

Ankara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi

YAŞLILIK ve YAŞLILARIN EĞİTİMİ

Prof. Dr. Hayat Boz'a Armağan



Editör
Prof. Dr. Gülден AKIN

Ankara 2024

Ankara Üniversitesi Yayınları No: 879
Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları No: 245

ISBN: 978-605-136-846-7

ANKARA ÜNİVERSİTESİ BASİMEVİ
10. Yıl Yerleşkesi Beşevler / ANKARA
Tel: 0 (312) 213 66 55
Basım Tarihi: 06.12.2024

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	v
EDİTÖRÜN NOTU	vii
GİRİŞ	1
SAYIN PROF. DR. HAYAT BOZ'UN YAŞAM ÖYKÜSÜ.....	5
YAŞAMBOYU ÖĞRENME ÇAĞINDA YAŞLI YETİŞKİMLERİN EĞİTİMİ...7	
<i>Prof. Dr. Rifat MİSER</i>	
EMEKLİLİKTE PARA YÖNETİMİ EĞİTİMİ.....	31
<i>Prof. Dr. Kasım KARAKÜTÜK ve Dr. Öğr. Üyesi Melike GÜNBEY</i>	
TÜRKİYE'DE YAŞLILARA YÖNELİK	
SOSYAL HİZMET POLİTİKALARI ve UYGULAMALARI.....	51
<i>Prof. Dr. Sultan GÜÇLÜ ve Doç. Dr. Hakan KARAAĞAÇ</i>	
AKTİF YAŞLANMA ve REKREASYON	67
<i>Prof. Dr. Sibel ARSLAN</i>	
YAŞLILIK ve KUŞAKLARARASI ÖĞRENME.....	87
<i>Prof. Dr. Gülden AKIN</i>	
TEORİDE, POLİTİKADA ve UYGULAMADA YAŞLILARIN EĞİTİMİ ...107	
<i>Doç. Dr. Hüseyin KAYGIN</i>	
YAŞLI BİREYLERİN EĞİTİMİ YOLUYLA AKTİF YAŞLANMANIN	
DESTEKLENMESİ.....	131
<i>Doç. Dr. Mukaddes ÖRS</i>	
YAŞLILIKTA PSİKO-SOSYAL YAŞAM.....	155
<i>Öğr. Gör. Dr. Şengül ERDEN</i>	
YAŞLI AYRIMCILIĞI ve YAŞÇILIK	171
<i>Öğr. Gör. Dr. Eda ATA OFLU</i>	
YAŞLILIKTA BELLEK	187
<i>Dr. Figen SEZEN SÜRERBİÇER</i>	

SOSYAL REFAH BAĞLAMINDA YAŞLANMA KURAMLARI.....	205
<i>Arş. Gör. Enes DEMİREL</i>	
AKTİF YAŞLANMA.....	221
<i>Öğr. Gör. Özer ÇULHAOĞLU</i>	
FOTOĞRAFLARLA “HAYAT”	241

ÖNSÖZ

Yaşlılık doğal bir olgudur; zorlu yaşam koşulları karşısında kazanılan bir “zafer”; hatta her insanın -maalesef- elde edemediği bir “ayrıcılık” olarak bile nitelenebilir. Fakat yaşlılığı bir çeşit cezalandırılma, son yolculuğa çıkmadan önce durakta bekleme dönemi olarak görenler de olabilir. Kişinin ve toplumun yaşlılığa yüklediği anlam ile sağlıklı, etkin ve üretken bir yaşlılık beklentisi içinde olmak, bu yönde çaba göstermek ve istemde bulunmak arasında güçlü bir bağın olduğu, bunun da öğrenmeye bağlı olduğu bellidir.

Öğrenme yaşamın temelidir; yaşama içgüdüsünün en baskın bileşenlerinden birisidir. Kişilerin ve toplumun sağlıklı, etkin ve üretken bir yaşlılığın olanaklı ve olağan bir durum olduğunu, bunu gerçekleştirmenin yol ve yöntemlerini öğrenmeye; “yaşlı kurtlar yeni oyunlar öğrenemez”, “kurt kocayınca köpeğin maskarası olur”, “yaş yetmiş iş bitmiş” gibi pek çok ata sözünün yansıttığı yaşlılığa ilişkin olumsuz anlam şemalarını ve anlam perspektifini dönüştürmeye gereksinimi olduğu söylenebilir.

Öğrenme, gerektiğinde değişiklikler oluşturarak, onlara yön vererek, sonsuz bir devinim içindeki fiziksel ve kültürel dünyaya uyum göstermenin kendisidir. İnsanın dünyaya etkin bir biçimde uyum sağlamasındaki en önemli aracı ise öğrenme yeteneğidir.

Bilindiği üzere; Dünyada 1930’lu yıllara gelinceye, eğitim psikoloğu Thorndike’in ‘yetişkinlerin de öğrenebildiğini’ ortaya koyan araştırmalarına kadar, yetişkinlerin öğrenme yetenekleri konusunda oldukça yaygın bir olumsuz ‘önyargılar’ seti bulunmaktaydı. Günümüz araştırmaları ise tüm yetişkinlerin öğrenme yeteneklerini koruduklarını, yeni konuların öğrenilmesi söz konusu olduğunda öğrenme hızında bir yavaşlama olsa bile, birikimlerinin etkisiyle öğrenme güçlerinin arttığını; yaşlı yetişkinlerin zihinsel yeteneklerini korumaları için eğitime, uyarılmaya ve güdülenmeye gereksinimleri olduğunu göstermektedir.

İnsanlığın; yetişkinlerin de öğrenebileceği düzeyinden, yaşlı yetişkinlerin sağlıklı, etkin ve üretken insanlar olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri için öğrenme gereksinimlerinin karşılanması düzeyine

gelebilmesi yılların ve binlerce bilim insanı ile uygulayıcının çabalarının sonucudur. Ülkemizde de yaşlı yetişkinlerin öğrenme gereksinmelerine dikkat çekilmesinden bu konuda nelerin nasıl yapılabileceğinin araştırılması da içinde olmak üzere, yaşlı yetişkinlerin eğitiminin bilimsel bir uğraşı olarak gelişmesine, Prof. Dr. Hayat Boz'un akademik çalışmaları öncü bir etkide bulunmuş; gerek "yaşlılık eğitimi" dersini açarak, gerekse öğrencilerine yaşlılık eğitimi konusunda lisansüstü araştırmalar yaptırarak önemli katkılar sağlamıştır.

Bu çaba ve katkılar, yaşlanan bir Türkiye'de giderek daha önemli hale gelmektedir. Aslında kendisine armağan olarak hazırlanan bu kitap da onun yaşlı yetişkinlerin eğitime yönelik duyarlılığının bir ürünüdür: Profesör Boz, bu kitabın çeşitli konuları ve anıları içeren bir armağan kitap olmak yerine, yaşlı yetişkinlerin eğitimiyle ilgili Türkçe alanyazında eksikliği hissedilen bir referans kitabı, bir başvuru kitabı olmasını tercih etmiş; yaşlı yetişkinlerin eğitimiyle ilgilenen meslektaşlarının ve öğrencilerinin değerli özgün makaleleriyle oluşmuştur.

Kendisine, Deniz'le birlikte, sağlıklı ve huzurlu bir emeklilik diliyoruz.

Prof. Dr. Rıfat MİSER

EDİTÖRÜN NOTU

Dokuz yaşındaki kızım okuldan dönüşte heyecanla yanıma geldi.

“Anne, okulda bir bilmece öğrendim. Sana da soracağım. Bakalım bilebilecek misin?” dedi.

“Sor bakalım.” dedim.

“Sürekli ilerleyen ve hiç geriye gitmeyen şey nedir?” diye sordu.

Çok da düşünmeden,

“Zaman olabilir mi?” diye soru sorarak cevap verdim.

Kızım, “Yaklaştın ama tam bilemedin” dedi ve ekledi: “Doğru cevap insanın yaşı olacaktı.”

İnsanoğlu dünyaya gözlerini açtığı ilk andan itibaren peşini bırakmayan bir gerçeklik vardır: Zaman. Her geçen saniye yaş almaya devam ederiz. Acımıza, kederimize çare - ilaç olan zaman, iş yaşlanmaya gelince “bizleri yıpratmış ya da bizlere hor davranmış” olabilir. Yaşlanmamız kaçınılmazdır ve -görece- genç yaşta hayata gözlerini yumanlar bile kendilerinin en yaşlı halleri ile göçüp giderler.

“Dünya yaşlı bir gezegendir.” sözünü hepimiz biliriz. Son birkaç on yıldır istatistiki veriler, dünyada ikamet eden insanların da yaş ortalamalarının arttığını ve yaşlandığını göstermektedir. Bu veriler, ulusal ve uluslararası seviyede konuyla ilgili yapılan çalışma ve araştırmaların sayısının artmasına vesile olmuştur. Yaşlılık ve yaşlanma konusunda bilim dünyasında öne çıkan konu başlıklarından biri de hiç kuşkusuz “yaşlılıkta eğitim ve öğrenme”dir. 20. Yüzyılın başından itibaren insanın yaş değişkeninden bağımsız olarak “hayatboyu öğrenen” olması gerektiğine yönelik öne sürülen görüşler yıllar içinde ülkelerin eğitim politikası haline gelmiştir.

Türkiye’de yaşlılık konusunu eğitim bilimleri bakış açısıyla ele alan ve gerek ulusal gerekse uluslararası alanda bilinen ilk akademisyenlerden biri hiç şüphesiz Prof. Dr. Hayat Boz’dur. “Yaşlılıkta sosyal ilişki ağları ve iletişim, yaşlı istismarı ve ihmali, aktif yaşlanmanın desteklenmesi,

yaşlıların internet kullanımı ve yaşam kalitesine etkisi” gibi konularda araştırmaları bulunan Prof. Dr. Hayat Boz, aynı zamanda “yaşlılık, yaşlılıkta öğrenme ve eğitim” genel başlığı altında birçok yüksek lisans ve doktora tezine de danışmanlık yapmıştır.

1982 yılından bu yana akademide 40 yılı aşkın süredir aktif çalışmalarda bulunan Prof. Dr. Hayat Boz, 2024 Ağustos ayında yaşamının yeni bir süreci olan emekliliğe başlangıç yapmıştır. Hiç kuşkusuz, görüş, düşünce ve deneyimleriyle bizlere rehberlik etmeye ve çalışmalarında dile getirdiği “aktif yaşlanma”yı bizzat deneyimlemeye devam edecektir.

2005- 2010 yıllarında “hoca ve öğrencisi” olarak başlayan hikayemiz 2019 yılından bu yana mesai arkadaşlığına evrilerek devam etti. Dolayısıyla, kendisinin hem öğrencisi hem de mesai arkadaşı olma mutluluğu ve onurunu yaşadım. Özellikle, son 5 yıldır yapmış olduğu mentorluk ve rehberlik için Prof. Dr. Hayat Boz’a çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. Hayat Boz’a Armağan olan “Yaşlılık ve Yaşlıların Eğitimi” kitabının ulusal alan yazındaki eksikliği tamamlarken konuyla ilgili araştırmalar yapan öğrenci ve akademisyenlere referans bir kitap olmasını umuyoruz.

“Günün sonunda önemli olan hayatınızdaki yıllar değil, yıllarınızdaki hayatınızdır.” der Abraham Lincoln. Bu sözün belki de vücut bulmuş hali, ismiyle de müsemma olduğu üzere, “Hayat Hocamız”dır. Kızı Deniz Boz ile birlikte, emeklilik sürecinde de aktif yaşlanmaya devam etmesi temennisi ile...

Son not...

Kitabın hazırlanması sürecinde verdiği tüm katkılardan dolayı Sayın Prof. Dr. Rifat Miser Hocama ve Araştırma Görevlisi Enes Demirel’e müteşekkirim. Sizlerin emeği kitap çalışmamızı ileri bir seviyeye taşıdı. Son olarak, kitaba katkı sağlayan tüm yazarlara ayırdıkları değerli zaman ve emekleri için teşekkür ederim.

Prof. Dr. Gülden AKIN

GİRİŞ

Yaşlılık ne kadar kaçınılmaz bir gerçeklik ise yaş değişkenine bakılmaksızın öğrenmeye devam etmemiz de bir o kadar önemli bir hakikattir. Son yıllarda dünya genelinde insan ömrü ortalamasının artmasının sonucu olarak, yaşlıların planlı eğitimlere katılımı ve öğrenmeyi sürdürmeleri, toplumdan dışlanmak yerine topluma katkı sunmaya devam etmelerini amaçlayan birçok girişim, proje ve araştırma yapılmaya başlanmıştır. Sayfalarını çevirmeye başladığınız bu kitap da yaşlıların eğitimi ve öğrenmesi konusunda yıllarca araştırmalar yapmış olan Sayın Prof. Dr. Hayat Boz'a ithaf olunurken aynı zamanda yaşlıların eğitimi ve öğrenmesi konusundaki Türkçe alanyazında var olduğu düşünülen boşluğu doldurmak amacıyla kaleme alınmıştır.

Kitabın ilk bölümünde, Prof. Dr. Rıfat Miser, yaşlılığın tanımını yaparak toplumdaki yaşlılık algısını ele almıştır. Yaşlılığı; felsefe, sosyoloji ve psikoloji bilim dalları perspektifinden incelerken alanyazında “yaşçılık” olarak adlandırılan yaşlıların toplumdan dışlanması konusuna da açıklık getirmiştir.

Emeklilik döneminde para yönetimi ve aktif çalışma yıllarındaki refahın devamının sağlanması yaşlılık sürecinde öne çıkan önemli başlıklardan biridir. Bu bağlamda, Prof. Dr. Kasım Karakütük ve Dr. Öğretim Üyesi Melike Günbey emeklilikte para yönetimini, “emekliliğe hazırlık eğitimi” ve “yaşlılıkta finansal okuryazarlık” başlıkları ile incelemiştir.

Yaşlıların bakımının bir kişiye veya kuruma bırakılmaması ve gerek ulusal gerekse yerel yönetimler tarafından desteklenmesi gerektiği konusunda birçok veri bulunmaktadır. Kitabın üçüncü bölümünde Prof. Dr. Sultan Güçlü ve Doç. Dr. Hakan Karaağaç Türkiye’de yaşlılara yönelik sosyal hizmet uygulamalarını mevcut durum ve gelecek vizyonu perspektifinden incelemiştir.

Emekliliğin başlaması ve/ya özel hayattaki bazı temel rollerin sona ermesi ile birlikte yaşlılıkta boş zaman ve bu zamanın ne şekilde değerlendirilmesi gerektiği de önemli bir çalışma alanıdır. Prof. Dr. Sibel Aslan, kitabın dördüncü bölümünde yaşlıların aktif yaşlanması

konusunda anahtar sözcüklerden biri olan “rekreasyon”u bireysel, kültürel ve sosyo-ekonomik boyutları ile incelemiştir.

Yaşlıların toplumdan izole edilmek yerine topluma katkı sağlaması, genç kuşaklara öğretmeye devam ederken onlardan bir şeyler öğrenmeleri ve yaşamboyu öğrenen kimliklerini sürdürmeleri yaşlılıkla ilgili başka bir önemli çalışma alanıdır. Bu bağlamda, kitabın beşinci bölümünde Prof. Dr. Gülden Akın kuşaklararası öğrenme konusunu yaşlılara ve topluma katkısı ile mevcut uygulamalar ve geleceğe yönelik beklentiler başlıkları ile incelemiştir.

İleri yaştaki yetişkinlerin planlanmış eğitim programlarına katılımları her geçen gün artmaktadır. Dolayısıyla, yaşlıların eğitim uygulamalarına katılım süreçlerinin ele alınması ve mevzuatların bu güncel duruma göre düzenlenmesi gerekmektedir. Doç. Dr. Hüseyin Kaygın, kitabın altıncı bölümünde teoride, politikada ve uygulamada yaşlıların eğitimini ulusal ve uluslararası belgeleri temel alarak incelemiştir.

Bireylerin zihinsel, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı şekilde sürdürülebilir yaşlılık geçirmelerine yönelik hayata geçirilebilecek uygulamalar konusundaki araştırmalar devam etmektedir. Hiç kuşkusuz bunlardan biri de aktif yaşlanmadır. Kitabın yedinci bölümünde Doç. Dr. Mukaddes Örs, aktif yaşlanmayı sağlık eğitimi boyutu ile ele almıştır.

Yirminci yüzyılın başında Torndike ile başlayan deneysel çalışmalar, öğrenmenin çocukluk ve gençlikle sınırlı olmadığını ve yaşı kaç olursa olsun bireylerin kendi hızlarında öğrenmeyi sürdürdüklerini ortaya koymuştur. Ancak yaş aldıkça belleğimizi koruyarak yola devam etmek zihinsel sağlığımız açısından oldukça önemlidir. Dr. Figen Sezen Sürerbiçer kitabın sekizinci bölümünde yaşlılık ve bellek konusunu yaşlılıkta belleği güçlendirmeye yönelik araştırma ve eğitimler perspektifini kapsayacak şekilde incelemiştir.

Yaşlanmaya bağlı olarak deneyimlenen bazı fiziksel değişim ve/ya kayıplar bireylerin sosyalleşmesine engel olurken bunun sonucu olarak da psikolojik sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Farklı boyutlarıyla insan hayatını etkileyen bu zorlukların üstesinden gelmeye yönelik çalışmalar oldukça önem kazanmıştır. Kitabın dokuzuncu bölümünde Öğr. Gör. Şengül Erden, yaşlılıkta psiko-sosyal yaşam konusunu aile ilişkileri, sosyal dışlanma, depresyon, yalnızlık ve demans gibi alt başlıklarla ele almıştır.

Yaşlılık konusunu farklı açılardan ele alan birçok kuram bulunmaktadır. Araştırma Görevlisi Enes Demirel kitabın onuncu bölümünde sosyal refah bağlamında “yaşamdan kopma, aktivite, rolden çıkış, süreklilik, kişi-çevre ve uyum, değiş-tokuş” kuramlarını ayrıntılı şekilde analiz etmiştir.

Gerek bireysel gerekse toplumsal huzurun sağlanmasında son yıllarda öne çıkan kavramlardan biri “yaşlıların aktif yaşlanması”dır. Kitabın on birinci bölümünde Öğretim Görevlisi Özer Çulhaoğlu aktif yaşlanma konusunu ekonomik, davranışsal, sosyal ve bireysel boyutları ile ele alarak incelemiştir.

Yaşlılar her ne kadar kamusal alanda var olmayı arzusalar da bu sürecin tek taraflı olarak hayata geçirilmesi beklenemez. Yaşlı ayrımcılığı ve yaşçılığın olmadığı ve/ya bu kavramlarla mücadele edildiği takdirde bireylerin aktif yaşlanmasından bahsedilebilir. Bu bağlamda kitabın on ikinci bölümünde Öğretim Görevlisi Eda Ata Oflu yaşlı ayrımcılığı konusunu ele alarak tüm alt başlıkları ile incelemiş ve yaşçılıkla mücadele konusuna vurgu yapmıştır.

Son bölüm bu kitap çalışmasının gerçekleşmesinin asıl nedeni olan Sayın Prof. Dr. Hayat Boz’un yaşamının önemli anlarından birkaçını gösteren fotoğraflara ayrılmıştır.

SAYIN PROF. DR. HAYAT BOZ'UN YAŞAM ÖYKÜSÜ

1957 Ağustos'unda Hamit ve Cebine Avcı'nın altı çocuğundan beşincisi olarak, Mersin'de dünyaya geldi. Necati Bey İlkokulu'nda okudu. Okulun izcilik ve folklor gruplarında yer aldı. Her cumartesi okul çıkışında İl Halk Kütüphanesi'ne kitap okumaya gitti. Mersin ilkokullar arası seri okuma yarışmasında birinci oldu. Kız çocuklarının ilkökul sonrası okutulma oranının çok düşük olduğu bilinen bir mahallede yaşıyor olması nedeniyle, okul müdürü tarafından babasına, okutulmasının "hassaten" rica edildiği bir mektup gönderildi ve dönemin Milli Eğitim Müdürü tarafından, okuduğu sınıfa yeni masa ve sandalyeler hediye edildi. Okul birincisi olarak mezun olmasının ardından ortaokul ve liseyi Mersin Tevfik Sırrı Gür Lisesi'nde okudu. Okulun voleybol ve bando takımlarında yer aldı. Yabancı dil öğrenmeye olan ilgisi Arapça ile birlikte Almanca'da devam etti ve lise ikinci sınıfta, Türkiye'de Devlet Liseleri arasında yapılan Almanca kompozisyon yarışmasında il birincisi oldu ve Türkiye'de sınavı kazanan diğer beş öğrenciyle birlikte Alman hükümetinin davetlisi olarak Milli Eğitim Bakanlığı'nca, gezi gözlem amaçlı, bir ay süreyle Almanya'ya gönderildi. Lise bitiminde mahallesinden üniversite eğitimi alacak ilk kız çocuğu olarak, tercih sıralamasında ilk sıraya yazdığı, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Alman Filolojisi'nde üniversite eğitime başladı. Ertesi yıl, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde devam eden öğrenciliği, 1981 yılında tamamlandı ve aynı yıl kazandığı asistanlık sınavından sonra, beş buçuk aylık zorunlu hizmetinin bitiminde, 17 Mart 1982'de akademik yaşamı başladı.

1983-1984 eğitim öğretim yılında İngilizce dil eğitimi almak üzere Devlet Dil Okulu'na devam etti.

1993'te doktor, 1994'te yardımcı doçent, 2000 yılında doçent ve 2018 yılında profesör oldu.

1994 yılından itibaren *Lisans düzeyinde*; Halk Eğitime Giriş, Kitle İletişimi, Kitle İletişim Araçlarıyla Halk Eğitimi Uygulamaları, Yerel

Yönetimler ve Halk Eğitimi, Çalışan Çocuklar ve Eğitimi, Grup Dinamiği ve Grupla Çalışma Teknikleri, Sanayi İçinde Eğitim, Yetişkin Eğitimi, *Yüksek Lisans düzeyinde*; Yetişkinlerde İletişim ve Öğrenme, Mesleki Beceriler ve İşin Toplumsal Tarihi, Yetişkin Psikolojisi, Sokak Çocukları ve Çalışan Çocukların Eğitimi, Grup Dinamiği, *Doktora düzeyinde*; Çocuk Emeği Politika ve Uygulamalar ile Yaşlanma ve Yaşlıların Eğitimi derslerini verdi.

1933 yılında henüz on yaşlarındayken fabrika işçisi olarak çalışmaya başlayan anne babasının çocuk işçi olarak yaşadıkları acılar, tez danışmanının da onayı ile onu çalışan çocuklarla ilgili doktora tezi yazmaya yöneltti. Anne ve babasının okuma yazmayı fabrikadaki okuma yazma odasında öğrenmiş olmaları da yetişkin eğitimi alanına olan saygı ve bağlılığını sürekli kıldı.

Yaşlılık çalışmalarına ilgisi, yaşlılarla ilgili gözlemlerine dayalı olarak oluşan farkındalık ile başladı ve 2003 yılından itibaren Doktora düzeyinde Yaşlanma ve Yaşlıların Eğitimi dersi ile akademik alana taşındı. 2010 yılında Ankara Üniversitesi bünyesinde kurulan Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde, kuruluşundan itibaren on iki yıl süreyle, yönetim kurulu üyesi olarak görev yaptı. Yaşlılık döneminin farklı sorun, ihtiyaç, ilgi ve özelliklerine yönelik makaleler, bildiriler yazdı, yüksek lisans ve doktora düzeyinde de konuyla ilgili tez danışmanlıkları yürüttü.

Ekonomik ve kültürel nedenlerle üç kez kesintiye uğrayan eğitim hayatının devam etmesinde ve süreçteki güçlüklerle baş etmesinde kendisini destekleyen, yönlendiren ilkokul öğretmeni Ümmühan Çuhadar, ortaokul ve lisede; Erdoğan Sokullu, Nerime Germen, İbrahim Taş, Gündüz Akman, üniversitede; Prof. Dr. Ziya Bursalıoğlu, Prof. Dr. Haydar Taymaz, Prof. Dr. Mahmut Adem, Prof. Dr. Esin Konanç, Prof. Dr. Niyazi Karasar, Prof. Dr. Hasan Ali Koçer, Prof. Dr. Mine Tan, Prof. Dr. Mehmet Ali Kısakürek, Prof. Dr. İpek Gürkaynak, Prof. Dr. Sezen Zeytinoğlu hocalarını sonsuz saygı ve minnetle anmaktadır.

Ağustos 2024'te emekli olan Prof. Dr. Hayat Boz, kızı Deniz Boz ile sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmeyi temenni etmektedir.

YAŞAMBOYU ÖĞRENME ÇAĞINDA YAŞLI YETİŞKİMLERİN EĞİTİMİ

*Rıfat MİSER**

Giriş

İnsanlar genel olarak uzun yaşamak isterler ve fakat yaşlanmamak, her daim genç kalmak da isterler. İnsanlığın var olan gelişim düzeyinde bu romantik isteğin gerçekleşmediği belli, gerçekleşebileceği de kuşkuludur. Ancak insanlığın erişmiş bulunduğu gelişim düzeyinin insan ömrünün giderek uzamasını olanaklı kıldığı görülmektedir: Bu durum her daim genç kalarak uzun yaşamak isteğinin bir tesellisi sayılabilir.

Birleşmiş Milletlerin, ‘Yaşlanan Dünyada Hiç Kimse Arkada Kalmasın’ (Leaving No One Behind In An Ageing World) başlıklı Raporunda (BM, 2023, s.3) belirtildiği üzere, “Zamanımızı tanımlayan küresel eğilim, nüfusun yaşlanmasıdır. Artık daha fazla yaşlı insan vardır; çünkü insanlar daha uzun yaşıyorlar. Sağlıkta ve hayatta kalmadaki olağanüstü iyileşmeler ve doğurganlık oranının azalması [tüm dünyada] bu önemli değişime yol açmıştır.”

Bu raporun verilerine göre, 1950 yılında dünyadaki her 20 insandan birisi 65 yaş ve üstündeyken, 2021 yılında her 10 insandan birisi bu yaş kümesine girmiştir ve 2050 yılında her 6 insandan birinin bu kümede olması beklenmektedir, (Aynı, s.22). TÜİK (2024) verilerine göre de ülkemizde 65 yaş ve üstü nüfusun tüm nüfusa oranı 2007 yılında %7.1’iken 2023 yılında % 10.2 olmuştur.

Anlaşılabacağı üzere, dünya nüfusu içindeki yaşlıların oranı ile ülkemizdeki yaşlıların oranı benzerdir: Yüzde 10. Bir ülke nüfusunun içinde 65 yaş üstü nüfusun payı %7-14 arasında olduğunda o topluma

* Profesör Doktor, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. Orcid: 0000-0001-7212-1985, rmiser@ankara.edu.tr

‘yaşlanan toplum’, %14- 20 arasında olduğunda ‘yaşlı toplum’ ve %20’nin üzerine çıktığında ise ‘çok yaşlı toplum (süper-aged society)’ denilmektedir (Worldbank, 2024). Bu sınıflama ölçütüne göre hem Dünya toplumu hem de Türk toplumu, yaşlanan bir toplumdur ve yaşlı bir topluma doğru hızla yol almaktadır. Yine bu ölçütlere göre, Japonya, şimdilik, dünyanın en ‘çok yaşlı’ toplumudur.

‘Nüfusun grileşmesi’, ‘demografik dönüşüm’ gibi kavramlarla dile getirilen yaşlıların nüfus içindeki oranının artması durumu, Birleşmiş Milletler Örgütünü de (BM) bu konuya yöneltmiştir. Birleşmiş Milletler (BM,1982) tarafından Viyana’da, 1982 yılında toplanan ‘Dünya Yaşlılık Meclisi- The World Assembly On Aging’ ve bu toplantı sonucunda yayımlanan ‘Dünya Meclisinin Yaşlılık Eylem Planı,’ Örgütün bu konudaki çalışmalarının ilk örneklerinden biridir. BM Dünya Yaşlılık Meclisinin amacı, ‘yaşlıların ekonomik ve sosyal güvenliğinin yanısıra onların ulusal kalkınmaya katkıda bulunma fırsatlarını garanti altına almaya yönelik uluslararası bir eylem planı için bir forum oluşturmak,’ daha iyi bir deyişle, ‘ülkelerin, nüfuslarının yaşlanmasıyla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitelerini güçlendirmektir.’ Dünya Yaşlılık Meclisinin ikinci toplantısı ise 2002 yılında Madrid’de toplanmış ve bu toplantı sonucunda da ‘Madrid Uluslararası Yaşlılık Eylem Planı ve Politika Bildirisi (BM, 2002) kabul edilmiştir. ‘Yaşlılığın’ ele alınması konusunda kendisini ‘bir dönüm noktası’ olarak niteleyen Madrid Eylem Planı; asıl olarak, ‘her yaşta insan için güvenli, fırsat ve onur dolu’ bir dünyanın nasıl inşa edileceği üzerine yoğunlaşmıştır. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu (BM, 1991), 1991 yılında, 46/9 sayılı ‘yaşlılık ilkelerini’ kabul etmiştir: Bu belge; yaşlıların bağımsızlığını, katılımını, bakımını, kendini gerçekleştirmesini ve onurunu korumayı, yaşlılarla ilgili toplumsal düzenlemelere yol göstermesi umut edilen ilkeler olarak kabul etmiştir. Daha önce, 1990 yılında, 1 Ekim gününü ‘Dünya Yaşlılar Günü’ olarak kabul eden Birleşmiş Milletler Genel Kurulu (BM, 1992), 1992 yılında aldığı 47/5 sayılı ve ‘her yaşa uygun topluma doğru’ başlıklı kararıyla da 1999 yılını ‘yaşlılar yılı’ olarak ilan etmiştir.

Nüfusun yaşlanması bireylerin yanı sıra, ailelerin, toplulukların ve toplumların yaşamlarının bütünü üzerinde derin etkilere sahip olduğu için yaşlılıkla ilgili BM belgeleri de çok yönlüdür: Emeklilikten sağlığa, çalışma özgürlüğünden şehir trafiğine pek çok konuda saptama ve

önergelerde bulunur. Ancak 'her yaşa uygun bir toplumun' inşa edilmesine yönelik önerilerin gerçekleşmesinde olmazsa olmaz unsur, eğitimidir. Bu yüzden BM'nin ilgili belgelerinin hepsinde, 'yaşlı yetişkinlerin eğitimi'; eğitimin her yaşta erişilebilir olması gereken bir 'hak' olduğu vurgulanarak, üzerinde önemle durulan bir konu olmuştur.

Dewey (2004), eğitimi uyum kavramı ile tanımlar: O'na göre eğitim, 'bireyin çevresi ile uyumunu sağlayan alışkanlıkların kazanılması sürecidir.' Uyumun etkin ve edilgen iki anlamı vardır: Edilgen uyum, kendini çevreye uydurma iken, etkin uyum, belirli amaçlara ulaşmak için araçların denetimidir. Uyum, gelişimin olmazsa olmaz boyutunu oluşturur.

Yaşlanan bireylerin yeni yaşam dönemine ve toplumların nüfusun yaşlanmasına etkin uyumunun yeterli şartı olmasa da gerekli şartı eğitim olarak görülmektedir. Çünkü yaşlı kişilerin, 'bağımsızlıklarını korumak ve kendilerini gerçekleştirebilmek için' (BM, 2004) yeni döneme uyumlarını sağlayacak alışkanlıkları edinmeye gereksinimleri bulunmaktadır. Eğitim, etkin ve doyum sağlayıcı bir yaşamın temeli sayılır. Yaşlıların toplumlar tarafından 'bir yük olarak değil, toplumlarına katkıda bulunanlar olarak görülmesi (BM, 1992) ancak onların eğitime erişimi ile olanaklı görünmektedir. Çünkü bilgi ve becerilerin eskimesi, doğal olarak toplumsal eskimeyi de kolaylaştırabilmektedir.

Ancak "Eğitim boşlukta cereyan eden bir faaliyet değildir," (Varış, 88, s.83); toplumsal ve açık bir sistemdir (Başaran, 1982): Toplumun bir gereksinmesini karşılamakla görevlidir. Bir başka deyişle eğitim, hedefini toplumdan alır. Bu hedefe ulaşmak için gereken, emek gücü dâhil, her türlü girdiyi de toplumdan alarak işler ve ona gereksinimini karşılayacak çıktı olarak sunar. Dolayısıyla yaşlanan nüfusun topluma etkin uyumu amacına (aim) ulaşmayı sağlayacak toplumsal ve bireysel hedeflerin (goal) doğru biçimde temellendirilmesi gerekmektedir.

"Eğitim hedeflerinin toplumsal ve bireysel iki önemli boyutu vardır. Bu eğitim hedefinin istenilen bir hedef olması, bu iki boyuta da uygun düşmesini gerektirir," (Bülbül, 1991, s.92). Hedef, amaca ulaştıracak davranışlar dizisinden oluşur ve var olan davranışla var olması beklenen davranış arasındaki fark 'eğitim gereksinmesi' olarak adlandırılır. Bu yüzden yaşlanan nüfusun topluma etkin uyumunu sağlamayı kolaylaştıracak bir yaşlı yetişkinler eğitim sistemi oluşturabilmek için,

öncelikle eğitim gereksinmesinin sahibi olan hedef kitlenin, yaşlı yetişkinlerin doğru bir biçimde tanınması gerekir.

Amaç ve Yaklaşım

Bu incelemenin (review) amacı, yaşlı yetişkinler eğitiminin hedef kitlesi olan yaşlıları tanımaktır. Bu amaç doğrultusunda şu iki soruya yanıt aranmaktadır:

- Yaşlılık nedir?
- Yaşlılığa ilişkin var olan algı nedir?

Bu sorulara yanıt bulmak için ilgili alanyazın amaçlar doğrultusunda taranmış ve yorumlanmıştır. Bulunan yanıtların, başarılı bir yaşlı yetişkin eğitimi sisteminin temellendirilmesine katkı yapabileceği umulmaktadır.

Bulgular

İlgili alanyazının incelemesine ve yorumlanmasına dayalı olarak inceleme sorularına bulunan yanıtlar şunlardır:

Yaşlılık

Yaşlılık yaygın biçimde kronolojik olarak tanımlanmaktadır. Kronolojik yaş toplum düzeninde sıklıkla kullanılmakta; toplumun insanlara yönelik beklentileri kronolojik yaşa göre şekillenmektedir (Değer, 2023). Bu yaklaşıma göre takvim yaşı ölçüt alınarak belli bir eşiği geçmiş kişiler yaşlı sayılmaktadır. Ancak ülkemizde ve diğer ülkelerde emeklilik yaşının giderek yükselmesi örneğinde görülebileceği üzere, kronolojik yaş pek de güvenilir değildir. Nitekim Birleşmiş Milletlerin yaşlılık yaşını 60 ve üzeri kabul ederken, Dünya Sağlık Örgütünün *gelişmiş ekonomilere sahip* ülkelerde 65 yaş ve üzerindekiileri yaşlı saydığı belirtilmektedir (European Union, 2019, ss.8-9). Yine de alanyazında, neredeyse değişmez biçimde, 65 yaş ve üzerindeki insanların yaşlı sayıldığı; 65- 75 yaşlarındakilerin genç yaşlı, 75-84 yaşlarındakilerin ortanca yaşlı, 85 ve üzerindeki insanların ise ileri yaşlı olarak

kümelendiği görülmektedir. 100 yaş ve üzerindeki insanlar “asırlık insan” olarak da anılmaktadır.

Herhalde bu yaş aralıkları keyfi olarak belirlenmemiştir: Belirgin bazı değişikliklerin, özellikle fiziksel değişikliklerin belli yaşlarda yaygın biçimde gözlenmesine bağlı olarak yaşa ölçüt alınmış olmalıdır.

Gerçekten de yaşın ilerlemesine bağlı olarak ortaya çıkan bazı fiziksel değişiklikler vardır; bu değişikliklere şunlar örnek olarak verilebilir (Bilir, 2024; Gidens, 2013; Değer, 2023):

- Saçların beyazlaması,
- Göz merceklelerinin esnekliğini yitirmesi ve buna bağlı olarak görme gücünün azalması,
- Özellikle vücudun orta bölgelerinde yağın toplanması,
- İşitme yitimi; önce tiz seslerin sonara bütün seslerin duyumunun azalması,
- Kas kitlesinin azalması ve bunun sonucu olarak elle kavrama ve sıkma gücünün ölçülmesi ile değerlendirilecek olan kas gücünde zayıflama,
- Deride kırışıklıkların oluşması,
- Daha çok idrara çıkma ve idrar yolu enfeksiyonları,
- İdrar tutamama,
- Özellikle kadınlarda, kemik erimesi,
- Yaşlıların sağlıklı beslenmesine ciddi engel oluşturan, ayrıca sosyal ilişkileri de olumsuz biçimde etkileyen ağız ve diş sağlığı sorunları,
- Akciğer esnekliğinin azalması nedeniyle solunum kapasitesinin de azalması; dolayısıyla daha az oksijen alınması ile kalp ve damar sisteminde yavaşlama olması,
- Süreğen (kronik) hastalıkların yaygınlaşması,
- Çoklu hastalığı (birden fazla hastalığı) olanların artışı,
- Bedenin kendini onarma yeteneğinin ve bağışıklık gücünün azalması.

Mutlak olmamakla birlikte, yaş arttıkça görülme sıklığı da artan bu tür fiziksel değişiklikler, biyolojik yaşlanmanın ürünüdürler. Sonuçta insan biyolojik bir varlıktır ve zamana bağlı olarak biyolojik sistemde eskimeler oluşmaktadır.

Biyolojik yaşlanmaya değinen ve onu açıklamaya çalışan ilk insanlardan birisi Aristoteles'dir (MÖ 385 – MÖ 322). Aristo, Rhethorik adlı eserinde fizyolojik yaşlanmayı ıslaklık-kuruluk, sıcaklık- soğukluk karşıtlıkları ile açıklamaktadır (Onur, 2006; Değer, 2023): Ona göre, yaşam süresi, ısı ve nemin korunmasına bağlıdır. Islaklık azaldıkça (kanlı canlı varlıkların kanı çekilmeye başladıkça) ve sıcaklık azaldıkça (beden ısısı düştükçe) yaşam enerjisi de azalır ve ömür kısalmıştır. Günümüzde ise biyolojik yaşlanmanın nedeninin farklı etmenlerle açıklandığı görülmektedir.

Bu nedenlerden birisi serbest radikallerdir. Solunum sırasında oksijenin yanmasıyla serbest radikaller oluşur. Radikaller eksik elektronları nedeniyle her türlü maddeyle daha kolay tepkimeye girerek doku hasarına yol açar ve böylece hem çeşitli hastalıkların hem de yaşlanmanın nedenini oluşturur. Diğer bir neden telomerlerin kısalmasıdır. Telomerler, DNA sarmalının ucunda bulunan ve kromozomları koruyan, bir ayakkabı bağcığının her iki ucunda bulunan ve ipin dağılmasını engelleyen plastiklere benzeyen parçalardır. Her hücre bölünmesinde telomerler bir miktar kısalmıştır. Telomerin boyu belli bir eşiği aşacak kadar kısalduğunda yaşlanma da başlar. Bu duruma Hayflick Sınırı denilir. Hayflick sınırı biyolojik bir saattir; bir hücrenin bölünebilme sayısını gösterir. Buna göre bir hücre en çok 75-80 kez bölünebilir ve ardından yok olur. Bir başka yaşlanma nedeni de 'yaşam bilginin' kayıtlı olduğu DNA'ların hasar görmesidir. DNA'ların hasar görmesinde serbest radikallerin yanı sıra çevredeki kimyasal etkenler ve radyasyon gibi dışsal etmenler ve yanlış hücre üretimine yol açan içsel etmenler etkilidir.

Muhtemelen, bunlar ve diğer biyolojik mekanizmalar hep birlikte hücre, doku ve organların işlevlerini yerine getirmesini güçleştirmekte ve böylece fiziksel yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla fiziksel yaşlanmanın her insan için kaçınılmaz bir durum olduğu söylenebilir. Çünkü dünyamızda ölümsüzlük türün bireylerine değil, türün kendisine verilmiştir; birey, birey olarak varlığını sürdüremese de tür olarak kendi varlığını sürdürebilir. Ancak bireyler de biyolojik yaşlanmadan kaçınmasalar bile uygun bir beslenme ve egzersizle, sağlık alanındaki ilerlemelerden yararlanarak onu yavaşlatılabilirler (Giddens and Sutton, 2016, s.367). Böylece sağlıklı bir

yaşlanma olanaklı olabilir. Öte yandan organların işlev kaybının veya azalmasının hastalıktan kaynaklanması ile doğal yaşlılıktan kaynaklanması arasında ayırım yapmak gerekmektedir; çünkü bu durum çoğunlukla hastalıklardan kaynaklanır ve aslında insan organları insanın kullanabildiğinden daha fazla işlev görme gizilgücüne sahiptir (Chalise, 2019).

Sağlıklı biçimde yaşlanma; kişinin cinsiyeti, eğitimi, mesleği, yaşlılık öncesi yaşamı, geliri vb. etkenlerden etkilense bile hem kişinin dengeli beslenmesi, düzenli egzersiz yapması ve tütün ürünü kullanmaktan kaçınması hem de erken tanı için belirli aralıklarla muayeneye davet edilerek sağlık durumunun değerlendirilmesi yoluyla daha mümkün hale getirilebilir (Bilir, 2024).

Mutlak olmasa bile, yaşlılıkla ilişkilendirilen yaşlarda yaygın biçimde gözlenen bazı sosyal değişiklikler de meydana gelmektedir: “Emekliye ayrılmak, torun sahibi olarak ebeveyn rolünden büyükanne/ büyükbaba rolüne geçmek, hayat arkadaşının ölümü sonucu eş rolünü kaybetmek, arkadaşlık ilişkilerinin değişmesi, aile reisi rolünün sona ermesi,” (Değer, 2023) bu değişikliklere verilebilecek örneklerdir. Yaşlandıkça rollerde ve ilişkilerde meydana gelen bu değişikliklere ‘sosyal yaşlanma’ denilmektedir (Chalise, 2019). Sosyal yaş, belirli bir takvim yaşı ile kültürel olarak ilişkili kurallar, değerler ve roller toplamıdır ve bununla ilgili düşünceler toplumdan topluma ve zamana göre farklılık gösterebilirler, (Giddens and Sutton, 2016).

Yaşlanmaya bağlı fiziksel ve sosyal değişimler yaşlı kişilerin benlik algılarını, bilişsel yeteneklerini de etkilediği için hem yaşlılık psikolojisi alanının hem de bu alan içinde geropsikoloji (geropsychology) adlı bir klinik uygulama alanının da doğmasını sağlamıştır. Geropsikoloji, ‘psikolojinin yaşlılığın incelenmesine ve onlara sağlık hizmetleri sunulmasına adanmış bir alanı’ olarak tanımlanmaktadır (APA, 2024).

Anlaşılabacağı üzere, yaşlılık sadece kronolojik bir olgu değildir; toplumsal ve psikolojik boyutları da bulunmaktadır. Yaşlanma, kişilerin yaşadığı fiziksel çevreden, ait olduğu kültürden, sosyoekonomik durumdan, yaşam tarzı, alışkanlık ve genetik faktörlerinin tümünden etkilenen bir süreçtir (Değer, 2023). Dolayısıyla kronolojik yaş pek çok zaman kişinin biyolojik, psikolojik veya sosyal yaşıyla eşleşmeyebilir. Bu bağlamda yaşlılık, “biyolojik, psikolojik ve toplumsal süreçlerin belli bir

zaman diliminde ortaya çıkan birikimli etkisi,” (Giddens and Sutton, 2016, s.367) olarak tanımlanmaktadır.

Doğrusu, bu tanıma dayanarak yaşlılığı tanımak, ona tanı koymak olanaklı görülmemektedir. Bu tanımın yararı, yaşlılığın yalnızca kronolojik olarak tanımlanamayacağını göstermesi olabilir. Gerçekten de yaşlıların çoğunun artık daha uzun süre yaşaması, daha iyi sağlık durumu ve sonuçta yaşlılık süresinin uzaması, takvim yaşıyla yaşlılığı belirlemek için iyi bir ölçüt olmaktan çıkarmıştır. Çünkü takvim yaşı, yaşlanmaya eşlik eden değişikliklerin ortaya çıkması için kesin bir ardaalan sağlamamaktadır. Ancak ‘yaşlılıkla ilişkilendirilebilecek çeşitli fiziksel, sosyal ve psikolojik belirteçlerin yoğunluğunun artarak, belli bir eşiği geçtiği ve kişiden kişiye farklılaşabilen bir dönem olduğu da bellidir. Bu yüzden günümüzde yaşlılık nedir, sorusuna yanıt vermek için daha duyarlı, daha geçerli bir tanıma gereksinim olduğu söylenebilir.

