	İndirimli ürün almanın kendisi bir mutluluk kaynağı olmaktadır: İndirimli mal alırken kaliteli olmasına da bakılmaktadır:
Her Yıl ve Yıl Boyu Takip	Her yıl Efsane Cuma takip edilmektedir Gelecek yıllarda almaya devam edileceği beyan edilmiştir: Araştırmalar çok önce başlamaktadır

Çevreyle İletişim İndirim Üzerinden	Fiyat ve ürün hakkında tüketiciler çevrelerine haber vermekteler Özellikle indirim ön plandadır Bunu bir yardım faaliyeti olarak görmekteler
Korku Kaynağı: İndirimli Ürünler Kalmayacak	İndirimli ürünlerin kapışılacağı ve stokta mal kalmayacağı üzerine tüketiciler endişelidirler
Efsane Cuma'nın Anlamı	Efsane Cuma'nın anlamı sorulduğunda ağırlıklı olarak indirim olarak ifade edilmektedir Önemli bir çoğunluk fikirlerinin olmadığını beyan etmişlerdir Black Friday'in isminin nereden geldiği ile ilgili bir bilgileri yoktur İslamiyet'le ilişkilendirilmiştir Hristiyanlıkla ilişkilendirilmiştir Yılbaşı ile ilişkilendirmiştir Bunun bir pazarlama stratejinin parçası olarak görenler mevcuttur Aşırı kalabalığı sebep olan gören vardır
Reklamlar	Efsane Cuma'daki yoğun indirim kampanyasından etkilenilmektedir Eleştirel bakanlar mevcuttur. İndirimin aldatmaca olduğunu düşünmektedirler. Üreticilerin fiyatları önce yükseltip sonra düşürdüklerini iddia etmektedirler: İndirimler var ama düşüktür: İndirime girmeden önce fiyatların bilinmediğinden indirimdeki belirsizliğe vurgu yapılmaktadır

Efsane Cuma'da alışverişin ağırlıklı olarak e-ticarete kaydığı görülmektedir (tablo 3). Pratik olması temel etkidir. E-ticaret alışverişlerinde görülebilecek memnuniyet ve memnuniyetsizlikle yaşanmaktadır. Kargonun zamanında ve tam olarak gelmesi, iade hakkı, müşteri ilişkilerden cevap alma hususlarda tüketiciler hassastırlar. Satın alma sürecinde müşterilerin bıraktıkları ürünle ilgili notlar okunmaktadır. Ürün sahibinin buradaki yorumlara cevap yazması, üründeki problemi çözmesi gerekmektedir. Tüketiciler ürünleri tüketmekten keyif aldıklarını vurgulamaktadırlar. Alışverişte hem kendilerine hem de çevrelerindeki aile üyeleri ve arkadaşları için alışveriş yapmaktadırlar.

Tablo 3. Ürünler ve E-ticaret

Alınan Ürünler	Alınan ürünler çeşitlilik göstermektedir. Elektronik ürünler alınmaktadır Kitap ve kırtasiye ürünleri sipariş edilmektedir Kişisel hijyen ürünlerinden pet ürünlerine kadar çeşitlilik göstermektedir Gıda dahil Efsane Cuma indirimine girebilmektedir:
Alma Sebepleri	Kendisi için alanlar: Hobisi için: Aile ve akraba için alanlar: Arkadaşına hediye alanlar:
Tüketmek Keyif Verici	Alınan ürünlerle mutlu olunmaktadır Hemen kullanılmaktadır Beklentiler karşılanmaktadır
Kalite Algısı: Uzun Süre Kullanma	Tüketici halen kullandıkları takdirde ürünleri kaliteli olarak bulmaktalar
E-ticaret Kayış	Temel sebebi pratik olmasıdır:
Değerlendirmeler Dikkate Alınmaktadır	Ürün kategorisinde başkalarının değerlendirmelerinden faydalanılmaktadır Olumlu yorumlar satın almasına yardımcı olmaktadır Müşterilerin deneyimlerinden faydalanılmaktadır Kötü değerlendirmelerden dolayı almaktan vazgeçebilmektedir Kötü yorumların sıklığına bakılmaktadır
İade Hakkı	Özellikle e-ticarete iade hakkı güven vermektedir
Müşterinin Önemseni	Kargonun zamanında gelmesi Titiz paketleme: Üreticini hediye göndermesi: Hediye ek garanti şeklinde olabilmektedir
3.20.Müşteri hizmetleri	Müşteri hizmetlerinin tatminkâr cevap vermesi Hızlılık
3.21.Memnuniyetsizlikler	Kargonun geç gelmesi Eksik gönderme ve kandırılma İlgisiz müşteri hizmetleri:

	Kıyafet alımında beden tahmini yapamama Geri iade almama Kalitesiz mal
--	--

Literatürde Efsane Cuma ile ilgili tartışmaların entelektüel boyutta olduğu görülmüştür (Çetinkaya ve Ceng, 2018: 170; Akçan vd., 2020: 43; Kılıç vd., 2020: 131). Saha çalışmasının gösterdiği şekilde, Efsane Cuma'da Türkiye'deki müşteriler sadece *indirim* odaklıdır. Bu etkinliğe karşı herhangi bir duygusal bağları yoktur. Pazarlama kampanyası sadece *indirim* içerikli olmalı ve bu indirimin gerçek olduğunu kanıtlamalıdır. Ürün kalitesinde tüketicinin algısı *dayanıklılık* üzerinedir. Tüketiciler bir ürünü kaliteli bulduğunu anlatmak için "halen kullanıyorum" ifadesini sıklıkla kullanılmışlardır. Ayrıca tüketicinin daha fazla duygusal bağı olduğu dini ve milli günlerde A.B.D.'deki Efsane Cuma faaliyetlerinin benzerleri desteğiyle bir pazarlama etkinliğine dönüştürülebilir.