Yaşlılık Algısı

Yaşlılığa ve yaşlılara yönelik pek çok olumlu ve olumsuz kalıpyargı bulunmaktadır. Bunların yanı sıra yaşlılık felsefesi, yaşlılık sosyolojisi, yaşlılık psikolojisi gibi bilim alanlarının yaşlılığı anlamaya ve açıklamaya yönelik saptamaları vardır. Yaşlılığa ve yaşlılara yönelik olarak bunların birlikte oluşturdukları algı; Sağlık Bilimleri Fakültelerinde yer alan ‘Gerontoloji,’ Tıp Fakültelerinde yer alan ‘geriatri’ programlarını ve elbette yaşlı yetişkinlerin eğitimiyle ilgili programları etkilemektedir.

Yaşlılık Felsefesi

Yaşlılık, günümüze kadar filozofların pek de ilgilendiği bir konu olmamış görünmektedir. Bunun istisnalarından birisi Aristoteles’dir. Aristoteles (İÖ 384-322), ‘Rhethorik’ adlı eserinde, yaşlılığı genellikle olumsuz yönleriyle betimlemiş ve toplumun yaşlı insana değer vermediğini ifade etmiştir (Duvan ve Davran, 2022). Ona göre yaşlılık hem fiziksel hem de ahlaki yönden gerçekleşen doğal bir gerileme dönemidir; yaşlılar karamsar ve alaycı, pek çok kez hayal kırıklığına uğradığı için güvensizdir; Aristoteles, yaşlılığın korkaklığa yol açtığını söyler (Giddens and Sutton, 2016). Ancak yine de bazı durumlarda,

örneğin devlet işlerinde, yaşlıların gençlerden ve toylardan daha yetenekli olduğunu kabul etmektedir (Güvenç, 2023).

Yaşlılıkla ilgilenen diğer bir kişi, Romalı devlet adamı ve düşünür Cicero'dur, (MÖ 106-MÖ 43). Yaşamı bir tiyatro oyununa benzeten Cicero'ya göre, yaşlılık yaşamın son perdesidir ve bu perdede yaşlı ancak yaşamının bütün perdelerinde doyuma ulaşmışsa yaşlılık sürecinden de zevk alacaktır; başka bir deyişle huzurlu, sorunsuz ve yumuşak bir ömrün yaşlılık çağı da sakin ve rahat geçecektir (Özdemir, 2019). Cicero'nun bu görüşlerinin, günümüz yaşlılık psikolojisinin açıklamalarıyla çok düzeyinde örtüştüğü görülmektedir. Yine Cicero'ya göre; ihtiyatsızlık yeniyetmelere, sağduyu ise yaşını başını almış olanlara özgü olduğu için yaşlılar topluma düşüncesiyle, aklıyla ve karar verme yeteneğiyle faydalı olurlar; çünkü büyük işler kuvvet, hız ya da çeviklikle değil, düşünce, otorite ve karar verme yeteneğiyle yapılır ve bunlar da yaşlılıkta azalmak şöyle dursun, genellikle daha da artar (Özdemir, 2019). Cicero'nun görüşleri, yaşlılığı fiziksel olarak gerileme ancak ruhsal olarak olgunlaşmışlık ve bilgelik olarak nitelendiren (Değer, 2023) Montaigne'nin görüşleri ile koşuttur.

Yaşlılık üzerine yazan nadir filozoflardan olan varoluşçu J. Amery ve S. Beauvoir'ın ikisi de yaşlanmayı kişinin kendisine ve topluma yabancılaşması olarak gördüler (Gilleard s.286): Bunlar, yaşlı kimselere toplum tarafından çok az değer verildiğini fark etmişler ve yaşlanmanın hem toplumda ve toplumun kurumlarında hem de kişinin kendi içinde, kendi gözünde gerçekleşen bir ötekileşme olduğu sonucuna varmışlardır.

Ötekileşme; yaşlılara uzak, yabancı, bilinmeyen bir ülkeden gelmiş varlıklar gibi davranılması durumudur. Ötekileşme; toplumun yaşlıya, yaşlının da kendine yabancılaştığı, birbirlerini kabul etmedikleri hatta düşmanlaştıkları bir duruma yol açmaktadır: Yaşlı olmak çoğu zaman bakıma muhtaçlığı, değişime kapalılığı, mutsuzluğu, huysuzluğu ve sosyal ilişkileri zayıflamış yalnız bireyleri akla getirir; dolayısıyla 'başkalarının size gereksinimi yoktur'; bu durumda yaşlı bireylerin yalnızlık, değersizlik duyguları geliştirmeleri (Güvenç, 2023), ötekileşmeleri olağan bir durum olur. Yaşlı insanların "teknolojik ve toplumsal değişimin hızına ayak uyduramayarak içinde yaşadıkları toplumun 'yabancıları' haline gelebilmesi" de (Giddens and Sutton, 2016, s.363) ötekileşmeyi ve yabancılaşmayı şiddetlendirmektedir.

Görüldüğü üzere felsefeciler yaşlılık dönemini neredeyse insanın değersizleştiği bir dönem olarak betimlemektedirler. Bilgelik dönemi olarak niteleyenler varsa da yaşamsal deneyimlerin yaşlı yetişkinleri her zaman bilgeliğe götürmediği de bir gerçektir.

Yaşlılık Sosyolojisi

Yaşlanmanın sosyal kuramları, yaşlanma sürecinde etkili olan sosyal destek, sosyal ağlar ve sosyal katılım gibi sosyal etmenlerin rolünü vurgular, (Franca, 2023): Bunlardan birisi ‘ayrılma kuramı’ veya ‘ilişik kesme kuramı’ (disengagement theory) olarak anılan düşünce demetidir. ‘İşlevselci sosyoloji’ yaklaşımına dayanan bu kuram, yaşlanmanın fiziksel ve psikolojik gerilemeler getirdiğini varsayarak, yaşlıların değişen toplumsal rollere uyumunun toplum için ne kadar yararlı olduğunu vurgular (Giddens and Sutton, 2016): Buna göre, çalışma gibi geleneksel roller yaşlılarca terkedilmeli ve onlar gönüllü hizmetlere yönelmelidir. Yeni kuşaklara alan açmak için yaşlanan insanları geleneksel rollerinden uzaklaştırmanın toplumsal bir işlevi vardır. Yaşlı insanların artan zayıflık, hastalık ve bağımlılıkları; onların artık yeterli biçimde yerine getirmeyecekleri geleneksel rolleri üstlenmelerine izin vermeyecek, üstelik böyle bir duruma izin vermek toplumun bütünü için işlevsel olmayacaktır. ‘Önceden yaşlı insanlar tarafından doldurulmuş olan rolleri taze enerji ve yeni becerilerle üstlenecek olan gençlere vermek toplum için daha işlevseldir.’

Anlaşılabacağı üzere, ayrılma veya ilişik kesme kuramı bireyler yaşlandıkça doğal olarak toplumdan kopmalarını; sosyal rollerden ve etkinliklerden çekilmelerini öne sürmekte ve bu kopuşu yaşlanma sürecinin normal bir parçası olarak görmektedir (Franca, 2023). Yaşın ilerlemesine koşut olarak bireylerin topluma katılımdan yavaş yavaş geri çekilmesini kaçınılmaz ve evrensel sayan bu kuram yaşlılığı, yaşlının toplumdan çekildiği, toplumun da yaşlıdan elini çektiği bir dönem olarak nitelendirmektedir (Değer, 2023). Dolayısıyla ilişik kesme kuramı, yaşlıların yaşamının her durumda zayıflık, hastalık ve bağımlılıkla ilişkili olacağı yönündeki egemen basmakalıp düşünceyi doğal karşılamaktadır; ancak dünyanın her yanında gözlenen emeklilik yaşını geciktiren politikalar, ilişik kesme kuramının yeniden düşünülmesini gerektirmektedir (Giddens and Sutton, 2016).

Bu kuramın karşıtı olan 'etkinlik kuramı' (activity theory) ise yaşlanan bireylerin toplum içinde etkin kalması ve topluma katılması gerektiğini ileri sürer ve etkin kalmanın, topluma katılmanın 'daha fazla yaşam memnuniyetine ve daha iyi sağlığa yol açabileceğini' savunur (Franca, 2023). Süreklilik kuramı da etkinlik kuramını tamamlar biçimde, bireyler yaşlandıkça kendi benlik algılarıyla uyumlu etkinliklere katıldıklarını ve ilişkilerini sürdürmeye devam ettiklerini ileri sürmektedir (Aynı).

Yaşlılık bağlamında sıklıkla anılan yaş tabakalaşması kuramı (age stratification theory); toplumların yaşa göre yapılandığını, her yaş kümesinin farklı statü, sosyal güç ve fırsatlara sahip olduğunu; bunun bir sonucu olarak sosyal ve ekonomik kaynaklara genç bireylerin yaşlı bireylerden daha fazla erişime sahip olduğunu, dolayısıyla yaş ayrımcılığının çağdaş toplumlarda önemli bir eşitsizlik kaynağı olduğunu ileri sürer; (Franca, 2023). Gerçekten de sosyal kurumların çoğu, malların, hizmetlerin, gelirlerin, risklerin, fırsatların dağıtımını etkileyen yaşa göre derecelendirilmiş düzenlemelere sahiptir. Aslında yaşa bağlı tabakalaşmanın, dünyada olmasa bile ABD'de ancak 19'uncu yüzyılın sonuna gelindiğinde kurumsallaştığı, böylece okula kayıt, evlilik, emeklilik gibi toplumsal geçişlerin yaşa bağlı olmaya başladığı ve bu durumun bir dereceye kadar sanayi toplumunun ekonomik düzen ve sosyal kontrole yönelik gereksiniminden kaynaklandığı (Fleming et al, 2003) ileri sürülmektedir. Toplumsal politikaların zamanın toplumsal mücadelelerinin, çatışmalarının ve baskın güç ilişkilerinin bir sonucu olarak oluştuğunu ve bu politikaların dönüp yaşlı insanların üzerinde buyurganlığa ve onların marjinalleşmesine katkıda bulunduğunu ileri süren ekonomi politik yaklaşımlar (Giddens and Sutton, 2016) ise yaş tabakalaşmasının nasıl oluştuğuna ışık tutmaktadır.

Yaşlılık Psikolojisi

Felsefe ve sosyoloji alanına koştur biçimde, psikoloji alanının da yaşlılığı ağırlıklı bir gerileme ve hatta insanın kendi kendisiyle bir hesaplaşma dönemi olarak tanımlama eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, "Yaşlı kimseler daha genç zamanlarına kıyasla denetimleri dışında çok şeyle karşı karşıya oldukları için," daha gergin olabilir ve ruhsal gelgitler yaşayabilirler (Ermiş, 2023, s.10). Bu yüzden yaşı

ilerlemiş bir kimsenin verebileceği “ilk belirti ve araz, ruhi bir depresyondan yersiz ve aşırı bir iyimserlik ve sevince; ya da gelecek için aşırı endişe duymaktan sebatsız ve düşüncesizce yapılan ani davranışlara kadar değişebilir. Yaşlıların çoğu kendi kendilerini tenkit etmeye başlarlar veya başkalarına karşı mantıklı olmayan kızgınlık hisleri belirtirler,” (Ak, 1991, ss: 2-3).

Erikson’a göre (Akt. Onur, 2006, s.69) yaşlılık döneminin en önemli görevi, “bireyin kendi yaşamını ve elde ettiklerini değerlendirerek,” kendisiyle bir hesaplaşmaya girişmesidir: Önceki yaş dönemlerine ilişkin olumlu değerlendirmeler doyum duygusuna, olumsuz değerlendirmeler ise bütün yaşamın boşa gitmiş olduğu duygusuna yol açar. Erikson’a benzer biçimde, Jung ve Neugarten gibi psikologlar da yaşlılık döneminde insanların kendi iç dünyalarıyla uğraşmalarının arttığını, diğer insanlarla duygusal bağlarının azaldığını ileri sürmektedirler (Aynı).

Yaşlılık psikolojisinin önemli ilgi alanlarından biri de öğrenme yeteneğidir: Araştırmalar, genel yetişkinlikte olduğu gibi, yaşın akıcı ve birikimli zekaya olan etkisinin farklı olduğunu göstermektedir. Sinir sisteminin uyarılara tepki verme hızının azalmasına koşut olarak akıcı zekanın yavaşladığı, yaşlıların öğrenmek için daha fazla zamana gereksinim duyduğu ve fakat deneyime dayalı birikimli zekanın ve buna bağlı sözel ve akıl yürütme becerilerinin ileri yaşlılığa kadar pek etkilenmediği; üstelik yaşın birikimli ve akıcı zeka üzerindeki etkisinin bireyden bireye önemli farklılıklar oluşturduğu görülmektedir.

Yaşlılık dönemi sayılan 65 ve üstü yaşlarda yaygınlığı artan bazı psikolojik – ruhsal ve bilişsel- değişikliklerden de söz edilmektedir (Akt. 1991; Chalise, 2019; Değer, 2023): Unutkanlık, anımsama zorluğu, tepki verme süresinin uzaması, geçmiş günlere özlem duyma, gelecek günlere yönelik kaygılar, gerçekleştirilememiş idealler ve başarısızlıklar için üzülmeye, yaşlılığa hazır olmama, kendini zaman zaman yetersiz hissetme, güvensizlik, başkalarına yük olma endişesi, istenmediği veya işe yaramadığı düşüncesi, çabuk öfkelenme ve öfkesini açığa vurma, gerçeği tahrif etme, bedensel ve bilişsel gerilemeleri kabul etmeme, kendini yararsız bulma, sorulmadan akıl verme söz konusu psikolojik değişimlere örnek olarak verilebilir. Ancak bellek, öğrenme, zekâ, yetenekler ve öğrenme güdüsü gibi süreçlerde yaşla birlikte bir düşüş yaşandığı yaygın olarak kabul edilmekle birlikte bazı araştırmalar bellek ve öğrenme

yeteneğinin insanın ileri yaşlarına kadar fazla da azalmadığını göstermektedir; bir başka deyişle yaşlılıkta bilişsel gerileme olağandışı bir durum değildir, ancak kaçınılmaz da değildir (Giddens and Sutton, 2016).

Kalıp Yargılar

Yaş, sosyal olarak inşa edilen bir olgudur; bu yüzden artan yaşla birlikte güçsüzlüğün ve bağımlılığın kaçınılmaz olduğu varsayımı, yaşlılara yönelik ve çoğu olumsuz kalıp yargılara temel oluşturmakta (Moen, 2013); yaşlı insanlarla ilgili pek çok basmakalıp düşünceye rastlanmaktadır: Örneğin yaşlı insanların çoğunun önemli bir fiziksel özürlü bulunmamasına ve fiziksel etkinliklerini sürdürüyor olmasına karşın, 'zayıf ve güçsüz' olduklarına dair basmakalıp düşünce gençlere göre daha az becerikli olduklarının, çoğunun bunak olduğunun, evlerde ya da hastanelerde bakıma muhtaç yaşadığının sanılmasına yol açmaktadır (Giddens and Sutton, 2016).

Kalıp yargılar bir varlıkla ilgili bilişsel genellemelerdir; bireysel farklılıkları ve değişimleri görmezden gelen düşüncelerdir. Yaşlılıkla ilgili bazı kalıp yargılar olumlu, bazıları olumsuzdur. Uluslararası araştırmalar, yaşlı yetişkinlere yönelik olumlu ve olumsuz kalıp yargıların birlikte bulunduğunu göstermektedir (Levy and Mcdonald, 2019): Yazarlara göre tarihsel olarak toplumlar daha genç odaklı bir hale dönüştüğü için yaşlı yetişkinlere ve yaşlılığa karşı olumsuz kalıp yargılar ve tutumlar da eskiye oranla yaygınlaşmıştır. Nitekim ABD'de 1810- 2009 arasındaki basılı kaynaklara dayalı bir inceleme, yetişkinlere yönelik kalıp yargıların giderek daha olumsuz hale geldiğini belgelemektedir. Bu duruma bağlı olarak da haberlerde, kitaplarda ve filmlerde yaşlı yetişkinlerin genellikle sıkıcı, külfetli, çocuksu, unutkan, açgözlü, çaresiz, beceriksiz, karamsar, üzgün, hastalıklı, itici ve aseksüel olarak nitelendirildiği belirtilmektedir. Yaşlı yetişkinlere yönelik olumsuz tutum ve davranışların nedeni, yazarlar tarafından, yaşlı yetişkinlerin genç olanlara kendi sonlarını hatırlatması, onların kaygı ve korkularını depreştirmesi ve dolayısıyla yaşlı yetişkinleri sevmeme olarak açıklamakta ve hatta bir insanın yaşlanmayla ilgili kaygılarıyla, olumsuz kalıp yargıları arasında doğrusal bir ilişki olduğu ileri sürülmektedir.

Yaşlı yetişkinlerin nasıl algılandıklarını değerlendirmek için geliştirilen şu ölçek, onlara yönelik kalıp yargıların yaşamın tüm yönleriyle ilişkili ve dolayısıyla çok kapsamlı olduğunu ortaya koymaktadır (Levy, Kasl and Gill, 2004'den aktaran, Levy and Mcdonald, 2019):

Etkinlik (yavaş yürür- hareketli); Görünüm (buruşuk- bakımlı, sık); Biliş (bunak- bilge); Canlılık (canlı cenaze- hayat dolu); Bağımlılık (çaresiz- yetenekli); Kişilik (huysuz- olumlu); Fiziksel sağlık (hasta- sağlıklı); İlişkiler (yalnız- aile odaklı); Yaşama isteği (yaşama bağlı- kendini salmış).

Yaşlı yetişkinlere yönelik kalıp yargılar, gençlerin davranışlarını yönlendirerek günlük yaşama yansımaktadır (Levy and Mcdonald, 2019):

- Yaşlı yetişkinlerin mesleki becerilerine, teknolojiyi kullanma yeterliğine ilişkin olumsuz yargılar onların iş bulmalarını zorlaştırdığı gibi az ücretle çalışmalarına da yol açabilmektedir,
- Zayıf ve savunmasız olduklarına ilişkin kalıp yargılar, onların fiziksel, ekonomik ve psikolojik saldırılarla karşılaşma olasılıklarını artırabilmektedir,
- Olumsuz kalıp yargılar, yaşlı yetişkinlerden kaçınmaya ve kuşaklar arasında olumlu temasın azalmasına yol açabilmektedir,
- Gençlerin onlarla yüksek sesle iletişim kurmasına veya ağır ağır konuşmasına veya kısa tümceler kurmasına yol açarak iletişim sürecini zorlaştırmaktadır,
- Bunlarla karşılaşan yetişkinlerin bunları içselleştirmeleri ve bunlara uygun davranmaya başlamaları da bir başka olumsuz sonuçtur,
- Dolayısıyla bu kalıp yargılar yaşlı yetişkinlerin refahına ve sağlığına zarar verebilmektedir. Öyle ki, kişinin yaşlanmaya ilişkin algısının uzun ömürlüğün en önemli yordayıcılarından biri olduğu bildirilmektedir.

Yaşlı insanlarla ilgili en büyük kalıp yargılardan birisi de yaşlı insanları, çocuklar gibi, bağımlı bir nüfus olarak sınıflandırmaktır. Aslında bu sınıflandırma, bu yaş kümesini bir sorun olarak görmekten başka bir şey değildir (Giddens and Sutton, 2016). Gerçekten de dünyanın pek çok yerinde nüfusun yaşlanmasının toplum için bir risk oluşturduğu

düşünülmektedir (Moen, 2013). Örneğin nüfusun yaşlanması, Avrupa Birliği'nin (AB) en büyük sorunu olarak görülmekte ve 'demografik çöküş', 'demografik kış', veya 'tehlikeli yaşlanma' terimleri ile anılmaktadır (Paskaleva and Tufkova, 2017). Çünkü yaşlı insan sayısının hızla artması, ülkelerin sağlık ve emeklilik sistemlerine bir tehdit sayılmaktadır. Bu durumu ifade etmek için kullanılan yaşlı bağımlılık oranı; emekli insanların çalışan insanlara oranıdır (Giddens and Sutton, 2016): Yaşlı bağımlılık oranı Avrupa'da, Kuzey Amerika'da ve Avusturalya'da yüksektir; diğer ülkelerde de yükselmektedir. Bağımlılık oranı yükseldikçe toplumsal hizmetlere ve sağlık sistemlerine olan istem de artmakta, daha fazla emekli maaşı ödenmesi gerekmektedir. Bunun mali kaynaklar üzerinde yaratacağı büyük baskılar nedeniyle politikacılar ve bazı bilim insanları [sürekli olarak] emeklilik yaşının yükseltilmesini önermektedirler. Bu ve benzeri öneriler, Narayama Türküsü adlı filmde anlatılan ve yaşı yetmişi bulmuş insanları kutsal yolculuklarına başlamak üzere dağa bırakan Japon geleneğinden bile daha az insancıl gözükmektedir.

Çünkü bu saptama ve açıklamalar, sorunu kıtlık modeliyle çözme yaklaşımıdır (Moen, 2013). Bir başka deyişle kaynaklarda bir kıtlık olduğu ve kıtlıktan kaynaklanan bir paylaşım sorunu bulunduğu varsayımına dayalıdır. Öte yandan emeklilik ve sağlık fonları harcamalarının, şu anda çalışanların ödemelerinden karşılandığı öncülüne dayalıdır ve bu yüzden çarpık ve geçersizdir. Yaşlı yetişkinlerin hali hazırdaki toplumsal katkılarını yok sayıcıdır. Dolayısıyla bağımlılık kavramının kendisinin gözden geçirilmesine gerek vardır (Giddens and Sutton, 2016): Ekonomiye yararlı olacak etkinlik, sadece kayıtlı sektörün mal ve hizmet üretimine katılmakla sınırlı değildir. Yaşlı insanlar bir yük olmak yerine, pek çok verimli ekonomik ve toplumsal katkılarda bulunmaktadırlar. Örneğin daha güçsüz olan eşlerine ücretsiz bakım sağlayarak devletin sağlık ve bakım personeli sağlama maliyetini azaltmaktadır. Torunlarının bakımını üstlenmeleri, kızlarıyla gelinlerinin çalışabilmelerine olanak sağlamaktadır. Onlar, büyümüş çocuklar ve torunlar için de önemli bir finans kaynağıdır; onlara krediler, eğitim ücretleri, hediye ve konut desteği sağlarlar. Boşanma gibi zor durumlarda ve zamanlarda da çocukları için duygusal bir destek sağlamayı sürdürürler ve bu rolün ekonomik sonuçlar üzerindeki etkisi bile küçümsenemez.

Statü

Alanyazının yaşlıların statüsüne ilişkin açıklamaları çelişkili gözükmemektedir. Kimi yazarlar geleneksel tarım toplumlarında yaşlılar yüksek bir sosyal statüye sahipken, sanayi toplumunun gelişmesi ile birlikte statülerini ve otoritelerini yitirdiklerini ileri sürmektedirler. Bunlara göre eski çağlarda, Yunan'da, Roma'da, yaşlılar güç sahibidir. Öyle ki, Sparta devleti 60'lı yaşlarda olan bir 'İhtiyarlar Konseyi' tarafından yönetiliyordu (Bektaş ve Bektaş, 2018'den aktaran, Değer, 2023). Yaşlı insanlara çoğu zaman büyük bir saygı gösterilirdi; hem kadınların hem de erkeklerin otoritesi yaşla birlikte artardı (Giddens and Sutton, 2016). Çin ve Japonya gibi yerleşik tarım toplumlarında yaşlının statüsü daha yüksekti ve bu toplumlarda, yaşlıya geleneksel olarak saygı gösterilmekteydi (Duvan ve Davran, 2022): Çünkü bu toplumlarda üretilen besinlerin ve barınağın yaşlı ile paylaşılması ya da yaşlı tarafından kontrol edilmesi, yaşlının sorumluluk üstleneceği pek çok fırsatın bulunması ve geniş ailenin yaygın olması gibi avantajlar, yaşlının statüsünü de yükseltiyordu. Türk toplumu da tarih boyunca çocukların ve yaşlıların korunmasına önem veren bir toplumdur. Eski Türklerde yaşlılar, kadın-erkek ayrımı yapılmadan, korunan ve toplumun manevi yaşamını etkileyen kişilerdi. Dolayısıyla yaşlı bireyler geleneksel kültür ve değer sistemi içerisinde saygı duyulan bir konumda olmuş, bakıma muhtaç yaşlılar ailenin içerisinde gözetilmiş ve korunmuştur (Değer, 2023).

Sanayi öncesi toplumlarda yaşlı yetişkinler, "yaşlarına göre çiftlik işlerinden sosyal ilişkilerden ve topluluk faaliyetlerinden ayrı tutulmuyorlardı,"(Fleming and et al, 2003, s.915): Örneğin ABD'de 1830'lara kadar nüfus sayımlarında yaşçılık yapılmıyor, nüfus sayımlarında yaşlı yetişkinler 45 ve üzeri nüfusu içerisinde görünmez oluyorlardı. Bu zamanlarda doğum günlerine de özel bir ilgi gösterilmiyordu. Yaş; iş ve sosyal yaşam için belirleyici bir etmen değirken, sanayinin yükselişiyle yaşlılık kültürünün yerini gençlik kültürünün alması yaş ayrımcılığının da artmasına yol açtı. Diğer bir deyişle yaşlı nüfus arttıkça kıymeti azaldı. Artık toplantı salonlarının ön sıraları yaşlı vatandaşlara ayrılmıyordu; daha az sayıda çocuğa büyük baba ve annelerin ismi veriliyordu. Yaşlılar için geri kafalı, moruk, pinpon gibi küçümseyici ifadeler daha çok kullanılmaya başlandı. Yaşlılık kültürünün yerini gençlik kültürü aldı. Bu yüzden gelişmiş sanayileşmiş

toplumlarda yaşlı insanlar ne aile ne de toplum içinde bir otoriteye sahiptir (Giddens and Sutton, 2016): Çünkü Batı'da yaşlı insanlar geleneksel olarak "bilgili, bilge ve toplumun yararlı üyeleri" olarak görülüyorken, bu durum değişmeye başlamıştır. Yaşlı insanların üretken olmayan, bağımlı ve zamanın dışında kalan kişiler olarak görülme olasılığı giderek artmıştır. Üstelik insanlar yaşlandıkça fiziksel, duygusal ve maddi sorunların bir birleşimiyle karşılaşmaktadırlar. "Karşılaşılan güçlüklerden birisi de emekliliktir: Emeklilik yalnızca bir gelir kaybı değildir; aynı zamanda pek çok kişinin uyum sağlamakta zorlandığı bir statü kaybını doğurmaktadır (s.371).

Aslında sanayileşmeyle birlikte azalan 'yaşlıların statüsü' değil, bizatihi 'statünün kendisi' olabilir. Kaldı ki, tarım toplumlarında, olasılıkla sayıları da çok az olan yaşlıların günümüz sanayi toplumlarında olduğundan daha yüksek bir statüye sahip bulundukları da kuşkuludur. Antik Roma'da bazı toplulukların yaşlılarını nehir tanrılarına kurban vermesi (Kalınkara, 2014'den aktaran, Değer, 2023); 'Narayama Türküsü' adlı filmde canlandırıldığı gibi bazı Japon topluluklarının yaşlılarını dağa bırakması; Platon'un, Devlet adlı eserinde yaşlı yetişkinlerin artık kocadıkları için yakınlarının kötü davranışlarına maruz kaldıklarından yakındıklarını belirtmesi (Güvenç, 2023) bu tür kuşkuları büyötmektedir.

Sanayi öncesi dönemde uzun ömürlülük, varlıklı sınıfların bir ayrıcalığı idi (Fleming, Kevin,): Değerli tarım arazilerinin varlıklı yaşlılar tarafından kontrol ediliyor olması aile içinde ve toplumda onlara ekonomik, sosyal ve politik bir otorite sağlamaya yardım ediyordu. Az sayıdaki yaşlı yoksul ise yerel vergilerle oluşan yerel yönetimlerin bütçesi üzerinde bir yük olarak görülüyor ve pek de saygı gösterilmiyordu. Örneğin yaşlı siyahlar, mülk sahibi olmadıkları için, çiftliklere yük olmasın diye belli bir yaşa gelince serbest bırakılıyor, üstelik barınma ve yiyecek hakkı tanınmıyordu; bu, açlığa terk edilmektir. Yaşlılık döneminde sefaletle düşmeden yaşayabilmeleri ve bu dünyadan düzgün bir şekilde ayrılabilmelerine olanak sağlayacak bir emekli maaşları olmadığı için, yaşlanan ABD başkanları bile muhtaçlıkla karşı karşıya kalabiliyorlardı.

ABD örneği üzerinden yapılan bu değerlendirmeler, yaşlıların statüsünü belirleyen ana değişkenin toplumun ekonomik niteliği değil, yaşlının ekonomik durumu olduğunu akla getirmektedir. Çünkü insanlar binyıllardır yaşlanmaktadır, fakat bu eşit bir şekilde olmamaktadır.

Herkes eşit biçimde yaşlanmaz (Giddens and Sutton, 2016): Bir kişi ücretli işi bırakmışsa, sınıf ve cinsiyet eşitsizlikleri daha da şiddetlenir ve bunların yaşlılarına göre daha da yoksul olmalarına yol açar. Oysa ekonomik durum yaşlıların sağlığının, alışkanlıklarının, sosyal etkileşimlerinin ve sosyal hayata katılmasının önemli bir belirleyicisidir (Paskaleva and Tufkova, 2017). Dolayısıyla yaşlılara gösterilen saygı konusunda günümüzle geçmiş arasında keskin ayrımlar yapılması akla uygun görünmemektedir (Güvenç, 2023). Öyle anlaşıyor ki, yaşlılar ‘iyi’ bir sınıfın üyesi ya da varlıklı değilse genellikle hor görülmüşlerdir.

Yaşçılık

Yaşçılık (ageism); insanları yaşları temelinde ayrımcılığa maruz bırakmaktır (Giddens and Sutton, 2016) ve dolayısıyla yaşlı yetişkinlere yönelik olumsuz tutum ve kalıp yargıları içerir (Franca, 2023). Bu bağlamda yaşlıların öğrenme güçlüğü çektiğinin, değişime karşı direnç gösterdiğinin, sıkıcı olduklarının, çok konuştuklarının düşünülmesi (Güvenç, 2023) vb. yaşçılığın yansımaları olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2017’de, yaşlı ayrımcılığının artık cinsiyet ve ırk ayrımcılığından daha yaygın olabileceğini belirtmiştir(Levy and Mcdonald, 2019).

Alanyazında yaş ayrımcılığının ikiye ayrıldığı görülmektedir (Levy and Mcdonald, 2019): Yardımsever yaş ayrımcılığı yaşlı yetişkinlere karşı açıkça olumlu görünen ama aslında patronluk taslayan davranışlar içermektedir. Yaşlı bir yetişkine yardım etmekte ısrar etmek buna örnek verilebilir. Diğer, düşmanca yaş ayrımcılığıdır. Yaşı nedeniyle yaşlıları işe almamak gibi olumsuz tutum ve davranışlar da bu kapsamda değerlendirilmektedir.

İster yardımsever isterse de düşmanca olsun, yaşçılık ötekileştirmenin sonucu olduğu kadar ötekileşmenin de bir sonucu olarak görülebilir. Bunun en tipik örneklerinden biri, içinde bulunduğumuz post-modern zamanlarda bedenın kutsanmasıdır (Güvenç, 2023): Genç, dinç ve bakımlı yaşlılık algısı, insanların bedenlerine iyi baktıklarında yaşlılık durumunu aşabileceği konusunda ısrarcı olmak, yaşlılık ile azalan güçler arasındaki bağlantıyı görmezden gelmek, onlarda kendi yaşlılıklarını kontrol edebilecekleri duygusu

uyandırmaya çalışmak, başarılı bir şekilde yaşlanmanın tek ölçütünü bedensel olarak iyi görünmeye indirgeyip bireyin ruhsal doygunluğu arka plana itmek, bedeni kutsayıcı davranışlara örnek olarak verilebilir. Hayatın telosu olarak görülen bu duruma ulaşma olasılığı ortadan kalktığında yaşlı yetişkinler kendilerini işlevsiz hissedebilirler. Hayatın merkezine güzellik, görünüş ve fiziksel güç gibi zamanın etkisine bağlı nitelikleri koydukları için yaşlılık gelip çattığında yaşlanmanın bedensel dışavurumlarını gizleme gereksinimi duyabilirler. İnsanın kendi bedenine ve dolayısıyla benliğine yabancılaşması, sahici bir biçimde yaşlanmaya da engel oluşturabilir.

Sonuç

İnsanlığın mitlerle düşündüğü dönemlerde çok az sayıda insan ileri yaşa ulaşabiliyordu ve bu yüzden yaşlıların Tanrı tarafından kutsanmış olduğuna, uzun yaşamanın onlara Tanrı tarafından iyi davranışlarının ödülü olarak verildiğine, bilge olarak kabul edildiklerine ve özel güçleri olduğuna (Bektaş ve Bektaş 2018'den aktaran, Değer, 2023; Duvar ve Davran, 2022) inanılıyordu. Günümüzde ise insanın ömrü dünyanın her yanında artmıştır ve daha da artması beklenmektedir.

Efesli Heraklitios'a göre, evrenin ana maddesi (arkhesi) ateştir. Bu yüzden 'değişmeyen tek şey değişmedir,' ve 'aynı nehrin sularında iki kez yıkanılmaz.' Bu açıklamaya göre, evrenin biricik sürekliliği, değişmedir. Ancak değişimin evrenle sınırlı olmadığı; evrenin içinde 'insan yapımı' anlamında bir kültür evreni de yaratmış olan insanın diğer insanlarla ve doğayla ilişkilerinde de bir değişme, yenilenme sürekliliği olduğu ve bu sürekliliğin dinamiğinin bilim olduğu görülmektedir. Bilim, kartopu örneğine benzer biçimde gelişmektedir.

Bilimin yol açtığı ilk evrensel değişiklik, bilginin uygulanmasının yöntem ve gereçleri anlamındaki teknolojinin ilerlemesidir. Teknolojinin ilerlemesi ise insanın gözlem olanaklarını artırarak, dönüp tekrar bilimin ve teknolojinin gelişmesini hızlandırmaktadır. Bilim ve teknoloji bileşkesi ise yaşam koşullarını iyileştirerek ve sağaltım olanaklarını artırarak insan ömrünün giderek uzamasını sağlamaktadır. Dolayısıyla bilim ve teknolojinin yol açtığı ikinci evrensel değişikliğin (sürekliliğin) insan ömrünün uzaması veya demografik yaşlanma olduğu söylenebilir.

Var olan bilgiler, nüfus yaşlanmasının sonsuz olamayacağını söylemektedir: 'Hayfick Sınırı,' normal insan embriyonik hücrelerinin yaşlanmaya yenik düşmeden önce yaklaşık 50 kez bölünebilme gizilgücüne sahip olduğunu ve dolayısıyla insanların doğal ömür sürelerinin yaklaşık 90 yıl olduğunu (Watts, 2011) öngörmektedir. Doğal ömür süresinin bundan daha uzun olduğunu ileri sürenlere de rastlanmaktadır. Öyleyse insanların doğal ömür sürelerini kullanabilmesi ölçüsünde, toplam nüfusu içindeki 'yaşlıların' sayısı ve oranı da artacaktır. Yaş dağılımı temel alınarak hesaplandığında, nüfusu durağan toplumlarda bu oranın üst sınırının yaklaşık %30 olması olasıdır. Dolayısıyla 'çok yaşlı toplum' olmak, dünyadaki hiçbir toplumun kaçınamayacağı bir durum olarak ufukta belirmektedir.

Toplumların yaşlanan, yaşlı veya çok yaşlı toplumlar halini alması, insanlık için yeni bir durumdur. Aynı şekilde insanların çoğunun doğal ömür süreleri ölçüsünde yaşayabilmesi de ... İnsanlık bu durumla daha önce hiç yüzleşmemiştir ve dolayısıyla deneyim sahibi de değildir. Bu yüzden bir bütün olarak insanlık ve tek tek insanların bu yeni duruma etkin biçimde uyum sağlayabilme sorunuyla karşı karşıya olduğu söylenebilir.

İnsanlığın yaşlılığa yönelik algısı, bütüncül bir kavrayıştan büyük ölçüde yoksun olduğu için, neredeyse bütün cephelerde olumsuzdur: İnsan davranışlarına yön veren anlamın oluşturucuları olan felsefe de, bilim de, gündelik deneyimler de yaşlılığı fiziksel ve bilişsel bir gerileme dönemi olarak görme eğilimindedirler. 'Zayıflık ve güçsüzlük dönemi' olarak nitelendirilerek neredeyse hastalıkla bir tutulmakta, geleneksel halk söyleyişinde olduğu gibi, 'Tanrının tez zamanda iki iyilikten birisini vermesi,' dilenmektedir. Oysa yaşlılık bir hastalık değildir ve yaşlı insanlar ne hasta ne de engellidir; insanlar yaşam koşullarındaki iyileşmelerden dolayı uzun yaşamaktadırlar ve ileri yaşlarına gelenler önceki zamanların yaşlılarına göre daha sağlıklı olacaklardır; öyle ki, biyolojik yaşlanmanın getirdiği fiziksel değişiklikler, pek çok kişinin 80'li [belki de daha ileri] yaşlara kadar etkin, bağımsız bir yaşam sürmesinin önünde büyük bir engel oluşturmamaktadır (Giddens and Sutton, 2016).

Yaşlılar üretken, verimli bir nüfus kesimi olarak değil, tüketici olarak da görülmektedir. Özellikle 'bağımlılık oranı' kavramı, insanlığın anlam perspektifini çarpıtarak, yaşlıları ekonomiye bir yük gibi yansıtmaktadır.

Bütün bunların sonucunda 'yaşçılık', Dünya Sağlık Örgütü'nün belirttiği üzere, insanlığın en yaygın ayrımcılık konusu olmaya doğru ilerlemektedir. İnsancıl olan; yaşçılığın değil, sosyal destek ağlarının gelişmesidir. Sosyal destek, kişilerin duygusal, finansal ve güncel yardım için güvendiği ilişki ağlarını ve kaynakları ifade eder; yaşlıların toplumdan yalıtılmaması, kronik hastalıkları ile başa çıkması ve bakım gereksinimlerinin karşılanması bakımından oldukça önemlidir (Franca, 2023).

İnsan temelde anlamla işleyen bir varlıktır. Dolayısıyla çok yaşlı toplumlarda yaşlılığın iyi bir dönem olup olmayacağı, insanların ve yaşlıların bu gerçeğe hangi anlamı yükleyeceklerine bağlı görünmektedir: Yaşlanmak doyurucu ve ödüllendirici bir deneyim de olabilir, fiziksel sıkıntı ve toplumsal yalnızlaşma zamanı da ... (Giddens and Sutton, 2016). Bir bilgelik evresi de olabilir, bekleme odasında bir yoksunluk süreci de ... (Güvenç, 2023). Bir özgürlük doruğu da olabilir, bir bukağı da... Ulaşılabilecek sonucun, 'yaşlanmayı kabul eden, onlara değer veren ve destekleyen bir toplum'(Franca, 2023) oluşturabilip oluşturamamaya bağlı olduğu anlaşılmaktadır. "Yaşlanan toplumlara nasıl yaklaşıcağımız bir seçimdir. Toplamlar, her yaştan insanın yararına olacak, hem kuşak içi hem de kuşaklar arası eşitliği teşvik eden politikalar seçebilir ve bu politikaları destekleyecek siyasi güç birlikleri kurulabilir," (Scott, L. Et al, 2021). Öyleyse yaşlılığa verilecek anlam, yaşlılığın değerli bir yaşam dönemine dönüştürölüp dönüştürölmemeyeceğinin anahtarı olacaktır.

Yaşlılık ömür boyunca genç ve dinç kalmak değildir. Böyle bir beklenti, sahici bir biçimde yaşlılığı yaşamayı güçleştirebilir; bir yaşçılık türüdür. "Yaşlılık kaçınılmazdır, ancak yeti yitimi ve buna bağlı bağımlılık ve bakım gereksiniminin en az düzeyde tutulabildiği ve yaşam kalitesinin artırılabilirdiği bir yaşlılık da mümkündür," (Bilir, 2024). Bunu mümkün kılmak için Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği yol, 'etkin yaşlanma'dır.

Etkin yaşlanma, 1990 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) küresel yaşlanma durumuna bir çözüm olarak ürettiği bir kavramdır (Paskaleva ve Tufkova, 2017). 'Yaşlılık yıllarında yaşam niteliğinin azalmaması için onlara yönelik sağlık, güvenlik ve katılım fırsatlarını en uygun duruma getirme sürecidir,' (WHO, 2002, s.2). Bir başka deyişle, insanlar için yaşlanmanın olumlu bir deneyim olması ülküsüdür. Bu ülkeye yaşlıların fiziksel, sosyal ve zihinsel esenliklerini sürdürmelerine

yarayan gizilgüçlerini açığa çıkararak; gereksinimleri, istekleri ve yeterlikleri doğrultusunda topluma katılmalarına olanak vererek ve yardıma gereksinim hissettiklerinde yeterli koruma, bakım ve güvenlik sağlayarak ulaşılabileceğini öngörür. Çünkü yaşlılara yönelik, yaşa bağlı eşitsizlikleri azaltan sosyal, ekonomik ve kültürel politikalar sağlığı, sağlık hizmetlerinden daha çok etkileyebilir.

Yaşlanma, insan yaşamın doğal bir parçasıdır; olağan koşullarda her insanın ulaşmayı arzuladığı bir doruktur. Yaşlılık, yaşlının kendisi, ailesi, topluluğu ve nihayet toplum üzerinde önemli etkileri olan bir dönemdir. Yaşlılığın yaşama katılımın ve katkının olanaklı olduğunca sürdürülebildiği bir dönem olması, öncelikle yaşlılığa yükledikleri mevcut olumsuz anlamların, beklentilerin, kalıp yargıların dönüşmesini gerektirir. Dolayısıyla yaşamboyu öğrenme çağında yaşlı yetişkinlerin eğitiminden beklenen birinci rol, yaşlılığa ilişkin sosyolinguistik, epistemik ve psikolojik anlam perspektiflerinin ve bunları oluşturan anlam şemaları dizilerinin düşünüm yoluyla dönüşümünü sağlamak olmalıdır.

Ancak ‘yaşlılığın olumlu bir deneyim olması ülküsüne ulaşmak,’ sadece dilemekle gerçekleşmez. İlgili tüm kişilerin oluşturdukları yeni anlamları yaşlılara yönelik politika ve uygulamalara yansıtımları ile praksise dönüşür. Dolayısıyla yaşlı yetişkinlerin eğitiminden beklenen ikinci rol de, yaşlılık döneminde ortaya çıkan gelişim ödevlerine yaşlıların ve ailelerinin hazırlanmasıdır: Herhangi bir hazırlık olmaksızın yaşlanmak yaşlılığı çekilmez kılabilir (Güvenç, 2023). Andragojik düşünceye dayanmayan bir eğitim süreci de öğrenmeyi...

Dünya Sağlık Örgütü nüfusun yaşlanmasını insanoğlunun bir başarı öyküsü olarak görmektedir. Ve fakat yaşamboyu öğrenme çağında yaşlı yetişkinlerin eğitimi yardımıyla etkin bir yaşlanma gerçekleştiği zaman o gerçek bir başarı öyküsüne dönüşecek gözükmektedir. O zaman belki, teknolojinin gelişiminde olduğu gibi, deneyimli bilge ve kariyer için, geçim için çalışma zorunluluğunda olmayan yaşlılar ordusu, dönüp bilimsel gelişmede büyük etkiler yapabileceklerdir.

Kaynakça

- Ak, B. (1991). Yaşlılık Psikolojisi, *Aile ve Toplum Dergisi*, Yıl: 1 Cilt: 1 Sayı: 2.
- APA (2024). Psychology and Aging, Psychologists Make a Significant Contribution, <https://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/psychology-and-aging>, Erişim: Nisan 2024.
- Başaran, İ. E. (1982). Örgütsel Davranış, Ankara: AÜ Eğitim Fakültesi Yayını.
- Bilir, N. (2024). Yaşlılık Tanımı, Yaşlılık Kavramı, Epidemiyolojik Özellikler, erişim tarihi, Nisan 2024, <https://www.solunum.org.tr>
- BM (1982). Report of the World assembly on aging, Vienna, 26 July to 6 August 1982, <https://www.un.org/esa/socdev/ageing/documents/Resources/VIPEE-English.pdf>, Erişim: Mart 2024.
- BM (1991). United Nations Principles for Older Persons, Resolution 46/91, <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>, Erişim: Mart 2024.
- BM (1992). Proclamation on Ageing, Resolution 47/5, <https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/resolution-475.html>, Erişim: Mart, 2024
- BM (2002). The Madrid International Plan of Action on Ageing and the Political Declaration, S econd World Assembly on Ageing in April 2002, <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf>, Erişim: Mart 2024.
- BM (2023). Leaving No One Behind In An Ageing World , World Social Report 2023, Department of Economic and Social Affairs.
- Bülbül, A. S. (1991). Halk Eğitimine Giriş, Yetişkin Eğitimi, Türkiye’de Halk Eğitimi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Chalise, H. N. (2019). Aging: Basic Concept. Am J Biomed Sci & Res. 2019 - 1(1). AJBSR.MS.ID.000503.
- Değer, T. B. (2021). Yaşlılık ve Yaşlanma, *Yaşlı Bakım Hizmet Modelleri ve Sosyal Politika Yaklaşımları* içinde (Ed: Mehtap Pekesen), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Duvan, E. ve Kantar D. M. (2022). Tarihsel süreçte yaşlının toplumsal statüsü, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*,9(86), 1625-1632.
- Ermiş, E. N. (2023). Yaşlılık Psikolojisi -Kayıplar, Kazançlar, Beklentiler ve Uzlaşılar- Ankara: Anı Yayıncılık.
- European Union (2019). Ageing Europe –Looking At The Lives of Older People in the EU, Luxembourg, https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_597-1, Erişim: Mart 2024
- Fleming et al. (2003). A Cultural and Economic History of Old Age in America Mayo Clin Proc, July 2003, Vol 78.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2016). Sosyoloji, (7. Edisyon), İstanbul: Kırmızı Yayınevi.

- Levy, S. R., & Macdonald, J. (2019). History of ageism. In D. Gu & M.E.Dupre, M.E. (Eds.), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. Springer, Cham.
- Moen, P. (2013). Constrained Choices: The Shifting Institutional Contexts of Aging and the Life Course, in *New Directions in the Sociology of Aging*, National Academies Press. Washington, D.C. www.nap.edu, Erişim: Mart, 2024.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2013). *New Directions in the Sociology of Aging*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18508>, Erişim: Nisan 2024
- Onur, B. (2006). Gelişim Psikolojisi -Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm- Ankara: İmge Kitabevi.
- Özdemir, Ü. N. (2019). Geçmişten Günümüze Cicero İle Yaşlılık, *Sosyoloji Dergisi*, Yıl: 2019, Sayı 40: 281-290.
- Paskaleva, D., & Stoilka T. (2017). Social and Medical Problems of the Elderly, *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, Volume 6, Issue 3.
- Scott L. et al, (2021). *Ageing and Health*, Cambridge University Press: <https://www.cambridge.org/core/boks>, Erişim: Mart 2024
- Tereci, D. ve arkadaşları (2016). Yaşlılık Kavramına Bir Bakış, *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi* Cilt 16, Sayı 1, Aralık 2001.
- TÜİK (2024). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2023 Tüik Haber Bülteni, Sayı: 49684, 10 şubat 2024, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayal%C4%B1-N%C3%BCfus-Kay%C4%B1t-Sistemi-Sonu%C3%A7lar%C4%B1-2023-49684&dil=1>, Erişim: Mart 2024
- Varış, F. (1988). Eğitimde Program Geliştirme, Teori ve Teknikler, Ankara: A.Ü. Eğitim Fakóltesi Yayını.
- Watts, G. (2011). Profile, Leonard Hayflick and the limits of ageing, *the lancet*, Vol 377 June 18.
- WHO (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*, Madrid, Spain.
- Worldbank (2024). *Approach Paper World Bank Support to Aging Countries*, May 28, 2019, <http://documents.worldbank.org/curated/en/870611561130594816/World-Bank-Support-to-Aging-Countries>, Erişim: Mart 2024.

EMEKLİLİKTE PARA YÖNETİMİ EĞİTİMİ

*Kasım KARAKÜTÜK**

*Melike GÜNBEY***

Giriş

Bireyler bir öğrenim sürecinden sonra bir işe girerler; o işte belirli bir süre çalışırlar, çalışma sürelerini tamamladıktan sonra emekli olurlar. Buna göre, eğitim örgütlerinde işe girişten emekli oluncaya kadar geçen süreç, Eğitim Yönetimi bilim dalının İşgören (Personel) Hizmetlerinin Yönetimi, son yıllardaki moda adıyla “İnsan Kaynakları Yönetimi” alanının konuları arasında yer alır.

Çalışma sürecinin son döneminde yer alan emeklilik; duygusal, ekonomik, psikolojik ve sosyal alanlarda insan yaşamını değiştiren ve yeni yaşam biçimine uyum sürecini içeren deneyimlerin yaşandığı bir dönemdir. İşgücünden çıkıp altın yıllara geçiş yapılan bir yaşam evresi olarak da tanımlanan emeklilik, herkes için farklı zamanlarda ve biçimlerde ortaya çıksa da genel olarak aynı türden deneyimleri içermektedir. Çoğu insan bu süreçte kariyerini bırakıp diğer yaşam önceliklerine odaklanırken değişen kimlik duygusuyla mücadele etmektedir. Emekliliği yaklaşan ya da yeni emeklilerin, yaşamlarının bu yeni evresine geçiş yaptıktan sonra ortaya çıkabilen anlam ve amaç duygusuyla başa çıkması beklenmektedir. İnsanların emeklilik fikrine karşı tutumu, emekliliğin getirdiği sınırlıkların ve zorlukların onların nasıl bir emeklilik yaşamına sahip olacağını belirleyebilir. Emekliliği olumlu bir biçimde, yeni bir başlangıç ve süreklilik olarak algılayanlar başarılı bir emeklilik süreci yaşayabilir. Emeklilik, insanların bu sürece ne kadar hazırlandığına bağlı olarak mutluluk verici ya da sorunlu bir dönem olabilir. Emekliliğe hazırlık; zaman yönetimi, finansal,

* Profesör Doktor, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. Orcid: 0000-0003-3136-1979, karakut@education.ankara.edu.tr

** Doktor Öğretim Üyesi, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı. Orcid: 0000-0003-0402-5611, melike.gunbey@giresun.edu.tr

fiziksel ve zihinsel hazırlığı içermektedir. Bu hazırlık sürecine planlı bir eğitim ile başlanması ülkenin bireysel ve toplumsal gönencine katkı sunabilir. Bu bölümde emeklilik kavramına, emeklilik planlaması, emeklilik eğitimi, finansal okuryazarlığın ve emeklilikte para yönetiminin önemine ilişkin bir bakış açısı ortaya koymak ve emeklilik sürecine bütüncül bir bakış yapmak amaçlanmaktadır.

Emeklilik Süreci

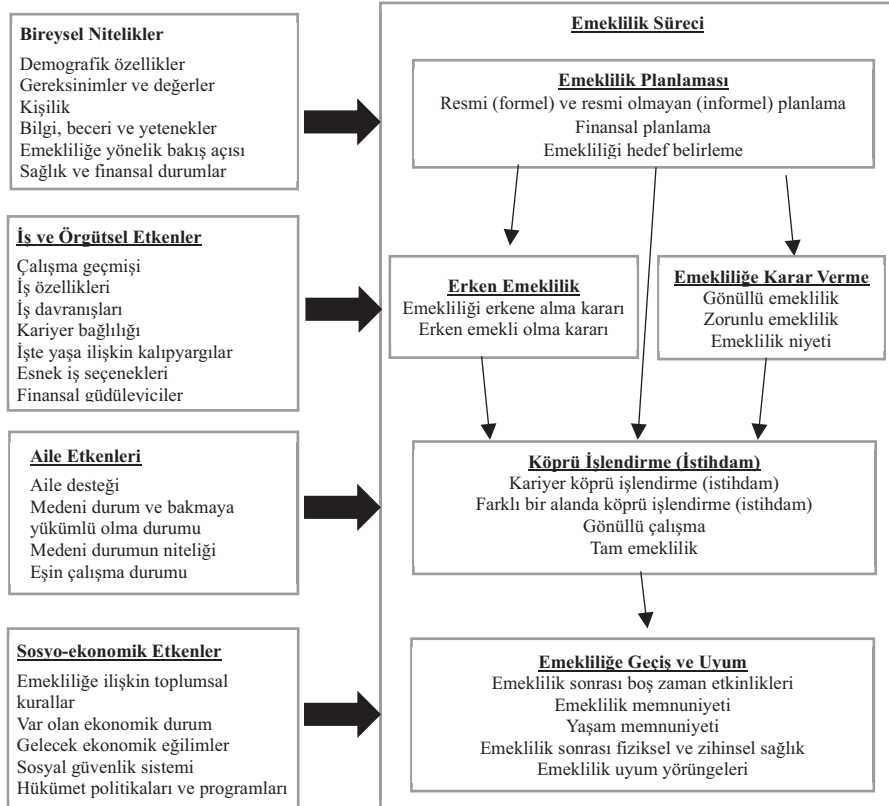
Yirmi birinci yüzyılın makro kavramları olan küreselleşme, çeşitlilik ve teknolojik ilerleme mikro alanda yaşam boyu öğrenme, iş-yaşam dengesi ve çalışanların işe bakışını etkilemiştir. İşin doğasındaki bu değişimler bireylerin kariyer kararlarını, kariyerlerini ne zaman ve nasıl tamamlayacaklarına ilişkin düşüncelerini belirlemektedir. Shultz ve Olson (2012) örgütlerin gelişimine ve çalışma yaşamına bakışını etkileyen bu değişimlerin bireylerin orta ve geç kariyer dönemlerini, emekliliğe geçişi ve emeklilik sürecini etkilediğini belirtmektedir. Ön yetişkinlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olarak ayrılan insanın yaşam döngüsündeki geçiş dönemleri; ilk yetişkinliğe geçiş (17-22 yaş), 30 yaş geçişi (28-33 yaş), orta yaş geçişi (40-45 yaş), 50 yaş geçişi (50-55 yaş) ve son yetişkinlik geçişi (60-65 yaş) olmak üzere beş evrede incelenmektedir (Levinson, 1978, 1986, 1996). Görece büyük dönüşümlerin yaşandığı bir deneyim olan emeklilik; insanların son yetişkinlik dönemine rastlamaktadır. Emeklilik genellikle yaşlı yetişkinlerin, kamu yararına katkıda bulunmak ve gönencini sürdürmek için yeni roller ve yaşam biçimleri geliştirmelerine olanak tanıyan bir yaşam aşaması olarak tanımlanmaktadır (James vd., 2016). Bu dönemin hem bireyin hem de toplum gönencini artırması ve yetmişmiş insangücünü toplum yararına dönüştürmede etkili olması emekliliğin iyi planlanması ile olanaklıdır.

İşgücüne katılmama; çalışılan saatlerde ve/ya da kazançlarda azalma; çalışılan saatlerin ya da kazançların bazı asgari sınırların altına düşmesi; yaşamın ilerleyen dönemlerinde kariyer ya da işlendirme (istihdam) değişikliği biçiminde alanyazında çeşitli tanımları olan emeklilik (Denton ve Spencer, 2009) hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri içeren bir süreç olabilmektedir. Olumlu etmenler genellikle bu yeni aşamanın planlanmasıyla ilişkilendirilmektedir. Emeklilik, daha önce gerçekleştirilmemiş planları tamamlama fırsatı sunmaktadır (França, 2004). Çalışma yaşamından

emekliliğe geçişin olumsuz etkenleri arasında; emeklilerin sosyal, ailevi ve kişisel bağlamda günlük etkinliklerini etkileme ve aynı zamanda daha düşük gelirle başa çıkma, boş zamana sahip olma, rol kaybı, tanıdık, iyi bilinen bir dünyayı terk etmek zorunda kalma gibi duygusal zorluklar yaşamaları yer almaktadır (Schlossberg, 2004; Wang ve Shultz, 2010; Wink ve James, 2013; Wang ve Shi, 2013).

Wang ve Shultz (2010) emeklilik alanyazınına inceledikleri kapsamlı bir çalışmada emeklilik planlaması ile başlayan, emeklilik kararı verme, emekliliğe geçiş ve uyum süreçlerini içeren boylamsal bir emeklilik modeli sunmuşlardır (Şekil 1). Bu model, bireysel özelliklerin, iş ve örgütsel, aile ve sosyoekonomik etkenlerin emeklilik sürecini nasıl etkilediğini boylamsal bir modelde göstermektedir.

Şekil 1 Boylamsal Emeklilik Süreci Modeli ve Emekliliğin Olası Etkenleri



Şekil 1 incelendiğinde, emeklilik, işgörenin kariyerinin başlarında ve ortalarında emekliliğe ilişkin resmi olmayan (informel) düşünce ve fikirlerle başlamakta ve emeklilik kararı aşamasına yaklaştıkça daha bilinçli ve daha resmi (formel) emeklilik planlamasına doğru ilerlemektedir. Emeklilik kararı aşaması işgörenlerin işverenlerinden aldıkları özendirme (teşvik) durumuna göre değişebilir. Emeklilik kararı verildikten ve bu karar yürürlüğe girdikten sonra emekliliğe geçiş ve uyum süreci başlamaktadır. Emeklilik sürecinin bu üçüncü ve son aşaması, emeklilerin gelişen ailevi ve kişisel durumlarına (örneğin, eşin kaybı, süregelen (kronik) ve işgörenin “çalışamaz” durumuna sürükleyen sağlık koşullarının oluşması) uyum sağladıkça ve yeniden bir iş bulma ve çalışma sürecine girmedikçe uzun bir süreç olmaktadır.

Yaşlılık bilimi (gerontoloji), emekliliğe geçişin, bireylerin yaşamlarını birçok yönden etkileyen büyük bir yaşam geçişi olduğunu ileri sürmektedir. Emeklilik; davranışlar, sosyal ilişkiler, sağlık ve gönence ilişkin değişikliklerle ilişkilendirilmiştir (Fisher vd., 2016). Ayrıca emekliliğin psikolojik gereksinimler (Henning vd., 2019; Stenling vd., 2021), kişiliği (Löckenhoff vd., 2009; Schwaba ve Bleidorn, 2019), benlik saygısı gibi kişisel süreçleri (Bleidorn ve Schwaba, 2018) ve yaşamdaki amaç duygusunu (Yemişçigil vd., 2021) etkilediği bulunmuştur. Henning vd. (2019), emeklilikte özerklik gereksiniminin daha önemli olacağını savunmaktadır. Kulik (1999), emekli erkeklerin aile ilişkilerini daha önemli algıladıklarını, emekli olmayan erkeklerin ise yaşamın araçsal ve ekonomik yönlerine daha fazla değer verdiklerini göstermiştir. Yaşlılık bilimi (gerontolojik) kuramlarından rol kuramı genellikle söz konusu davranış değişikliklerinin, bireylerin emeklilikten sonra işin değerli yönlerinin kaybını telafi etme gereksinimini yansıtmaktadır (Wang ve Shultz, 2010). Rol değiştirme olarak da adlandırılan bu süreç, bireylerin çalışma yaşamı boyunca değer verdikleri yaşam öğelerinin (unsurlarının) emekliliğe geçiş sürecinde de önemini koruduğunu varsaymaktadır. Ancak yaşam döngüsü bağlamında, önemli yaşam olaylarının bireylerin görüşlerini, tutumlarını ve değerlerini uyarlamalarını tetiklediğini öne sürmektedir (Baxter vd., 2015; Vidal ve Lersch, 2019).

Yaşlılık bilimciler (gerontologlar), emekliliğin bir süreç olduğunu ve insanların emekliliğe belirli bir süre içinde uyum sağladıklarını belirtmektedirler. Emeklilik, beklenen yaşam süresinin artması ile

birlikte bir kişinin yaşamının otuz ya da daha fazla yılını temsil edebilen ve altı aşamayı içeren bir gelişim aşamasıdır (Atchley, 1976):

1. Emeklilik öncesi dönem (uzak ve yakın dönem): Bireyin emekliliği düşündüğü ve ne gibi sonuçlar doğurabileceğini varsaydığı dönemdir.
2. Balayı dönemi: Bireyin emekli olmak, boş zamanlarını eğlenceli etkinliklerle geçirmek ile ilgili hevesli hissettiği dönemdir.
3. Hayal kırıklığı dönemi: Yaşamın yavaşlamasından duyulan sıkıntı ve bunun sonucu olarak depresyon hissinin ortaya çıkabileceği dönemdir.
4. Yeniden uyum (oryantasyon) dönemi: Emeklilikte olası seçeneklere ilişkin daha gerçekçi bir bakış açısının benimsendiği dönemdir.
5. Durağanlık dönemi: Emeklilik rolünün kabul edildiği ve bireyin sınırlarını bildiği bir dönemdir.
6. Sonlandırma aşaması: Hastalık, engellilik ya da ekonomik destek kaybının yaşandığı bir dönemdir.

Emekliliğe uyum sürecini yansıtan söz konusu aşamalar emekliliğe giden sürecin bir karar verme aşamasının olduğunu ve bu aşamanın insanların yaşadıkları ortam ve bireysel etkenlerden etkilenebileceğini gösterebilir. Ayrıca, bu sürecin planlama, hazırlık ve uyum aşamaları olduğu görülmektedir.

Hizmet İçi Eğitim Türleri ve Emeklilik Eğitimi

İnsangücü, ülkelerin varlığını sürdürmesi ve içinde yaşadığı çağın gelişmesine katkı sunması açısından önemlidir. Bilgi, beceri ve teknolojiyi yaratıp kullanarak çalıştıkları örgütün kültürü, değişmesi ve güçlenmesinde birincil rolü olan insangücünün (emeğin) sürekli geliştirilmesi ve eğitiminin sağlanması gerekmektedir. “Yaşam boyu öğrenme” olarak adlandırılan bireyin yaşamı boyunca bilgisini, yeteneklerini ve yeterliklerini bireysel ya da toplu olarak geliştirmeyi amaçlayan tüm etkinlikler; hizmet öncesi eğitim, hizmet içi eğitim ve hizmet sonrası eğitim olmak üzere üç tür eğitimi kapsayan bir süreç olarak kabul edilmektedir. Hizmet öncesi eğitim okul öncesi eğitimden, lisansüstü eğitime kadar uzanan örgün eğitim kademelerini kapsamaktadır. Hizmet

İçeride eğitim, bireylere meslek yaşamına başladıktan sonra farklı gerekçelerle verilen eğitimi belirtirken, hizmet sonrası eğitim ise bireyleri emeklilik dönemine hazırlamak amacıyla onlara boş zamanlarını değerlendirme, hobi edinme ve yaşlılık döneminde karşılaşılabilecek sorunlarla baş edebilme konularında verilen eğitim anlamına gelmektedir (Ültanır ve Ültanır, 2005). Günümüzde emeklilik eğitiminin yalnızca hizmet sonrası dönemi değil işgörenlerin emekliliğe hazırlanmasında hizmet içi dönemi de kapsayan bir eğitim olarak verildiği söylenebilir.

Taymaz (1997, ss. 8-9), örgütün amaçlarına ve işgörenlerin (personelin) eğitim gereksinimlerine ulaşmak için örgüt içi ve örgüt dışı, işbaşı ve iş dışı hizmet içi eğitim programlarının uyarlama ("oryantasyon"), temel, geliştirme, tamamlama, yükseltme ve özel alan eğitimi biçiminde türleri olabileceğini belirtmektedir. Aydın ise örgütün işgörenlerine emeklilik eğitimi verilmesi; görevlerinden ayrılacak ya da görevine son verilecek işgörenele kendisine olan güvenini kaybetmemesi ve örgüte karşı olumsuz duygularını azaltmak üzere düzenlenen hizmet içi eğitim programlarının özel alan eğitimi türü içinde yer aldığını vurgulamaktadır (Moorehead ve Griffin, 1995; akt. Aydın, 2011, ss. 26-41). Başaran (1996, ss. 240-241) ise, hizmet içi eğitim türleri olarak uyarlama, geliştirme, yükselme ve tamamlama eğitimi türlerini sıralamış, ayrıca emekliliğe hazırlık eğitiminin de örgütün yapması gereken bir eğitim olduğunu, uzun yıllar süren çalışma yaşamından sonra emekli olacak işgören için bu yeni yaşam biçimine hazırlanmasının önemli bir gereksinim olduğunu; bu nedenle emekliliğe hazırlık eğitimi "işgörene ilgisi, isteği doğrultusunda bir işi yapma, sürdürme yeterliği kazandıran eğitim" olarak tanımlamıştır. Çünkü emekliliğe hazırlık eğitimi emekli olacak işgörene, başarılarıyla başarısızlıklarıyla tamamladığı, geride bıraktığı, sevdiği, ayrılmak istemediği bir dönemden ayrılarak umutla, bazen korkuyla gireceği emeklilik dönemindeki yeni yaşam biçimi ile ilgili bilgiler vermek, korkularından arındırmak, yapabileceği işlerle ilgili farkındalık yaratmak, alacağı ikramiyeyi kullanma ve azalacak gelirini yönetme konusunda bir hazırlık sağlayacaktır.

Emeklilik Planlaması

Emekliliğe geçiş, insanların yaşamının birçok alanında değişiklikleri içermektedir. İşlendirme (istihdam) gelirinin yerini emeklilik geliri aldığından ve harcama kalıpları değiştiğinden, finansal ayarlamalar

yapması gereken bir dönemdir (Schellenberg vd., 2005). İnsanlar genellikle psikolojik ve sosyal düzenlemeler de yapmaları gerektiğini fark ederler. Başarılı bir emeklilik planlaması, geleceğe yönelik bile olsa bir dizi olay hakkında beklentiler oluşturmayı, bunları ekonomik kararlarla bütünleştirmeyi ve dönüştürmeyi gerektirir (Delavande vd., 2008).

Emeklilik, önemli bir yaşam olayıdır ve emekliliğe olumlu bir uyum, yaşamın ilerleyen dönemlerinde fiziksel ve psikolojik gönencin (refahın) sürdürülmesi için gereklidir (Wang, 2007). Bazı araştırmalar, emeklilik öncesi planlamayı emeklilik sonrası gönencin nedenleri arasında göstermektedir (Yeung ve Zhou, 2017). Ayrıca, emekliler işin sağladığı sosyal kimlikleri ve öz değerlerini kaybederler; eski iş arkadaşlarıyla görüşme sıklıklarını azaltırlar (Lo ve Brown, 1999; Wong ve Earl, 2009). Ayrıca fiziksel sağlıkta yaşa bağlı değişiklikler (Wang, 2007) ve boş zamanlarını anlamlı bir biçimde geçirme ve yeni bir aile rolüne uyum sağlama yolları (Nuttman-Shwartz, 2004) gibi bir dizi zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. Yaşamın yaklaşık üçte birinin geçirileceği emeklilik döneminin mutlu bir biçimde sürdürülebilmesi için, emekliliğin iyi planlanması ve bu sürece hazırlanılması gerekmektedir (Cangöz vd., 2014); modern yaşamın bir çıktısı olarak bireyler emeklilik statüsünde daha fazla zaman geçirmeye başladıkları için bireylerin emeklilik algıları, emeklilik sürecine hazırlıkları ve uyumları önemlidir (Çağlar, 2023).

Emeklilik sonrası yıllarda kişisel gönenci iyileştirmek bireylerin genel hedeflerinden biri olarak belirtilebilir. Söz konusu hedefe ulaşmak emekliliğe karar verme sürecinden önce emeklilik yaşamının iyi planlamasını gerektirir. *Emeklilik planlaması*, mali durum, sağlık, aile, toplum ve sosyal yaşam gibi çeşitli alanlarda hedef odaklı davranış olarak tanımlanır (Cohen-Mansfield ve Regev, 2018). Emeklilik öncesinde yapılan planlamanın hem birey hem de toplum için işin sona ermesi, emekliliğin başlaması ve bunu izleyen uyum sürecinde daha olumlu sonuçlar doğuracağı varsayılmaktadır (Wang, 2013).

Emeklilik öncesi planlama, bireylerin emeklilik yaşamlarına hazırlanmada çaba harcadıkları ve amaçları olan bir davranıştır. Bu davranış, emeklilerin geçiş sürecinde yaşanacak değişikliklere ilişkin gerçekçi bir beklenti geliştirmelerini (Peeters vd., 2008) ve emeklilik sonrası yaşam için uzun vadeli net bir hedef belirlemelerini sağlar (Topa vd., 2009). Emeklilik öncesi planlama genellikle emeklilik için kendini

hazır hissetme kavramı üzerinden yapılan ölçme araçları ile ölçülmektedir (Spiegel ve Shultz, 2003). Planlama davranışlarının belirli alanlarını ölçen birkaç çalışma finansal planlamaya odaklanmaktadır (Petkoska ve Earl, 2009; Muratore ve Earl, 2015).

Emeklilikte Para Yönetimi ve Finansal Okuryazarlık

Yirmi birinci yüzyılda, her bireyin ekonomi ve finansal okuryazarlık ile ilgili temel bilgilere sahip olması, alınan ekonomik karar ve uygulamaları değerlendirebilmesi, sahip olduğu para ve madde kaynaklarını yerinde kullanabilmesi, parasının değerini koruyabilmesi, yatırım yapacaksa bu konuda bilgi sahibi olması gerekir. Bu nedenle üniversitelerin lisans programlarında Ekonomi ve Girişimcilik dersi seçmeli olarak tüm öğrencilerin seçebilmeleri için Yükseköğretim Kurulunca öğretim programlarına konulmuş ve okutulmaktadır. Diğer yandan yine Yükseköğretim Kurulunca Finansal Okuryazarlık dersinin de tüm lisans programlarında okutulması konusunda üniversitelere yazı yazılmıştır.

Finansal okuryazarlık, bireylere finansal konularda doğru kararlar almayı ve finansal kaynakları etkin kullanmayı sağlayan bir beceri olarak günümüzde kazanılması gereken bir yetkinliktir. Emeklilik planlaması aşamasında finansal okuryazarlık becerisi, bireylerin bütçe ve yatırım planlarında etkin kararlar almasına yardımcı olmaktadır. Lusardi ve Mitchell (2011) finansal okuryazarlığı; temel finansal kavramlar hakkında bilgi ve basit finansal hesaplamalar yapabilme becerisi; OECD (2019) finansal kavramlar ve riskler hakkında bilgi ve anlayışın yanı sıra, çeşitli finansal bağlamlarda etkili kararlar almak, bireylerin ve toplumun finansal gönencini artırmak ve ekonomik yaşama katılımını sağlamak için bu bilgi ve anlayışı uygulama becerileri ve tutumları; Kadoya ve Khan (2020) faiz, enflasyon, risk ve çeşitlendirme gibi temel finansal kavramlar hakkında bilgi sahibi olmak olarak tanımlamaktadır. Finansal okuryazarlık aynı zamanda finansal konuların farkında olmaktan finansal ürünler ve kavramlar hakkında bilgi sahibi olmaya kadar uzanabilmektedir (Xu ve Zia, 2012). Bir bireyi finansal okuryazar olarak tanımlamak için, o kişinin finansal piyasada karar verebilecek kadar bilgi ve beceriye sahip olması gerekir (Huston, 2010).

Finansal okuryazarlık ile servet ya da diğer finansal gönenc göstergeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, genellikle finansal okuryazarlığın finansal sonuçları belirlemede eğitim ve biliş kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Banks ve Oldfield, 2007). Yetişkin nüfus genelinde finansal okuryazarlık düzeylerindeki erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıklar birçok ülkede belgelenmiştir (Lusardi ve Mitchell, 2011; van Rooij vd., 2012; Klapper vd., 2016; OECD, 2017). Nüfus genelinde finansal okuryazarlık düzeylerindeki farklılıklar, ekonomik dalgalanmaların bir sonucu olarak finansal okuryazarlığı daha yüksek olan bireylerin riskleri daha iyi yönetebilmeleri olanaklı olabilir (Jappelli, 2010). Finansal okuryazarlık, planlama, tasarruf ve yatırım yönetimini içeren emekliliğe yönelik finansal davranışları potansiyel olarak etkilemektedir (Hauff vd., 2020).

Öğrenim yıllarında alınan ekonomi ve finansal okuryazarlık bilgileri, bir mesleği yaparken ekonomik olay ve olguları değerlendirmede temel bakış açısı kazandırır. Bununla birlikte emekli olduktan sonra çoğunlukla çalışma yaşamına göre mali kaynak miktarının azalması beklendiğinden emekliler, emekli olduktan sonra artık düzenli gelire sahip olmadıklarından (Atchley ve Robinson, 1982), finansal güvenceleri azalmaktadır.

Emekliliğe hazırlanmanın önemli olduğunu farkına varmakla başlayan birinci aşamadan sonra bireyler tasarruf gereksinimlerini hesaplamak ve somut bir tasarruf planı geliştirmeye başlamaktadır. Psikolojik araştırmalar, belirli adımlar içeren somut planların öz disiplini artırmada çok güçlü olduğunu göstermiştir. Gollwitzer'in (1999) yaptığı deneyler, somut planların geliştirilmesinin insanların niyetlerini eyleme dönüştürmelerini sağladığını ve böylece daha büyük hedeflere ulaşma olasılığını arttırdığını göstermektedir. Bu bağlamda, basit planlama etkinlikleri tasarruf etmek isteyen ancak harcamalarını kontrol etmekte zorlanan tüketicilerin öz denetim sorunlarının üstesinden gelmelerini sağlayabilir (Ameriks vd., 2007). Finansal okuryazarlığın yüksek olması parayı daha etkin yönetmeyi sağlamak ve emekliliğe hazırlık sürecinde etkin bir beceri olarak öne sürülmektedir (Hilgert vd., 2003).

Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, Japonya, Birleşik Krallık ve Hollanda'da finansal yeterlik ve para yönetimi üzerine yapılan büyük hanehalkı araştırmaları, finansal davranışlarda önemli heterojenlik olduğunu saptamış ve tipik bir hanehalkının, hanehalkı finansmanını

verimli bir biçimde yönetmediğini göstermiştir (OECD, 2005; Atkinson vd., 2006; Van Raaij vd., 2008). Bu araştırmalarda ortaya çıkan en önemli sonuç, hanehalklarının finansal kararlar verirken dar görüşlü olma eğiliminde olmaları ve emekliliğe planlı bir biçimde hazırlanmamalarıdır. Son yirmi yılda bireyler ve hanehalklarından kendi emeklilik güvenceleri için giderek daha fazla sorumluluk almaları beklendiğinden, bu durum politika yapıcılar için endişe verici bir konudur. Nitekim Lusardi (2003, 2004) ve Lusardi ve Mitchell (2007), emekliliğin eşiğindeki pek çok Amerika Birleşik Devletleri işgöreninin çok az birikime sahip olduğunu belgelemektedir.

Emeklilik (Hazırlık) Eğitimi

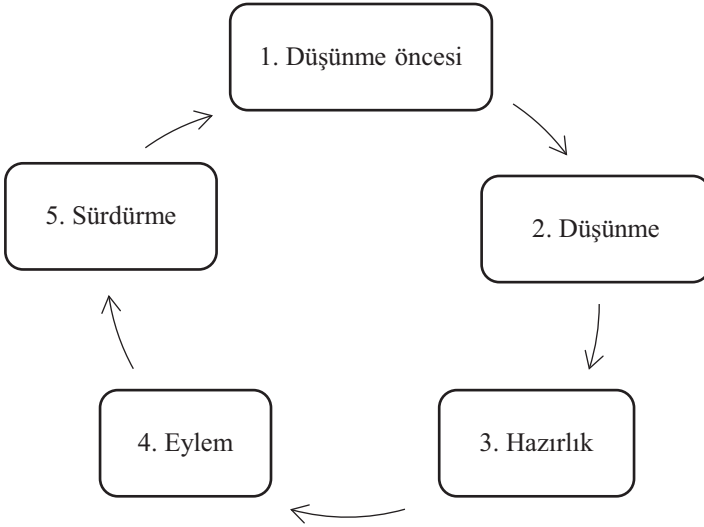
İnsanlar, öğrencilik yaşamlarından ya da işsiz durumdan iş yaşamına; bekarlıktan evliliğe, gençlikten yetişkinliğe ya da yetişkinlikten ihtiyarlığa geçtiklerinde yeniden toplumsallaşmaya (sosyalleşmeye) gereksinim duyarlar (Tezcan, 1995). Gerek yaşlılık hakkında toplumda var olan kalıp yargılar, gerekse emeklilik dönemine ilişkin bir hazırlık eğitimi eksikliği yüzünden emekli adaylarının emekliliğe ilişkin görüş, düşünce ve tutumlarında olumsuzluk gelişir; emeklilik yaşamından olumlu beklentileri azalır ve sonuçta olumsuz kişilik geliştirmelerine yol açar (Akçay, 1994). Emekli olacak bireylerin yeni durumlarına kolay uyum sağlayabilmeleri ve başarılı biçimde toplumsallaşabilmeleri için onlara verilecek emeklilik eğitiminin önemli katkısı bulunmaktadır. *Emekliliğe hazırlık eğitimi programının amacı*, işgörenlerin emeklilik dönemine ilişkin olumlu tutumlar geliştirmelerine, onların finansal, psiko-sosyal ve fiziksel yönden emekliliğe uyum sağlamalarına, emeklilik döneminde de üreten ve mutlu bireyler olmalarına yardımcı olmaktadır (Baltacı ve Selvitopu, 2012).

Emekliliğe hazırlık programları genel olarak iki alanda yardımcı olmaktadır. İlk olarak, emeklilik sırasında mali kaynaklar ve bütçe, vasiyet ve miras gibi yasal konular, emeklilik hakları ve vergilendirme ile ilgili konular, gönüllü kuruluşlar, çalışmalar olmak üzere boş zaman etkinlikleri ve yaşam düzenlemeleri gibi konular ele alınmaktadır. İkinci olarak, kişilerin emeklilikle ilgili kaygılarının üstesinden gelmelerine ve emekliliğe karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmak, emeklinin artık çalışmayı yaşamdaki ana rolü olarak görmemesine ve öz-değer ve doyum (tatmin) duygularının kaynağı olarak çeşitli etkinliklere

katılma konusunda özendirmeye çalışan psikososyal konulara yer verilmektedir (Sterns ve Subich, 2005; Wang ve Shultz, 2010; Taylor ve Schaffer, 2013).

Emeklilik, doğru bir emeklilik planlanması ve hazırlık süreci ile insanların isteklerini ve bu süreçten beklentilerini gerçekleştireceği bir dönemdir. Bu sürece hazırlık farklı aşamalarda gerçekleşmektedir. Prochaska ve DiClemente (1982) davranış değişikliğine ilişkin Geçiş Kuramsal Modeli, insanların emekliliğe hazırlık sürecine odaklanmaktadır (Şekil 2).

Şekil 2 Emekliliğe Hazırlık Sürecine İlişkin Geçiş Kuramsal Modeli



Kaynak: Prochaska ve DiClemente, 1982.

Şekil 2'ye göre söz konusu aşamalar; düşünme öncesi, düşünme, hazırlık, eylem ve sürdürme olarak adlandırılmaktadır. Buna göre öncelikle işgören emekliliğe hazırlık konusundan habersiz ya da bu konuya ilgi duymamakta; dolayısıyla davranışlarını değiştirme niyeti bulunmamaktadır (düşünme öncesi). Daha sonra, işgören karşılaştacağı olası zorlukların farkına varır; değişim gereksinimini özümsemez, böylece bu aşama uzun süre devam eder (düşünme). Bu aşamadan sonraki dönem işgörenin farklı fikirler düşünmeye başladığı dönemdir;

ancak bunları gerçekleştirmeye hazır hissetmez (hazırlık). Son olarak, işgören bu planları uygulamaya koyar (eylem) ve tüm başarıları pekiştirdikten sonra hazırlık bittiğinde, bunları yapmayı bırakmamayı akılda tutarak planlarını uygulamaya koymaktadır (sürdürme) (Prochaska ve DiClemente, 1982).

İşgörenler, emekliliğe geçişe eşlik eden önemli yaşam değişikliklerine uyum sağlamak ve emeklilik yaşamlarına psikolojik olarak hazırlanmak durumundadır. Çoğu insan için emeklilik bir belirsizlik ve değişim dönemidir. Emekliliğe hazırlık ve planlama programları, bireylerin emekliliğe geçişlerini ve sonraki uyumlarını kolaylaştırmalarına yardımcı olabilir (Earl vd., 2015). Çeşitli planlama ölçütlerinin kullanımına ilişkin kesitsel araştırmalar, finansal planlamanın emeklilerde daha sonraki yaşam memnuniyetini öngördüğünü göstermektedir (Noone vd., 2009). Bu planlama, eşler, arkadaşlar ya da emekli kişilerle yapılan görüşmeler ve emeklilikle ilgili okumalar yoluyla resmi olmayan hazırlık ve emeklilik seminerlerinde resmi hazırlık dahil olmak üzere çeşitli biçimlerde olabilir (Kim ve Moen, 2002; Noone vd., 2009). Emeklilik planlaması ve yaşlı işgörenleri çalışma kariyeri sonrasındaki yaşama hazırlamaya yönelik programlar 1960'ların başından bu yana geliştirilmektedir (Petkoska ve Earl, 2009). Ancak, işverenler ve özel kuruluşlar tarafından sunulan çok çeşitli emekliliğe hazırlık programlarına karşın, bu programların etkisine ilişkin bilimsel araştırmalar görece olarak azdır. Önceki çalışmaların çoğu 1970'li ve 1980'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilmiştir (Glamser ve DeJong, 1975) ve öncelikle finansal emeklilik planlamasıyla ilgili dar bir davranış kümesine odaklanmaktadır (Noone vd., 2009).

İşten emekliliğe geçişi daha sorunsuz duruma getirmek için örgütlerde emekliliğe hazırlık programlarının olması önemlidir (Zanelli vd. 2012). Bu tür programlar, iki ile beş yıl içinde emekli olacak olan emekliliğe yakın dönemdeki işgörelere yönelik bir dizi eylem ve etkinlikleri içermektedir. Bu hazırlık, insanların geleceğe hazırlanmalarına yardımcı olmayı amaçlamakta, yalnızca finansal yönleri ele almakla kalmayıp aynı zamanda bu sürecin psiko-sosyal sorunlarının nasıl üstesinden gelineceğini ele almaktadır (Pazzim vd., 2016). Örneğin Brezilya'nın uyguladığı emeklilik programında ele alınan konular emeklilik deneyimi, fiziksel sağlık, finansal planlama, üretken ve boş

zaman etkinlikleri, aile ve sosyal ağ, gönüllü çalışma ve etkin (aktif) yaşlanma olarak belirlenmiştir (Pazzim vd., 2016).

Türkiye’de Devlet Planlama Teşkilatı (DPT) Müsteşarlığınca 2007 yılında yayınlanan Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı ile yaşlıların topluma ve kalkınma sürecine etkin katılımlarını sağlamak için bazı hedefler öngörülmüştür. Söz konusu planda “çalışmak isteyen bütün yaşlılar için istihdam olanakları sunulması” hedefi altında gerçekleştirilecek eylemler arasında, iş yaşamının son dönemlerinde uygulanmak üzere, emekliliğe geçişi kolaylaştıracak, kişileri emeklilik dönemlerine hazırlayacak programların uygulanması, geçiş dönemi önlemlerinin şekillendirilmesi ifadesi yer almaktadır (DPT, 2007, s. 45). Ayrıca Ankara Üniversitesi Hizmet İçi Eğitim Programında üçüncü kez 2022 yılında düzenlenen emekliliğe hazırlık eğitim programı; yaşlanma ve yaşlılıkta sağlığı koruma, emeklilik ve spor, emeklilikte para yönetimi, emeklilik ve stres, emeklilikte demokratik kitle (sivil toplum) çalışmaları ve sosyal sorumluluk, emeklilikte boş zamanları değerlendirme ve hobiler konularını kapsamaktadır. Bu bağlamda emekliliğe hazırlık eğitiminin fiziksel ve ruhsal sağlık, finansal kaynakların yönetimi, toplumla bütünleşme ve toplumdan uzaklaşmama, yeni uğraşlar kazanma konularında emekliliği planlama aşaması ve emeklilik sürecinin getireceği yeni yaşantıya hazırlanmayı içerdiği belirtilebilir.

Söz konusu eğitim programları incelendiğinde emekliliğe hazırlık aşamasında ve emeklilikte paranın nasıl yönetileceği konusunun emeklilik eğitiminin içeriğinde olduğu görülmektedir. Finansal okuryazarlık becerisinin emeklilerin ya da emekli olacakların para kaynaklarını yönetebilmesi açısından önemli olduğu daha önce vurgulanmıştır. Eş deyişle, finansal okuryazarlığı iyi olan bireylerin iyi para yönetimi davranışı göstereceği anlamına gelmektedir. Parasal yönetim davranışı, bir kişinin günlük parasal kaynaklarını planlaması, bütçeleme, yönetimi ve denetimini sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Karakütük (2020) insan yaşamında olduğu gibi görev yapılan örgütte ve yaşanan ülkede sahip olunan kaynakların, eşyaların ve paranın tutumlu kullanılması gerektiğini; bütçenin tutumlu kullanılması, bütçede savurganlığın önlenmesi gibi konularda da tutumlu olmanın önemini belirtmektedir. Bu bakış açısı emeklilik planlaması yapan işgörenlerin ya da emekli olan işgörenlerin emeklilikte sahip

oldukları parasal kaynakların tutumlu kullanılmasına yönelik eğitimin gerektiği biçiminde yorumlanabilir.

Bütçe yönetimi ve tutumluluk eğitiminin amacı, işgörenin gelirini giderini düzenli olarak, gereksinimlerini sınırlı kaynaklarla en verimli biçimde karşılayacak yeterliğe ulaştırmaktır (Başaran ve Çınkır, 2013). Tutumluluk eğitimi, kaynakların akılcı kullanılması, üretimin yapılması konusunda yeterlik; bilgi, beceri ve tutum kazandırmak için ailede, okulda ve işyerinde verilecek eğitimi kapsamaktadır (Karakütük, 2020). Emeklilik dönemi düzenli gelir kaynaklarının azaldığı bir dönem olduğundan var olan bütçeyi tutumlu kullanma ve akılcı yatırımlar yapma emeklilere verilen eğitimin önemli bir bölümünü kapsamalıdır.

- Bu bilgiler ışığında emeklilik eğitiminde para yönetimi ve finansal okuryazarlık ile ilgili eğitim programlarında şu konuların yer alması önerilebilir:
- Ekonominin temel kavramları: Tasarruf, yatırım, tüketim, savurganlık.
- Tutumluluk eğitimi.
- Gelir-gider; ulusal gelir, bireysel gelir, gelirin doğru kullanılması.
- Para; para türleri, paranın değeri [gerçek (reel), parasal (nominal)], yabancı paralar.
- Ekonomik dengesizliklerin -pahallık (enflasyon), devalüasyon, deflasyon- sonuçları ve para ile ilgili bireysel-hanehalkı kararları verebilme.
- Bütçe Yönetimi (bireysel-hanehalkı bütçesi).
- Ekonomi kurumları ve işlevleri (Hazine ve Maliye Bakanlığı, Bankalar, Merkez Bankası, Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurumu, Borsa...)
- Finansal okuryazarlık.
- Borçlanma, faiz, kredi çekme ve ödeme konuları.

Sonuç

Bireylerin belirli bir işte çalışma sürelerini tamamladıktan sonra başlayan emeklilik; çalışanların düzenli bir gelir etme ya da gelirlerinde azalma ile karşı karşıya kaldıkları bir dönemdir. Emeklilikte karşılaşılabilecek söz konusu durumla başa çıkabilmede emeklilik

planlanması önemli bir yol olarak nitelendirilmektedir. Emeklilik planlaması, çalışanların emeklilikte gönençlerini güvence altına almak için gösterdikleri bir çabadır. Emeklilik planlamasına ilişkin kararları etkileyen en önemli etmenlerden biri olan eğitim, çalışanları emeklilik yaşantısında bekleyen çeşitli deneyimlere hazırlamaktadır. Finansal okuryazarlık becerisinin emeklilerin ya da emekli olacakların para kaynaklarını yönetebilmesi için emeklilere yönelik hazırlanan emeklilik eğitiminin önemli konuları arasında sayılmaktadır. Bu bağlamda emeklilik eğitiminde para yönetimi ve finansal okuryazarlık ile ilgili eğitim programlarının ekonominin temel kavramları, tutumluluk eğitimi, gelirin doğru kullanılması, bireysel-hanehalkı kararları verebilme, bütçe yönetimi, borçlanma, kredi çekme ve ödeme konularını kapsamı önerilmektedir.

Kaynakça

- Akçay, R. C. (1994). *Çanakkale İlinde Görev Yapan Öğretmenlerin Emekliliğe Hazırlık Eğitimine İhtiyaçları*. (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ameriks, J., Caplin, A., Leahy, J., & Tyler, T. (2007). Measuring self-control problems. *American Economic Review*, 97(3), 966-972.
- Atchley, R. C., & Robinson, J. L. (1982). Attitudes toward retirement and distance from the event. *Research on Aging*, 4(3), 299-313. doi: 10.1177/0164027582004003002
- Atchley, R. C. (1976). *The Sociology of Retirement*. Mass Suhukam Publishing Company.
- Atkinson, A., McKay, S. D., Kempson, H. E., & Collard, S. B. (2006). Levels of financial capability in the UK: Results of a baseline survey (Consumer Research 47).
- Aydın, İ. (2011). *Kamu ve Özel Sektörde Hizmet İçi Eğitim El Kitabı*. Pegem.
- Baltacı, H. Ş. ve Selvitopu, A. (2012). Öğretmenlerin emeklilik dönemine ve emekliliğe hazırlık eğitimine ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 800-812.
- Banks, J., & Oldfield, Z. (2007). Understanding Pensions: Cognitive Function, Numerical Ability and Retirement Saving. *Fiscal Studies*, 28(2), 143-170.
- Başaran, İ. E. (1996). *Eğitim Yönetimi*. (Beşinci bası).
- Başaran, İ. E. ve Çınkır, Ş. (2013). *Türk Eğitim Sistemi ve Okul Yönetimi*. Dördüncü bası. Pegem Akademi.