Araştırmada ortaya çıkan ilginç bir çıkarım da indirimli mal almadan duyulan ek mutluluktur. Yani indirimin kendisi mutluluktur. Halbuki, klasik iktisatta malın kullanılması mutluluk sağlayıcıdır.

KAYNAKÇA

- Akcan, B., Gençyürek Erdoğan, M. ve Karaçor, S. (2020). Para Cuma, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23 (1), 43-53.
- Akın, M S. (2019a). Kullanıcı Gerçekten Ne İster? Etnografik Metotları İle Derinlemesine Araştırma. *Anadolu İktisat ve İşletme Dergisi*, 3 (1), 1-25
- Akın, M. S. (2019b). Kullanıcının bağlamının önemi ve bağlamsal sorgulama. *Istanbul Management Journal*, 87, 1-25.
- Akın, M.S. (2020). *Advanced Design Thinking Model For Innovation and Entrepreneurship: Ethnographic, Brainstorming, Prototyping (EBP Canvas Method)*. Berlin: Lambert Publishing.
- Coulter, R. A., Zaltman, G., & Coulter, K. S. (2001). Interpreting Consumer Perceptions of Advertising: An Application of the Zaltman Metaphor Elicitation Technique. *Journal of Advertising*, 23 (3): 57.
- Çetinkaya, O, Ceng, E. (2018). Türkiye'deki Black Friday Etkinliğinin Tüketici Sinizmi Bağlamında Bir Değerlendirmesi, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (4), 170-180.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Çınar, D. (2020). "Black Friday" as a Shopping Event: A Study on the Motivational Tendency of Generation Y Consumers in Digital Environment, *İzmir İktisat Dergisi*, 35 (3) , 495-509 .
- Drengner, J., Gaus, H., Jahn, S, (2008). "Does Flow Influence the Brand Image in Event Marketing?", *Journal of Advertising Research*, 48(1), 138-147.

- Faulkner, L. (2003). Beyond the five-user assumption: Benefits of increased sample sizes in usability testing. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 35, 379–383.
- Filo, K., Funk, D., Hornby, G. (2009). The Role of Web Site Content on Motive and Attitude Change for Sport Events, *The Journal of Sport Management*, 23, 21-40.
- Hede, A. M., Kellett, P. (2011). “Marketing COMMUNICATIONS for Special Events: Analyzing Managerial Practice, Consumer Perceptions and Preferences”, *European Journal of Marketing*, 45(6), 987-1004.
- Kılıç, G , Budak, İ , Kılıç, B. (2020). “Kara Cuma Etiketlerinin Tweet İstatistikleri ve Duygu Analizi ile Sıralanması” , *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi* , 23 (1) , 131-140 .
- Kwon, H. J. ve Brinthaup, T. M. (2015). “The Motives, Characterist and Experinces of US Black Friday Shoppers”. *Journal of Global Fashion Marketing*, 6/4, 292-302.
- Lennon, S. J., Kim, M., Lee, J., Johnson, K. K. P. (2018). “Consumer Emotions on Black Friday: Antecedents and Consequence”, *Journal of Research for Consumers* 32, 70-108.
- Liedtka, J. & Ogilvie, T. (2011). *Designing for Growth*. New York: Columbia Business School.
- Liedtka, J., King, A., Bennett, K. (2014). *Solving Problems With Design Thinking*, New York: Columbia Business School.
- Lin, J. (1985). "Why the Name Black Friday? Uh ... Well ..." The Philadelphia Inquirer.
- Maliye Bakanlığı (2021). Kasım 2021 Cirosu. <https://www.alomaliye.com/2022/01/13/kasim-2021-ciro-endeksleri/>
- Merriam, S.B. & Tisdell, E.J. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. John Wiley & Son.
- Nielsen, J. (2000). Why You Only Need to Test with 5 Users. <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/>
- Nielsen, J. (2012). *Intranet Usability: The Trillion-Dollar Question*. www.nielsen.com.
- Nielsen, J. (2020). How Many Test Users in a Usability Study? <https://www.nngroup.com/articles/how-many-test-users/>
- Odabaşı, Y., Barış, G. (2003). *Tüketici Davranışı*, MediaCat, İstanbul.
- Simpson, L., Taylor, L., O'Rourke, K., Shaw, K. (2011). "An Analysis of Consumer Behavior on Black Friday", *American International Journal of Contemporary Research*, 1(1), 1-5
- Swilley, E., Goldsmith, R. E. (2013). “Black Friday and Cyber Monday: Understanding Consumer Intentions on Two Major Shopping Days”, *Journal of Retailing and Consumer Services*, 20(2013), 43–50.
- Thomas, B J., Peters, C. (2011). “An Exploratory Investigation of Black Friday Consumption Rituals”, *International Journal of Retail & Distribution Management* 39(7), 522- 537.
- Young, I. (2015). *Practical Empathy: For Collaboration and Ceativity in Your Work*. New York: Rosenfeld Media.

Zaltman, G. & Zaltman,L. (2008). *Marketing Metaphoria: What Deep Metaphors Reveal about the Minds of Consumers*. Boston: Harvard Business School Press.

Zaltman, G. (2003). *How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Markets*. Boston: Harvard Business School Press.

Zimmer, B. (2011). "The Origins of "Black Friday". Word Route