- Baxter, J., Buchler, S., Perales, F., & Western, M. (2015). A life-changing event: First births and men's and women's attitudes to mothering and gender divisions of labor. *Social Forces*, 93(3), 989-1014. doi: 10.1093/sf/sou103
- Bleidorn, W., & Schwaba, T. (2018). Retirement is associated with change in self-esteem. *Psychology and Aging*, 33(4), 586-594. doi: 10.1037/pag0000253
- Cangöz, B., Kutsal, Y. G., Erdil, F., Rakıcıoğlu, N., Baydar, T., Hersek, N., ... Testik, M. C. (2014). Yeni Başlangıçlara Hazır mıyız? Bir Üniversitenin 60 Yaş Üzeri Akademik ve İdari Personelinin Emeklilik İle İlgili Algı ve Görüşleri: Betimsel Bir Araştırma. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 23(2), 39-49.
- Cohen-Mansfield, J., & Regev, I. (2018). Retirement preparation programs: An examination of retirement perceptions, self-mastery, and well-being. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 428-437.
- Çağlar, A. (2023). *Eğitim Yöneticilerinin Emekliliğe Eğilimleri ve Örgütsel Aidiyet Algıları Arasındaki İlişki ile Emekli Eğitim Yöneticilerinin Emeklilik Yaşamına İlişkin Görüşleri*. (Yayımlanmış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü), Ankara.
- Delavande, A., Rohwedder, S., & Willis, R. J. (2008). Preparation for retirement, financial literacy and cognitive resources. *Michigan Retirement Research Center Research Paper*, (2008-190).
- Denton, F. T., & Spencer, B. G. (2009). What is retirement? A review and assessment of alternative concepts and measures. *Canadian Journal on Aging*, 28, 63-76.
- Earl, J. K., Muratore, A., Leung, C., & Yu, T. W. (2015). Career interventions: Retirement. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *APA Handbook of Career Intervention*, Vol. 2. Applications (pp. 535-548). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14439-039>
- Fisher, P. J. (2010). Gender differences in personal saving behaviors. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 21(1), 14-24.
- França, L. H. F. (2004). Attitudes towards retirement: A cross-cultural study between New Zealand and Brazilian executives. (Doctoral thesis in social psychology, The University of Auckland, New Zealand).
- Glamser, F. D., & DeJong, G. F. (1975). The efficacy of preretirement preparation programs for industrial workers. *Journal of Gerontology*, 30(5), 595-600.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: strong effects of simple plans. *American psychologist*, 54(7), 493-503.
- Henning, G., Bjälkebring, P., Stenling, A., Thorvaldsson, V., Johansson, B., & Lindwall, M. (2019). Changes in within- and between-person associations between basic psychological need satisfaction and well-being after retirement. *Journal of Research in Personality*, (79), 151-160. doi: 10.1016/j.jrp.2019.03.008

- Hilgert, M. A., Hogarth, J. M., & Beverly, S. G. (2003). Household financial management: The connection between knowledge and behavior. *Federal Reserve Bulletin*, 89, 309-322.
- Huston S. J. (2010). Measuring Financial Literacy. *The Journal of Consumer Affairs*, 44(2) 296-316.
- James, J. B., Matz-Costa, C., & Smyer, M. A. (2016). Retirement security: It's not just about the money. *American Psychologist*, 71(4), 334-344. doi:10.1037/a0040220
- Jappelli, T. (2010) Economic Literacy: An International Comparison. *The Economic Journal*, 120, 429- 451.
- Kadoya, Y., & Khan, M.S.R. (2020). What determines financial literacy in Japan? *Journal of Pension Economics and Finance*, 19(3), 353-371.
- Karakütük, K. (2020). *Eğitimde Bütçe Yönetimi*. Pegem Akademi.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being a life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57, 212-222.
- Klapper, L., Lusardi, A., & Van Oudheusden, P. (2016). *Financial Literacy Around the World*. Insights from the Standard and Poor's Ratings Services Global Financial Literacy Survey. Washington, World Bank.
- Kulik, L. (1999). Continuity and discontinuity in marital life after retirement: Life orientations, gender role ideology, intimacy, and satisfaction. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 80(3), 286-294. doi: 10.1606/1044-3894.683
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. Knopf.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3-13
- Levinson, D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. Knopf.
- Lo, R., & Brown, R. (1999). Stress and adaptation: preparation for successful retirement. *International Journal of Mental Health Nursery*, 8(1), 30-38. doi: 10.1046/j.1440-0979.1999.00127.x
- Löckenhoff, C. E., Terracciano, A., & Costa, P. T. (2009). Five-factor model personality traits and the retirement transition: Longitudinal and cross-sectional associations. *Psychology and Aging*, 24(3), 722-728. doi: 10.1037/a0015121
- Lusardi, A. (2003). Planning and saving for retirement, Working Paper, Dartmouth College.
- Lusardi, A. (2004). Saving and the effectiveness of financial education. In: O. Mitchell and S. Utkus (eds.), *Pension Design and Structure. New Lessons from Behavioral Finance*, New York, Oxford University press, pp. 157-184.

- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2007). Baby boomers retirement security: The role of planning, financial literacy and housing wealth, *Journal of Monetary Economics*, 54(1), 205-224.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2008). Planning and financial literacy: How do women fare? *American Economic Review*, 98(2), 413-417.
- Lusardi A., & Mitchell, O. (2011). Financial Literacy and Planning: Implications for retirement wellbeing. In: Mitchell O and Lusardi A (eds). *Financial Literacy: Implications for Retirement Security and the Financial Marketplace*, 1st ed. Oxford, Oxford University Press, pp. 17-39.
- Muratore, A. M., & Earl, J. K. (2015). Improving retirement outcomes: the role of resources, pre-retirement planning and transition characteristics. *Ageing & Society*. (35), 2100-2140. doi: 10.1017/S0144686X14000841
- Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement planning and well-being in later life: A prospective study, *Research on Aging*, 31(3), 295-317.
- Organization for Economic Co-Operation and Development (OECD) (2005). *Improving financial literacy: Analysis of issues and policies*, Paris, France.
- Organization for Economic Co-Operation and Development (OECD) (2017). G20/OECD INFE Report on Adult Financial Literacy in G20 Countries Paris, OECD.
- Organization for Economic Co-Operation and Development (OECD) (2019). *Pensions at a Glance 2019*, Paris, OECD Publishing, pp. 15-64.
- Pazzim, T. A., & Marin, A. (2016). Preparation Program for Retirement: A systematic review of national literature. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 91-101.
- Peeters, M., van Emmerik, H., Anne Taylor, M., Goldberg, C., Shore, L. M., & Lipka, P. (2008). The effects of retirement expectations and social support on post-retirement adjustment: a longitudinal analysis. *Journal of Managerial Psychology* 23(4), 458-470. doi: 10.1108/02683940810869051
- Petkoska, J., & Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and aging*, 24(1), 245-251. doi: 10.1037/a0014096
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>
- Schellenberg, G., Turcotte, M., & Ram, B. (2005). Preparing for retirement. *Canadian social trends*, (78), 8-11.
- Schlossberg, N. K. (2004). *Retire Smart, Retire Happy: Finding Your True Path in Life*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwaba, T., & Bleidorn, W. (2019). Personality trait development across the transition to retirement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 651-665. doi: 10.1037/pspp0000179

- Shultz, K. S., & Olson, D. A. (2012). The Changing Nature of Work and Retirement. In *The Oxford Handbook of Retirement*. Oxford University Press.
- Spiegel, P. E., & Shultz, K. S. (2003). The influence of preretirement planning and transferability of skills on naval officers' retirement satisfaction and adjustment. *Military psychology*, 15(4), 285-307. doi:10.1207/S15327876 MP15043
- Stenling, A., Henning, G., Bjälkebring, P., Tafvelin, S., Kivi, M., Johansson, B., & Lindwall, M. (2021). Basic psychological need satisfaction across the retirement transition: Changes and longitudinal associations with depressive symptoms. *Motivation and Emotion*, 45(1), 75-90. doi: 10.1007/s11031-020-098542
- Sterns, H. L., & Subich, L. (2005). Counseling for retirement. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 506-521). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Taylor, M. A., & Schaffer, M. (2013). Planning and adaptation to retirement: The post-retirement environment. Changes management resources, and need-oriented factors as moderators. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 249-266). Oxford, England: Oxford University Press.
- Taymaz, H. (1997). *Hizmetiçi Eğitim: Kavramlar, İlkeler, Yöntemler*. Üçüncü bası.
- Tezcan, M. (1995). *Sosyolojiye Giriş*, Dördüncü bası.
- Topa, G., Moriano, J. A., Depolo, M., Alcover, C.-M., & Morales, J. F. (2009). Antecedents and consequences of retirement planning and decisionmaking: a meta-analysis and model. *Journal of Vocational Behaviour*, (75), 38-55. doi: 10.1016/j.jvb.2009.03.002
- Ültanır, E., ve Ültanır, G. (2005). Estonya, İngiltere ve Türkiye'de yetişkinler eğitiminde profesyonel standartlar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-23.
- Van Raaij, F., Antonides, G., & de Groot, M. (2008). Financial knowledge and capability of consumers. In *Presented on the colloquium financial capability at the University of Wageningen*.
- Vidal, S., & Lersch, P. M. (2019). Changes in gender role attitudes following couples' residential relocations. *Demographic Research*, (40), 1111-1152. doi: 10.4054/DemRes.2019.40.39
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, (92), 455-74.
- Wang, M., (2013). Retirement: An introduction and overview of the handbook. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management*, (36), 172-206. doi: 10.1177/0149206309347957

- Wang, M., & Shi, J. (2013). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, (65), 209-233. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115131
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: a review of theoretical and empirical advancements. *American Psychology*, (66), 204-213. doi: 10.1037/a0022414
- Wink, P., & James, B. J. (2013). The life course perspective on life in the post-retirement period. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 59-72). Oxford University Press.
- Wong, J. Y., & Earl, J. K. (2009). Towards an integrated model of individual, psychosocial, and organizational predictors of retirement adjustment. *Journal of Vocational Behaviour* 75(1), 1-13. doi: 10.1016/j.jvb.2008.12.010
- Xu L., & Zia B. (2012). Financial Literacy Around the World: An Overview of the Evidence with Practical Suggestions for the Way Forward. World Bank Policy Research Working Paper No. 6107, World Bank.
- Yemiscigil, A., Powdthavee, N., & Whillans, A. V. (2021). The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or opportunity? *Psychological Science*, 32(11), 1856-1864. doi: 10.1177/09567976211024248
- Yeung, D. Y., & Zhou, X. (2017). Planning for retirement: Longitudinal effect on retirement resources and post-retirement well-being. *Frontiers in psychology*, 8, 264-309. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01300
- Zanelli, J. C. (2012). Psychosocial processes, well-being, and stress in retirement. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 12(3), 329-340.

TÜRKİYE'DE YAŞLILARA YÖNELİK SOSYAL HİZMET POLİTİKALARI VE UYGULAMALARI

*Sultan GÜÇLÜ**
*Hakan KARAĞAÇ***

Giriş

Kaçınılmaz olan aynı zamanda doğal bir süreç olan yaşlılığın tüm dünyada kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Farklı disiplinler yaşlılığı biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla tanımlayabilmektedir. Esasen bunun temel nedeni yaşlılık kavramının öznel bir süreç olması ve bütüncül bir bakışa ihtiyaç duyulmasından kaynaklanmaktadır. Yaşlılık öznel bir süreç olduğu kadar aynı zamanda toplumsal bir olgudur. Bu nedenle yaşlılık içinde bulunulan zamana, mekâna ve kültüre göre farklılık gösterebilmektedir.

Yaşlanmaya genelde kronolojik ve biyolojik bir süreç olarak bakılabilir. Ancak kişinin yaşam biçimi, kişisel özellikleri, kendisini nasıl değerlendirdiği ve toplumun algılayış biçimi gibi faktörler nedeniyle her kişide farklı bakış açısı gösterebilmektedir (Altun, 2021). Birçok uluslararası kuruluş kesin bir sınırlama yapmamakla birlikte kronolojik olarak yaşlılık sınıflandırması yapmıştır.

Birleşmiş Milletler (BM) 60 yaş ve üstünü, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise genellikle 65 yaş ve üzeri kişileri yaşlı grubunda tanımlanmaktadır (Camkurt, 2014). Türkiye'de genel olarak 65 yaş ve üzeri kişiler yaşlı olarak nitelendirilmektedir. Ancak günümüzdeki eğilim yaşlılığın kişinin kendi sosyal sistemine ne ölçüde uyum sağladığı ile ilgili olduğu ve bireyin yaşıyla doğrudan ilgili olmayan bir yaşam dönemi olduğuna ilişkindir

* Profesör Doktor, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Orcid: 0000-0002-2469-1032, sultan.guclu@ksbu.edu.tr (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu)

** Doçent Doktor, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Orcid: 0000-0002-6586-5940, hakan.karaagac@ksbu.edu.tr

(Tufan, 2014). Ayrıca, ontolojik açıdan yaşlanma süreci ve yaşlılık imgesi, yaşlılığın her anlamıyla yeniden ele alındığı ve yapılandırıldığı bir toplumsal dönüşüm sürecini işaret etmektedir (Danış, 2009).

Tıp alanındaki ilerlemelerle birlikte ortalama yaşam ömründeki artış, düşük doğum oranları, sanayileşmenin toplumsal yapıdaki oluşturduğu değişiklikler ve daha birçok etken günümüzde yaşlılık fenomenine yönelik yaklaşımların değişmesini ve yeni söylemler geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Demografik yapısı değişen dünyada, özellikle 2000'li yılların başından itibaren yaşlılık çalışmaları artış eğilimine girmiş ve çözümler aranmıştır (Yaman ve Acar, 2015). Günümüzde artık politikacılar, toplum ve akademinin gördüğü gibi dünya yaşlanmaktadır. Nüfus projeksiyonlarına bakıldığında da dünya yaşlanmaya devam edecektir. Türkiye artık 2000'li yıllarda söylenildiği gibi “yaşlanan dünyada bir delikanlı” değildir (Tufan, 2001). Tıpkı dünyada olduğu gibi yaşlılık trendine giren ülkeler arasındadır. Bu nedenle yaşlılıkla ilgili meseleler Türkiye gibi pek çok ülkeyi sosyal hizmet politikalarının yeniden yapılandırılması ve güçlendirilmesi konusunda yeni stratejiler geliştirmeye zorlamaktadır.

Sosyal hizmet mesleğinin temel çalışma alanlarından birisi olan yaşlılık alanında; yaşlı nüfusun ekonomik problemlerinde destek sağlanması, ihtiyaç duyulan durumlarda bakım hizmetlerinin sağlanması, yaş ayrımcılığıyla mücadele, yalnızlığı azaltacak ve toplumsal katılımı artıracak psiko-sosyal müdahalelerin sağlanması ve makro düzeyde sosyal hizmet politikalarının geliştirilmesi önemli müdahale alanlarıdır. Yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikaları ve uygulamaları, toplumun bu önemli kesimine sağlanan desteklerin etkinliğini artırmak, yaşlıların yaşam kalitesini yükseltmek ve sosyal adaleti sağlamak amacıyla kritik bir role sahiptir. Bu nedenle, bu çalışmada Türkiye'deki yaşlılara yönelik politikaların ve uygulamaların incelenmesi, değerlendirilmesi ve sosyal hizmet perspektifinde tartışılması amaçlanmıştır.

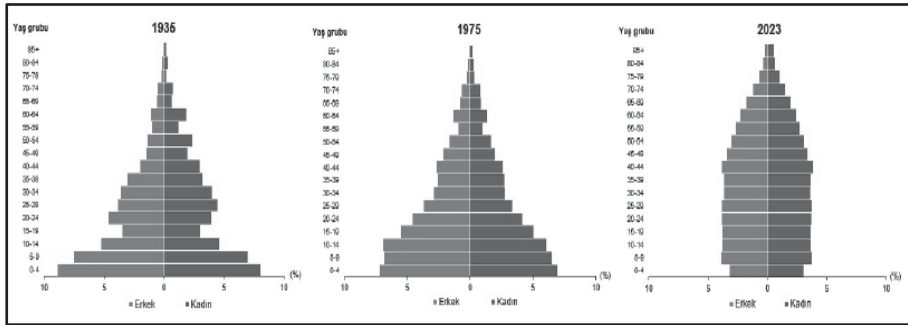
Türkiye özelinde, yaşlı nüfusun demografik yapısındaki değişimler, sosyal hizmet politikalarının ve hizmetlerinin nasıl şekillendiğini ve gelecekte nasıl gelişebileceğini anlamak açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle çalışmada ilk olarak Türkiye'deki nüfus projeksiyonları ve mevcut demografik profil ele alınacaktır. İkinci bölümde günümüzde yaşlıların yaşadığı sorunlar ele alınacaktır. Ardından, Türkiye'de yaşlılara yönelik politika ve stratejilerinin nasıl şekillendiği ve sosyal hizmet

mekanizmalarının neler olduğu genel hatlarıyla incelenecektir. Sonuç bölümünde ise Türkiye'de yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikalarının geleceği ve bu alandaki yenilikçi politika önerileri tartışılacaktır.

Demografik Yapı

Türkiye demografik değişim süreci yaşayan ülkelerden birisidir. Şekil 1'de görüldüğü gibi Türkiye özelinde yaşlıların nüfusu diğer gruplara göre daha fazla artış göstermiştir. Türkiye artık “genç bir nüfus olmaktan çıkmakta ve gittikçe yaşlanan bir nüfusun özelliklerini kazanmaktadır” (Yılmaz, 2013).

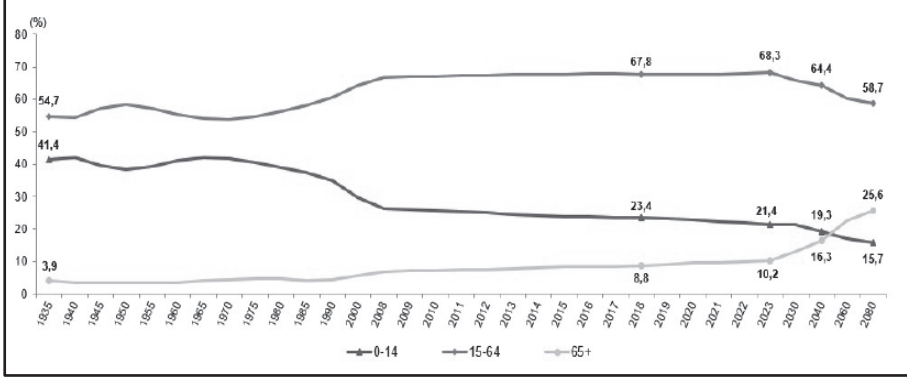
Türkiye küresel yaşlanma olarak da isimlendirilen “demografik dönüşüm” sürecindedir. TÜİK İstatistiklerle Yaşlılar 2023 bültenine göre Türkiye’de 65 ve üstü yaşta olan nüfus “2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi iken son beş yılda %21,4 artarak 2023 yılında 8 milyon 722 bin 806 kişi olmuştur” (TÜİK, 2024). Yaşlıların “genel nüfusun içindeki oranının %10,0’ı geçmesi nüfusun yaşlanmasının” bir göstergesidir. Şekil 1’de görüldüğü gibi Türkiye’de yaşlı nüfus, çocuk ve genç nüfusa göre daha yüksek bir hız ile artış göstermiştir.



Şekil 1. 1936,1975,2023 Yılları Türkiye Nüfus Piramidi

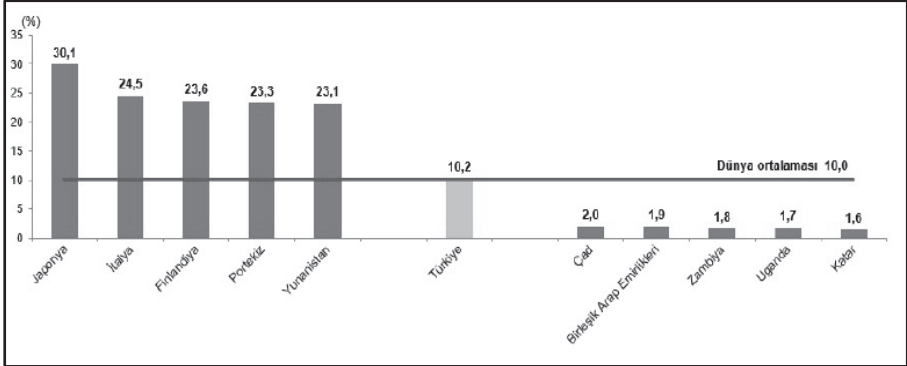
Aşağıdaki Şekil 2’ye bakıldığında yaşlıların genel nüfustaki oranı “2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılında %10,2’ye yükselmiştir. 2023 yılında yaşlı nüfusun %44,5’ini erkek nüfus, %55,5’ini kadın nüfus oluşturmuştur. Ayrıca, demografik değişimde önemli parametrelerden biri olan ortanca yaşa bakıldığında 2016 yılında ortanca yaş 31.4 iken 2021’de 33.1 olmuştur. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040

yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmüştür” (TÜİK, 2024). Bu durum gelecekte genç nüfus oranının yaşlı nüfus altında kalacağı gerçeğini karşımıza çıkarmaktadır.



Şekil 2. Yaş grubuna göre nüfus oranı, 1935-2080

Yaşlı bireylerin dünya ülkeleriyle kıyaslamasına bakıldığında Türkiye'nin 184 ülke arasında 67. sırada yer aldığı görülmektedir. 2023 yılında “dünya nüfusunun 8 milyar 45 milyon 311 bin 448 kişi olduğu, yaşlı nüfusun ise 807 milyon 790 bin 294 kişiden oluştuğu tahmin edilmektedir” (TÜİK, 2024). Buna göre dünyadaki nüfusun %10'unu yaşlılar oluşturmaktadır. Yaşlı nüfusunun en yüksek oranda olduğu ülkeler Japonya, İtalya ve Finlandiya'dır. Nüfusu en genç olan ülkeler ise Afrika kıtasında bulunan ülkelerdir. Türkiye'ye bakıldığında ise %10,2'lik yaşlı nüfusuyla dünya ortalamasının biraz üstünde bir çizgide olduğu görülmektedir (Şekil 3).



Şekil 3. Türkiye ve Diğer Ülkelerdeki Yaşlı Nüfus Oranları Grafiği

Yaşlıların Yaşadığı Sorunlar

Yaşlılara yönelik gerçekleştirilen ve gelecekte geliştirilmesine ihtiyaç duyulacak sosyal hizmet politikalarının zeminini, yaşlıların yaşadığı sorunlar oluşturmaktadır. Gelişmiş ülkelerde yaşlıların yaşadıkları sorunlar kişisel değildir. Aksine bu sorunlar toplumu ve devleti ilgilendiren sorunlar olarak ele alınmaktadır. Yaşlılara uygulanan sosyal politikaların ana odağında sosyal devlet olma sorumluluğu vardır (Taşçı, 2010). Bu nedenle yaşlıların yaşamlarındaki bireysel zorlanmaları ve toplumsal problemleri anlamak oldukça önemlidir.

Günümüzde yaşlı nüfusun artması ve görece genç nüfusun azalması; aile yapısı, işgücü, finans ve sağlık sistemlerindeki zorlanmalar ve kentsel yapı dâhil birçok sektörü etkilemektedir. Meydana gelen bu değişimler birçok farklı sosyal sorunu da beraberinde getirmektedir. Yaşlıların yaşadığı sorunlar, çok boyutlu ve karmaşık bir yapı sergilemektedir. Bununla birlikte aile yapısındaki değişimler, sağlık sorunları, ekonomik sorunlar, sosyal izolasyon ve yalnızlık, barınma sorunları ve bakım ihtiyacı, teknoloji kullanımı ve erişim gibi konuları yaşlılar için temel sorun alanları olarak sıralamak mümkündür.

Aile sistemindeki değişimler

Aile sistemindeki değişimlerin kökeninin sanayileşme ve küreselleşmeye bağlı olarak başladığı söylenebilir (Danış, 2009). Modern dünyada bireyselliğin gün geçtikçe ön plana çıkması, geniş aile yapısından çekirdek aile sistemine geçiş, yaşlılığın saygınlık statüsü sağlamaktan çok kuşaklararası çatışmalara neden olmaya başlaması, yaşlıların şehir hayatının dinamiklerine uyum sağlayamaması ve kentlerin yaşlı dostu uygulamalar geliştirememesi, yaşlıların ailede yük olarak görünmeye başlamasına ve aile içi sorunların oluşmasına neden olmuştur (Şeker ve Kurt, 2018; Kurt, Erkol ve Beyaztaş, 2020).

Sağlık sorunları

Sağlık sorunları yaşlılık döneminde sıklıkla karşılaşılan sorun alanlarından. İlerleyen yaşla birlikte yaşlı bireyler görmede ve işitmede zorluklar, osteoartroz, diz eklem ağrıları ve yürümeden zorlanmalar, demans, alzheimer, kalp ve kronik rahatsızlıklar gibi pek çok sağlık problemiyle başa çıkmak durumunda kalmaktadır (Kurt, Erkol ve Beyaztaş, 2020). Yaşlanmanın doğal bir sonucu olarak gösterilebilecek

sağlık sorunlarının baş göstermesi yaşlı bireyler için sağlık hizmetlerine erişimi de önemli bir sorun haline getirebilmektedir. Randevu alma konusunda teknolojik bilgi düzeyindeki düşüklükler, hastanelere ulaşım ve başvuru konusunda yaşanan zorlanmalar, hastane yatışlarında ihtiyaç duyulan refakatçi talepleri yaşlılar için önemli gereksinim alanları arasındadır.

Ekonomik sorunlar

Ekonomik sorunlar; yoksulluk ve emeklilik sonrası düşen aylık gelir sonrası değiştirilmek zorunda kalınan hayat standartları nedeniyle yaşlı nüfusu olumsuz etkileyebilmektedir. TÜİK (2024) gelir ve yaşam koşulları araştırması sonuçlarına göre yaşlı nüfus için yoksulluk oranı 2019 yılına bakıldığında %14.2 idi. Ancak 2023 yılında bu oran %21.7 oldu. Rakamlar yaşlıların ekonomik zorlanmalarının gün geçtikçe arttığını göstermektedir. Ayrıca iş gücüne katılım yaşlı nüfus için 2023 yılında %12,2'dir (TÜİK, 2024). Emeklilik sonrası kişilerin sosyal ağlarından uzaklaşması sosyal destek mekanizmalarının kısıtlanmasına neden olabilmektedir. Düşük gelir nedeniyle sosyal ve kültürel etkinliklere katılımda çekimser kalabilen yaşlıların sosyal işlevsellikleri olumsuz etkilenebilmektedir (Kurt, Erkol ve Beyaztaş, 2020). Yaşlıların yaşadığı ekonomik sorunlar dezavantajlı bulunan durumlarını daha da artırarak kırılganlıklarının artmasına sebep olabilmektedir.

Sosyal izolasyon ve yalnızlık

Şehre uzak köylerde ve şehirlerin yoksul semtlerinde yalnız yaşamak zorunda kalabilen yaşlılar, sosyal destek sistemlerinin oldukça kısıtlı olma nedeniyle birçok zorlukla kendi başlarına başa çıkmak durumunda kalmışlardır (Danış, 2009). Yukarıda değinilen aile yapısında oluşan dönüşüm nedeniyle günümüzde birçok yaşlı tek başına yaşamını idame ettirmektedir. Resmi rakamlara göre 1 milyon 669 bin 270 yaşlı yalnız yaşamaktadır. Tek başına yaşayan yaşlı bireylerin %74,4'ünü kadınlar, %25,6'sını ise erkekler oluşturmaktadır (TÜİK, 2024). Yalnızlık ve hizmetlere ulaşımındaki aksaklıklar yaşlıları sağlık ve sosyal hizmetlere erişim konusunda bir dizi farklı zorlukla karşı karşıya bırakmaktadır (Douthit ve ark., 2015; Johnston ve ark., 2019). Özellikle, yaşlılarda sosyal izolasyon ve yalnızlık ele alınması kritik derecede önemli ve acil konulardır (Hawkley & Cacioppo, 2010). Yaşadığımız pandemi süreci aynı zamanda toplumdaki yaşlı ayrımcılığını da ortaya koymuştur. COVID-19 salgını, özellikle yalnız yaşayan

yaşlı bireyler için sağlık ve sosyal hizmetlere erişimdeki eşitsizliklerin çoğunu artırmıştır. Pandemi yaşlıların toplumdan uzaklaşmasına neden olmuş, sağlık sonuçlarını daha da kötüleştirmiş ve hizmet sağlayıcıları üzerinde ek baskılar yaratmıştır (Henning-Smith, 2020; Monteith ve diğerleri, 2021; Ranscombe, 2020). Bu durumda göstermektedir ki acil durum gerektiren deprem, salgın gibi afetlerde yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikalarının belirlenmesi önem arz etmektedir. Ayrıca, yaşlıların yaşadığı yalnızlık topluma dahil edilecekleri sosyal içerme çalışmalarının gerçekleştirilmesi ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Barınma sorunları ve bakım ihtiyacı

Yaşlıların yaşadığı sorunların karmaşık yapısı barınma sorunlarında da ortaya çıkmaktadır. Ekonomik bağımsızlık, yaşlıya uygun fizik şartların sağlandığı konutlar ve yaşam kalitelerini artıracak sosyal donatılara olan ihtiyaç yaşlılar için önemli sorun alanlarından birisidir. Yaşlılık sürecinde insanlar sıklıkla hastalanmakta, kronik hastalıklarla mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar (Erkol, 2016). Bu durumda yaşlıları bir başkasının bakım ve desteğine ihtiyaç duyar hale getirebilmektedir. Bu nedenle yaşlıların bakım ihtiyaçları kişisel bir mesele olmaktan ziyade toplumun geneli ilgilendiren bir sorundur.

Resmi rakamlar bu görüşü desteklemektedir. TÜİK (2024) istatistiklerine göre Türkiye’de “yaşlıların bir başkasının desteğine ihtiyaç duyabilecekleri bağımlılık oranları genel nüfus içinde 2018 yılında %12,9 iken bu oran 2023 yılında %15,0’a yükseldi. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı bağımlılık oranının 2030 yılında %19,6, 2040 yılında %25,3, 2060 yılında %37,5 ve 2080 yılında %43,6 olacağı öngörüldü”. Özellikle sosyal güvencesi olmayan, yoksul ve kendisine destek olacak bir akrabası bulunmayan yaşlıların bakım sorunu toplumdaki sosyal destek sistemlerin zayıflaması nedeniyle profesyonel mesleki müdahalelerle çözüme kavuşturulabilmektedir (Danış,2009). Bu nedenle önümüzdeki yıllarda yaşlılarının barınma ihtiyaçlarının ve bakım gereksinimlerinin karşılanmasında daha çok alternatif toplum temelli hizmetlere ihtiyaç duyulmaktadır.

Teknolojiye kullanımı ve erişim

Teknolojiye kullanımı ve erişim günümüzde yaşlıların yaşadığı güncel sorun alanlarından birisi olarak sayılabilir. Yaşlılar özellikle teknoloji ve

internet hizmetlerine ilk erişim, dijital teknolojileri kullanırken güven veya aşinalık eksikliği yaşayabilmektedir. Yaşlı bireyler bu nedenle teknolojinin potansiyel avantajlarından vazgeçme eğilimi gösterebilmektedir (Alexopoulou, Åström, ve Karlsson, 2022). Ayrıca teknoloji kullanımı konusunda yaşanacak olası sorunlar yaşlıların sağlık hizmetlerine ve diğer toplumsal kaynaklara ulaşım gibi alanlarda çeşitli eşitsizliklere sebep olur (Angioni ve Musso, 2020). Makro düzeyde bu teknolojiler, sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırmak, sosyal etkileşimi teşvik etmek ve yaşam boyu öğrenmeyi mümkün kılmak gibi yaşlı yetişkinlerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Morgan, 2021). Ancak yaşlıların dijital teknolojilere erişme, anlama ve kullanmadaki yaşadıkları zorluklar bu dijital çağda onları savunmasız bırakmakta ve bu konuda politikalar üretilmesine olan ihtiyacı ortaya koymaktadır (Ball ve ark., 2019)

Yaşlılara Yönelik Sosyal Hizmet Politikaları

Yaşlılık sürecinin getirdiği sorunlar kapsamlı ve etkili sosyal hizmet politikalarını gerekli kılmaktadır. Çalışmanın bu bölümünde, Türkiye’de yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikalarının ve uygulamalarının genel bir değerlendirmesi yapılacaktır. Ardından gelecek perspektifi tartışılacaktır.

Mevcut Uygulamalar

Türkiye’de yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikalarının kökeni Osmanlı dönemine kadar uzanmaktadır. Özellikle o dönemdeki vakıflar ve geleneksel aile yapısı yaşlı bireylerin sosyal işlevselliklerinin sağlanmasında önemli rol oynamıştır. Cumhuriyet döneminde ise sosyal hizmetlerin kurumsallaşmasıyla birlikte yaşlı politikalarında önemli gelişmeler kat edilmiştir. Özellikle 1960’lı yıllarda sosyal güvenlik sisteminin kurulması ve 1980’li yıllardaki Sosyal Hizmetler Genel Müdürlüğü yaşlı politikalarının yürütülmesini sağlamıştır. O dönemlerdeki refah devleti anlayışı ve yaşlıların toplum içindeki rolleri nedeniyle politikaların daha çok “bakım” ve “sosyal yardım” odağında olduğu söylenebilir (Yerli, 2017).

Yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikaları anayasa ve diğer mevzuatla güvence altına alınmıştır. Günümüzde bakıldığında yaşlılara yönelik sosyal politikaların baş aktörü Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’dır. İlgili bakanlık bünyesindeki Engelli ve Yaşlı Hizmetleri

Genel Müdürlüğü hem mevcut hizmetleri yürütmekte hem de politikaları geliştirmektedir. Bununla birlikte Sağlık Bakanlığı özellikle yaşlılara sağlanacak tedavi hizmetlerinde ve tedaviye ulaşımında koruyucu politikalar sunmaktadır. Yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları ise özellikle yaşlı dostlu kentler ve yaş ayrımcılığıyla mücadele gibi alanlarda yaşlıların yaşam kalitesini ve sosyal işlevselliğini artırmaya yönelik hizmetler sunmaktadır.

Yaşlılara yönelik politikaların başında sosyal güvenlik hizmetleri gelmektedir. Sosyal güvenlik kapsamında sunulan en temel hizmetlerden birisi ise emeklilik hizmetidir. Yasalarda belirlenen emekliliğe hak kazanacak prim günü kadar çalışmış ve emekliliğe hak kazanacak prim miktarını ödemiş kişilere emekli maaşı bağlanmaktadır. Emekli olacak kadar prim günü olmayan ve sosyal güvenlik dışında kalan 65 yaş ve üzeri yaşlılar için ise halk arasında “yaşlılık maaşı” olarak bilinen “65 yaşını doldurmuş, muhtaç, güçsüz, kimsesiz Türk vatandaşlarına aylık bağlanması hakkındaki yasa” 1976 yılında çıkarılmıştır. Bu yasa ile yaşlılar hem sosyal güvenlik kapsamına alınmış hem de yasanın belirlediği belli oranda nakdi sosyal yardım alabilmektedir (Bahar, Bahar ve Savaş, 2009).

65 yaş ve üstü kişiler doğrudan kendileri için çıkarılmayan ancak başvuruda bulunabilecekleri çeşitli sosyal yardımlardan da faydalanabilmektedir. Muhtaçlık durumlarına göre sosyal yardımlaşma ve dayanışma vakıflarından süreli yardımlar, genel sağlık sigortası, eşi vefat eden kadınlara yapılan yardımlar, Vakıflar genel müdürlüğünün sağladığı destekler bu hizmetler arasında sayılabilir. Yerel yönetimler ve Ulaştırma Bakanlığı'nın ise yaşlı bireyler için sağladığı indirimli/ücretsiz seyahat hakkı ve benzeri hizmetlerde destekleri bulunmaktadır.

Sağlık alanında yaşlılar için geliştirilen politikaların ana eksenini ise geriatrik bakım hizmetleri ve evde sağlık hizmetleri oluşturmaktadır. Geriatrik bakım, yaşlıların sağlık durumlarına uygun olarak sunulan özel sağlık hizmetlerini tanımlamaktadır. Ayrıca, günümüzde hemen hemen her ilin il sağlık müdürlüğü bünyesinde kurulan evde sağlık hizmetleri koordinasyon birimleri yaşlı ve engellilerin belirli sağlık hizmetlerini kendi evlerinde sağlamakta, ihtiyaç duyulması halinde hastaneye transferlerini gerçekleştirmekte, belirli ilaç ve raporların çıkartılmasını sağlamaktadır.

Sağlık Bakanlığı'nın 2023 yılının Kasım ayında yaşlıların ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetlerinin evinde karşılanması amacıyla devreye soktuğu Sağlıklı Yaş Alma Merkezlerini (YAŞAM) 54 ilde, 180 sağlık tesisinde yeni bir hizmet modeli olarak sunulmuştur. Bu merkezlerin Türkiye geneline yayılarak ilerleyen dönemde 65 yaş ve üzeri tüm bireyler için yaygınlaştırılması amaçlanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2023). Yaşlıların temel ihtiyaçlarından birisi olan sağlık hizmetlerine ulaşım konusunda gerçekleştirilen bu uygulama multidisipliner bir ekip ile yaşlının tüm ihtiyaçlarını karşılamayı hedeflemektedir.

Yaşamını evinde tek başına yerine getiremeyecek düzeyde olan yaşlılar için ise kuruluş bakım modelleri mevcuttur. Ekonomik olarak alt gelir grubunda olan kişiler için Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına bağlı huzurevleri, bakım ve rehabilitasyon evleri gibi hizmet modelleriyle birlikte belirli seviyede ücret ödeyebilecek yaşlılar için belediyeler, sivil toplum kuruluşları ve özel kişileri ait yatılı yaşlı bakım kuruluşları hizmet vermektedir. Dünyada bakım hizmetlerine genel yaklaşım toplum temelli hizmetlerin ön plana çıkarılması ve kurum bakımlarının azaltılmasıdır.

Türkiye'de de günlük hayatın alışılmış tekrarlarını tek başına yerine getiremeyecek düzeyde engelli olan ve bakımını üstlenecek bir yakını olan yaşlılar için evde bakım maaşı mevcuttur. Devlet tarafından belli oranda sağlanan bu yardımla kurum bakımının azaltılması ve engelli durumda olan yaşlılarının kendi sosyal çevresi içinde yaşaması desteklenmektedir. Bununla birlikte evde bakım veren kişilerin ve yaşlıların desteklenmesi için özellikle büyükşehirlerde belediyeler periyodik olarak yaşlının kendi evinde temel temizlik hizmetleri ve sıcak yemek hizmetleriyle yaşlı bireyleri yerinde desteklemektedir. Benzer şekilde 2016-2018 yılları arasında uygulanan Yaşlı Destek Programı da yaşlıların biyopsikososyal ihtiyaçlarının yerinde karşılanması için uygulamaya sokulmuştur.

Günümüzde yaşlıların sosyal hayata katılımı önemli bir konu olarak gündeme gelmektedir. Yaşlılık alanında sağlıklı, bağımsız, aktif yaşlanma gibi daha pozitif tanımlamalar yapılmaya başlanmış ve farklı bir perspektif geliştirilmiştir. Bu bakış açısı aynı zamanda sosyal hizmet politikalarına da yön vermiştir (Altun, 2021). Bu noktada merkezi politikalarla birlikte yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının yürüttükleri hizmetler önem kazanmıştır. Yaşlıların sosyalleşmesine ve bilgi deneyimlerini

aktaracakları fırsatların sağlanmasına yönelik gerçekleştirilen kuşaklararası buluşmalar, yaşlı gündüzlü mola evleri, çeşitli kurslar gibi proje ve aktiviteler hem yaşlıların toplumsal hayata katılımını hem de toplumun yaşlılara bakış açısını olumlayacak hizmetlerdir.

Yaşlılık alanında üniversitelerinde geliştirmiş olduğu projeler de mevcuttur. Örneğin “tazelenme üniversitesi” projesiyle günümüzde bazı üniversiteler yaşlılara yönelik özel eğitim programları oluşturmuş ve bu projelerde yaşlılara aktif, katılımcı bir ortam sunmayı hedeflemiştir. Bu programlar, yaşlıların zihinsel ve fiziksel sağlığını korumada önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, gönüllü çalışma programları, yaşlıların toplumsal katılımını artırmaktadır. Gönüllü çalışmalara katılan yaşlı bireyler, hem topluma katkıda bulunmakta hem de sosyal ilişkilerini güçlendirmektedir.

Sosyal Hizmet Politikalarında Gelecek Vizyonu

Küresel düzeyde yaşlılara olan bakış açısının değişmesi Türkiye’de yaşlılara sunulan politikaların da güncellenmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Yaşlılık konusunun kuruluş bakımı ve yardımlarla sınırlandırılmayacağı yaşlanmanın bir bütün olarak politikaların ve hizmetlerin tamamında gözetilmesi ve yaşlılığın bağımsızlık, katılım, bakım, kendini gerçekleştirme ve saygınlık çerçevesinde bir insan hakları meselesi olarak ele alınmasının gerektiği anlayışı geliştirilmiştir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022). Bu bağlamda yaşlı politikalarında önemli bir aktör olan Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı önemli politika metinleri oluşturmuştur. Bu metinlerden en önemlileri “ Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı 2023-2025” ve “Yaşlanma Vizyon Belgesi” dir. Bu 2 stratejik belgeyle yaşlı bireylerin özerkliğinin artırılması ve yaş ayrımcılığıyla mücadele ederek yaşlılara yönelik kapsayıcı sosyal politikalarla hak temelli bakış açısı geliştirmek hedeflenmiştir.

Yaşlanma Vizyon Belgesi “aktif ve sağlıklı yaşlanma, toplumsal hayata katılımı, herkes için yaş dostu ve erişilebilir ortamlar, afet ve insani bakımdan acil durumlar, yaşlı haklar, uygulama ve izleme gibi 6 temel politika alanında hedefler ortaya koyan” kapsayıcı ve hak temelli bir belgedir (Şekil 4).



Şekil 4. Yaşlanma Vizyon Belgesi Politika Alanları

Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı ise (2023-2025);

- Yaşlılık ve yaşlanma kavramlarının politika, program ve hizmetlerin tasarım, uygulama, izleme ve değerlendirme süreçlerinde gözetilerek anaakımlaştırılması ve tüm bu süreçlere yaşlı bireylerin etkin katılımlarının sağlanması,
- Yaşlı bireylerin farklılaşan ve gelişen dünya ile birlikte çeşitlenen ihtiyaçlarının dikkate alınması,
- Yaşlılığın çok sektörlü bir alan olması nedeniyle yaşlı bireylerin haklarının gerçekleştirilmesinde etkili bir koordinasyon ile çok taraflı iş birliğinin sağlanması, amaçlanmaktadır.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın yaşlılara yönelik yeni politika vizyonuna bakıldığında ana akımlaştırma kavramının sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Yaşlanmayı ana akımlaştırma, "yaşlanma konularını tüm politika alanlarına ve tüm politika seviyelerine entegre etmeye yönelik bir strateji, süreç ve çok boyutlu çaba" olarak tanımlanmaktadır. Yaşlanmayı ana akımlaştırma, hem bireyin perspektifinden hem de toplumsal algıdan yaşlanmayı ele alan, insanların değişen ihtiyaçlarını ve işlevselliklerini önceleyen çift yönlü yaklaşımlar'ı desteklemektedir (UNECE, 2021). Bakanlığın yeni politika belgelerinde vurguladığı bir diğer önemli husus

ise hak temelli ve tüm nesillerin ihtiyaçlarının karşılandığı dengeli bir sosyal politika yaklaşımını uygulamaktır.

Sonuç

Yaşlı nüfusun dünya genelindeki artışı, yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikalarının sürekli olarak güncellenmesi ve iyileştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikaları ve uygulamaları, yaşlıların yaşam kalitesini artırmak ve sosyal entegrasyonlarının sağlaması için büyük önem arz etmektedir. Gelecekte, yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte, bu politikaların önemi daha da artacak ve yaşlıların ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde şekillendirilmesi gerekecektir. Bu süreçte, toplumun tüm kesimlerinin işbirliği yapması ve yaşlılara yönelik hizmetlerin sürekli olarak iyileştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda gelecekte oluşturulacak sosyal hizmet politikalarına yönelik öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Yaşlı bireylerin mevcut hizmetlere erişim zorlukları ve kaynak yetersizlikleri çözülmesi gereken önemli sorunlardır. Örneğin, kırsal bölgelerde yaşlı bireylerin sosyal hizmetlere erişimi daha sınırlı olabilmektedir. Bu sorunların üstesinden gelmek için daha kapsayıcı ve erişilebilir politikalar geliştirilmesine ihtiyaç vardır.
- Yaşlılara yönelik hizmetler genellikle birçok farklı kuruluş ve kurum tarafından sağlanmaktadır. Gelecekteki politikalar, farklı hizmet sağlayıcılar arasında işbirliğini teşvik etmeli ve bilgi paylaşımını artırıcı düzenlemeler içermelidir.
- Yaşlılara yönelik hizmetlerin planlanmasında yaşlıların kendi tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun destek sistemleri oluşturulmalıdır.
- Teknolojinin hızla gelişmesi, yaşlıların yaşam kalitesini artırmak için önemli bir fırsat sunmaktadır. Akıllı teknolojiler, uzaktan sağlık hizmetleri, dijital bağlantılar ve mobil uygulamalar, yaşlıların bağımsızlığını ve sosyal katılımını desteklemek için kullanılabilir. Türkiye'nin bu teknolojik gelişmelerin sosyal hizmet alanına daha çok entegre etmesi yaşlıların teknolojiye erişimini artıracaktır.

- Gelecekteki politikalar, yaşlılık alanında çalışanların donanımını artırmak için sürekli eğitim ve mesleki gelişim fırsatları sunmalıdır. Ayrıca, yaşlı hizmetleri alanında genç profesyonellerin teşvik edilmesi ve yetiştirilmesi önemlidir.
- Yaşlılara yönelik sosyal hizmetlerin finansmanı, uzun vadeli sürdürülebilirlik açısından kritik öneme sahiptir. Gelecekteki politikalar, hizmetlerin etkin bir şekilde finanse edilmesini sağlamak için kamu kaynaklarının yanı sıra özel sektör ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliğini güçlendirmelidir.
- Yaşlılara yönelik sosyal hizmet politikalarının başarısı, toplumun geniş kesimlerinin bu konuda farkındalığının artırılmasına bağlıdır. Gelecekteki politikalar, yaşlıların haklarını ve ihtiyaçlarını vurgulamalı, yaşlılara yönelik olumsuz stereotipleri ve ayrımcılığı azaltmak için toplumsal eğitim ve bilinçlendirme kampanyaları düzenlemelidir.

Kaynakça

- Alexopoulou, S., Åström, J., & Karlsson, M. (2022). The grey digital divide and welfare state regimes: A comparative study of European countries. *Information Technology & People*, 35(8), 273–291.
- Altun, Z. (2021). Yaşlılara yönelik sosyal politikalar ve sosyal hizmetler: Sivil toplum kuruluşları üzerinden bir değerlendirme. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 30-44.
- Angioni, M., & Musso, F. (2020). New perspectives from technology adoption in senior cohousing facilities. *The TQM Journal*, 32(4), 761–777.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2022). Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı. (https://aile.gov.tr/media/133624/yasli_haklari_ulusal_eylem_plani.pdf Erişim Tarihi: 08.07.2024)
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2023). Yaşlanma Vizyon Belgesi. (https://aile.gov.tr/media/133624/yasli_haklari_ulusal_eylem_plani.pdf Erişim Tarihi: 08.07.2024)
- Bahar, G., Bahar, A., & Savaş, H. A. (2009). Yaşlılık ve yaşlılara sunulan sosyal hizmetler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 85-98.
- Ball, C., Francis, J., Huang, K., Kadylak, T., Cotten, S. R., & Rikard, R. V. (2019). The physical – digital divide: Exploring the social gap between digital natives and physical natives. *Journal of Applied Gerontology: The Official Journal of the Southern Gerontological Society*, 38(8), 1167–1184.

- Camkurt, M.Z. (2014). Yaşlılık ve yaşlıların sosyal güvenliği kapsamında 65 yaş aylığı bağlanması işlemleri. *Kamu-İş Dergisi*, 13(3), 71-106.
- Danış, M. Z. (2009). Türkiye'de yaşlı nüfusun yalnızlık ve yoksulluk durumları ve sosyal hizmet uygulamaları açısından bazı çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 67-84.
- Douthit, N., Kiv, S., Dwolatzky, T., & Biswas, S. (2015). Exposing some important barriers to health care access in the rural USA. *Public Health*, 129(6), 611-620.
- Hawkey, L., & Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Henning-Smith, C. (2020). The unique impact of COVID-19 on older adults in rural areas. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 396-402.
- Johnston, K. J., Wen, H., & Joynt Maddox, K. E. (2019). Lack of access to specialists associated with mortality and preventable hospitalizations of rural medicare beneficiaries. *Health Affairs (Project Hope)*, 38(12), 1993-2002.
- Kurt, G., Erkol, Z., Beyaztaş, F. (2020). Yaşlıların sorunları ve yaşam memnuniyetleri. *Adli Tıp Dergisi*, 24(2), 32-39.
- Monteith, L. L., Holliday, R., Brown, T. L., Brenner, L. A., & Mohatt, N. V. (2021). Preventing suicide in rural communities during the COVID-19 pandemic. *Journal of Rural Health*, 37(1), 179-184.
- Morgan, J. (2021). Artificial intelligence and the challenge of social care in aging societies: Who or what will care for us in the future?. In *Post-Human Futures* (pp. 92-116). Routledge.
- Ranscombe, P. (2020). Rural areas at risk during COVID-19 pandemic. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 545.
- Sağlık Bakanlığı (2023). Basın Bülteni. (<https://www.saglik.gov.tr/TR,99548/80-yas-ve-uzeri-hastalar-yasama-emanet-edilecek.html>) Erişim Tarihi: 09.07.2024)
- Şeker, A., Kurt, G. (2018). Bir sosyal politika alanı olarak yaşlılık ve sosyal hizmet uygulamaları. *Nüfusbilim Dergisi*, 40, 7-30.
- Taşçı, F. (2010). Yaşlılara yönelik sosyal politikalar: İsveç, Almanya, İngiltere ve İtalya örnekleri. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 1(24), 175-202.
- Tufan, İ. (2014). Türkiye'de yaşlılığın yapısal değişimi. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları. 64-70.
- Tufan, İ. (2001). Yaşlanan dünyada bir delikanlı: Türkiye. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 12 (3), 27-49.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024). İstatistiklerle Yaşlılar. (<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2023-53710>) Erişim Tarihi: 01.07.2024)

- United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) (2021) . Guide to Mainstreaming Aging (<https://unece.org/population/ageing/mainstreaming-ageing> Accessed: 01.07.2024)
- Yaman, Ö.M. & Acar, M. (2015). Türkiye sosyal hizmet birikiminde yaşlılık: Bibliyografik bir değerlendirme (1950-2013). İstanbul: Açılım Kitap Yayınları, 172-174.
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (52), 1278-1287.
- Yılmaz, A. (2013). “Yaşlılarda güncel sağlık sorunları ve bakımı”. Dünyada ve Türkiye’de yaşlılarda demografik değişimler (Ed. Altındiş M.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.

AKTİF YAŞLANMA VE REKREASYON

*Sibel ARSLAN**

Giriş

Yaşadığımız yüzyılın bilimsel ve teknolojik gelişmeleri ile sağlık alanındaki ilerlemeler, insan ömrünün uzamasını sağlamış; bu durumun getirisi, bütün dünyada yaşlı nüfus oranının artması olmuştur. Durum ülkemiz için de farklı değildir. Türkiye’de yaşlı nüfus oranı 2023 yılında %10,2 iken, 2080 yılında %25,6 olacağı öngörülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2024).

Nüfusun yaşlanması insanlığın en büyük zaferlerinden birisi olmakla birlikte, bu durum tüm ülkelerin ekonomik ve sosyal taleplerini artırdığı için aynı zamanda en büyük zorluklardan birisidir (WHO, 2002, 6). Çünkü yaşlı nüfus oranındaki artış, ne yazık ki bütün dünya ülkelerini etkileyen küresel sorunları da beraberinde getirmiştir.

Bu sorunların temelinde, uzun ömür ve hastalıklar arasında güçlü bir ilişki bulunması yatmaktadır. Kronik hastalıklar, nörolojik ve zihinsel bozukluklara dayalı sağlık sorunları ve fiziksel hareket kayıpları, yaşın ilerlemesi ile artmaktadır. Bunun yanında yaşlılar; eş ve yakın arkadaşların ölümü gibi travmalar, düşük gelire sahip olmak, yakın sosyal bağların kaybolması, giderek başkalarına daha bağımlı bir yaşam ve yalnızlık gibi sosyal tehditlere de maruz kalmaktadırlar (Erkkola, Vasankari ve Erkkola, 2021; Rena vd, 2023). Bu unsurlar, ileri yaşlarda hem bakım masraflarının hem sağlık giderlerinin artmasına neden olmaktadır.

Yaşlılıkta sıklıkla karşılaşılan sorunların çözümüne ayrılan bütçelerin büyüklüğü, yaşlı nüfusun sorunlarını azaltmak için önlemler

* Profesör Doktor, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü. Orcid:000-0002-4393-7528, sibelarslan@kku.edu.tr (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu)

almaya ve alternatif çözümler üretmeye itmektedir. Sorunun büyüklüğü ve getirdiği yük arttıkça, tüm ülkeler için yaşlılıkla ilgili önlemleri almak bir lüks değil, zorunluluk haline gelmektedir.

Bu bağlamda, Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşlı nüfusla ilgili sorunların azaltılması ve daha sağlıklı bir yaşlanma için sosyal ve fiziksel açıdan aktif bir yaşam önerisi, "Aktif Yaşlanma" kavramını ortaya çıkartmıştır (WHO, 2002, 2021).

Aktif Yaşlanma

Aktif yaşlanma, optimal düzeyde fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimin sağlandığı bir uyum süreci olarak kabul edilmektedir. Bazı kaynaklar aktif yaşlanmanın özgül bir tanımının olmadığını iddia ederken; birçoğu fiziksel ve bilişsel uygunluk, sosyal katılım, sağlık, duygulanım ve pozitif kontrolü içeren çok boyutlu bir kavram olduğu konusunda hemfikirdir (Flores-Tena&, 2021).

Dünya Sağlık Örgütü aktif yaşlanmayı ilk başlarda "insanlar yaşlandıkça yaşam kalitesini artırmak amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarını en üst düzeye çıkarma süreci" olarak tanımlanırken (WHO, 2002, 12); daha sonra dördüncü unsur olarak yaşam boyu öğrenmeyi eklemiş ve kavramı "insanların yaşlandıkça yaşam kalitesini artırmak için sağlık, yaşam boyu öğrenme, katılım ve güvenlik fırsatlarını optimize etme süreci" olarak geliştirmiştir (Akt.: Choi & Cho, 2021, 1). Aktif yaşlanma süreci sağlıkla ilgili durumları içermekle beraber, sağlıklı yaşlanmadan daha kapsayıcıdır ve hem bireylerin hem toplumların yaşlanmasını etkileyen birçok ek faktörü içermektedir (WHO, 2002, 13).

Aktif yaşlanma, fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal faktörlerle ilgilidir (Stenner, McFarquhar & Bowling, 2011) ve insanların yaşamları boyunca fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel refah potansiyellerini gerçekleştirilmelerine ve ihtiyaçları, istekleri ve kapasiteleri doğrultusunda topluma katılmalarına olanak tanır. Bu bakış açısıyla "aktif" kelimesi, yalnızca fiziksel olarak aktif olma veya işgücüne katılma yeteneğini değil; aynı zamanda sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve sivil işlere sürekli katılımı ifade eder. Aktif yaşlanma yaklaşımı; dezavantajlı olanlar da dahil olmak üzere, tüm insanlar için, yaşlandıkça sağlıklı yaşam beklentisini uzatmayı ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlamaktadır. Aktif

yaşlanma yaklaşımının hem bireyler hem de politika yapıcılar için temel hedefi; kişi yaş aldıkça yaşam kalitesinin belirleyicisi olan özerklik (kişinin kendi kurallarına ve tercihlerine göre günlük olarak nasıl yaşayacağını kontrol etme, sorunlarla başa çıkma ve kişisel kararlar alma konusundaki yeteneği) ve bağımsızlığın (günlük yaşamla ilgili işlevleri yerine getirme yeteneği; yani başkalarından hiç yardım almadan ve/veya çok az yardım alarak topluluk içinde bağımsız olarak yaşama kapasitesi) sürdürülmesi; aynı zamanda siyasi süreçlere ve toplum yaşamının diğer yönlerine katılımlarını gerçekleştirme sorumluluklarının da desteklenmesidir (WHO, 2002, 12-13).

Neden Aktif Yaşlanma?

Aktif yaşlanma yaklaşımı, yalnızca yaşlı insanları ilgilendiren ya da hedef alan bir konu değildir ve olmamalıdır. Aktif yaşlanma bir süreçtir ve odağında, yaşlanma potansiyeli barındırdığı için, her yaştan tüm bireyler olmalıdır. Bireyleri mümkün olduğunca en erken dönemden itibaren fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönleriyle hayata katmak, aktif yaşlanan bir toplum oluşturmak için son derece önemli ve gereklidir.

Aktif yaşlanma, dünya genelinde yaşlı nüfus oranının hızla artmasıyla birlikte, bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bu ihtiyacın nedenleri, hem birbiriyle yakından bağlantılı hem de birbirinden etkilenen durumlardır. Öne sürülecek hiçbir neden bir diğerinden bağımsız ya da daha az önemli değildir.

Aktif yaşlanmayı gerektiren nedenler arasında “sağlık” başı çekmektedir. İlerleyen yaşın en önemli getirisi, artan sağlık sorunlarıdır. Sağlık kavramı yalnızca fiziksel unsurları değil, aynı zamanda psikolojik, bilişsel ve sosyal iyilik durumunu da kapsamaktadır. Bu nedenle aktif yaşlanmada, psikolojik ve bilişsel sağlığı destekleyen politika ve programlar, fiziksel sağlık durumunu iyileştirenler kadar önemli görülmektedir (WHO, 2002, 12).

Aktif yaşlanmayı gerektiren diğer bir neden “hareketsiz yaşam”dır. Aktif yaşam sürmenin kanıtlanan bütün yararlarına rağmen, çoğu ülkede yaşlı insanların büyük bir kısmı hareketsiz yaşam sürmektedir (WHO, 2002, 23). Yaşlıları tehdit eden sağlık sorunlarının temelinde, yaşa bağlı fiziksel değişimlere ek olarak, hareketsiz yaşam tarzı yatmaktadır.

“Bilişsel, psikolojik ve sosyal nedenler” ise aktif yaşamın önemli bir başka gerekçesidir. Zekâ ve bilişsel kapasiteyi içeren psikolojik faktörlerin (örneğin sorunları çözme, değişime ve kayıplara uyum sağlama yeteneği vb), aktif yaşlanmanın ve uzun ömürlülüğün güçlü belirleyicileri olduğu ileri sürülmektedir (Smits vd, 1999). Yaşam sürecinde, bilişsel kapasitenin öğrenme hızı ve hafıza gibi bazı özellikleri yaşla birlikte azalır ve bu doğaldır. Yaşlılıkta bilişsel işlevlerdeki bu gerileme; kullanmama (uygulama eksikliği), hastalık (depresyon gibi), davranışsal faktörler (alkol ve ilaç kullanımı gibi) ve psikolojik faktörlere (düşük beklentiler ve motivasyon eksikliği gibi) bağlıdır. Bu etkenler yaşlanmanın doğal seyrinden etkilenmekle birlikte, yalnızlık ve izolasyon gibi sosyal faktörler tarafından da fazlaca tetiklenir (WHO, 2002,26).

Sosyal ağlar ve sosyal ilişkiler, aktif yaşlanmanın önemli gerekliliklerinden birisidir ve aktif yaşlanmayı teşvik eder (WHO, 2002, 23). Araştırmalar ileri yaşlarda sosyal zayıflığın, sıklıkla fiziksel ve bilişsel zayıflıktan önce geldiğini göstermektedir. Yaşlı insanların aile üyelerini ve arkadaşlarını kaybetme olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle yalnızlığa ve sosyal izolasyona karşı daha savunmasız olurlar. Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık, aynı zamanda hem fiziksel hem de zihinsel sağlıktaki düşüşle bağlantılıdır (Akiyama, 2020). Yetersiz sosyal destek; ölüm oranlarında, hastalıklarda ve psikolojik sıkıntılarda artışa neden olurken; aynı zamanda genel sağlık ve refahta da azalmayla ilişkilidir. Bu konuda yapılan araştırmalar, yaşlı yetişkinlerde hem yalnızlık hem de sosyal ağların az olmasının, artan ölüm oranıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Kişisel bağların bozulması ve yalnızlık, özellikle yaşlılarda stresin ana nedeni iken; destekleyici sosyal bağlantılar ve yakın ilişkiler ise duygusal gücün hayati kaynaklarıdır (Schutter vd, 2022; Sugiswawa, Liang & Liu, 1994). Aktif yaşlanmanın önemli bileşenlerinden olan sosyal hayata katılım, koruyucu sağlığı desteklemekte ve yaşam boyu sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Umberson & Montez, 2010).

Yaşlılıkla beraber görülen bilişsel işlevlerdeki düşüşler ise hafif bilişsel bozukluktan demansa kadar değişmektedir ve kişisel, sosyal ve ekonomik yönden büyük maliyetlere neden olmaktadır. Oysaki demans vakalarının %40 kadarı, aktif fiziksel etkinliklerle önlenabilir veya geciktirilebilir. Bu nedenle hem sağlıklı yetişkinlerde hem bilişsel

bozukluğu olan kişilerde, bilişsel gerileme ve demans riskinin azaltılması için, aktif yaşam ve özellikle fiziksel aktivite önerilmektedir (WHO, 2019). Aktif yaşamın önemli kaynaklarından birisi olan fiziksel aktivitenin, bilişsel gerileme ve demans riskini azaltmasına ek olarak, Alzheimer hastalığının gelişimi üzerinde de koruyucu etkisi bilinmektedir. Düzenli ve uzun süreli fiziksel aktivite, yaşlı yetişkinlerde beyin yapısının ve fonksiyonunun iyileşmesini sağlamaktadır (Akt.: Dogra vd., 2022). Fiziksel olarak aktif olmanın yanında, bilişsel, duygusal ve sosyal yönden aktif olmanın yani aktif yaşamın, zihinsel sağlığı iyileştirdiğine dair kanıtlar da oldukça güçlüdür (WHO, 2002, 23).

Aktif yaşlanmanın oldukça yoğun bir ilgiye maruz kalmasının ana nedenlerinden bir başkası da yaşlı nüfus artışından kaynaklanan “ekonomik sorunlar”dır. Yaşlanan insanların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı kalması için yapılan harcamalar, hem bireysel hem devletler bazında önemli ekonomik maliyet gerektirmektedir. Buna karşın insanların aktif yaşlanması, tıbbi harcamaları azaltmaktadır. Genellikle hastalığı önlemek, tedavi etmekten daha az maliyetlidir ve aktif yaşam buna katkı sağlamaktadır. Aktif yaşam süren bireylerin, aktif olmayan kişilere göre yıllık doğrudan tıbbi maliyetlerinin daha düşük olduğu, daha az hastanede kalış ve doktor ziyaretine sahip oldukları ve daha az ilaç kullandıkları bilinmektedir. Çalışmalar bu tasarrufun erkekler ve kadınlar, fiziksel sınırlamaları olan ve olmayanlar ve hatta sigara içenler ve içmeyenler için de geçerli olduğunu; doğrudan tıbbi maliyetlerdeki potansiyel kazancın özellikle yaşlı kadınlar için daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin ABD’de yaşlılarda engellilik ve hastalıkların azaltılması yoluyla, önümüzdeki 50 yıl içinde tıbbi harcamaların yaklaşık yüzde 20 oranında azaltılabileceği öngörülmektedir. Aktif yaşamın yaşlı insanların bağımsız kalma sürelerini uzattığı, ayrıca ileri yaşlarda sıklıkla karşılaşılan düşme riskini de azalttığı bilinmektedir. Bu nedenle yaşlı insanlar aktif olduklarında sadece sağlık giderleriyle ilgili değil, bakım masraflarıyla ilgili olarak da önemli ekonomik faydalar elde edilmektedir (WHO, 2002, 17, 23).

Aktif Yaşlanmanın Anahtarı: Rekreasyon

Aktif yaşlanmanın yolu, aktif yaşamdan geçmektedir. Aktif yaşamın öncelikli hedefi, insanların ilerleyen yaşlarında karşılaşma olasılıkları

yüksek olan sağlık sorunlarını en aza indirebilmek, sosyal izolasyonu engellemek, yaşla birlikte ortaya çıkan bilişsel kayıpları önlemek, özerk ve bağımsız yaşam becerilerini daha uzun süre koruyabilmektir (WHO, 2002). Aktif yaşlanma; bireyleri fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal olarak yaşam boyu aktif tutmak ve bu amaçla kişileri her yönüyle hayata katmakla ilgilidir. Bu yönüyle “katılım”, aktif yaşlanmanın temel unsurudur.

Araştırmalar, yaşlı yetişkinler için eğlenceli ve amaçlı aktiviteler yoluyla aktif kalmanın önemini; “aktif katılımın” yaşam sorunlarıyla baş etme ve yaşamlarını yönetebilme becerilerini geliştirmedeki değerini ortaya koymaktadır (An, Payne & Liechty, 2023). Bu bağlamda, bahsedilen bu unsurları gerçekleştirebilecek potansiyeli barındıran en önemli kaynak, şüphesiz serbest zaman ve rekreasyondur.

Yeniden yaratma anlamındaki rekreasyon; eğlenmek, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek için serbest zamanda yapılan etkinlikler olarak açıklanmaktadır (<http://dictionary.cambridge.org>) ve sportif etkinliklerden kültürel etkinliklere, sanatsal etkinliklerden gönüllülük çalışmalarına kadar oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Serbest zaman etkinliklerinden farklı olarak, rekreasyonun bir sebebi, varış noktası ve amacı olması gerekir. Yani rekreasyon, hedeflenmiş bir sonuca ulaşmanın yoludur. Bu nedenle belirlenmiş amaçlar için, bilinçli bir şekilde seçilmelidir. Rekreasyon; eğlenceli, gönüllü, sosyal olarak iyi amaçları olan ve serbest zaman etkinliklerine göre daha programlı ve organize edilmiş, sosyal bir olgudur (AAPAR, 2011; Veal, 1992, 7).

Rekreasyon, aktif yaşamın ve aktif yaşlanmanın en önemli sağlayıcısıdır çünkü insanları etkinlikler yoluyla eğlendirirken, aynı zamanda fiziksel, bilişsel, ruhsal ve sosyal yönden aktif tutabilecek ve aktif yaşlanmayı yaşam boyu sürdürebilecek güçlü bir potansiyele sahiptir.

Dünya yaşlanan nüfus gerçekleriyle yüzleşirken, yaşlılarla ilgili yapılan araştırmalar, yaşam boyu serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerinin aktif yaşlanma sürecindeki önemini ortaya koymaktadır. Rekreasyon ve özellikle fiziksel etkinlik, yetişkin yaşamı boyunca refahın merkezinde yer almakta ve başarılı yaşlanma için serbest zamanın değerini güçlendirmektedir (Paggi, Jopp ve Hertzog, 2016). Rekreasyon içinde önemli bir yere sahip olan fiziksel etkinlikler, artık geniş çapta,

nüfusun yaşlanması ve yaşlılıkla ilişkili hastalıkların yönetimi de dahil olmak üzere “sosyal sorunlar için her derde deva” olarak görülmektedir (Gard vd., 2017). Ancak aktif yaşlanma, sadece fiziksel olarak etkin olmak, bireylere egzersiz yaptırmak, belirlenmiş sayıda adım attırmak, hastalıkları engellemek ya da vücut yağ oranını düşürmek için hareket etmekle alakalı değildir. Aktif yaşlanma, yaşamın her döneminde ve yaşamın her alanında insanları hayata katmakla alakalıdır.

Yaşlılık dönemi, bireyin hayatı boyunca serbest zamanlarında yapmak istedikleri şeyleri yapma konusunda en fazla seçeneğe ve özgürlüğe sahip olduğu dönemdir. Serbest zaman deneyimlerinden elde edilen keyif, kronik hastalık semptomlarını yönetirken, aynı zamanda hem aktif kalmanın hem de yaşam kalitesini yüksek tutmanın ve sürdürmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Sonuçta serbest zaman, yalnızca “hayata yıllar eklemek” yerine, “yıllara daha fazla hayat katmak” fikrine katkıda bulunur. Çünkü aslında insanın yaşam kalitesi, keyif veren ve mutlu eden deneyimlerle şekillenmektedir. Yaşlılıkta kişinin uğraşları daha sınırlı olsa bile, serbest zamanları değerlendirerek değerli anılar oluşturmak, kronik rahatsızlıklarla uğraşmaya rağmen hayatı daha iyi ve yaşanmaya değer kılan şeydir (An, Payne & Liechty, 2023).

Çocukluk çağı dışında, yetişkin yaşamda en fazla serbest zamana sahip olan kitlenin yaşlılar olduğu düşünüldüğünde, bu dönemde yapılan etkinliklerin önemi artmaktadır. Çünkü aktif yaşamın sağlayıcısı, çoğunlukla serbest zamanda gerçekleşen etkinliklerdir. Ancak kişinin serbest zamanda etkinliklere katılımı, aktif yaşlanma süreci için yeterli değildir. Serbest zamandaki etkinlik seçimlerinin rastlantısal değil; kişiyi aktif yaşlanma unsurlarına eriştirebilecek, amaçlı etkinlikler olması gerekir. Bu noktada serbest zaman ve aktif yaşamın kesişim noktası olarak karşımıza rekreasyon çıkmaktadır. Çünkü; sıradan, öylesine yapılan serbest zaman etkinliklerinden farklı olarak rekreasyon; fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal fayda sağlama potansiyeli yüksek, bir amaca yönelik olarak tasarlanan ve hizmet olarak sunulan serbest zaman etkinlikleridir. Bu özellikleriyle rekreasyon, aktif yaşamın en önemli aracı, dolayısıyla aktif yaşlanmanın sağlayıcısı olma potansiyeline sahiptir.

Rekreasyon etkinliklerine katılımı gerektiren nedenler, aktif yaşlanmayı gerektiren nedenlerle birebir aynıdır. Aynı zamanda rekreasyondan elde edilecek yararlar, aktif yaşamdan elde edilecek

yararlar ile tamamen örtüşmektedir. Bu yazıda rekreasyon için söylenen her ifade, aktif yaşam için; aktif yaşamla ilgili öne sürülen her konu, rekreasyon için de geçerlidir.

Rekreasyon etkinlikleri içinde iki temel unsur barındırır: Yenilenme ve sosyal organizasyon (Akt.:Arslan, 2013). Katılımcılarının fiziksel, ruhsal ve bilişsel olarak yenilenmesini sağlayan rekreasyon etkinlikleri, sosyal amaçlarla organize edilir. Dünya nüfusunun hızla yaşlanıyor oluşu nedeniyle, aktif yaşlanmayı sağlamak da bu sosyal amaçlardan birisi haline gelmiştir. Bunun ana nedeni, rekreasyonun aktif yaşlanma için gerekli tüm unsurları taşıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda rekreasyon olmadan, aktif yaşlanmadan söz etmek de mümkün değildir. Çünkü aktif yaşamın yolu, çok büyük oranda rekreasyon etkinliklerinden geçmektedir.

Rekreasyon etkinliklerine katılım yoluyla elde edilecek fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal kazanımlar, aktif yaşlanmanın hedefleri ile aynı ortak paydada yer almaktadır. Bu nedenle, rekreasyon etkinlikleri olmadan aktif yaşlanmanın gerçekleşmesi düşünülemez. Serbest zaman ve rekreasyon, aktif yaşlanma için önemlidir çünkü her kesime ve ihtiyaca hizmet edecek kadar çeşitlidir, özgürce seçilir, içsel motivasyon yüksektir, eğlencelidir, kişisel olarak anlamlıdır ve hayatın her alanında katılıma fırsatlar sunan aktivitelerdir.

Rekreasyon etkinlikleri yaşlılar için ayrıca önemlidir çünkü, onların bağımsız yaşam sürmelerine ve hayattan keyif almalarına katkı sağladığı; özellikle ileri yaşlarda bilişsel işlevleri artırarak zihinsel becerileri sürdürmeye yardımcı olduğu; psikolojik sorunları azaltarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeye olanak tanıdığı görülmektedir (Akt.: California State Parks, 2005, 19).

Serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerinin, yaşlı yetişkinlerin kronik hastalık durumlarını yönetme ve bunlarla iyi yaşamalarına yardımcı olabilecek üç farklı katkısından bahsetmek mümkündür. Birincisi, serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine katılım, olumlu bir dikkat dağıtıcı işlevi görebilir, dolayısıyla duygulanımı iyileştirebilir ve umudu besleyebilir. İkincisi, bu etkinliklerine katılım, insanlara fiziksel ve/veya zihinsel sağlıklarını koruma veya iyileştirme fırsatları sağlayabilir (örneğin, daha uzun ömür, bağımsızlık, bilişsel işlevsellik). Son olarak, kişisel yönden anlamlı olan serbest zaman ve rekreasyon

etkinliklerine katılım, insanların yaşlanma sürecindeki refahına katkıda bulunabilir (An, Payne & Liechty, 2023).

Aktif yaşlanmanın en önemli hedeflerinden birisi, birçok sorunun kaynağı olan hareketsiz yaşamı azaltmak, kişiyi fiziksel olarak aktif tutabilmektir. Bunun en değerli kaynağı da fiziksel rekreasyon etkinlikleridir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın hem sağlıklı hem de kronik hasta yaşlılarda, kronik hastalıkları ortaya çıkışını azalttığı; aynı zamanda işlevsel gerilemeyi geciktirdiği bilinmektedir. Örneğin, düzenli orta düzeyde fiziksel aktivite, kalp hastalığı olan kişiler arasında kalp hastalıklarından ölüm riskini yüzde 20 ila 25 oranında azaltırken; aynı zamanda kalp hastalığı ve diğer kronik hastalıklarda görülen sağlık sıkıntılarını önemli ölçüde azaltmaktadır (WHO, 2002, 23). Fiziksel etkinliklerin 65 yaş üstü yetişkinler için oldukça geniş sağlık yararları olduğuna dair güçlü bilimsel kanıtlar vardır. Psikiyatrik sorunlar ve hastalıklar (stres, depresyon, şizofreni, anksiyete); nörolojik rahatsızlıklar (Parkinson, demans, multipl skleroz); metabolik hastalıklar (obezite, tip 1 diyabet, tip 2 diyabet, hiperlipidemi, metabolik sendrom); kardiyovasküler hastalıklar (kalp yetmezliği, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, serebral apopleksi); akciğer hastalıkları (astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, kistik fibroz); kas-iskelet sistemi bozuklukları (osteoporoz, osteoartrit, romatoid artrit, sırt ağrısı); kanserin bazı türleri (endometriyal ve meme kanseri) gibi rahatsızlıkları da kapsayan onlarca farklı hastalığın tedavisinde egzersizin yararları kanıtlanmıştır (Akt.: Erkkola vd, 2021). Ayrıca fiziksel etkinlikler, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, birçok hastalığın önlenmesine de katkıda bulunmaktadır (An, Payne & Liechty, 2023).

Bunun yanında fiziksel etkinliklerin sağlıkla ilgili kazanımları, ekonomik kazanımları da beraberinde getirmektedir. ABD Hastalık Kontrol Merkezi, aktif yaşlanma kapsamında, orta derecede fiziksel aktiviteyi teşvik edecek önlemlere yapılan bir dolarlık yatırımın, tıbbi maliyetlerde 3,2 dolarlık bir maliyet tasarrufu sağladığını belirtmektedir (Akt.: WHO, 2002, 18).

Ancak bu veriler, aktif yaşamın tek unsurunun fiziksel etkinlikler olduğu ya da üst düzey fiziksel etkinlikler olmadan aktif yaşlanma olmayacağı biçiminde yorumlanmamalıdır. Fiziksel etkinlikler aktif yaşlanmanın vazgeçilmez ve en gerekli bileşenlerinden olmakla birlikte,

diğer rekreasyon etkinlikleri de aktif yaşlanmaya ciddi katkılar sağlama potansiyeline sahiptir. Örneğin Rena ve arkadaşlarının (2023) aktardığına göre; sanatsal etkinliklere katılımın, sağlıklı ve aktif yaşlanmaya katkıları olduğunu gösteren güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Çalışmalar, sanatla ilgilenmenin yaşlı yetişkinlerde daha düşük erken ölüm riskiyle ilişkili olduğu; depresyonun azaltılması ve refahın artırılması dahil olmak üzere, ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı; ayrıca müzeleri, galerileri, konserleri ve tiyatroları ziyaret etmenin ve yaratıcı sanatsal etkinlikler yapmanın bilişsel bozukluk riskinin azalmasını sağladığı; sanat müdahalelerinin kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik hastalıkların yönetimini desteklediğini göstermektedir. Henkoğlu-Şerefoğlu (2020) ise teknoloji ile bütünleştirilmiş yaşlı dostu kütüphanelerin; yaşlıların iyilik hâlini sürdürmelerine ve potansiyellerini kullanmalarına imkân vererek, onların yaşamla bütünleşmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir.

Aktif yaşlanma süreci ve rekreasyonu birbirine bağlayan önemli konulardan birisi de yaşlılarda sıklıkla karşılaşılan ve birçok sorunun kaynağı olan “sıkılma” algısıdır. Yaşlı yetişkinlerde, istemedikleri ortamlarda bulunmanın can sıkıntısına neden olduğu; bu durumun sosyal izolasyonu kolaylaştırdığı; ayrıca zorlukların üstesinden gelme isteği ve umutsuzluk duygusu gibi durumlara karşı 'direnc' düzeyini azalttığını göstermektedir. Bu durum, yüksek direnc seviyesine sahip insanlara göre daha yüksek ölüm riski getirmektedir. Uzun süreli can sıkıntısı yaşayan yaşlı yetişkinlerin, sağlık sorunlarıyla karşılaşma riski de daha yüksektir. Bu duruma karşıt olarak, sosyal ve üretken etkinliklerin ölüm riskini azaltmada önemli olduğu ileri sürülmektedir. Oysaki can sıkıntısından kaçınmak, yaşlı yetişkinleri keyif aldıkları etkinliklere devam etmeye motive eden bir güçtür (An, Payne & Liechty, 2023). Serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine katılım, yaşlılarda anlamlı sosyal bağlantıları kolaylaştırmakta, böylece yalnızlıktan kurtulmaya yardımcı olmakta ve dolayısıyla can sıkıntısını azaltmaktadır (An, Payne & Liechty, 2023; Toepoel, 2013).

Aktif yaşlanma ve rekreasyonu bağlayan bir diğer unsur, rekreasyon etkinliklerinin yaşlıların zihinlerini ve beyinlerini korumadaki katkısıdır. Pek çok serbest zaman ve rekreasyon etkinliğinin (örneğin hobiler, topluluk dersleri) zihni daha uyanık ve sağlıklı tuttuğu ve bilişsel

yeteneklerin korunmasına yardımcı olduğu bilinmektedir. Ayrıca kişisel gelişim amaçlı serbest zaman ve rekreasyon etkinlikleri (örneğin, kültürel ziyaretlerden informal öğrenme, okuma) bilişsel sağlığın geliştirilmesinde oldukça önemlidir. Dahası, serbest zaman ve rekreasyon etkinlikleri, sosyo-duygusal sağlığı geliştirmektedir. Ruh hallerini iyileştirmekte, hastalıkların semptomlarından uzaklaştırmakta; stresi, depresyonu ve kaygıyı azaltmaktadır. Her ne kadar yaşlılıkta karşılaşılan kronik durumlar günlük yaşamı etkilese de (örn.yorgunluk, ağrı, karamsar duygular), keyif alma gibi çeşitli faydalar sağlayan serbest zaman ve rekreasyon etkinlikleriyle meşgul olmak, sağlığı ve refahı geliştirmek için önemlidir. Bu nedenle kronik rahatsızlıkları olan yaşlı yetişkinlerin bilişsel ve psikolojik sağlığının korunmasında serbest zamanın ve rekreasyonun rolü oldukça değerlidir (An, Payne & Liechty, 2023).

Aktif yaşlanmanın önemli dinamiklerinden birisi de anlamlı sosyal bağlantıların varlığı ve sosyal destektir (An, Payne & Liechty, 2023) ancak sosyal izolasyon yani yalnızlık, yaşlılarda en fazla karşılaşılan olumsuz durumlardan birisidir. Özellikle ileri yaşlarda yalnızlığın; genel bilişsel performansı zayıflattığı, bilişsel gerilemeyi hızlandırdığı, yönetsel işlevleri zayıflattığı, bilişsel olumsuzlukları ve depresif zihin yapısını artırdığı, sosyal tehditlere karşı bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Cacioppo ve Hawkey, 2009). Aktif yaşlanmada önemli yer tutan sosyal bağların geliştirilmesinde, serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyon programları sayesinde oluşturulacak topluluklar önemli yer tutmaktadır (An, Payne & Liechty, 2023).

Aktif yaşlanma açısından, bir amaç duygusu taşımak ve hayatın kontrolünü ellerinde tutmak önemlidir. Yaşlı yetişkinler hayatları üzerinde kontrol sahibi olmayı, kendi kaderini tayin etme ve özerklik duygusuna sahip olmakla eşdeğer tutmaktadırlar. Kendi kaderini tayin etmek, kişinin yaptığı seçimler üzerinde kontrole sahip olmasıyla güçlü bir şekilde bağlantılıdır ve serbest zamanın özünde, kendi kaderini tayin etme fırsatları vardır. Serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine katılım, yaşlı yetişkinlerin daha fazla kendi kararlarını vermelerine yardımcı olmakta; böylelikle özerklik, yeterlilik ve birliktelik duygusunu sürdürmelerine olanak tanımaktadır. Rekreasyondan sağlanan bu kazanım, aktif yaşlanma sürecinin gerekliliklerinden birisidir. Yaşlı

yetişkinler için her türlü serbest zaman ve rekreasyon etkinliğine katılım, kendilerini ayrıcalıklı hissetmelerinin bir yoludur. Çünkü bu 'vazgeçmemek' anlamına gelmekte ve hâlâ 'bir şeye layık' oldukları hissi vermektedir. Tüm bu nedenlerle rekreasyon, yaşlı yetişkinlerin yaşadıkları kronik hastalıklar ve işlev kayıpları gibi sorunlara rağmen, öznel refah algısını artırmada önemli bir rol üstlenmektedir (An, Payne & Liechty, 2023).

Serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine katılım, yaşlı yetişkinler arasında sosyal izolasyonun azaltılmasında etkili bir araçtır (Canatan ve Boz, 2019, 361). Bu etkinlikler, sosyal izolasyonla ilişkili olan kötü fiziksel ve zihinsel sağlığın azaltılmasına yardımcı olmakta (Findlay 2003), dolayısıyla tıbbi maliyetleri azaltmaktadır. Yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini artırmak için kamu politikası tartışmalarının fiziksel ve zihinsel konuların yanı sıra sosyal konulara da odaklanması gerekmektedir. Yaşlı insanların sosyal entegrasyonunu artırmaya yönelik özel bir strateji, rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla başkalarıyla bağlantılarını kolaylaştırmak olabilir. Yaşlıları ve onların yakın sosyal bağlantılarını bir araya getirebilecek ve dolayısıyla sosyal bağlılığı geliştirmenin bir yolunu sunabilecek özel rekreasyon etkinlikleri yoluyla, sosyal destek artırılabilir. Ayrıca kamu politikaları, rekreasyon katılımına ve sosyal bütünleşmeye katkıda bulunacak özel programlar geliştirebilir ve böylece yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini artırabilir (Toepoel, 2013).

Aktif yaşlanmanın vazgeçilmez unsurlarından birisi de yaşam boyu öğrenmedir. Dünya Sağlık Örgütü, yaşam boyu öğrenmenin, katılımı kolaylaştırmada ve yaşlı yetişkinlerin yaşlandıkça olumlu bir yaşam kalitesine sahip olmalarına olanak sağlamada önemli bir faktör olduğunu kabul etmektedir (WHO, 2002). Burada kabul edilmesi gereken önemli bir ayrıntı da şudur ki yaşam boyu öğrenmeyi sağlamakta ve sürdürmekte, rekreasyon etkinlikleri oldukça önemli bir kaynaktır.

Rekreasyon etkinliklerine katılımı artırmak ve aktif yaşlanmada sürekliliği sağlayabilmek, kişilerin konuyla ilgili bilgi düzeyi ile yakından alakalıdır. Rekreasyon ve aktif yaşlanmaya ilişkin bilgi düzeyi arttıkça, katılım oranının artması olasıdır. Bilginin sağlayıcısı ve güncelleyicisi ise yaşam boyu öğrenmedir.

Yaşlılıkta yaşam boyu öğrenme, aktif yaşlanma süreci için çok değerlidir çünkü "katılım" sosyal, kültürel ve sivil faaliyetleri ifade etmektedir ve bu tür

etkinlikleri kolaylaştırmak için yaşam boyu öğrenme esastır. Yaşam boyu öğrenme, yaşlılıkta daha sağlıklı ve sosyal olarak daha katılımcı bir yaşam için katalizör rolü üstlenmektedir. Öğrenme, yaşlı yetişkinlerde sağlık ve psikolojik refahta önemli bir rol oynamakta; yaşlılığa ve hızla değişen dünyaya uyum sağlamak için yeni bilgi ve beceriler kazandırmakta; yaşlı yetişkinlerin sosyal ve ekonomik kaynakları edinmelerine yardımcı olmakta; ve aynı yaştaki veya daha yaşlı/daha genç akranlarla sosyal ilişkilerin geliştirilmesini sağlamaktadır (Choi & Cho, 2021).

Aktif Yaşlanmanın Engelleri

Kanıtlanmış bütün yararlarına rağmen, dünya genelinde kişinin kendisi için değerli serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine katılımı olması gereken seviyede değildir. Dünya Sağlık Örgütü, dünya nüfusunun %60'ının, ilgili sağlık yararları sağlamak için önerilen fiziksel aktivite seviyelerini karşılayamadığını tahmin etmektedir (WHO, 2009). Bu durum yaşlılar için de geçerlidir. Üstelik katılım seviyesindeki düşüklüğün yalnızca fiziksel etkinliklerle sınırlı olmadığı, yaşlıların hayatın tüm alanlarında katılım düzeylerinin olması gerekenin çok altında olduğu aşikârdır.

Bireysel etkenler. Aktif yaşlanmanın önündeki engeller içinde bireysel olanlar önemli yer tutmaktadır. Yaşlılarda kronik hastalık oranının yüksek olması, ağrı ve yorgunluk, fiziksel yetersizliğin artması ve maruz kaldıkları hareket kısıtlılıkları, onların özellikle fiziksel unsurlar içeren serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerinden, dolayısıyla aktif yaşamdan uzak durmalarına neden olmaktadır (An, Payne & Liechty, 2023; Dogra vd., 2022; Headley & Payne, 2014; Paggi, Jopp & Hertzog, 2016; Tulle, 2008). Nitekim bazı aktif yaşam araştırmaları, sağlıklı yaşlanmayla ilgili olarak yaşlı yetişkinlerin, serbest zaman ve rekreasyonun, fiziksel sağlıktan ziyade, bilişsel ve sosyal yönlerini öne çıkardıklarını göstermektedir (An, Payne & Liechty, 2023).

Kültürel etkenler. Yaşlılıkta aktif yaşlanma deneyimleri, bireysel farklılıkların yanı sıra, ülkeler ve kültürler arasında da önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Örneğin Hindistan veya Çin'de yaşayanlar arasında sabah yürüyüşleri, tai chi ve yoga gibi alışılmış kültürel uygulamalar nedeniyle fiziksel aktivite düzeyi daha yüksektir. Bazı toplumlarda ise 65 yaşını geçtikten sonra da çalışmak gibi kültürel normlarla karşılaşılabilir.

Norveç, İzlanda, Japonya ve Güney Kore gibi ülkelerde yaşayanların gündelik ve mesleki fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksektir. Fakat buna tam karşıt şekilde, yaşlı yetişkinlerin unutkan, kırılgan ve zayıf olduğu veya yoğun aktiviteler yapamayacaklarına ilişkin kalıplaşmış yargılar ve yaşlanmaya dair yaygın olumsuz inançlar, özellikle Batı ülkelerindeki yaşlı yetişkinler arasında aktif yaşama katılımı sınırlayabilmekte veya daha hareketsiz zaman geçirmeyi teşvik edebilmektedir (Akt.: Dogra vd., 2022). Nitekim kültürel engellerin, fiziksel aktiviteyi artırma ya da azaltmada etkili olduğu öne sürölmektedir (Tulle, 2008).

Sosyo-ekonomik etkenler. Aktif yaşlanmayı etkileyen bir başka unsur sosyo-ekonomik düzeydir. Araştırmalar ekonomik düzeyi yüksek olan yaşlıların, daha aktif yaşlandıklarını göstermektedir (Demir-Erbil, & Hazer, 2023,987). Ancak, yüksek gelirli ölkelerde orta ve yüksek sosyo-ekonomik statüdeki yaşlı yetişkinlerin fiziksel aktivite katılımı daha yüksek düzeyde iken; düşük gelirli ölkelerde ise alt gelir grubunda olanların fiziksel olarak aktif olma olasılıkları daha yüksektir. Bu zıt kanıtlar, küresel nüfustaki aktif yaşlanmayı anlamak ve yönlendirmek için sosyo-ekonomik dezavantajların ölkeler ve kültürler bağlamında dikkate alınmasının önemine işaret etmektedir (Dogra vd., 2022).

Eğitim. Aktif yaşlanmayı etkileyen önemli etkenlerden birisi eğitimidir. Eğitim ve yaşam boyu öğrenmenin insanların yaşlandıkça sağlığını, katılımını ve güvenliğini yani aktif yaşlanmayı arttıran anahtar faktör olduğu kabul edilmekte ve eğitime yapılan yatırım, aktif yaşlanmaya yapılan yatırım olarak görölmektedir (WHO, 2002). Eğitim düzeyi arttıkça, aktif yaşlanma düzeyinin de arttığı bilinmektedir. Ayrıca araştırmalar, konferans, seminer, eğitim kursları gibi eğitimle ilgili etkinliklere katılan yaşlıların daha aktif yaşlandığını göstermektedir (Demir-Erbil, & Hazer, 2023, 987). Ancak eğitim fırsatlarına erişimdeki eşitsizlik, aktif yaşlanmanın önemli engellerindendir.

Sonuç

Aktif yaşlanma ile ilgili olarak ortaya konan politikalar, çoğunlukla sağlıklı yaşlanmayı engelleyen risk faktörlerini ortadan kaldırmaya odaklanmış olsa da yaşam biçimini değiştirmek, aslında birçok sorunun ortadan kalkmasını sağlayabilir. Aktif yaşlanma için aktif yaşamla ilgili

davranış kalıplarını yaşamın içine yerleştirmek, bireylerin doğru alışkanlıklar edinmelerini sağlamak son derece önemlidir. Bu bağlamda, aktif yaşlanmanın en kolay, en ucuz ve en eğlenceli yolu rekreasyondur.

Aktif yaşlanmanın unsurları hem kültürel hem bireysel farklılıklar taşır. Bu nedenle gerek toplumlar gerek bireyler açısından kalıplaşmış programlar ya da öneriler her koşulda geçerli ve her zaman uygun olmayabilir. Burada aktif yaşlanmaya dair önemli olan, politikalar ya da bireysel uygulamalar için standart bir reçete belirlemek yerine; yaşam boyu öğrenme yoluyla kişinin hem sürekli olarak değişime uyum sağlayabileceği hem kendisini yeniden ve yeniden değerlendirebileceği; kişiye değişen ihtiyaçlarını tekrardan tanımlayabilme olanağı tanıyan ve gerektiğinde değişim yeteneğine sahip ve farklılıkları gözeterek uygulamaların yolunu açmaktır.

İnsanları etkin bir şekilde hayata katmakla ilgili olan aktif yaşlanma; zihinsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı geliştirecek; aynı zamanda insanların topluma katılımını sürdürmelerine, yaşama becerilerini bağımsız olarak en uzun süre devam ettirebilmelerine ve kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilecek unsurlar taşımalıdır. Aktif yaşlanma sürecinde tıbbi destek ve yaşanılan ortamın iyileştirilmesi kadar, yaşam tarzının iyileştirilmesi de önemlidir.

Aktif yaşlanma çok boyutlu bir kavramdır ve bu nedenle muhatapları da fazladır. Yaşlanmayla ilişkili politika ve programların oluşturulmasından; hükümetler, ilgili bakanlıklar (Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı), yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları, özel sektör sorumludur. Yaşlılar için aktif yaşlanma sürecinin başarısı ve onların daha sağlıklı yaşam sürmeleri ve bunun sürdürülebilir olması, tüm paydaşların ortak çabasını gerektirmektedir.

Aktif yaşlanma sürecinde her türlü serbest zaman etkinliğinden fayda sağlanması olasıdır. Bu etkinlikler, yaşlıların değer görme hissi yaşamaları ve hayata tutunmaları açısından son derece önemlidir. Ancak her bireyin, her zaman aktif yaşlanma için en doğru ve uygun etkinlikleri seçmesi, hatta etkinliklerden elde edeceği yararların farkında olması her zaman mümkün değildir. Bu durumda aktif yaşlanma sürecine hizmet edecek öğrenmeleri ve daha amaçlı etkinlikleri planlamak ve hizmet olarak sunmak, yani serbest zaman etkinliklerinin rekreasyona

evrilmesini sağlamak, hükümetlerin, yerel yönetimlerin, bakanlıkların ve tüm diğer ilgililerin sorumluluğunda olmalıdır.

Aktif yaşlanmanın bireysel, kültürel, sosyo-ekonomik ve eğitimle ilgili engellerini ortadan kaldıracak, aktif yaşamın önünü açacak ve kolaylaştıracak politikalar geliştirilmeli ve yasal düzenlemeler yapılmalıdır. Yaş dostu kentler ve yaş dostu ortamlar desteklenmeli, en etkili müdahalelerin yapılması ve amaca en uygun programların geliştirilmesi için tüm paydaşlar işbirliği yapmalıdır.

Aktif yaşlanma olanaklarına erişim ve katılım sorunlarının çözümüne odaklanılmalı, dezavantajlı grupların ve sosyo-ekonomik yelpazenin alt tabakasında olanların maruz kaldığı eşitsizliklerin giderilmesi yönünde daha fazla çaba harcanmalıdır. Öncelikli hedef kitle yaşlı yetişkinler olsa da erken yaşlardan itibaren hayatın her döneminde aktif yaşama katılmaya ve aktif yaşlanma uygulamalarının yaşam boyu sürdürülebilir olmasına yönelik kapsayıcı ve eşitlikçi bir yaklaşım benimsenmelidir.

Aktif yaşlanma, öğrenilen bir yaşam becerisidir ve yaşam boyu devam edecek öğrenmeler yoluyla sürekli yenilenebilir ve sürdürülebilir. Aktif yaşlanmaya dönük öğrenmelerin, yenilenen ve sürdürülebilir uygulamaların yolu, insanları fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden hayata katmaktan; insanları tüm yönleriyle hayata katmanın yolu da rekreasyondan geçmektedir. Bu bağlamda; aktif yaşlanma-yaşam boyu öğrenme-rekreasyon üçlüsü arasında, vazgeçilmez bir bağ ve inkar edilemez bir etkileşim bulunmaktadır. Rekreasyon olmadan, tam anlamıyla ne yaşam boyu öğrenmenin, ne de aktif yaşlanmanın gerçekleşmesi mümkün değildir.

Kaynakça

- Akiyama H. (2020). Aging well: an update. *Nutrition Reviews*, Volume 78, Issue Supplement 3, December 2020, Pages 3–9, DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa084>
- American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR) (2011); "Leisure education in the schools: Promoting healthy lifestyles for all children and youth", Editor: Lisa C. Pesavento and Candace Ashton. www.shapeamerica.org/ adresinden 11.04.2024 tarihinde alınmıştır.

- An J., Payne L. & Liechty T. (2023). Exploring the role and meaning of leisure in healthy aging among older adults with chronic conditions. *Annals of Leisure Research*, 26 (5), 682–700. DOI: <https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2029511>
- Arslan S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Cacioppo, J. T., & Hawkey L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13 (10): 447–454. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- California State Parks (2005). The health and social benefits of recreation, Sacramento, California, www.parks.ca.gov adresinden 04.04.2024 tarihinde alınmıştır.
- Canatan Ü. & Boz H. (2019). Hayat boyu öğrenme etkinliklerine katılımın aktif yaşlanmanın desteklenmesindeki rolü. *Turkish Studies Social Sciences*, 14 (3), 343-363. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22541>
- Choi I., Cho S.A. (2021). Case study of active aging through lifelong learning: Psychosocial interpretation of older adult participation in evening schools in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 1-11. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18179232>
- Demir Erbil, D. & Hazer, O. (2023). Aktif yaşlanma belirleyicilerinin incelenmesi: Ankara örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (3), 974-993. DOI: <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1254578>
- Dogra S., Dunstan D.W., Sugiyama T., Stathi A., Gardiner P.A., & Owen N. (2022). Active aging and public health: Evidence, implications, and opportunities. *Annual Review of Public Health*, Volume: 43. 439-459. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107>
- Erkkola R.U., Vasankari T., Erkkola R.A. (2021). Opinion paper: exercise for healthy aging. *Maturita*, Volume 144, February 2021, 45-52. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.10.012>
- Findlay R.A. (2003). Interventions to reduce social isolation amongst older people: where is the evidence? *Ageing and Society*, 23(5):647-658. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X03001296>
- Flores-Tena M.J., Reis C.S. (2022). Study on the relationship between active ageing activities and the degree of satisfaction in older adults during Covid-19. *Retos*, 43, 1079-1086. DOI: [10.47197/retos.v43i0.87426](https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87426)
- Gard M., Dionigi R.A., Horton S., Baker J., Weir P. ve Dionigi C. (2017). The normalization of sport for older people? *Annals of Leisure Research*, 20 (3), 253–272. DOI: <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1250646>

- Headley, C.M., and L. Payne. 2014. Examination of a fall prevention program on leisure and leisure-based fear of falling of older adults. *International Journal on Disability and Human Development*, 13 (1): 149–154. DOI: 10.1515/ijdh-2013-0023
- Henkoğlu-Şerefoğlu H. (2023). Transhümanizm ve dijital dünyada yaşlanma: Kütüphanelerin aktif yaşlanmadaki rolü. *Türk Kütüphaneciliği*, 37, 4(2023), 243-266. DOI: 10.24146/tk.1299190
- Normansell, R., Holmes R., Victor C., Cook D.G., Kerry S., Iliffe S., Ussher M., Fox-Rushby J., Whincup P. & Harris T. (2016). Exploring non-participation in primary care physical activity interventions: PACE-UP trial interview findings. *Trials*, 17 (1): 1–14.
- Paggi M.E. , Jopp D., Hertzog C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4):450-458. DOI: 10.1159/000444415
- Rena M., Fancourt D., Bu F., Paul E., Sonke J.K., Bone J.K. (2023). Receptive and participatory arts engagement and subsequent healthy aging: Evidence from the health and retirement study. *Social Science & Medicine*. 2023 October, 334:116198. 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116198>
- Schutter N., Holwerda T.J., Comijs H.C., Stek M.L., Peen J., Dekker J.J.M. (2022). Loneliness, social network size and mortality in older adults: a meta-analysis. *European Journal of Ageing*. 21;19 (4):1057-1076. DOI: 10.1007/s10433-022-00740-z
- Smits C.H.M., Deeg D.J.H., Kriegsman D.M.W., Schmand B. (1999). Cognitive functioning and health as determinants of mortality in an older population, *American Journal of Epidemiology*, 150 (9), 978–986. DOI: 10.1093/oxfordjournals.aje.a010107
- Stenner, P., McFarquhar, T. & Bowling, A. (2011). Older people and ‘active ageing’: subjective aspects of ageing actively. *Journal of Health Psychology*, 16 (3), 467–477. DOI: 10.1177/1359105310384298
- Sugisawa H., Liang J., Liu X. (1994). Social networks, social support, and mortality among older people in Japan. *Journal of Gerontology*, 49 (1): 3-13. <https://doi.org/10.1093/geronj/49.1.S3>
- Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research* 113 (1): 355–372. DOI: 10.1007/s11205-012-0097-6
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). İstatistiklerle Yaşlılar, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2021-45636> (05.04.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- Umberson, D. & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 51 (1): 54–66. DOI: 10.1177/0022146510383501

- Tulle, E. 2008. Acting your age? Sports science and the ageing body. *Journal of Aging Studies* 22 (4): 340–347. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2008.05.005>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). İstatistiklerle Yaşlılar, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2023-53710#:~:text=N%C3%BCfus%20projeksiyonlar%C4%B1na%20g%C3%B6re%20ya%C5%9Fl%C4%B1%20n%C3%BCfus,%25%2C6%20olaca%C4%9F%C4%B1%20%C3%B6ng%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC>
- Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2 (4), 44- 48.
- World Health Organization (WHO) (2002). Active ageing a policy framework. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf> (03.01.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- World Health Organization (WHO) (2009). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y (09.02.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- World Health Organization (WHO) (2015). World report on ageing and health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y (01.04.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- World Health Organization (WHO) (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf?sequence=17> (17.04.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır).
- World Health Organization (WHO) (2021). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-andhealth#:~:text=Common%20conditions%20in%20older%20age,conditions%20at%20the%20same%20time> (01.05.2024 tarihinde erişim sağlanmıştır).

YAŞLILIK ve KUŞAKLARARASI ÖĞRENME

*Gülden AKIN**

Giriş

Son yıllarda teknoloji, kentleşme, sağlık ve endüstri alanlarında ivme kazanan gelişmeler toplumların yapısını ve paradigmalarını etkilemiş ve değişime zorlamıştır. Bu süreç bireylerin günlük yaşantılarına da yansımış ve toplumsal cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, eğitim düzeyi gibi birçok değişene göre bireylerin üstlendikleri rollerde farklılaşmalar meydana getirmiştir. Hiç kuşkusuz bu değişimlerin en önemlilerinden biri yaş değişkenine göre bireylerin üstlendikleri rollerin zaman içinde evrilmesidir. “Öğrenme” kavramının başlangıç noktasına odaklanıldığında önceki nesillerin bilgi birikimlerinin yeni nesillere aktarılmasının olağan ve bilindik bir zemin olduğu tartışılmazdır. Dolayısıyla, geçmişten günümüze her kültürde ileri yaştakilerin kendinden daha genç olanlara öğretmesi farklı biçimlerde gerçekleşse de tecrübe edilegelmiştir. Ancak, özellikle sanayi devriminden sonra okullaşma oranlarının giderek yükselmesi ile genç nesillerin öğrenme süreçleri kurumsal bir yapıya bürünmüştür. İçinde bulunulan kültürün bilgi birikimi her bir ülkenin veya kültürün “milli eğitim” politikaları ile temel eğitim sürecine dahil edilmiş ve öğretmenler bu süreçlerden sorumlu olan asıl özneler haline gelmiştir. Ayrıca okullaşma ve kentleşmeden önceki dönemlerde geçmiş nesillerin sonraki nesillere devrettiği mesleki beceriler ise üniversitelere ve mesleki okullara veya meslek kurslarına devredilmiştir. Bu durum ileri yaştaki yetişkinlerin “öğretici” rolünün asgari düzeye indirgenmesine sebep olurken biriktirdikleri bilginin ve tecrübelerinin eski dönemlere kıyasla değersizleştirilmesine de yol açmıştır.

* Profesör Doktor, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. Orcid: 0000-0002-7875-5898, akingulden@gmail.com (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu)

Yeni milenyum ile dijitalleşmede yaşanan yaygınlaşma, kurumsal olarak formal eğitimden sorumlu olan okulların ve üniversitelerin işlevini ve etkisini de sorgulanır hale getirmiştir. Özellikle teknolojik cihazların günlük yaşamda kullanımı konusunda genç nesiller diğer nesillere oranla daha bilgilidir. Öte yandan formal eğitim süreçlerinde teknolojinin uygulanabilirliği gerek ekonomik sebeplerden gerekse nitelikli insan gücü eksikliğinden dolayı istenen seviyede değildir. Tüm bu yaşananların çıktısı olarak nesiller arasındaki iletişim azalmış, iletişim azaldıkça ise farklı yaştaki grupların birbirine karşı olumsuz önyargıları artmıştır. "Kuşaklararası atışma" olarak adlandırılan bu sürecin üstesinden gelebilecek kavram ise "kuşaklararası öğrenme" olabilir.

Uluslararası verilerle desteklendiği üzere, dünya nüfusunun giderek yaşlanması ve insan ömrünün her geçen sene uzaması neticesinde yaşlı nüfusunun yeni nesillerden yeni bilgi ve beceriler öğrenirken kendi deneyimlerini genç nesillere aktarması son birkaç on yılın öğrenme gündemlerinden birisi olmuştur. Bu süreç yaşlı ve genç grupların öğrenme ortamlarına birlikte dahil olduğu bir yaklaşım olarak ele alınırken "nesiller (kuşaklar)arası öğrenme" başlığı ile literatürde yer almaya başlamış ve giderek yoğunlaşan şekilde araştırma yapılan bir alan haline gelmiştir.

Bu bölümde, uluslararası kurumların raporları incelenmiş ve konuya ilişkin literatür taraması yapılarak kuşaklararası öğrenmenin tanımı, yaşlı ve genç nesillere ve topluma olan faydaları, kuşaklararası öğrenme uygulamaları ve üçüncü yaş niversiteleri ele alınmıştır.

Kuşaklararası ğrenmenin Temelini Oluşturan Kavramlar

Kuşak (Nesil): Kuşak kavramı, aynı dönemde doğmuş, büyürken ortak kültürel deneyimleri paylaşan insan gruplarını ifade etmektedir (Balon, 2024). Kohort (belli ortak özellikleri olup ortak zaman aralıklarında doğan kişiler) olarak tabir edilen bu grupların davranışları, tutumları, değerleri ve kişilik özellikleri içinde bulundukları çağın atmosferinden etkilenmektedir. Nesilleri ve nesiller arası farklılıkları anlamak için aile dinamiklerini, işyeri etkileşimlerini, ruh sağlığını, siyaseti, pazarlamayı ve kamusal söylemi anlamak çok önemlidir. Literatür tarandığında farklı kuşakları temsil eden yıllar ve genel

özellikleri konusunda nüanslar olsa da genel olarak aşağıdaki gibi bir kategorizasyon yapmak mümkündür (Brokaw, 1998; Coupland, 1991; Howe & Strauss, 1992):

- En Büyük Nesil (1901-1924 Doğumlular): Birinci Dünya Savaşı'nı ve Büyük Buhran'ı yaşamış olan kuşaktır. Dayanıklılıkları, iş ahlakları ve sadakatleri ile öne çıkarlar.
- Sessiz Nesil (1925-1945 Doğumlular): 2. Dünya Savaşı ve savaş sonrası döneme denk gelen nesildir. Diğer kuşaklarla karşılaştırıldığında öne çıkan genel özellikleri istikrarlı olmaları, uyumlulukları ve geleneksel değerlere sahip çıkmalarıdır.
- Baby Boomers-Bebek Patlaması Kuşağı- (1946-1964 Doğumlular): 2. Dünya Savaşı sonrası dünyada yaygınlaşan iyimserlik, ekonomik refah ve kültürel değişimi deneyimlemiş olan kuşaktır. Bu dönemin insanları idealizm, iş ahlakı ve kaliteli tüketicilik özellikleri ile eşleştirilmektedir.
- X Kuşağı (1965-1980 Doğumlular): Bu kuşağı temsil eden insanlar teknolojik gelişmelere uyum sağlamaya çalışan, kişisel bilgisayarların ve internetin yükselişine tanık olan gruptur. Bağımsızlığı, şüpheciligi ve dayanıklılığıyla öne çıkan bir nesildir.
- Y kuşağı (1981-1996 Doğumlular): Dijital teknolojiyle, çeşitli ve küresel bakış açılarıyla büyümüşlerdir. İş-yaşam dengesini, sosyal adaleti ve girişimciliği vurgulayan yapıları diğer kuşaklarla karşılaştırıldığında öne çıkan özellikleridir.
- Z Kuşağı (1997-2012 Doğumlular): Sosyal medyadan, iklim değişikliği aktivizminden ve hızlı teknolojik değişimlerden etkilenen bu nesil “dijital yerliler” olarak adlandırılmaktadır. Özgünlüğe, kapsayıcılığa ve uyarlanabilirliğe değer vermektedirler.
- Alfa Kuşağı (2013-2025 Doğumlular): Hala gelişmekte olan, hiper bağlantılı bir dünyada büyüyen nesildir. Bu kuşağın öne çıkan özellikleri halen gelişiyor olsa da muhtemelen teknoloji konusunda bilgili, yaratıcı ve küresel farkındalığa sahip olan bir nesil olacaktır.

Sosyal Dayanışma: Bu kavramın temelinde, insanların hayatlarını paylaşması ve aldıkları kararlar ile diğer insanların yaşamlarını etkilemesi ve dolayısıyla yaşam döngülerinin birbirine bağlı olması yatmaktadır. Bu durum, “aynı gemide” olan insanların birbirine bağımlılık

ve karşılıklı destek bağlarına dayalı olarak oluşmaktadır (Hopman & Knijn, 2022).

Emile Durkheim'ın 1893 yılında "Toplumda İş Bölümü" adlı çalışmasında ortaya koyduğu ve eğitim sosyolojisinde de halen kabul gören iki temel sosyal dayanışma teorisinden bahsetmek mümkündür (Lukes & Scull, 2017):

- **Mekanik Dayanışma:** Bu dayanışma türü küçük ve geleneksel toplumlarda meydana gelir. Bu topluluklarda insanlar benzer yaşam tarzlarını, değerleri ve inançları paylaşırlar. Mekanik dayanışma, güçlü bir kolektif vicdan ve bireyler arasındaki aşinalık duygusuyla karakterize edilir.
- **Organik Dayanışma:** Daha karmaşık ve gelişmiş toplumlarda organik dayanışma türü ortaya çıkar. İnsanlar arasında karşılıklı bağımlılık önemlidir. İnsanlar farklı rolleri ve uzmanlaşmış işlevleri nedeniyle birbirlerine güvenirlir. Kolektif vicdan benzerlikten ziyade karşılıklı bağımlılığa dayanmaktadır. Dolayısıyla dayanışmanın muhatabı olan her bir taraf için bir çıkar çatışmasından söz edilebilir.

Toplumsal Katılım-Sosyal İçerme:- Sosyal içerme, geçmişleri ne olursa olsun tüm bireylerin fırsatlara, kaynaklara ve topluma katılıma eşit erişime sahip olmalarını sağlama sürecini ifade eder. Dışlanmayı, ayrımcılığı ve ötekileştirmeyi azaltmayı amaçlamaktadır (Formby, Sheikh & Jeffery, 2024). Toplumsal katılım yaşlı bireyler için önemlidir. Sosyal dahil olma yoluyla yaşlı yetişkinler aktif bir yaşam sürerler, aidiyet duygusu kazanırlar, hayatlarında bir amaçları olduğunu hissederken başarı duygusunu da tatmış olurlar. Aynı zamanda yaşlılara, ihtiyaçlarına, tercihlerine ve yeteneklerine dayalı olarak toplumun gelişimine katkıda bulunma fırsatları da sunulmuş olur. Toplumsal katılım, yaşlı bireylerin kaynaklara ve hizmetlere eşit erişimini sağlarken seslerinin duyulmasını da destekler. Daha yaşlı nesillerin deneyimlerine dayalı etkinliklere katılmasını sağlamak onların toplulukla bağlarını güçlendirir ve onları toplum içinde değerli hissettirir. Bahsedilen deneyimlerin en önemlilerinden bir tanesi, yaşlı bireyleri ilgilendiren konularda kararlar alınırken onların da sürece dahil edilmesidir (Tong, Walsh, Bouchard & Lai, 2022).

Kuşaklararası Öğrenme Kavram ve Bağlam

Kuşaklararası öğrenme katılımcı olan tüm paydaşların (yaşlı, genç, yetişkin veya çocuk) yararı için ortaya konan gruplar arasında iletişim ve etkileşime dayalı olarak organize edilmiş süreçlerdir. Newman ve diğerleri (1997) nesiller arası programları "insan hizmeti biçimi" olarak değerlendirmektedir. Kuşaklararası öğrenmenin temelini Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim kuramı ve Gordon Allport'un Gruplar Arası Temas Teorisi (Sosyal Temas Hipotezi) kavramları oluşturmaktadır.

Erikson'un (1963) psikososyal gelişim kuramı, gelişimi bireylerin sadece çocukluk dönemine ait olan değil, yaşamları boyunca devamlılığı olan şekliyle ele almıştır. Ayrıca gelişimin her noktasında kişiliğin ve büyümenin şekillenmesinde sosyal ilişkilerin önemini de vurgulamıştır. Tablo 1'de Erikson'un gelişim evrelerinin bir özeti yer almaktadır:

Tablo 1. Erikson'un Psikososyal Aşamaları

<i>Yaş Aralığı</i>	<i>Çatışmalar</i>	<i>En Fazla Etki</i>	<i>Sonuç</i>
Bebeklik (Doğumdan 18 aya kadar)	Güvene karşı Güvensizlik	Anne	Umut
Erken Çocukluk (2 ile 3 yaş arası)	Özerkliğe karşı Kuşku ve Utanç	Anne ve Baba	İstek
Okul Öncesi (3 ile 5 yaş arası)	Girişkenliğe karşı Suçluluk	Aile ve Arkadaşlar	Amaç
Okul Çağı (6 ile 11 yaş arası)	Çalışkanlığa karşı Aşağılık Duygusu	Okul	Kendine Güven
Ergenlik (12 ile 18 yaş arası)	Kimliğe karşı Rol Karışıklığı	Arkadaşlar	Sadakat
Genç Yetişkinlik (19 ile 40 yaş arası)	Yakınlığa karşı Dışlanmışlık	Eş	Sevgi
Orta Yetişkinlik (40 ile 65 yaş arası)	Üretkenliğe karşı Durgunluk	Aile ve Toplum	Özen
İleri Yetişkinlik (65 yaş ve üstü)	Ego bütünlüğüne karşı Umutsuzluk	Tüm İnsanlık	Bilgelik

Kaynak: Cherry, K. (2022). Erikson's Stages of Development: A Closer Look at the Eight Psychosocial Stages. <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740> adresinden uyarlanmıştır.

Erikson'un insan ömrünün tümünü ele alan yaklaşımı, çocuklar ve yaşlılar arasındaki ilişkilerin her iki tarafa da fayda sağladığı görüşüne dayanmaktadır. Gelişim aşamalarıyla ilgili olarak Erikson, nesiller arasında benzersiz bir sinerji içinde paralel gelişim ihtiyaçlarının altını

izerek bu ihtiyaçların karşılanmasında etkileşimin gerekliliğinin altını çizmektedir.

Nesiller arası öğrenme programları, zaman içinde etkisi azalan ve hatta unutulanan nesiller arasındaki etkileşimi içermekte ve geleneksel ailelerde bulunan nesiller arası sinerjinin sosyal modellerde yakalanabileceği görüşüne dayanmaktadır. Bu aşamada, sinerjinin yakalanmasına aracılık edecek ikinci bir yaklaşım devreye girmektedir: Allport'un Sosyal Temas Hipotezi. Gordon Willard Allport, 1954 yılında kaleme aldığı önyargının Doğası (The Nature of Prejudice) başlıklı kitabında "Sosyal Temas" hipotezinden bahseder. Buna göre, farklı gruplardan insanların birbiri ile olumlu (pozitif) yönde geliştirdiği ilişkiler ve temaslar sayesinde insanlar, diğer gruplarla ilgili olumlu genellemeler yapabilirler. Dolayısıyla, farklı grupların küçük etkinliklerle bir araya gelmesi ve verimli zaman geçirmesi önemlidir. Allport'un "gruplar" sözcüğünden kastettiği beyaz Amerikalılar, Protestanlar, Afrikalı-Amerikalılar, Yahudiler, Katolikler, kadınlar gibi farklı topluluklar olsa da bu sosyal psikoloji kuramının kuşaklararası öğrenme süreçlerine aktarımı farklı yaş gruplarının ya da farklı nesillerin temsilcilerinin bir araya gelerek eğitim faaliyetlerine katılımı şeklinde genellenmektedir. Sosyal temas içerisinde olmayan grupların birbiri ile ilgili önyargıları olacağını ve bilinmeyene karşı nefretin de gelişeceğini dile getiren Allport (1954), bu süreci geliştirmiş olduğu önyargı leği ile açıklar. Bu ölçekte sırasıyla; nefret söylemi, kaçınma, ayrımcılık, fiziksel şiddet ve soykırım başlıkları bulunmaktadır. Gruplar arasında soykırıma kadar uzanan önyargılardan uzaklaşmak için ise anahtar kelime "sosyal temas"tır. Teoriye göre, gruplara arası temas ve iletişimde dikkat edilmesi gereken dört ana başlığın (Allport, 1954) kuşaklararası öğrenme süreçlerinde yorumlanarak uygulanması aşağıdaki şekilde olabilir:

Eşit statü. Her iki grup da öğrenme temelli temas ve iletişimlerde eşit statüye sahip olmalı ve bir grup diğerine karşı daha üstün olduğu gibi bir davranış biçimine girmemelidir. Akademik geçmiş, deneyim açısından zenginlik, beceri veya bilgilerdeki farklılıklar gibi özellikler ve nitelikler gruptaki prestij ve rütbe algılarını etkileyecekse en aza indirilmelidir. Dolayısıyla, ne gen kuşaklar yaşlı bireylerin yeni gelişmelerle ilgili hiçbir şey bilmedikleri algısıyla öğrenme ortamlarına dahil olmalı ne de yaşlı

bireyler gençlerin hayat tecrübesi olmaması nedeniyle acemi, tecrübesiz veya bilgisiz olduklarına dair bir önyargı ile yaklaşmalıdır.

Ortak hedefler. Her iki grup da bir sorun/görev üzerinde çalışmalı ve bunu, bazen üst hedef olarak adlandırılan ortak bir hedef olarak paylaşmalıdır; bu, yalnızca iki veya daha fazla grubun üyelerinin çabalarını ve kaynaklarını bir araya getirerek birlikte çalışması durumunda elde edilebilecek bir hedeftir. Kuşaklararası öğrenmede yaşlı yetişkinlerin ve diğer kuşakların ortak hedefi birbirinden öğrenmektir. Arka planda ise özellikle yaşlıların bu öğrenme süreçleri sırasında ve sonrasında sosyal katılıma bağlı olarak aktif yaşlanmayı deneyimlemeleri hedeflenir. Aynı zamanda, genç kuşaklar da yaşlıların tecrübelerinden ve kültürel birikimlerinden faydalanmış olacaktır. Bu bağlamda, kuşaklararası birlikte öğrenme ortamlarında ortak hedefler olduğu gibi her bir katılımcı tarafın lehine olan yan öğrenme ve kazanımlar da mevcuttur.

Gruplar arası iş birliği. Her iki grup da rekabet olmadan ortak hedefler için birlikte çalışmalıdır. Kuşaklararası öğrenme ortamlarında çıkar çatışması veya rekabet kavramlarından söz etmek olası değildir. Dolayısıyla, sosyal iletişim teorisinin bu başlığı kuşaklararası öğrenme için uygulanabilir bir süreçtir.

Yetkililerin, yasaların veya geleneklerin desteklenmesi. Her iki grup da gruplar arasındaki teması ve etkileşimi destekleyen bazı otoriteleri kabul etmelidir. Temas, dost canlısı, yardımsever, eşitlikçi tutumları teşvik etmeli ve grup içi-grup dışı karşılaştırmaları kınamalıdır. Kuşaklararası öğrenme, yapılandırılmış ve planlı olarak düzenlenen eğitimsel süreçleri içerdiğinde her bir katılımcının programı düzenleyen kurum veya kuruluşların belirlediği kurallar çerçevesinde hareket etmesi gerekir. Eğitim programının kesintisiz devam edebilmesi için bu tür kurallar uygulanmalı ve bunlara uyulmalıdır.

Kuşaklararası Öğrenme: Nedenler ve Amaçlar

Dünyada yaşlı nüfusunun sayısının artması ve gelecekte de yaşlanma oranının artarak devam edeceği öngörüsü yaşlıların eskiye ve hatta günümüze oranla daha aktif şekilde toplumsal hayatta ve kamusal alanda görünür olmasının gerekliliğini arttırmıştır. Birleşmiş Milletlerin (2023) verilerine göre yaşlı nüfusun bu kadar hızlı ve yaygın olarak ilerlediği

başka bir uygarlık tarihi ya da zaman dilimi yoktur. Buna karşın, yaşlı nüfusunun sayıca fazla olması toplumdaki değerini de doğru orantılı olarak arttırmamaktadır. Genç nesiller ve çalışan nüfusun yaşlılar konusundaki algısı ülke ekonomisi ve bireylerin refah içinde yaşaması için büyümekte olan engellerden biri şeklindeyir. Dolayısıyla gerek ülke ekonomisine katkıları gerekse kuşaklararasıdaki iletişimi ve dayanışmayı sağlamanın en önemli yollarından biri yaşlı nüfusun sosyal ve ekonomik hayata katkı sağlaması ve aktif katılım göstermesidir. Konuyu ğrenme odağından ele alarak uzun vadeli fayda sağlayacak olan uygulamalar ise hiç kuşkusuz kuşaklararası öğrenme programları ve uygulamaları olacaktır.

Bireylerin yaşı, cinsiyeti, etnik kökeni, dili, inanç ve değerleri gibi özelliklerinden bağmsız olarak öğrenmeye devam etmesi ve eğitimin en temel insan hakkı olduğu gerçeği yaşam boyu öğrenme kavramının güçlendirilmesi, yaygınlaştırılması, uluslararası kurumların ve ulusların eğitim politikası haline gelmesi ile daha belirgin hale gelmiştir. Yaşlı yetişkinlerin örgün ve yaygın eğitim ortamlarında öğrenme süreçlerine devam etmeleri konusunda yapılan teşviklerin bir parçası ve/veya sonucu olarak kuşaklararası öğrenme yaklaşımı önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmıştır.

Gençler ile yaşlılar arasındaki ilişki örüntülerinin değişmesindeki nedenlerin başında yetersiz iletişimden kaynaklı olan birbirini anlama konusundaki eksiklikler gelmektedir. Kuşaklararası ğrenme uygulamaları sayesinde tüm katılımcıların fayda sağlayacağı ve fayda göreceği bir öğrenme ortamı oluşturmak mümkündür. Dolaylı olarak orta ve uzun vadede ise, bu süreçten ülke ekonomileri olumlu yönde etkilenecektir. Bununla birlikte, “kuşaklararası” denildiğinde sadece çocuklar ve/veya gençler ile yaşlı yetişkinler gibi iki grup akla gelmemelidir. Kuşaklararası ğrenme ikiden fazla nesli kapsayabilir ve aynı anda farklı yaş gruplarının öğrenebildiği ortamlar sunabilir.

Her bir kuşaklararası öğrenme programının ya da uygulamasının kendine has amaçları vardır. Ancak genel ilkeler dahilinde ele alındığında kuşaklararası öğrenme faaliyetlerinin uygulanmasındaki temel amaçlar şunlardır (Standford Center on Longevity, 2016):

- Çocukların ve yaşlıların eşit statüde olduğu ve her birinin güçlü bir eylemlilik ve özerklik kapasitesine sahip olduğu yönünde olumlu görüşlerin teşvik edilmesi,
- Belli bir kültürün içinde sürekli, aktif ve işbirlikçi ilişkiler yoluyla toplumsal olarak yapılandırılmış öğrenme faaliyetlerine dahil olunması,
- Her yaş grubundan katılımcıların birlikte, birbirlerinden ve birbirleri hakkında bilgi sahibi olması,
- Örgün, yaygın ve algın öğrenme fırsatlarıyla birlikte yaşam boyu ve yaşam genişliğinde öğrenme fırsatlarının deneyimlenebilmesi,
- Gençlerin ve yaşlıların öğrenimini zenginleştirmek için toplumun kaynaklarının harekete geçirilmesi.

Kuşaklararası Öğrenmenin Yaşlılara Faydaları

Kuşaklararası öğrenme, farklı yaş gruplarından bireylerin birbirlerinden bilgi, beceri, deneyim ve değer paylaşımında bulunduğu bir öğrenme biçimidir. Kuşaklararası öğrenmenin yaşlılara sağladığı faydalar aşağıdaki şekilde özetlenebilir (Karabulut, 2020; Ünal, 2013; Yaşlı Hakları Derneği, 2014):

- Yaşlılar, kuşaklararası öğrenme sayesinde kendilerini topluma ait ve değerli hissederler. Bu da onların yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu artırır.
- Yaşlılar, kuşaklararası öğrenme ile yeni teknolojileri, trendleri, kültürleri ve dil becerilerini öğrenerek bilişsel fonksiyonlarını geliştirirler. Bu da onların zihinsel sağlıklarını korumalarına ve demans gibi hastalıklara karşı korunmalarına yardımcı olur.
- Yaşlılar, kuşaklararası öğrenme ile gençlerle sosyal ilişkiler kurarak yalnızlık, depresyon ve sosyal dışlanma (izolasyon) gibi sorunlardan uzaklaşırlar. Bu da onların duygusal sağlıklarını iyileştirir.
- Yaşlılar, kuşaklararası öğrenme ile kendi bilgi, beceri, deneyim ve değerlerini gençlere aktararak toplumsal hafızaya katkıda bulunurlar. Bu da onların kendine güvenlerini ve özsaygılarını yükseltir.

Kuşaklararası ğrenmenin Toplumsal Faydaları

Kuşaklararası ğrenme gerek yaşlı gerekse genç bireylere fayda sağlarken toplumsal açıdan da olumlu yönde etkilere sahiptir (zdemir, 2019):

- Bireyler, kendi öğrenme stillerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilgi alanlarını ve hedeflerini keşfedebilirler.
- Bireyler, farklı bakış açıları, kültürler, değerler ve deneyimlerden yararlanarak zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunabilirler.
- Bireyler, kendilerine ve başkalarına saygı, sevgi, anlayış, empati, işbirliği, sorumluluk gibi değerleri kazanabilirler.
- Toplum, kuşaklararası iletişim, dayanışma, uyum ve hoşgörüyü artırıarak sosyal sermayesini güçlendirebilir.
- Toplum, kültürel mirası, gelenekleri, tarihi, bilgiyi ve beceriyi kuşaklararası aktararak koruyabilir ve geliştirebilir.

Kuşaklararası ğrenme Yoluyla Nesiller Birbirinden Neler ğrenebilir?

Kuşaklararası ğrenme yoluyla yaşlı yetişkinlerin gençlerden öğrenebileceği birçok şey vardır. Bu öğrenmeler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Arpacı & Tokyürek, 2007):

- Yaşlılar, gençlerden yeni teknolojileri, uygulamaları, sosyal medyayı, interneti ve cep telefonlarını nasıl kullanacaklarını öğrenebilirler. Bu sayede, yaşlılar hem iletişimlerini hem de bilgiye erişimlerini kolaylaştırabilirler.
- Yaşlılar, gençlerden farklı kültürleri, dilleri, müzikleri, filmleri, kitapları, oyunları ve hobileri öğrenebilirler. Bu sayede, yaşlılar hem zihinsel hem de kültürel gelişimlerine katkıda bulunabilirler.
- Yaşlılar, gençlerden günümüzdeki sosyal, siyasi, ekonomik ve çevresel sorunları, değişimleri ve trendleri öğrenebilirler. Bu sayede, yaşlılar hem toplumsal hayata hem de gündeme uyum sağlayabilirler.
- Yaşlılar, gençlerden farklı bakış açıları, değerler, tutumlar ve davranışlar öğrenebilirler. Bu sayede, yaşlılar hem kendilerini hem de başkalarını daha iyi anlayabilirler.

Öte taraftan, kuşaklararası öğrenme yoluyla gençlerin de yaşlılardan öğrenebileceği birçok şey vardır (Ağırbaş, 2023; Ermiş, 2021):

- Gençler, yaşlılardan hayat tecrübesi, bilgelik ve sabır öğrenebilirler. Yaşlılar, hayatın zorluklarına, başarılarına ve başarısızlıklarına tanıklık etmiş, birçok şeyi denemiş ve öğrenmiş kişilerdir. Gençler, yaşlıların deneyimlerinden yararlanabilir, onlardan tavsiye ve rehberlik alabilir, hayatı daha iyi anlayabilirler.
- Gençler, yaşlılardan geçmiş kültürü, tarihi ve değerleri öğrenebilirler. Yaşlılar, geçmişte yaşamış, farklı dönemlerin şartlarını, olaylarını ve insanlarını bilen, gelenek ve görenekleri korumaya gayret eden kişilerdir. Gençler, yaşlıların anlattıklarını dinleyebilir, geçmişle bağ kurabilir, kültürel mirası öğrenebilirler.
- Gençler, yaşlılardan ahlak, saygı ve sevgi öğrenebilirler. Yaşlılar, toplumun ahlaki kurallarına, saygı ve sevgi değerlerine sahip çıkan, bunları yaşayan ve yaşatan kişilerdir. Gençler, yaşlıların davranışlarını örnek alabilir, onlara saygı ve sevgi gösterebilir, ahlaki gelişimlerine katkıda bulunabilirler.

McClusky'e (1990: 65-73) göre, gençlerin genellikle gerçekçi olmayan dünya görüşleri, yaşlı insanlarla temasa geçtiklerinde gerçeklerle yüzleşir ve güçlü bir düzeltme ile karşılaşabilir. Kuşaklararası öğrenmenin öne çıkan öğrenme biçimlerini yaşamboyu öğrenme modeline göre yorumlayan Brown ve Ohsako (2003: 151-165) bu süreci üç başlık altında toplamıştır:

- Birbirlerinden öğrenmek (Learning from each other): Farklı nesiller deneyimlerini paylaşır ve sonuç bilgi, beceri ve yeterliliklerdir.
- Birbiriyle öğrenmek (Learning with each other): Dünya, toplum, tarihi olaylar vb. hakkında ortak öğrenmedir. Her iki neslin üyeleri için de her ne sebeple olursa olsun önemli olan, hedeflerden ziyade gerçekleri öğrenmektir.
- Birbiri hakkında bilgi edinmek (Learning about each other): Deneyim alışverişi ve bakış açılarının, değerlerin ve arzuların paylaşılmasıdır.

Kuşaklararası ğrenme Uygulamaları

Kuşaklararası ğrenme programları dört temel model altında birçok biçim alabilir: Çocuklara hizmet veren yaşlı yetişkinler (rneğın; hastane veya sosyal hizmetler ortamında ebeveyni olmayan ve/ya terk edilmiş olan çocuklarla ilgilenen yaşlılar), yaşlı insanlara hizmet veren gençler (rneğın; yaşlı bakımı ortamlarındaki insanlara kitap okuyan gençler), toplumsal hizmetler (rneğın; evre projeleri ve/ya toplumsal projelerde beraberce çalışıp sorumluluk alan hem yaşlı hem de genç kuşaklar) ve saha çalışması sunan programlar (rneğın; her iki kuşağın da sahada aktif olarak alıřtığđ projeler). Her modelin kendi doğasına göre uygulama alanları ve farklı ıktıları olsa da katılımcıların öğrenme ve ilişki kurma amacıyla formal ve informal yollarla bir araya geldiğđ, paylaşımlı kuşaklararası programların birçok ortak yönü vardır (Heydon, 2013):

- Daha sık etkileşim, nesiller arasında daha gcl ilişkilere ve daha iyi anlayışa yol açabilir.
- Programların yan yana olması veya yakınlığđ nedeniyle iletişim sorunu yaşanmaz.
- Informel etkileşimler, her iki kuşak için ortak programlar, yetişkin programları ile ocuk programları arasında hareket kolaylığđ ile mümkündür.
- Saha çalışmalarında, personel çapraz eğitim aldığđndan ve birçok tesiste faaliyetleri kolaylaştırmak için nesiller arası bir koordinatör bulunduğđndan etkinlikleri planlamak daha kolaydır.

Okul Temelli Kuşaklararası ğrenme

Kuşaklararası ğrenme, projeler veya faaliyetler kasıtlı olarak farklı nesilleri kapsayacak şekilde tasarlandığđnda ve onların birbirlerinden ve birlikte öğrenmelerine olanak sağladığđnda ortaya çıkar (Feldman, Mahoney, Seedsman, 2003; Kaplan, 2001).

Okuma Arkadaşları: Bu programda yaşlı yetişkinler öğrencilerle birlikte kitap okumaya gönüllü olurlar. Hikayeleri paylaşırlar, kitapları tartışırlar ve anlamlı ilişkiler kurarlar. Okullarda yürütülen okuma arkadaşlıkları programları, okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesine ve nesiller arasındaki bağlantıların gclendirilmesine katkı sağlar.

Toplum Hizmeti İşbirlikleri: Okullar ilçelerinde bulunan yaşlı merkezleri veya huzurevleriyle ortak çalışır. Öğrenciler ve yaşlılar bahçecilik, çevre temizliği veya etkinlik düzenleme gibi toplum hizmeti projelerinde birlikte çalışırlar.

Sözlü Tarih Projeleri: Öğrenciler yaşlı yetişkinlerle yaşam deneyimleri hakkında röportaj yapar, kişisel hikayeleri ve tarihsel bakış açılarını yakalarlar. Bu proje öğrenmeyi, empatiyi ve kültürel mirası korumayı amaçladığından oldukça etkili çıktılara sahiptir.

Teknik Destek Ekipleri: Öğrenciler yaşlılara akıllı telefon, tablet veya bilgisayar kullanma gibi teknoloji konularında yardımcı olur. Yaşlılar dijital okuryazarlıktan yararlanırken, öğrenciler de sabır ve iletişim becerilerini güçlendirmeyi öğrenmektedir.

Yukarıda sıralanan okul temelli kuşaklararası öğrenme uygulamalarının başarılı olabilmesi için programların net hedefleri olması, etkili iletişimi merkeze alması ve tüm katılımcılar için olumlu sonuçlar sağlayacak şekilde düşünülmüş bir içeriğe sahip olması beklenir.

Aile ve Kuşaklararası Okuryazarlık ve Öğrenme (FILL) Programı

Aile ve kuşaklararası okuryazarlık ve öğrenme- Family and Intergenerational Literacy and Learning- (FILL) programları, hem ebeveynlerin(ana-baba-büyükanne-büyükbaba) hem de çocukların okuryazarlık, matematik ve temel becerilerini geliştirmek için etkili bir uygulamadır. 2017 yılından bu yana UNESCO Yaşamboyu Öğrenme Enstitüsü- Institute for Lifelong Learning- (UIL) tarafından başta gelişmemiş ülkelerde olmak üzere yaygınlaşarak devam ettirilen bir kuşaklararası öğrenme programıdır. Bu program nesiller arasındaki öğrenmenin değerini kabul eder ve zaten geçmişte de var olan erken çocukluk bakımı, ilköğretim ve yetişkin öğrenimi arasında sinerjiyi tekrar keşfetmek amacı güder. FILL programının aile okuryazarlığı kısmında aile üyeleri birlikte okuma seansları düzenlemekte ve bu seanslar sayesinde hem okuma yazma bilmeyen ileri yaştaki kuşaklar hem de yeni yeni okuma yazma öğrenen kuşaklar bir araya gelmiş olur. Genellikle katılımcıların kendi evlerinde gerçekleşen bu seanslar, UNESCO tarafından eğitilmiş olan kolaylaştırıcılar tarafından koordine edilmektedir. Bu süreçlerde kimse ana sorumlu değildir; herkes sadece

katılımcı rolüyle işin içindedir. Aile yeleri okuduklarını ve kitaptaki resimleri okuyup dşnrlar; metin ve resimlerin ne ifade ettiği hakkında konuşurlar ve eğer bir soruları ya da anlaşmazlıkları varsa tartıştıkları sayfaları tekrar okurlar. Okuma seansları periodik aralıklarla kolaylaştırıcı tarafından gözlemlenir ve denetlenir. Aile okuryazarlığı faaliyetleri, aile yeleri birbirlerinin okuduklarını ve birbirlerinin birlikte okumaktan ortaya çıkan alışılmadık kelimeler, kitap, resimler ve konular hakkındaki fikirlerini dinlemekten keyif aldıklarında başarılı olur (World Education, 2024).

FILL programlarının temel özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Elfert, 2008):

- Ebeveynler ve ocuklar Birlikte ğrenir: Ebeveynler ve çocuklar ortaklaşa öğrenme faaliyetlerine katılarak karşılıklı destek ve anlayışı geliştirirler.
- Daha Geniş Faydalar: FILL, okuryazarlık becerilerinin ötesinde, özgüveni ve toplumsal katılımı teşvik eder ve yetişkinleri daha ileri düzeyde eğitim almaya teşvik eder.
- Program eşitliliği: FILL programları dil ve okuryazarlığın nesiller arasındaki aktarımını vurgulayarak çocuklara, yetişkinlere veya her ikisine birden odaklanabilir.

nc Yaş (ağ) niversiteleri

nc ağ Üniversitesi- University of the Third Age- (U3A), esas olarak emekli topluluk üyelerini, yani hayatlarının üçüncü "ağı"ndakileri eğitmeyi ve öğrenme ortamlarına tekrar katılmayı teşvik etmeyi amaçlayan uluslararası bir harekettir (Formosa, 2021). U3A ile ilgili bazı önemli noktalar şunlardır:

Amacı: U3A, fiziksel kampüsü olan geleneksel bir niversite değildir. Bunun yerine, öğrenmeye ve bilgiyi paylaşmaya ilgi duyan insanların bir araya gelmesidir. Dolayısıyla hem yüz yüze eğitime hem sanal ortamlara hem de harmanlanmış süreçlere açık bir yapıdır. Katılımcılar genellikle emekliler veya artık tam zamanlı işte çalışmayan veya ocuk yetiştirmek zorunda olmayan bireylerdir. U3A'ların odak noktası, resmi eğitim bağlantıları veya sınavlar olmaksızın, yaşam boyu öğrenmenin kendisidir.

Tarihsel Süreç: U3A'lar ilk olarak 1973 yılında Fransa'da Toulouse'daki Sosyal Bilimler Fakültesi'nde başlamıştır. Daha sonraları

ülke genelinde yaygınlaşan bu yapıdaki her U3A grubu, Fransa'da nitelikli öğretim personeline ve çeşitli konulara erişim sağlayan yerel bir üniversiteyle ilişkili olacak şekilde devam etmektedir. U3A'lar diploma vermezler ancak bilgisayar becerileri, dil öğrenme, girişimcilik ve daha birçok konuda ileri yaştaki öğrencilerin (genellikle 55+) ilgi alanlarına dayalı çeşitli alanlarda sertifikalar sunarlar.

Küresel Ağ: Uluslararası Üçüncü Çağ Üniversiteleri Birliği - Association Internationale des Universités du Troisième Âge- (AIUTA), kıta Avrupası, Orta ve Doğu Avrupa, Çin, Rusya, Latin Amerika ve diğer birçok ülkeyi kapsayan küresel U3A organizasyonu ve ağıdır. Bu birlik sayesinde hem küresel bir veri akışı sağlanır hem de dünyanın hangi bölgesinde ne tür konularda eğitimler verildiğine dair ülkeler birbirlerinin içerikleri hakkında bilgi sahibi olurlar.

U3A'lardaki Çeşitlilik: U3A, Fransa'dan sonra Birleşik Krallık tarafından da yaygın olarak kullanılan bir öğrenme programıdır. Fransa'daki uygulamalarda, genellikle program başlıklarına yetkili kişiler karar verse de İngiliz modelinde yaşlı yetişkinlerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre “tabandan tavana” doğru ilerleyen bir süreçten söz etmek mümkündür. Dünyanın çeşitli ülkelerinde ve üniversitelerinde ya Fransız modeli (Frankofon) ya da İngiliz modeli (Anglofon) uygulamaları mevcuttur. Türkiye’de de Üçüncü Yaş Üniversitesi ya da Tazelenme Üniversitesi gibi isimlerle açılan U3A programları mevcuttur.

Sanal U3A: “U3A Online” internet üzerinden çevrimiçi öğrenme sağlayan dünyanın ilk sanal U3A'sıdır. Yaşlıların temel bilgisayar becerilerini kullanarak evden ders çalışmasına olanak tanır. Özellikle COVID 19 pandemisinden sonra giderek yaygınlaşan bir U3A türü haline gelmiştir.

Dolayısıyla, Üçüncü Çağ Üniversiteleri yaşlıların öğrenmeye katılmaları, deneyimlerini paylaşmaları ve içinde yaşadıkları topluma aktif olarak katılmaları için canlı bir alan sağlamaktadır.

Kuşaklararası Öğrenmenin Geleceği

Yaşlıların kuşaklararası öğrenmeden faydalanması için geleceğe yönelik uygulamalar açısından aşağıdaki öneriler verilebilir (Hazer & Özsungur, 2017; Murakami, 2017; Yaşlı Hakları Derneği, 2014):

- Yaşlıların ve gençlerin bir arada bulunabileceği, ortak ilgi alanlarına sahip olduğu veya yeni beceriler kazanabileceği etkinlikler düzenlemek. Örneğin, hobi kulüpleri, sanat atölyeleri, spor faaliyetleri, geziler, gönüllü projeler, okuma grupları, bilgisayar kursları, dil öğrenimi gibi etkinlikler yaşılların ve gençlerin birbirlerinden öğrenebileceği ve keyif alabileceği ortamlar yaratılabilir.
- Yaşlıların ve gençlerin birbirlerinin hayat hikayelerini, deneyimlerini, kültürlerini ve değerlerini paylaşılabileceği, karşıllıklı saygı ve anlayışı geliştirebileceği programlar oluşturmak. Örneğin, yaşılların gençlere kendi geçmişlerini, yaşıadıkları tarihi olayları, gelenek ve görenekleri anlattığı, gençlerin de yaşıllara günümüzdeki teknolojik, sosyal ve kültürel değişimleri aktardığı, birbirlerinin sorunlarına ve ihtiyaçlarına duyarlı olduğu programlar yaşılların ve gençlerin kuşaklararası iletişimini güçlendirebilir.
- Yaşlıların ve gençlerin birlikte katkıda bulunabileceği, toplumsal sorumluluk bilincini artırabileceği, kendilerini yararlı ve değerli hissedebileceği girişimleri desteklemek. Örneğin, yaşılların ve gençlerin birlikte çalışarak evre, sağlık, eğitim, insan hakları, hayvan hakları gibi konularda farkındalık yaratmaya, çözüm üretmeye, gönüllü çalışmaya yönelik girişimlerde bulunması her iki tarafın da kuşaklararası iş birliğini pekiştirebilir.

Sonuç

Kuşaklar arası öğrenmenin temel unsurlarını, süreçlerini ve sonuçlarını gösteren bir zet sunmak mümkündür:

Öğrenenler:

Farklı yaş gruplarından bireylerdir.

Farklı ve/ya ortak öğrenme stillerine sahiptir.

Farklı ve/ya ortak ilgi alanları olan bireylerdir.

Farklı ve/ya öğrenme hedefleri vardır.

Öğrenme Ortamı:

Fiziksel, sanal ve/ya harmanlanmış olabilir.
Etkileşimli, işbirlikçi ve esnektir.
Zengin ve çeşitli kaynakları barındırır.
Farklı öğrenme yöntemleri uygulanabilir.

Öğrenme Çıktıları:

Bireysel ve toplumsal faydalar barındırır.
Bilgi, beceri ve/ya tutumlarda değişim ve gelişim gözlemlenebilir.
Deneyim ve değer aktarımı sağlanır.

Kaynakça

- Ağırbaş, T. (2023). Gençler bugün yaşlılardan ne istiyor? <https://10habernet/yazarlar/tugrul-agirbas/gencler-bugun-yasli-lardan-ne-istiyor-266026/>
- Allport, G. W. (1954). The nature of prejudice. *Cambridge, MA: Perseus Books*.
- Arpacı, F., & Tokyürek, Ş. (2007). Yaşlıların gençlerden beklentilerine gençlerin ve yaşlıların katılım durumları. 38. *Icanas*, 10, 75. <https://www.ayk.gov.tr/wp-content/uploads/2015/01/ARPACI-Fatma-TOKY%C3%9CCEK-%C5%9Eadan-YA%C5%9ELILARIN-GEN%C3%87LERDEN-BEKLENT%C4%B0LER%C4%B0NE-GEN%C3%87LER%C4%B0N-VE-YA%C5%9ELILARIN-KATILIM-DURUMLARI.pdf>
- Balon, R. (2024). An explanation of generations and generational changes. *Acad Psychiatry* 48, 280–282 <https://doi.org/10.1007/s40596-023-01921-3>
- Birleşmiş Milletler. -United Nations- (2023). World population ageing 2023. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.developme nt.desa.pd/files/undesapd_2024_wpa2023-report.pdf
- Brokaw, T. (1998). The greatest generation. *Random House*.
- Brown R., & Ohsako T. (2003). A study of intergenerational learning programmes for schools promoting international education in developing countries through the International Baccalaureate Diploma Programme. *Journal of Research in International Education*. 2003/2.
- Cherry, K. (2022). Erikson's stages of development: A Closer look at the eight psychosocial stages. <https://www.verywellmind.com/erik-eriksons-stages-of-psychosocial-development-2795740>
- Coupland, D. (1991). Generation X: Tales for an accelerated culture. *St. Martin's Press*.

- Elfert, M. (2008). *Family Literacy: A Global Approach to Lifelong Learning. Effective Practices in Family Literacy and Intergenerational Learning around the World*. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Feldbrunnenstrasse 58, 20148 Hamburg, Germany.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.
- Ermiş, E. N. (2021). Gençlerin kişilik özellikleri ile yaşlılara karşı tutumları arasında yaşam boyu öğrenmenin dzenleyici rolünün incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(4), 1497-1520. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1846014>
- Feldman, S., Mahoney, H., & Seedsman, T. (2003). School-based intergenerational programs: Laying the foundations for sustainability. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1(2), 47-66. https://doi.org/10.1300/J194v01n02_05
- Formby, A., Sheikh, M., & Jeffery, B. (2024). The global disappearance of decent work? Precarity, exploitation, and work-based harms in the neoliberal era. *Social Inclusion*, 12.
- Formosa, M. (2021). Universities of the Third Age. In: Gu, D., Dupre, M.E. (eds) *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_412
- Hazer, O., & zsungur, F. (2017). Kuşaklararası iş birliği ve geronteknoloji. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(11), 445-472. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/397198>
- Heydon, R. (2013). *Learning at the ends of life: Children, elders, and literacies in intergenerational curricula*. University of Toronto Press.
- Hopman, M., Knijn, T. (2022). Understanding solidarity in society: Triggers and barriers for in- and outgroup solidarity. In: Yerkes, M.A., Bal, M. (eds) *Solidarity and Social Justice in Contemporary Societies*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-93795-9_3
- Howe, N., & Strauss, W. (1992). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow & Company.
- Kaplan, M. S. (2001). School-based intergenerational programs. UNESCO Institute for Education. School-based intergenerational programs - UNESCO Digital Library
- Karabulut, N. (2020). Kuşak atışması mı? Yoksa kuşaklar arası iletişim problemi mi? *Sağlık Bilimleri Fakltesi Necmettin Erbakan niversitesi*. <https://saglikbilimleri.neu.edu.tr/wp-content/uploads/sites/144/2020/08/06/Nazl%C4%B1can-Karabulut-Ku%C5%9Fak-%C3%87at%C4%B1%C5%9Fmas%C4%B1-m%C4%B1.pdf>

- McClusky H. (1990). The community of generations. A goal and a context for the education of persons in the later years, [in:] R.H. Sherron, D.B. Lumsden (ed.), *Introduction to Educational Gerontology*. New York: Taylor & Francis.
- Murakami, İ. (2017). Türkiye'deki kuşaklararası ilişkileri geliştirme uygulamaları. *Turkish Journal of Social Research/Türkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 21(1). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/355959>
- Newman, S., Ward, C. R., Smith, T. B., Wilson, J. O., & McCrea, J. M. „with Calhoun, G., & Kingson, E. (1997). *Intergenerational programs past, present, and future*.
- Özdemir, N. (2019). Kuşaklararasılık ve kültürel değişme. *Çocuk ve Medeniyet*, 4(7), 125-149. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cm/issue/57213/807898>
- Standford Center on Longevity. (2016). Hidden plan insight: How intergenerational relationships can transform our future. <https://longevity.stanford.edu/wp-content/uploads/sites/24/2018/09/Intergenerational-relationships-SCL.pdf>
- Tong, H., Walsh, C. A., Bouchard, N., & Lai, D. W. (2022). Social inclusion and immigrant older adults. In *Handbook of social inclusion: Research and practices in health and social sciences* (pp. 769-790). Cham: Springer International Publishing.
- Ünal, A.T. (2013). Nesiller ayrılıyor: X, y ve z Nesilleri. <https://www.acikbilim.com/2013/09/dosyalar/nesiller-ayriliyor-x-y-ve-z-nesilleri.html>
- World Education. (2024). Intergenerational learning & family literacy. World Education: A holistic family-based approach to literacy. Intergenerational Learning and Family Literacy (worlded.org)
- Yaşlı Hakları Derneği. (2014). Kuşaklararası etkileşim ve yaşlanma. <https://yaslihaklaridernegi.org/kusaklararası-etkileşim-ve-yaslanma/>

TEORİDE, POLİTİKADA ve UYGULAMADA YAŞLILARIN EĞİTİMİ

Öğrenmeyi asla bırakma çünkü hayat öğretmeyi asla bırakmaz.

Hüseyin KAYGIN*

Giriş

Yaşlılık yılları, insan yaşam döngüsünde önemli fiziksel, zihinsel ve sosyal geçişlerin yaşandığı önemli bir aşamayı temsil etmektedir. İnsanlar yaşlandıkça, aktif yaşlanmayı teşvik eden, yaşam kalitesini artıran ve sürekli kişisel gelişimi destekleyen eğitim fırsatlarına duyulan ihtiyaç giderek daha kritik hale gelmektedir. Yaşlı yetişkin eğitimi, bu hedefleri desteklemek için güçlü bir araç olarak hizmet etmekte ve yaşlı yetişkinlerin toplumun ilgili, bağımsız ve bilgili üyeleri olarak kalmalarını sağlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tespitlerine göre (2022):

- 2030 yılına kadar dünyada her 6 kişiden 1'i 60 yaş ve üzerinde olacaktır. Bu tarihte 2020'de 1 milyar olan 60 yaş ve üzeri nüfusu 1,4 milyara yükselecektir.
- 2050 yılına gelindiğinde, dünyada 60 yaş ve üzeri nüfus iki katına çıkacaktır (2,1 milyar). Yaşları 80 ve üzeri olan kişilerin sayısının 2020 ve 2050 yılları arasında üç kat artarak 426 milyona ulaşması beklenmektedir.
- 2050 yılında yaşlı insanların %80'i düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşıyor olacak.
- Nüfusun yaşlanma hızı geçmişe göre çok daha hızlıdır.

* Doçent Doktor, Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. Orcid: 0000-0002-1315-012, hkaygin@bartin.edu.tr (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu)

- 2015 ve 2050 yılları arasında, 60 yaş üstü dünya nüfusunun oranı neredeyse iki katına çıkarak %12'den %22'ye yükselecektir.
- 2020 yılında 60 yaş ve üzeri insanların sayısı 5 yaşından küçük çocukların sayısını geçti.

Birleşmiş Milletler verilerine göre 65 yaş ve üzeri yetişkinlerin oranı 1974 ile 2024 yılları arasında küresel olarak dört kattan fazla artarak %5,5'ten %10,3'e yükselmiştir. BM'nin demografik tahminlerine göre bu rakam 2024 ile 2074 yılları arasında tekrar ikiye katlanarak % 20,7'ye ulaşacaktır. Bu süre zarfında 80 yaş ve üzeri insan sayısının üç kattan fazla artması beklenmektedir (United Nations Population Fund, n.d).

Yaşlı nüfusun artması ve daha fazla kişinin ileri yaşlara kadar yaşamasıyla birlikte, yaşlıları belirli alt gruplara ayırma ihtiyacı doğdu. Bu ihtiyacı karşılamak için, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) başlangıçta 65 ve üzeri yaştaki kişileri üç alt gruba ayırdı: "genç yaşlı" (65-74 yaşlar), "orta yaşlı" (75-84 yaşlar) ve "ileri yaşlı" (85 yaş ve üzeri). Ancak, son zamanlarda DSÖ bu yaş sınıflandırmalarını güncelledi. 2017 yılında oluşturulan yeni sisteme göre, "yaşlı" terimi artık daha ileri yaş gruplarını ifade etmektedir. Revize edilen sınıflandırma, toplumdaki bireyleri şu şekilde gruplandırmaktadır (Bilir, 2018):

0-17 yaşlar	Ergen
18-65 yaşlar	Genç
66-79 yaşlar	Orta yaş
80 ve üzeri yaşlar	Yaşlı

Hatta 80 ve üzeri yaş grubu 80-99 olarak sınırlanmakta, 100 yaşını aşmış kimseler için "asırlık" (centenarian) ve 110 yaşını aşmış kimseler için de "süper asırlık (super centenarian) terimleri kullanılmaktadır (Bilir, 2018).

Dünya genelinde yaşlanan nüfustaki bu hızlı artış, yaşlı yetişkinlerin benzersiz ihtiyaçlarına göre uyarlanmış kapsamlı eğitim programlarının geliştirilmesi gerekliliğine işaret etmektedir.

Bu bölümde yaşlıların benzersiz eğitim ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları başarılı bir şekilde karşılamak için geliştirilen teoriler, yaklaşımlar ve öneriler incelenmektedir.

Yaşlılığa Dair

Yaşlılığın Tanımı ve Özellikleri

Yaşlılık kavramının nasıl tanımlandığı araştırıldığında literatürde genellikle biyolojik perspektifi içeren tanımlara rastlanır. Aşağıda yaşlılığa ilişkin kronolojik sırada biyolojik tanımlamalar yer almaktadır:

"Boyut, biçim, işlev olgunluğuna ulaşıldıktan sonra meydana gelen ve günlük, mevsimsel ve diğer biyolojik ritimlerden farklı olan zamana bağlı herhangi bir değişiklik" (Rockstein vd. 1977, s. 4).

"İç fizyolojik bozulma nedeniyle bir organizmanın yaşa özgü uygunluk bileşenlerinde kalıcı bir düşüş" (Rose 1991, s. 38)

"İlerleyen yaşla birlikte azalan doğurganlık ve artan ölüm oranının eşlik ettiği ilerleyici işlev kaybı" (Kirkwood ve Austad 2000, s. 233);

Bir organizmada yaşlanmaya ya da biyolojik işlevlerin ve organizmanın metabolik strese uyum sağlama yeteneğinin azalmasına yol açan ilerleyici fizyolojik değişiklikler (Guarente vd., 2024)

Bununla beraber yaşlılık, sadece biyolojik değişimleri içeren kronolojik bir dönem değil, aynı zamanda, psikolojik, sosyal ve kültürel süreçlerin birleştiği karmaşık bir olgudur. Bu nedenle yaşlılığın tanımını yapmak, psikolojik, sosyal ve kültürel perspektifleri ve yaşlanma sürecinin farklı yönlerini dikkate almayı gerektirir.

Psikolojik Perspektif

Psikolojik açıdan, yaşlanma bilişsel işlevlerde azalma, hafıza sorunları ve duygusal değişikliklerle belirginleşir. Yaşlanma, kısa süreli hafıza ve bilişsel işlevlerdeki bozulmalar, düşünme ve tepki süresinin yavaşlaması gibi belirgin psikolojik değişikliklerle karakterizedir. Bu değişiklikler genellikle yaşlanma sürecinin doğal bir parçası olmakla birlikte, araştırmalar uzun vadeli yaşam tarzı faktörlerinin—diyet, egzersiz ve uyku alışkanlıkları gibi—ve sağlık durumlarının bu bilişsel değişikliklerde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Örneğin, beyin ve vücutta kan dolaşımını ve oksijen iletimini artıran aerobik egzersiz, yaşlı bireylerde bilişsel performansın iyileşmesiyle ilişkilidir. Buna karşılık, kronik hastalıklar, depresyon ve uyku sorunları bilişi olumsuz

etkiler. Özellikle depresyon, beyindeki sinaps yoğunluğunun azalmasıyla ilişkilidir ve yaşlılarda hafıza ve bilişsel becerileri bozar. Benzer şekilde, yetersiz ve aşırı uyku da hafızayı olumsuz etkileyebilir; gecede dokuz saatten fazla uyuyan yaşlı bireylerde demans riski artmaktadır (Encyclopaedia Britannica, 2024).

Amerikan Psikologlar Derneği'ne göre (2017):

- Çoğu yaşlı yetişkin için, bilişte (düşünme) yaşa bağlı değişiklikler hafiftir ve günlük işleyişe önemli ölçüde etki etmez.
- Yaşlı yetişkinler yaşamlarının geç dönemlerinde bile yeni beceriler öğrenebilirler, ancak öğrenme genç yetişkinlere göre daha uzun sürebilir.
- Kısa süreli hafıza yaşla birlikte belirgin değişiklikler gösterir, ancak uzun süreli hafıza yaşla birlikte daha düşük azalma gösterir.

Yaşla birlikte tepki süresinin yavaşlaması ve problem çözme yeteneğinin azalması gibi bazı bilişsel değişiklikler normaldir. Bilginin kodlanma, depolanma ve geri getirilme hızı da yaşlandıkça yavaşlar. Bununla birlikte, birçok yaşlı yetişkin, birikmiş bilgi ve deneyime dayanan zeka testlerinde genç meslektaşlarından daha iyi performans gösterirler. Bilgelik ve yaratıcılık da genellikle yaşamın sonuna kadar devam eder (APA, 2017).

Yaşlı bireyler genellikle davranışlarında daha temkinli ve katı hale gelir ve sosyal etkileşimlerden çekilirler. Bu davranış kalıpları, yaşlanmanın içsel bir fenomeni olmaktan ziyade sosyal kurumlar ve beklentilerin bir sonucu olabilir. "Başarılı yaşlanan" birçok kişi, zihinsel uyanıklığı sürdürmek için bilinçli çabalar gösterir; sürekli öğrenme ve daha genç yaş grubundan bireylerle sosyal etkileşimlerini genişletirler (Encyclopaedia Britannica, 2024). Genç yetişkinlik döneminde dışa dönük olan kişilerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de dışa dönük olmaları muhtemeldir (APA, 2017).

Sosyal Perspektif

Dünya Sağlık Örgütüne göre (2002), sosyal açıdan yaşlanma, bireyin topluluk içindeki rol ve statüsünde değişiklikler anlamına gelir. Bu dönemin yaygın özellikleri arasında emeklilik, aile ve arkadaş

çevrelerinde değişiklikler, azalan sosyal etkileşimler ve bazen izolasyon yer alır. Ancak, aktif yaşlanmanın teşvik edilmesi ve topluluk katılımı, yaşlanma deneyimini olumlu yönde geliştirebilir.

Novak'a göre (2012), sosyal açıdan yaşlanma, bir bireyin akraba ve arkadaş ağları ile iş yerleri ve ibadet yerleri gibi resmi organizasyonlardaki rollerinin ve ilişkilerinin evrimini ifade eder. Sosyal yaşlanma bireyler arasında farklılık gösterebilse de, bir toplumun kültüründe yer alan yaşlanma algısı tarafından derinlemesine etkilenir. Yaşlanmanın olumlu olarak görüldüğü toplumlarda, bireylerin deneyimlediği sosyal yaşlanma süreci daha olumlu ve tatmin edici olurken, yaşlanmanın olumsuz algılandığı kültürlerde bu süreç daha az olumlu algılanabilir.

Kültürel Perspektif

İleri yetişkinlik ve yaşlanma sürecine ilişkin kültürel bakış açıları, önemli ölçüde farklılık göstermektedir (North ve Fiske, 2015, aktaran: Vargas vd., 2024). Bazı kültürlerde yaşlılar hürmet görürken, diğerlerinde marjinalize edilebilirler. Ackerman ve Chopik (2021, aktaran: Vargas vd., 2024), daha kolektivist kültürlerde yaşayan bireylerin, yaşlılara karşı daha az yaş ayrımcılığı sergilediklerini ve onlara karşı daha fazla sıcaklık hissettiklerini bulmuşlardır. Ancak, diğer araştırmalar bu kültürlerin, hızla yaşlanan nüfusun toplum üzerinde yarattığı yük nedeniyle yaşlılara karşı daha olumsuz tutumlar sergileyebileceğini de öne sürmektedir (North ve Fiske, 2015 ve North, 2022, aktaran: Vargas vd., 2024). Türkiye'de yaşlılar, geleneksel olarak saygı ve hizmet gösterilmesi gereken bilge kişiler olarak görülmüş ve ayrıcalıklı bir statüye sahip olmuşlardır. Ancak, küreselleşme, hızlı kentleşme ve kitle iletişim araçlarının yaygın kullanımı, yaşlılara yönelik toplumsal algıları olumsuz etkilemeye başlamıştır. Ticari reklamlarda genç görüntülerin baskın olması, yaşlıları arka plana itmiş, televizyon dizilerinde özellikle gelinkaynana çatışmalarının klişeleşmiş tasvirleri, yaşlıların geçinilmesi zor bireyler olarak karakterize edilmesi gibi olumsuz stereotipleri pekiştirmiştir (Esendemir, 2021).

Yaşlılık, tüm bu perspektifler dikkate alındığında, bireyin hayatındaki zenginlikleri ve deneyimleri kapsayan, derin ve çok boyutlu

bir yaşam evresidir. Bu nedenle, yaşlılıkla ilgili politikalar ve yaklaşımlar geliştirilirken, bu geniş perspektiflerin göz önünde bulundurulması önemlidir. Bu noktada yaşlıların eğitiminin önemine ayrı bir parantez açmak gerekir. Yaşlıların eğitimi, onların bilişsel, sosyal ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda topluma daha aktif ve bağımsız bireyler olarak katılmalarına da olanak tanır. Eğitim programları, yaşlıların yaşam kalitesini artırmak ve onları sürekli öğrenmeye teşvik etmek için önemli bir araçtır.

Yaşlıların Eğitime Yönelik Teori ve Yaklaşımlar

Eğitimsel Gerontoloji, Gerontagoji, Geragoji

Uluslararası literatür incelendiğinde yaşlıların eğitim deneyimlerini karakterize etmek için geliştirilmiş farklı teori ve yaklaşımları içeren bir yelpazeye rastlamak mümkündür. Bu yelpaze eğitimsel gerontoloji, gerontagoji ve geragojiyi içermektedir. Eğitimsel gerontoloji, gerontagoji veya geragoji tarafından ileri yaş döneminde öğretme ve öğrenmenin) veya bir öğrenici olarak yaşlı yetişkinin incelenmesi aynı derecede dikkate değerdir (Maderer ve Skiba, 2006).

1970 yılında Michigan Üniversitesi'ndeki bir doktora programı, "eğitim ve gerontolojinin kesişim noktasında yer alan faaliyet ve çalışmalara" atıfta bulunmak üzere "eğitsel gerontoloji" ifadesini ortaya atmıştır. Birkaç yıl sonra, "eğitsel gerontoloji"yi aşağıdaki gibi tanımlayan uluslararası Educational Gerontology dergisinin açılış sayısının yayınlanmasıyla akademik olarak tanınmıştır (Formosa, 2019):

. . yaşlı ve yaşlanan bireyler için ve bu bireyler hakkında eğitim çabalarının incelenmesi ve uygulanması. Birbiriyle ilişkili olsa da üç farklı yönü olduğu düşünülebilir: (1) orta yaş ve üzeri kişiler için tasarlanmış eğitim çalışmaları; (2) yaşlanma ve yaşlılar ile ilgili genel veya belirli bir topluluk için eğitim çalışmaları; ve (3) profesyonel veya yardımcı profesyonel kapasitelerde yaşlılara hizmet etmek için çalışan veya çalışmayı planlayan kişilerin eğitimsel hazırlığı (Peterson 1976, aktaran Formosa, 2019).

Eğitimsel gerontoloji alanı iki bölüme ayrılmıştır: yaşlı insanların nasıl öğrendiğini açıklayan (teorik olarak eğitime dayanan) gerontagoji ve yetersizlikleri olan yaşlı insanlara eğitim vermekle ilgilenen geragoji.

Geragoji teriminin kökenine bakıldığında, gerontoloji, geriatri ve geragojinin Yunanca gerontagoo'dan türetildiği ve geront teriminin her üçünün de kökü olduğu ortaya çıkmaktadır. Geragojinin sosyal bilimler ve yaşlanma psikolojisinin yanı sıra yaşlanma biyolojisi ve geriatri ile de ilişkisi vardır (Lemieux ve Martinez, 2000).

Pedagoji → Andragoji → Geragoji

"Pedagoji" kelimesinin etimolojik kökleri Yunanca "paidagōgēō" kelimesine dayanmaktadır; burada "país, genitive, paidos" çocuk, "ágō" ise yol göstermek anlamına gelmektedir. Bu da ifadenin birebir çevirisinin "çocuğu yönlendirmek" olduğunu göstermektedir. Latince "çocuk eğitimi" kelimesinden gelen "pedagoji" kelimesi, modern İngilizcede öğretim ve öğrenimin tüm bağlamına ve ilgili gerçek sürece atıfta bulunmak için kullanılır (Shah, 2021)

"Andragoji" kelimesi Yunanca "aner" kelimesinden gelmektedir; burada andra kökü "erkek, çocuk olmayan" veya "yetişkin" anlamına gelirken agogus "lider" anlamına gelir. Yetişkin ve çocuk eğitimi arasındaki farkları vurgulamak amacıyla Knowles bu ifadeyi "yetişkinlerin öğrenmesine yardımcı olma sanatı ve bilimi" olarak tanımlamıştır (Davenport, 1987).

Geragoji kelimesi ise Yunanca iki kök kelimedenden gelmektedir: "geras" "yaşlılık" anlamına gelirken "agogus" "rehberlik etmek" veya "yol göstermek" anlamına gelmektedir (Schuetz, 1982).

Bubolz-Lutz'a göre (2010) "geragoji" terimi 1970'lerin başında Alman eğitimci Hans Mieskes tarafından ortaya atılmış olabilir. Başka bir görüşe göreyse, Comenius, Çekoslovakya'da yaşlı yetişkin eğitimi kavramını 16. yüzyılda ortaya atmış olsa da, 'geragoji' terimi ancak Lebel'in "Andragojiden Geragojiye" adlı makalesinde yer aldıktan sonra Amerika ve İngiltere'de tanınmaya başlamıştır. (Findsen ve Formosa, 2011).

John'a göre (1988) geragojik ilkelerden bazıları şunlardır:

- Öğrenme, yaşlı yetişkinlere bağımsızlıklarını sürdürebilecek beceri ve kaynakları sağlamalıdır. Bir kursa başlamadan önce hayata geçirebilecekleri sonuçları vurgulamak ve görevlerin anlamlı olmasını sağlamak önemlidir. Keyif alma, merak, bilgi

arayışı ve iletişim isteği, öğrenmeye yönelten yaygın motivasyonlardır.

- Uzun sözlü sunumlar yerine çeşitli öğretim yöntemleri kullanılmalıdır. Öğrencilerin ihtiyaçlarına yanıt veren esnek ve disiplinler arası bir yaklaşım gereklidir.
- Eğitimciler ana konuya odaklanmalı, sunulan fikirlerin sayısını sınırlamalı ve ilgisiz kavramlardan kaçınmalıdır.
- Eğitimciler, disiplin veya ezber öğrenme yerine sıcak bir yaklaşım, olumlu yorumlar, onay ve cesaretlendirmeye katılımı teşvik etmelidir.
- Yaşlı yetişkinler görevleri tamamlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilir ve rahat hissedene kadar görevlere tekrar geri dönebilirler. Farklı bağlamlarda düzenli pekiştirme, kavramları anlamalarına yardımcı olur. Geçmiş deneyimler anlayışı temellendirebilir, bu nedenle eğitimciler belirli becerileri ve daha önce öğrenilmiş bilgileri gözden geçirmelidir.

Geragoji Temelli Yaklaşımlar

Eleştirel Geragoji

Yaşlı bireyler düşünülerek tasarlanan eleştirel geragoji eğitim teorisi, eleştirel pedagojinin unsurlarını gerontoloji ile birleştirir. Yaşlı öğrencilerin özel ihtiyaç ve deneyimlerini vurgulayarak, geleneksel yetişkin eğitimi yaklaşımlarından farklılaşır. Eleştirel pedagoji ve gerontoloji arasındaki bağ, eleştirel geragojinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Formosa, 2011). Paulo Freire'nin eleştirel pedagoji tanımına göre (1972), eğitim, insanları güçlendirmek ve toplumu değiştirmek için çok önemlidir. Yaşlanmanın fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerini anlamak gerontoloji çalışmasıyla mümkündür (Achenbaum ve Bengtson, 1994). Eleştirel geragoji, bu disiplinleri bir araya getirerek yaşlı bireylerin sosyal katılımını ve güçlenmesini teşvik ederken, kendilerine özgü eğitim gereksinimlerini de ele alır (Formosa, 2012).

Formosa (2002), eleştirel geragojinin uygulanmasına yönelik bir dizi ilkenin ana hatlarını şu şekilde çizmektedir:

- Yaş ayrımcılığına dayanan sosyal yapıları dönüştürmeye adanmış olmayı öngören politik bir mantıkla yaşlı öğrenenlere yön çizme.
- Yaşlı bireyler birbirlerinden farklı deneyimleri ve bakı açılarını içeren geçmişleri olmakla beraber yaş ayrımcısı dünyayı dönüştürmek için ortak paydada buluşmayı öngören bir toplumsal yaklaşımın tercih edilmesi.
- Herhangi bir eğitim biçiminin yaşlıları güçlendirdiği düşüncesinin reddedilmesi; bunun yerine özgürleştirici eğitimin temel alınması.
- Yaşlı yetişkinlerin eğitimcilerinin sadece kolaylaştırıcı olmaktan daha fazlası olması; yaşlıların mücadelelerini ele almaya kararlı olmaları.
- Eğitimin, tüm farklı yaşlı birey gruplarına ulaşmak için yaşlı yetişkin öğrenme programlarının sınırlarının ötesine geçmesi.
- Öğrenen merkezli ve özerk bir öğrenme deneyimini öngören, yaşlı öğrenenleri güçlendirme potansiyeline sahip bir öz-yardım kültürünün benimsenmesi.

Bütünleşik (Integrative) Geragoji

Teoride ve uygulamada yaşlılık döneminin iyileştirilmesi ve denetimini temel alan bütünleşik geragojinin birincil odak noktası, becerilerini korumayı, yaşam kalitesini sağlamayı ve yaşam memnuniyetini sürdürmeyi amaçlayan engelli yaşlı bireylerdir. Örneğin, huzurevlerindeki ağır demanslı yaşlılar genellikle konuşma ifadelerinde kayıp, öğrenme kapasitelerinde azalma, soyut düşünme ve ayırt etme becerilerinde düşüş, sıralı eylemleri planlama ve yürütme becerilerinde azalma ve uzamsal-görsel becerilerde bozulma yaşarlar. Bakımevlerinde Alzheimer tipi demans veya vasküler demans hastası bireylerle çalışırken amaç, bilişsel yeteneklerini mümkün olan en yüksek seviyede mümkün olduğunca uzun süre korumaktır. Amaç, bu bireylerin olabildiğince bağımsız yaşamlarını sağlamaktır.

Bu bağlamda entegrasyon, psikomotor ve sosyal müdahaleler sırasında bireylerin ve çevrelerinin birleşik gelişimini ifade eder (Maderer ve Skiba, 2006). Bütünleştirici geragoji temel olarak hassas yaşlılara odaklanır ve sosyal hizmet, hemşirelik ve eğitim bilimleri gibi kendisine fikir ve kavram sağlayan çeşitli disiplinlerle önemli bağlantılar kurar. Sosyal hizmet alanı yaşlı bireylerin damgalanma riski altında olduğunu ve dışlanmaya karşı korunmaya ihtiyaç duyduklarını öne

sürerek sosyal statülerinin iyileştirilmesini savunur. Hemşirelik alanı hemşirelik ve eğitim arasındaki yakın ilişkiyi vurgulayarak, kırılgan yaşlılara yönelik eğitim çabalarının genellikle hemşirelik ve bakım verme faaliyetlerinden önce geldiğini, tanıtıldığını veya bunlara eşlik ettiğini belirtir. Eğitim bilimleri alanı kendi kendini yönetmenin yaşam boyu süren bir çaba olduğunu ve yetişkinlikte sona ermediğini vurgular. Bireylerin kendi kendilerini yönetme becerilerinin azalması nedeniyle başkalarının rehberliğine ihtiyaç duyabilecekleri zamanlar vardır. Bu zamanlarda eğitimin amacı, mümkün olduğunca çok öz yönetimi yeniden kazanmalarına yardımcı olmaktır (Maderer ve Skiba, 2006).

Ulusal ve Uluslararası belgelerde Yaşlıların Eğitimi

Ulusal Belgelerde Yaşlıların Eğitimi

Yaşlıların eğitimi ve desteklenmesi konusunda Türkiye'de belirlenen hedefler ve stratejiler, 11. Kalkınma Planı, 12. Kalkınma Planı ve Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı (2023-2025) kapsamında ele alınmıştır. Bu belgelerde yer alan maddeler, yaşlı bireylerin sosyal, ekonomik ve kültürel hayata daha aktif ve bağımsız bir şekilde katılmalarını sağlamayı amaçlamaktadır.

11. Kalkınma Planı Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu ve 11. Kalkınma Planı

11. Kalkınma Planı Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu yaşlı bireylerin aktif yaşlanma süreçlerini desteklemeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda, gençlik dönemlerinden itibaren bireylerin aktif yaşlanma konusunda bilinçlendirilmesi ve yaşlı bireylerin işgücüne katılımının sağlanması önemli hedefler arasında yer almaktadır. Ayrıca, dijital teknolojilerin kullanımı konusunda yaşlı bireylere yönelik eğitimlerin sağlanması, dijital eşitsizliklerin önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir.

11. Kalkınma Planı Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu'nda Türkiye'de yaşlılık ve yaşlanmaya dair olmak üzere belirlenen başlıklar: "aktif yaşlanma", "sosyal içerme", "kurumsal altyapının geliştirilmesi", "yaşlanma konusunda veri kaynakları" ve "yaşlı bakım modelleri" dir. Bu

başlıklar altında yer alan hedeflerin arasında yaşlıların eğitime yönelik hedefler de yer almıştır (Türkiye Cumhuriyeti Kalkınma Bakanlığı, 2018):

- Gençlikten İtibaren Bilgilendirme ve Eğitim: Bireylerin gençlik dönemlerinden itibaren aktif yaşlanma konusunda bilgilendirilmeleri ve eğitilmeleri.
- Sağlıklı Yaşam ve Sosyal Kaliteyi Teşvik: Yaşlı bireylerin aktif yaşlanmasını teşvik etmek için farkındalık çalışmaları yaparak sağlıklı yaşam ve sosyal yaşam kalitesinin artırılması.
- Kamuoyunun Bilgilendirilmesi: Aktif yaşlanma hakkında kamuoyunun bilgilendirilmesi.
- İşgücüne Katılımı Teşvik: Yaşlı bireylerin işgücüne katılımını sağlamak, profesyonel becerilere sahip olanlara olanaklar sunmak ve yeni beceriler geliştirmek isteyenlere yaşam boyu öğrenme imkânları sunmak.
- Bilgi ve Becerilerle Donatma: Yaşlı bireylerin aktif yaşlanma için modern olanakları kullanabilecekleri bilgi, beceri ve donanımına sahip olmalarını sağlamak.
- Emeklilik Geçiş Programları: İş hayatından emekliliğe geçiş için hazırlık programları geliştirilerek aktif yaşlanmanın sağlanması.
- Yaşam Boyu Öğrenme: Bireylere yaşam boyu öğrenmenin benimsetilmesi ve bunun sağlanması için çalışmalar yapılması.
- Dijital Eşitsizlikleri Önleme: Dijital teknolojiyi yeterince kullanamamaktan kaynaklanan dijital eşitsizlikleri önlemek için çalışmalar yapılması, teknoloji okuryazarlığı eğitimi ve teşviklerin sağlanması.
- Mevcut Hizmetler ve Haklar Hakkında Bilgilendirme: Mevcut hizmetler ve yaşlı hakları konularında bilgi eksikliklerinin giderilmesinin sağlanması.
- Kuşaklararası Öğrenme: Büyük anne-büyük baba ve torun ilişkisinde karşılıklı öğrenme ve destek sağlamak üzere kamuoyunu bilinçlendirme çalışmaları yapılması.
- Bilgi ve Deneyimlerin Kullanımı: Yaşlıların bilgi ve deneyimlerinden yararlanılması ve sosyal mekânlar, etkinlikler ve projeler aracılığıyla kuşaklar arasında fikirler, değerler ve yönelimlerin geçişini teşvik etmek.

- Hizmet Sağlayıcılar için Eğitim: Yaşlılara hizmet veren merkezlerde görev yapan personelin yaşlılar ve sunulacak hizmetler konusunda eğitilmesi, yaşlı farkındalığının artırılması.

Bu rapordan 2019-2023 dönemini kapsayan 11. Kalkınma Planı'na yansıyan hedefler sınırlı olarak şunlar olmuştur (Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2019):

- Yaşlıların hayat boyu öğrenme imkânlarına erişimi kolaylaştırılacaktır.
- Yaşlı hastalar ve kronik hastalığı olan bireyler öncelikli olmak üzere kamuoyu bilinçlendirme faaliyetleri yoluyla akılcı ilaç kullanımı konusunda farkındalık artırılacaktır.
- Bireylerin kişilik ve kabiliyetlerinin sürekli olarak gelişimini hedefleyen hayat boyu öğrenme anlayışı toplumun tüm kesimlerine yaygınlaştırılacaktır.

12. Kalkınma Planı

12. Kalkınma Planı, aktif yaşlanma çerçevesinde yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerinin desteklenmesi, yaşam boyu öğrenme fırsatlarından faydalanmaları ve kuşaklar arası ilişkilerin güçlendirilmesini vurgulamaktadır. Bu plan, yaşlı bireylerin toplumsal ve ekonomik hayata etkin katılımlarını artırmayı amaçlamaktadır. Özellikle, üçüncü yaş üniversite programları ve dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, yaşlıların bilgi ve iletişim teknolojilerini etkin kullanmalarını sağlayacaktır.

Aktif yaşlanma çerçevesinde yaşlı bireylerin, sağlıklı yaşam biçimlerinin desteklenmesi ve sağlık hizmetlerine erişimlerinin geliştirilmesi yoluyla ruhsal ve fiziksel olarak hastalıklardan korunması, yaşam boyu öğrenme fırsatlarından faydalandırılması ve kuşaklar arası ilişkilerin güçlendirilmesiyle toplumsal, kültürel ve ekonomik hayata etkin katılımlarının sağlanması, fiziksel ve ekonomik bağımsızlıklarının korunması ile yaşam kalitelerinin yükseltilmesi doğrultusunda (Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2024) belirlenen hedefler aşağıda özetlenmiştir:

- Genç-yaşlı işbirliğini teşvik eden projeler ve programlar yürütülmesi; yaşlıların deneyimlerini gençlere aktarmasının sağlanması.
- Yaşlılar için eğitim ve yaşam boyu öğrenme imkanları geliştirilmesi.
- İleri yaştaki bireylerin aktif yaşlanmasını desteklemek amacıyla üçüncü yaş üniversite programlarının sayısal olarak arttırılması.
- Yaşlılara yönelik sağlık, finansal ve dijital okuryazarlık ile teknoloji kullanımı eğitimlerinin yaygınlaştırılması.
- Yaşlıların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanımı ile dijital becerilerinin geliştirilmesi.
- E-Devlet ve e-nabız gibi temel kamu yönetimi hizmetlerinin yaşlılar tarafından güvenli ve etkin şekilde kullanılmasına yönelik eğitimler ve çalışmalar düzenlenmesi.
- Engelli, yaşlı, kadın ve çocuklara yönelik afet öncesi, sonrası ve sonrasında yapılacaklara ilişkin detaylı rehberler hazırlanması ve eğitimler verilmesi.

Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı (2023-2025)

Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı (2023-2025), yaşlı bakım hizmetleri alanında görev yapan personelin eğitimi ve yaşlı bireylere yönelik çeşitli eğitim programlarının geliştirilmesine odaklanmaktadır. Bu plan, yaşlıların hakları konusunda farkındalık yaratmayı ve onların ekonomik ve fiziksel bağımsızlıklarını korumayı amaçlamaktadır. Ayrıca, yaşlı bireylere yönelik finansal okuryazarlık, dijital beceriler ve girişimcilik eğitimleri gibi çeşitli alanlarda eğitim programlarının düzenlenmesi öngörülmektedir. Bu bağlamda yaşlıların eğitimine ilişkin belgede karşılık bulmuş hedefler aşağıda yer almaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2023):

- Yaşlı bakım hizmetlerinde görev yapan personele, yaşlıların iyilik hallerine katkıda bulunmaları amacıyla sanat terapisi de dahil olmak üzere çeşitli terapi alanlarında gelişimlerini destekleyecek hizmet içi eğitimler verilmesi.
- Yaşlı bakım hizmetlerinde çalışan personele mahremiyet eğitimi verilmesi.
- Yaşlılık alanındaki ön lisans ve lisans programlarının müfredatında staj ve uygulamalı derslerin sayısının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması.

- 50 yaş ve üzeri bireyler için okuryazarlık eğitimleri düzenlenmesi.
- Üçüncü yaş üniversitelerinin sistematik hale getirilmesi ve kurumsallaşmasına yönelik çalışmalar yapılması.
- Üçüncü yaş üniversitelerine yaşlı bireylerin katılımını artırmaya yönelik farkındalık çalışmaları yürütülmesi.
- Üçüncü yaş üniversitelerinin ulusal düzeyde yaygınlaştırılması için çalışmalar yapılması.
- Halk eğitim merkezlerinde yaşlı bireylere yönelik eğitim içeriklerinin çeşitlendirilmesi.
- Bölgesel ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak yaşlı bireylere yönelik hayat boyu öğrenme programları geliştirilmesi.
- Yaşlı bireylerin dijital okuryazarlığını artırmak için eğitim programları düzenlenmesi.
- Yaşlı bireylerin işgücü piyasasında varlıklarını sürdürmeleri için dijital beceriler ve iş yaşamına uyum konularında programlar yürütülmesi.
- Yaşlı bireylere yönelik girişimcilik eğitimleri verilmesi.
- Kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan personele yönelik hizmet içi eğitim programlarına, çalışma hayatında yaş ayrımcılığını önlemeye yönelik bir modül eklenmesi.
- Yaşlılık öncesi dönemde (45-65 yaş arası) emekliliğe uyum ve ikinci kariyere hazırlık konularında kurslar düzenlenmesi.
- Afet ve insani bakım durumları öncesi, sırasında ve sonrasında yaşlı bireylerin "kendine yardım" ilkesi doğrultusunda farkındalığını artırmaya yönelik çalışmalar yapılması.
- Yaşlı hakları konusunda bir eğitim modülü oluşturulması.
- Kamu kurum ve kuruluşlarında görev yapan personele yaşlı hakları konusunda eğitimler verilmesi.
- Kamu kurum ve kuruluşları tarafından sunulan hizmetler hakkında yaşlı bireylerde ve ailelerinde farkındalık oluşturmak üzere erişilebilir formatlarda tanıtım faaliyetleri yapılması.
- Yaşlı bireyler ve yakınlarına yaşlılık döneminin fırsatları ve olumlu yönleri hakkında farkındalık çalışmaları yapılması.
- Adli sistemde görev yapan personele yaşlı bireylerle iletişim konusunda eğitimler verilmesi.

- Yaşlı bireylerin hak ehliyetleri konusunda bilgilendirme faaliyetleri yapılması.
- Adliyelerde görev yapan meslek personeli sayısının artırılmasına ve mevcut personele yaşlı bireylerle çalışma konusunda farkındalık eğitimleri verilmesine yönelik çalışmalar yapılması.
- Yaşlı bakım hizmeti veren kuruluşlarda görev yapan personel ile evde bakım yardımı kapsamında bakım veren bireylere yönelik, yaşlı bireylerin ihmali, istismarı, sömürüsü ve şiddet gibi konularda eğitimler düzenlenmesi.
- Yaşlı bireylerin insan onuru ve haysiyetini zedeleyici muamelelerden korunmasına yönelik farkındalık artırıcı çalışmalar yapılması.
- Yaşlı bireylere yönelik dijital finansal okuryazarlık eğitimleri düzenlenmesi.
- Yaşlı tüketicileri bilinçlendirme ve koruma faaliyetleri yapılması.
- Yaşlı bireylere yönelik psikolojik istismar farkındalığı eğitimleri verilmesi.

Sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan personele yönelik aktif ve sağlıklı yaşlanma konusunda hizmet içi eğitim programları oluşturulacak ve mevcut programlara dahil edilecektir. Yaşlıların eğitimi ve topluma entegrasyonu, Türkiye'de hem kalkınma planları hem de ulusal eylem planları kapsamında önemli bir yere sahiptir. Bu belgeler, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak, sosyal ve ekonomik hayata katılımlarını sağlamak ve dijital dünyadaki eşitsizlikleri gidermek için kapsamlı stratejiler sunmaktadır. Eğitim programlarının çeşitlendirilmesi ve yaygınlaştırılması, yaşlı bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha aktif ve bağımsız bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacaktır. Bu stratejilerin etkili bir şekilde uygulanması, Türkiye'de yaşlı nüfusun daha sağlıklı, bilinçli ve aktif bir şekilde yaşlanmasını sağlayacaktır.

Uluslararası Belgelerde Yaşlıların Eğitimi

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu 1991 yılında günümüzde yaşlı hakları olarak bilinen BM Yaşlılara Dair Prensipleri ortaya koymuştur. Buna göre yaşlılara dair BM ilkeleri (United Nations, 1991):

- Yaşlı bireyin kendisine uygun eğitim ve öğretime erişim olanağı bulunmalıdır.

- Yaşlı bireyler toplumun eğitim, kültür, manevi ve eğlence olanaklarına erişebilmelidir.

BM tarafından 2002 tarihli Madrid Uluslararası Yaşlılık Eylem Planında yaşlı bireylerin ayrı bir grup olmadığı göz önüne alınarak yaşam boyu öğrenme süreçlerinden yeterince istifade edebilmelerinin yanısıra gelişen teknolojiye adaptasyonları ile işgücünde yer alan yaşlı bireylerin bilgilerini güncelleyebilmeleri için yeni bilgi ve eğitimlere erişimlerinin sağlanmasına vurgu yapılmıştır (UN, 2002):

- Teknolojik değişimle karşı karşıya kalan ve eğitim almamış yaşlı kişiler yabancılaşma yaşayabilir. Daha genç yaşlarda eğitime erişimin artması, teknolojik değişimle başa çıkmak da dahil olmak üzere yaşlandıkça kişilere fayda sağlayacaktır. Ancak bu tür bir erişime rağmen, dünyanın birçok bölgesinde okuma yazma bilmeme oranı yüksek kalmaya devam etmektedir. Teknoloji, kişileri bir araya getirmek için kullanılabilir ve böylece marjinalleşmenin, yalnızlığın ve yaşlar arasındaki ayrımın azaltılmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle yaşlıların teknolojik değişimlere erişimini, katılımını ve uyum sağlamasını mümkün kılacak tedbirler alınmalıdır.
- Eğitim, yeniden eğitim ve öğretim, bir çalışanın iş yerindeki değişiklikleri gerçekleştirme ve bunlara uyum sağlama becerisinin önemli belirleyicileridir. Teknolojik ve organizasyonel değişiklikler, bir çalışanın becerilerini geçersiz kılabilir ve daha önce biriktirilmiş iş deneyimine verilen değeri önemli ölçüde azaltabilir. İşgücündeki yaşlı kişiler için bilgi, eğitim ve öğretim fırsatlarına erişimin daha fazla vurgulanması gerekmektedir. Bu kişiler, özellikle bilgi teknolojilerinin giderek yaygınlaşan kullanımı göz önünde bulundurulduğunda, teknolojik ve kurumsal değişikliklere uyum sağlamakta genç çalışanlara kıyasla daha fazla zorluk yaşamaktadır.

2023 yılında Avrupa Birliği Avrupa Ekonomik ve Toplumsal Komite tarafından yayınlanan “Yaşlı Bireyler için Avrupa Stratejisi” başlıklı belgede de dijital eğitime vurgu yapılmış, yaşlı bireylerin dijital eğitim olanaklarına erişimlerinin artırılması gerektiği ve bu konuda Kitlel Açık Çevrimiçi Derslerin önemi üzerinde durulmuş, ayrıca Erasmus+ hareketlilik imkanlarının yaşlı bireyler için daha erişilebilir hale

getirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Belgede yaşlı bireylerin hem bilinçli tüketici hem de bilinçli yatırımcı olmalarına katkı sağlayacak finansal eğitimler düzenlenmesi de önerilmiştir 8 European Economic and Social Committee). Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) tarafından 2019 yılında yayınlanan Beceriler Strateji Belgesinde de yine yaşlı bireylerin dijital becerilerini artıracak eğitim programlarının geliştirilmesi ve mesleki eğitim ve yaşam boyu öğrenme fırsatlarının yaygınlaştırılması önerilmiştir(OECD, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü 2016-2020 Küresel Yaşlanma ve Sağlık Eylem Planındaysa yaşlı bireylerin sağlık okuryazarlığını artıran eğitim materyallerinin oluşturulması, yaşlıların sağlığını destekleyen ve iyileştiren eğitim programlarının geliştirilmesi önerilmiştir (WHO, 2017).

Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO) beşinci Yetişkin Öğrenimi ve Eğitimi Küresel Raporu (GRALE)'nda dünya genelinde 159 ülkede yaşlı yetişkinlerin yetişkin eğitime katılımında % 24 oranında bir azalma tespit edildiği ifade edilmiştir. Ayrıca, yaşlı yetişkinlerin dijital becerilerini geliştirmek ve yetişkin eğitimi süreçlerine katılmak için dijital araçları kullanmak üzere gereksinim duydukları eğitime erişmekte zorlandıkları tespiti yapılmıştır (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2022).

Yaşlı bireylerin eğitimi ve topluma entegrasyonu, uluslararası kuruluşların önemli bir gündem maddesi olarak yer almaktadır. BM, AB, OECD ve DSÖ gibi kuruluşların stratejileri, yaşlıların bilişsel, dijital ve sağlık okuryazarlıklarını artırmaya, sosyal ve ekonomik hayata katılımlarını sağlamaya odaklanmaktadır. Bu stratejiler, yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi ve topluma daha aktif bireyler olarak katılmalarını amaçlamaktadır. Türkiye'de de benzer yaklaşımlar benimsenmiş olup, 11. ve 12. Kalkınma Planları ile Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı, yaşlı bireylerin eğitimi ve topluma entegrasyonu konusunda önemli adımlar atmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, yaşlıların yaşam boyu öğrenme süreçlerine katılımlarının desteklenmesi, dijital becerilerinin geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik bilinçlendirilmeleri kritik öneme sahiptir.

Yaşlıların Eğitime Dair

Yaşlı bireylerin eğitimi, onların yaşam kalitesini artırma, topluma aktif katılım sağlama ve bilişsel işlevlerini koruma açısından kritik öneme sahiptir. Eğitim süreçlerinin yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına uygun olarak düzenlenmesi, bu bireylerin hem fiziksel hem de bilişsel sağlığını destekleyerek sosyal izolasyonu azaltabilir ve onların topluma daha aktif bir şekilde katılmalarını teşvik edebilir. Bu bağlamda, eğitim ortamlarının fiziksel erişilebilirliğinin sağlanması ve öğrenme süreçlerinin yaşlı bireylere uygun şekilde adapte edilmesi gerekmektedir. Aşağıda bu konularda çeşitli öneriler sunulmuştur (Virginia Tech Continuing and Professional Education, n.d. ; Fergusson, 2023):

Fiziksel Ortama İlişkin Öneriler

- Eğitim ortamında erişilebilirliğin sağlanmasına yönelik önlemlerin alınmasını sağlayın. Sınıfın dolaşmaya uygun ve düzenli olduğundan emin olun. Hareketlilik sorunları, baston veya tekerlekli sandalye gibi yürüme yardımcıları kullananların ötesine geçer ve sınıf dinamiklerini etkileyebilir.
- Özellikle, bu yaş aralığındaki bireylerin %50'sinden fazlasının işitme ve/veya görme bozukluğu yaşadığı göz önüne alındığında, duyulabilir ve görülebilir olduğunuzdan emin olun. Tartışmalar sırasında en az kesinti ile yavaş, net ve yüksek sesle konuşmak önemlidir. Bu öğrencilere hitap ederken, etkili iletişim sağlamak için doğrudan yüzlerine baktığınızdan emin olun.
- Birçok yaşlı öğrenci not alma/okuma ile tahtaya bakma arasında geçiş yapmakta zorlanabilir. Öğrencileriniz bilgisayar kullanıyorsa, ekranlarını ve sandalyelerini optimum görüş için ayarlamalarına yardımcı olun. Yaşlı öğrencilerin sık sık uzak ve yakın görüş arasında gidip gelmelerini gerektiren etkinlikler planlamaktan kaçının.
- Yetişkin eğitimi sınıflarında genellikle sert plastik veya ahşap sandalyeler kullanılır, ancak bunlar daha genç öğrenciler için bile uzun süre rahatsız edici olabilir. Bu duruma yardımcı olmak üzere yaşlı öğrenenlerden daha fazla konfor için kendi yastık/minderlerini getirmeleri istenebilir.
- Bazı sınıflarda yaşlı katılımcılar özellikle kış aylarında sınıfın eğitimcinin hissedebileceğinden daha soğuk olduğunu

düşünebileceğinden, sınıf sıcaklığının uygun olmasını sağlamak konusunda dikkatli olmak önemlidir.

- Dikkat dağıtıcı unsurların en aza indirilmesi, özellikle dikkat ve dayanıklılığın daha sınırlı olabileceği yaşlı katılımcıların bulunduğu sınıflarda çok önemlidir. Örneğin yaşlılara yönelik bir eğitim planlamanızda eğitim saatlerinizle aynı saatte sınıfınızın bitişiğinde, altında veya üstünde gürültü oluşturabilecek bir program varsa sınıf içi sağlıklı iletişim kurulabilmesi ve verimli bir öğrenme ortamı oluşturulabilmesi açısından eğitim saatinizi değiştirmelisiniz.
- Rahat bir çalışma alanı oluşturmak yorgunluğu önleyebilir ve öğrenmeyi teşvik edebilir. Örneğin, eğer eğitim esnasında bilgisayar kullanımı söz konusuysa fare yerine imleç denetim topu (trackball) veya imleç denetim matı (track-pad) gibi yaşlı öğrenenlere uygun araçların kullanılması, artritik veya titrek elleri olanlar için daha kolay kontrol edilebilir bir süreç sağlayabilir. Kalın kalemler veya kalın boya fırçaları da kavrama gücü sınırlı olan bireyler için kolaylaştırıcı olabilir.

Öğrenme Sürecine Yönelik Öneriler

- Öğrencilerinize yaşam deneyimlerini - örneğin yapmış oldukları seyahatleri - ve geçmişlerini anlatma fırsatı verin.
- Tartışma konusuyla ilgili deneyimleri ortaya çıkarmak için öğrencilerinizin geçmişlerine ilişkin bilgileri kullanın.
- Sınıf içinde bir birlik ve aidiyet duygusu yaratın. Olabildiğince hızlı bir şekilde katılımcılarınızın isimlerini öğrenin. Zaman zaman öğrencilerin bir konuyu ikili ya da küçük gruplar halinde tartışmalarına izin verin. Tempoyu değiştirmek için dinlenme araları verin veya öğretim şeklini değiştirin. Birlikte kahkahalar atın.
- Hızlandırılmış bir tempoda aşırı miktarda içeriği ele alma dürtüsüne direnin. Öğrenilen materyalin özümsemesi, iç gözlem ve pratik uygulama için zaman tanıyın.
- Akademik jargon kullanımından kaçının veya kullanmanız gerektiğinde netleştirin. Hedef kitlenizin sadece profesyonel meslektaşlarınız değil, geniş bir geçmiş yelpazesini kapsadığını unutmayın.

- Sınıf dışında okuma ödevleri verirken dikkatli ve seçici davranın ve zorunlu okumaların sınıfta etraflıca tartışıldığından emin olun.
- Öğrencilerin anladıklarını teyit etmek için geri bildirim alın veya talimatlarınızı nasıl anladıklarını sorun.
- Katılımcıların kendi sorularını sormalarına zaman tanımak için sınıfın hızını ayarlayın. Yetişkin öğrenenlerin çok sayıda soru sorma eğiliminde olduğunu unutmayın; sınıf katılımını teşvik eden bir eğitmen, 90 dakikalık bir dersin 20-30 dakikasını öğrenenlerin sorularına ayırabilir. Ders etkinlikleri sonuca ulaştıysa, ayrılan süreyi aşmak yerine dersi biraz erken bitirmek tercih edilebilir.
- PowerPoint kullanıyorsanız, önemli fikirleri vurgulamak için madde işaretleri ve net yazı tiplerinde kısa ifadeler kullanın. Dikkati dağıtabilecek geniş metin bloklarından veya görsel olarak yoğun grafiklerden kaçın.
- Tutukluk ve eklem ağrısının fare kullanma veya yazı yazma gibi ince motor becerilerini etkileyebileceğinin farkında olun. Bu tür görevlere yavaş yaklaşın ve bol miktarda destek sağlayın.
- Daha kısa ders süreleri, düzenli aralar ve dersin sonunda çay, kahve, kurabiye veya kek ikramı yorgunluğu önlemeye yardımcı olabilir ve öğrencilerin arkadaşlık kurmasına olanak tanıyarak derse katılımı artırabilir.

Yaşlı bireylerin eğitimi, onların bilişsel, fiziksel ve sosyal sağlığını desteklemek için hayati bir role sahiptir. Fiziksel ortamın erişilebilirliğinin sağlanması, dikkat dağıtıcı unsurların en aza indirilmesi ve eğitim süreçlerinin yaşlı bireylere uygun şekilde düzenlenmesi, öğrenme süreçlerini daha etkili hale getirecektir. Öğrenme sürecinde yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinden yararlanmak, sınıf içinde aidiyet duygusu yaratmak ve öğrenilen materyalin özümsemesi için yeterli zaman tanımak, onların eğitimden maksimum fayda sağlamalarını mümkün kılacaktır. Bu öneriler doğrultusunda, yaşlı bireylerin eğitim süreçlerine daha etkin katılımı sağlanarak, yaşam kalitelerinin artırılması ve topluma daha aktif bireyler olarak kazandırılması hedeflenmelidir.

Sonuç

Yaşlı yetişkinlerin eğitimi, onların bilişsel, fiziksel ve sosyal sağlığını desteklemek açısından kritik bir rol oynamaktadır. Dünya genelinde yaşlı nüfusun hızla artması, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve topluma daha aktif katılımlarını sağlamak için kapsamlı eğitim programlarının geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Eğitim süreçlerinin yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına uygun olarak düzenlenmesi, onların sosyal izolasyonu azaltarak, topluma daha bağımsız ve aktif bireyler olarak katılmalarını teşvik edebilir.

Ulusal ve uluslararası belgeler, yaşlıların eğitimi ve topluma entegrasyonunu destekleyen çeşitli stratejiler sunmaktadır. Türkiye'de 11. ve 12. Kalkınma Planları ile Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı, yaşlı bireylerin sosyal, ekonomik ve kültürel hayata daha aktif katılımlarını sağlamayı hedeflemektedir. Bu belgelerde, dijital okuryazarlığın artırılması, yaşam boyu öğrenme fırsatlarının sunulması ve sağlıklı yaşam biçimlerinin desteklenmesi gibi konular ön plana çıkmaktadır.

Uluslararası düzeyde ise BM, OECD, UNESCO ve DSÖ gibi kuruluşlar, yaşlı bireylerin dijital becerilerinin artırılması, sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi ve yaşam boyu öğrenme fırsatlarının yaygınlaştırılması üzerinde durmaktadır. Bu kuruluşların stratejileri, yaşlı bireylerin bilişsel ve sosyal sağlığını destekleyerek, topluma daha aktif bireyler olarak katılmalarını amaçlamaktadır.

Eğitim ortamlarının fiziksel erişilebilirliğinin sağlanması, dikkat dağınık unsurların en aza indirilmesi ve eğitim süreçlerinin yaşlı bireylere uygun şekilde düzenlenmesi, öğrenme süreçlerini daha etkili hale getirecektir. Ayrıca, yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinden yararlanmak, sınıf içinde aidiyet duygusu yaratmak ve öğrenilen materyalin özümsemesi için yeterli zaman tanımak, onların eğitimden maksimum fayda sağlamalarını mümkün kılacaktır.

Sonuç olarak, yaşlı bireylerin eğitimi, onların yaşam kalitesini artırmak ve topluma daha aktif ve bağımsız bireyler olarak kazandırmak için hayati bir öneme sahiptir. Bu hedeflere ulaşmak için ulusal ve uluslararası düzeyde belirlenen stratejilerin etkili bir şekilde uygulanması gerekmektedir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin eğitimine

yönelik teoriler, yaklaşımlar ve öneriler dikkate alınarak, kapsamlı ve uyarlanmış eğitim programları geliştirilmelidir.

Kaynakça

- Achenbaum, W. A., & Bengtson, V. L. (1994). Re-engaging the disengagement theory of aging: On the history and assessment of theory development in gerontology. *The Gerontologist*, 34(6), 756–763. <https://doi.org/10.1093/geront/34.6.756>
- American Psychological Association. (2017). *Myth and reality: A guide to aging*. <https://www.apa.org/pi/aging/resources/guides/myth-reality.pdf>
- Bilir, N. (2018). Yaşlılık Tanımı, Yaşlılık Kavramı, Epidemiyolojik Özellikler. A. Ertürk, A. Bahadır, & F. Koşar (Eds.), *Yaşlılık ve Solunum Hastalıkları* (pp. 13–33). TÜSAD: Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği. Retrieved from <https://www.solunum.org.tr/TusadData/Book/677/17102018114930-Yaslilik-ve-Solunum-Hastaliklari-Kitabi-Tamami.pdf>
- Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yüksek Komiserliği. (1991). *Birleşmiş Milletler Yaşlı Kişilere İlişkin İlkeler*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>
- Davenport, J., III. (1987, March). A way out of the andragogy morass. Paper presented at the conference of the Georgia Adult Education Association, Savannah, GA.
- Encyclopaedia Britannica. (2024, July 1). Human life span - old age. Retrieved from <https://www.britannica.com/science/old-age#ref5366>
- Esendemir, E. (2021). Türkiye’de yaşlılık algısı: Yaşlı ayrıcalığı ve ayrımcılığı üzerine bir inceleme. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 4(2), 74–86. <https://doi.org/10.47155/mamusbdd.1011701>
- European Economic and Social Committee. (2023, July 12). *European strategy for older persons*. Retrieved July 9, 2024, from <https://www.eesc.europa.eu/en/our-work/opinions-information-reports/opinions/european-strategy-older-persons>
- Fergusson, K. (2023, October 4). *Difficulties and rewards of teaching seniors*. Owlcation. <https://owlcation.com/academia/Difficulties-and-Rewards-of-Teaching-Seniors>
- Findsen, Brian & Formosa, Marvin. (2011). Rationales for Older Adult Learning. 10.1007/978-94-6091-651-9_8.
- Formosa, M. (2002). Critical gerogogy: Developing practical possibilities for critical educational gerontology. *Education and Ageing*, 17(3), 73–86.
- Formosa, M. (2011). Critical educational gerontology: A third statement of principles. *International Journal of Education and Ageing*, 2(1), 317–332.
- Formosa, M. (2012). Education and older adults at the University of the Third Age. *Educational Gerontology*, 38(1), 1–13.

- Formosa, M. (2019). Educational Gerontology. D. Gu, M. E. Dupre (eds.), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 1-8), https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_411-1
- Freire, P. (1972). *Pedagogy of the oppressed*. Hammondsworth: Penguin.
- Gerontology, 26(5), 479–98.
- Guarente, L. P., Simic, P., & Rogers, K. (2024). Aging. *Encyclopedia Britannica*. Retrieved from <https://www.britannica.com/science/aging-life-process>.
- John, M. T. (1988). *Geragogy: A theory for teaching the elderly*. Binghamton, NY: The Haworth Press. ISBN 9780866567145.
- Kirkwood, T. B., & Austad, S. N. (2000). Why do we age? *Nature*, 408(6809), 233–238. <https://doi.org/10.1038/35041682>
- Lemieux, A., & Martinez, S.M. (2000). Gerontagogy beyond words: A reality. *Educational*
- Maderer, P., & Skiba, A. (2006). Integrative Geragogy: Part 1: Theory and Practice of a Basic Model. *Educational Gerontology*, 32(2), 125–145. <https://doi.org/10.1080/03601270500388158>
- Novak, M. (2012). *Issues in aging* (3rd ed.). Pearson.
- OECD (2019), *OECD Skills Strategy 2019: Skills to Shape a Better Future*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264313835-en>.
- Rockstein, M., Chesky, J. A., & Sussman, M. (1977). Comparative biology and evolution of aging. In C. E. Finch & L. Hayflick (Eds.), *Handbook of the biology of aging* (pp. 3-34). Van Nostrand Reinhold.
- Rose, M. R. (1991). *Evolutionary biology of aging*. Oxford University Press.
- Schuetz, J. (1982). Geragogy: Instructional programs for elders. *Communication Education*, 31(4), 339–347. <https://doi.org/10.1080/03634528209384702>
- Shah, R. K. (2021). Conceptualizing and Defining Pedagogy. In *IOSR Journal of Research & Method in Education* (Vol. 1, pp. 06–29). <https://doi.org/10.9790/7388-1101020629>
- Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023). *Yaşlı Hakları Ulusal Eylem Planı (2023-2025)*. https://aile.gov.tr/media/133624/yasli_haklari_ulusal_eylem_plani.pdf
- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2019). Onbirinci Kalkınma Planı (2019-2023). Retrieved from https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/07/On_Birinci_Kalkinma_Plani-2019-2023.pdf
- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). *On İkinci Kalkınma Planı (2024-2028)*. https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-Ikinci-Kalkinma-Plani_2024-2028_11122023.pdf
- Türkiye Cumhuriyeti Kalkınma Bakanlığı. (2018). Onbirinci Kalkınma Planı (2019-2023) Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu. Türkiye. Retrieved from

- <https://www.sbb.gov.tr/wpcontent/uploads/2020/04/YaslanmaOzelIhtisasKomisyonuRaporu.pdf>
- UNESCO Institute for Lifelong Learning. (2022). *5th global report on adult learning and education: Citizenship education: Empowering adults for change* (GRALE 5). Hamburg: UIL. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381666>
- United Nations Population Fund (n.d.). Ageing. Retrieved July 1, 2024 <https://www.unfpa.org/ageing>
- United Nations. (1991). *United Nations Principles for Older Persons*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>
- United Nations. (2002). *Political Declaration and Madrid International Plan of Action on Ageing*. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf>
- Vargas, M. E., Carrillo, A., Giasson, H. L., & Chopik, W. J. (2024). Cultural variation in age perceptions and developmental transitions. *Frontiers in Social Psychology*, 1, 1283643. <https://doi.org/10.3389/frsps.2023.1283643>
- Virginia Tech Continuing and Professional Education. (n.d.). *Adapting your teaching to older adult learners*. <https://cpe.vt.edu/lifelonglearning/instructional-resources/teach-like-a-pro/adult-learners.html>
- World Health Organization. (2002). Active ageing : a policy framework. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>
- World Health Organization. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health, 2017* (ISBN: 9789241513500). Retrieved from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329960/9789241513500-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2022, October 1). Ageing and health. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

YAŞLI BİREYLERİN EĞİTİMİ YOLUYLA AKTİF YAŞLANMANIN DESTEKLENMESİ

*Mukaddes ÖRS**

Giriş

Nüfusun yaşlanması, yirmi birinci yüzyılın en önemli demografik değişimlerinden ve sosyal zaferlerinden biridir. 2000 ile 2016 yılları arasındaki ortalama küresel yaşam beklentisi 5,5 yıl (72 ila 77,5 yıl) artmış olup 1960'lardan bu yana en hızlı yükselişe ulaşmıştır. Şu anda ve tarihte ilk kez 65 yaş ve üzeri kişilerin sayısı beş yaşın altındaki çocukları geride bırakmıştır. 2030 yılında bazı ülkelerde (örneğin Güney Koreli kadınlar arasında) yaşam beklentisinin 90 yıllık sınırı aşması ve 2050 yılına gelindiğinde dünyadaki altı kişiden birinin 65 yaşın üzerinde olması tahmin edilmektedir (UN, 2019).

Yaşam süresinin uzamasıyla birlikte, yaşlı bireyler giderek daha fazla kalkınmanın hem faydalanıcıları hem de araçları olarak görülmektedir. Bu nedenle yaşlıların katılımı, özerkliği ve işlevsel kapasitelerini güçlendirme fırsatları yavaş yavaş her düzeydeki politika ve programlara dahil edilmektedir. Yaşlı kişilerin aktif katılımı için fırsatlar yaratma konusunda ülkelere rehberlik edecek iki temel uluslararası sözleşme mevcuttur: 2002 yılında Madrid'de düzenlenen İkinci Dünya Yaşlanma Toplantısı'ndan çıkan Birleşmiş Milletlerin yaşlanmaya ilişkin Madrid Uluslararası Eylem Planı (UN, 2002) ve Dünya Sağlık Örgütü'nün Aktif Yaşlanma Çerçevesidir (WHO, 2002). Her iki sözleşme de yaşlı kişilerin toplumsal kalkınmaya katkıda bulunmasını, katılımı bulundmasını ve bundan faydalanmasını sağlamaya çalışırken insanların güvenlik ve onurla aktif olarak yaşlanabilmelerini de sağlamayı amaçlamaktadır.

* Doçent Doktor, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi. Orcid: 0000-0003-0707-5892, mukaddesors@hotmail.com [Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu]

Aktif yaşlanma, insanlar yaşlandıkça yaşam kalitelerini artırmak için yaşam boyu sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarını optimize etme süreci olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2002). Bu üç yapı, ileri yaştaki yaşam kalitesinin birbirine bağlı ve karşılıklı olarak birbirini güçlendiren temel belirleyicileri olarak görülmektedir. Öncelikle yaşlıların ekonomik, sosyal, kültürel ve yurttaşlık işlerine yönelik faaliyetleri ve katkıları ile fiziksel ve sosyal ortamlara erişimleri, eğitimleri, onurlu iş ve gelir sahibi olmaları onların fiziksel gerilemesini geciktirir, psikolojik refahlarını artırır. Ayrıca yaşlı yetişkinlerin sağlıklı yaşama odaklanmasına yardımcı olur (Boudiny, 2013). Aktif yaşlanma çerçevesi (WHO, 2002), örgün eğitim ve okuryazarlığın yanı sıra yaşam boyu öğrenmenin, insanlar yaşlandıkça katılımı, sağlığı ve güvenliği kolaylaştıran önemli bir faktör olduğunu kabul etmektedir.

Dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır ve yaşlı bireylerin daha uzun yaşaması beklenmektedir (Fernandes, Forte, Santinha, Diogo, & Alves, 2021). Son birkaç on yılda, nüfus eğilimleri birçok kronik hastalığın daha erken başladığını ve yaşlı yetişkinlerde çoklu hastalık görülme sıklığının arttığını göstermektedir (Wister, Cosco, Mitchell, & Fyffe, 2020). Bu sorunlar ortaya çıktıkça yaşlıların daha fazla sakatlık yaşayabileceği ve yaşam kalitesinin daha kötü olabileceği belirtilmektedir (Friedman, 2020).

Aktif yaşlanma, Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşlı bireylerin yaşam kalitesini iyileştirme hedefiyle sağlık, katılım ve güvenlik için mümkün olan en geniş fırsatlara erişme süreci olarak tanımlanmıştır (WHO, 2002). Aktif yaşlanma kavramı, “sağlıklı yaşlanma” (Rudnicka vd., 2020), “başarılı yaşlanma” (Estebansari vd., 2020) ve “üretken yaşlanma” (Ko & Yeung, 2019) kavramlarını içermekte olup; aynı zamanda daha sistematik ve kapsamlı bir temel anlama da sahiptir. Aktif yaşlanma, uluslararası siyasi gruplar ve araştırmacılar tarafından nüfusun yaşlanmasının getirdiği zorluklara çözüm bulma çabalarının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Jensen & Skjøtt-Larsen, 2021).

Aktif yaşlanma fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlığı içeren, sosyal katılımı teşvik eden ve yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına dayalı olarak yeterli koruma, güvenlik ve bakım sağlayan bir nüfus yaşlanması yaklaşımının gerekliliğini vurgulamaktadır (Tiraphat vd., 2021). Dolayısıyla aktif yaşlanma, yaşlanmaya karşı etkili bir yanıttır. Mevcut yaşlanan toplum

için önemli bir zorluk, yaşlılar arasında hayatta kalma ve gelişmeyi artırmak, sosyal katılımlarını ve genel gelişimlerini teşvik etmek ve yaşam standartlarını iyileştirmek için aktif yaşlanmanın optimizasyonunu içermektedir.

Aktif Yaşlanma

Yaşlanma, bir organizma yaşlandıkça ortaya çıkan, doğurganlığın ve üremenin azalmasına ve ayrıca yaşa bağlı hastalık ve ölüm risklerinin artmasına yol açan içsel fizyolojik düşüş olarak tanımlanmaktadır (McCune & Promislow, 2021). Son 20 yılda dünyanın yaşlı nüfusu artmıştır. Tüm bölgelerde 2019 ile 2050 yılları arasında yaşlı nüfusun sayısında ciddi artışın olması öngörülmektedir. Örneğin, Çin'in Yedinci Ulusal Nüfus Sayımında Altıncı Ulusal Nüfus Sayımı ile karşılaştırıldığında 60 yaş üstü insan oranı daha yüksektir; 60 yaşındaki kişilerin oranı %5,44 artmıştır (Zhang vd., 2022a). Türkiye'de yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi iken son beş yılda %21,4 artarak 2023 yılında 8 milyon 722 bin 806 kişi olmuştur. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılında %10,2'ye yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2024). Bu tür artışların bir sonucu olarak çeşitli sosyal sistemlerde büyük ekonomik ve toplumsal zorlukların yaşanması beklenmektedir (Bar-Netzer, Rona & Bocos, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2002) aktif yaşlanma çerçevesinin ilkesi geleneksel aktivite teorisinden farklıdır (Neugarten, Havighurst & Tobin 1968). Aktivite teorisi, 'yaşlılığın başlangıcını inkar ederek' yaşlı yetişkinlerin orta yaştaki aktivite seviyelerini aynı seviyede tutabilecekleri yönündeki gerçekçi olmayan beklentisi nedeniyle eleştirilmiştir (Walker 2002, 122). Aktif yaşlanma çerçevesi, 'aktif olmayı' kişinin kapasitesi düzeyinde herhangi bir sosyal, ekonomik, kültürel veya sivil aktiviteye katılmaya devam etmesi olarak tanımlayan daha geniş bir yaklaşımı savunmaktadır (Boudiny, 2013). Buradaki fikir, yalnızca bireyin aktif kalma hakkını ve sorumluluğunu değil, aynı zamanda hükümetin yaşlı dostu bir sosyal sistem ve topluluk ortamı yaratma sorumluluğunu da benimsemektir. Sonuç olarak, teorik olarak çerçeve, tüm yaşlı

bireylere, özellikle de en savunmasız olanlara katılım, sağlıklı ve güvende kalma fırsatlarını sağlamak için her düzeydeki yetkiliyi ve hükümetleri harekete geçmeye çağırmaktadır (Walker, 2002).

Bu bağlamda dünyanın çeşitli ülkelerinde yaşlanmaya verilen olumlu tepkileri yansıtmak amacıyla “başarılı yaşlanma” (Chi, Wu & Liu, 2021; Estebansari, vd., 2020), “sağlıklı veya üretken yaşlanma” (Cosco, 2017; Mandin, 2004; Rudnicka vd., 2020) ve “aktif yaşlanma” (Paúl, Teixeira & Ribeiro, 2017) kavramları ortaya atılmıştır. Başarılı yaşlanma kavramı 1960’lı yılların başlarında tanıtılmıştır. Başarılı yaşlanma, “hastalık ve hastalığa bağlı sakatlık olasılığının düşük olması, bilişsel ve fiziksel işlevsel kapasitenin yüksek olması ve hayata aktif katılım” olarak tanımlanmıştır (Rowe & Kahn, 1997). Bunun çağrışımları arasında yaşlı yetişkinlerin zihinsel sağlığını ve normal bilişsel işlevini koruma, sosyal olarak aktif olma, kişilerarası iyi ilişkilere sahip olma ve fiziksel olarak sağlıklı olma ihtiyacı yer almaktadır (Chi, Wu, & Liu, 2021).

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü, aktif yaşlanmayı, mesleki boyuta odaklanarak insanların toplum içinde üretken yaşamlar sürdürme yeteneği olarak tanımlamıştır (OECD, 2000). Aktif yaşlanma, sağlıklı yaşlanmanın bir başka düzeyidir (Cosco, Howse & Brayne, 2017). Avrupa Aktif Yaşlanma Yılı ile birlikte Avrupa Birliği, aktif yaşlanma tanımını sağlıklı olma, profesyonel anlamda daha başarılı hissetme, daha bağımsız olma ve toplumun tam bir üyesi olarak daha fazla katılım gibi konuları içerecek şekilde genişletmiştir. İstihdam, katılım ve bağımsızlık bu tanımda temel kapsam haline gelmiştir (Bar-Netzer, Bocos, 2016). Örneğin, Birleşmiş Milletler, Avrupa Ekonomik Komisyonları aracılığıyla, aktif yaşlanmanın temel unsurları olarak sosyal entegrasyonun ve topluma aktif katılımın desteklenmesini (UNECE, 2002), temel boyutlar olarak da özerklik, kendi kaderini tayin etme ve seçimler olarak belirtmiştir (Bar-Netzer, Rona, & Bocos, 2016). Avrupa Birliği’nin İleriye Dönük Teknolojik Araştırmalar Enstitüsü, bağımsızlığı ve özerkliği vurgulayan politikalara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır (Malanowski, Ozcivelek, & Cabrera, 2008). Aktif yaşlanma politikalarını, insanların (sosyal ve ekonomik olarak) bağımsız yaşamlar sürmelerine ve yaşlandıkça hayatlarını her düzeyde nasıl şekillendirecekleri konusunda kendi kararlarını vermelerine olanak tanıyan politikalar olarak özetlemektedir.

Son yirmi yıldır aktif yaşlanma kavramı sosyal, bilimsel, psikolojik ve tıbbi disiplinlere uygulanmıştır. Aktif yaşlanma, uluslararası siyasi gruplar ve araştırmacılar tarafından nüfusun yaşlanmasının getirdiği zorluklara çözüm bulma çabalarının önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Jensen & Skjøtt-Larsen, 2021). Araştırmalar, kronik koşullardaki aktif yaşlanma deneyimlerine dikkat etmeye başlamıştır. Richardson, Grime ve Ong(2014) tarafından Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırmada, şiddetli osteoartritle yaşayan katılımcıların (n =27, yaşları 55-90), kronik ağrı ve tutukluğa rağmen pragmatik olarak beden ve zihin olarak 'devam etmeye devam ettikleri' belirtilmiştir. Lassen (2015) tarafından Danimarka'daki iki aktivite merkezinde yapılan saha çalışması, katılımcıların (n = 17, yaşları = 58-92) bir dizi ciddi kronik duruma rağmen çeşitli aktivitelerden keyif aldıklarını, dolayısıyla 'hastalıkları kendilerine uzak tuttuklarını' ortaya çıkarmıştır. Lassen (2015, 1367), 'sosyal ve/veya fiziksel aktiviteye katılımın, yaşlı bireylerin hastalıktan ziyade sağlıklı yaşama odaklanmalarına, fiziksel bozulmayı geciktirmek amacıyla günlük yaşamlarını yönetmelerine yardımcı olmak için yeterli mesafe oluşturduğunu' öne sürmüştür. Bu çalışmaların (Boudiny 2013; Lassen 2015; Richardson, Grime ve Ong, 2014) paylaştığı şey, geç yetişkinliğin değişimlerini ve zorluklarını kabul eden, yaşlanmaya ilişkin gerçekçi bir tablodur.

Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri

Hem bireylerin hem de toplumların ne kadar iyi yaşlandıkları, aktif yaşlanmanın belirleyicileri adı verilen bir dizi faktör tarafından belirlenmektedir. Bunlar (Bar-Netzer ve Bocos, 2016):

Sağlık hizmetleri: Bu kategoriye, kişinin erişebildiği kamu veya özel sağlık hizmetleri dahildir. Bu hizmetler sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi, tedavi hizmetleri ve ruhsal sağlık hizmetlerini içerebilir. Bunun bir diğer kısmı da resmi olmayan bakıcılar ve/veya sağlık profesyonelleri tarafından sağlanan temel sağlık hizmetlerine ve uzun vadeli bakıma adil erişimdir.

Davranışsal belirleyiciler: Bu başlık altında bireyin düzenli olarak takip ettiği davranış kalıpları bulunmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme, kişinin kendi bakımına aktif katılımı, sigara veya alkol kullanımından

kaçınma ve düzenli fiziksel aktivitede bulunma gibi davranışların tümü aktif yaşlanma üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Sosyal belirleyiciler: Kişinin sosyal ağlarından aldığı desteğin miktarı, kişinin ne kadar eğitim ve yaşam boyu öğrenme fırsatına erişebildiği ve kişinin ne kadar şiddet ve istismar riski altında olduğu, kişinin sosyal belirleyicilerini tanımlayan koşullardır.

Ekonomik belirleyiciler: Bu başlık, bireyin gelir düzeyi, işe ve sosyal koruma hizmetlerine erişimi gibi ekonomik ortamının farklı yönlerini ifade eder. Aktif yaşlanma, kazanımları optimize etmek ve kayıpları en aza indirmekle ilgilidir. Aktif yaşlanmanın amacı, gerilemeyi mümkün olduğu kadar yavaşlatmak, yaşam deneyimlerini, bilgeliği ve mutluluğu arttırmaktır.

Yaşlıların Eğitiminin Gelişimi

Yaşlı Bireylerin Eğitimi

Dünya çapında yetişkin eğitimi 21. yüzyılın anahtar kelimelerinden biridir (Schuetze, 2008). Bir ergenin öğrenme şekli yetişkin bir öğrenciyle karşılaştırıldığında büyük ölçüde farklıdır ve bu farklılık andragoji ilkelerinde belirtilmiştir. “Öğrenenin bilme ihtiyacı, öğrencinin benlik kavramı, öğrencinin deneyimi, öğrenmeye hazır olma durumu, öğrenmeye yönelimi ve öğrenme motivasyonu” dikkate alınmalıdır. Ayrıca yetişkinlerin öğrenmesine yönelik amaç ve hedeflerin “kurumsal ve toplumsal büyümeye ve bireysel gelişmeye katkı sağlayacak şekilde belirlenmesi gerekmektedir (Knowles, Holton, & Swanson, 2011). Yetişkinlerin öğrenimine yönelik motivasyon, belirli bir yaşam durumunun doğrudan sonucudur. Ayrıca, yetişkin öğrencilerin çalıştıkları yerdeki statülerini yükseltme, kişisel bilgilerini geliştirme veya toplum üzerinde etkisi olacak becerileri öğrenme istekleri vardır (Hardin, 2008).

Öğrenenin önceki deneyimleri yetişkinlerin eğitimi ile çocukların eğitimi arasındaki en temel farklardan biridir. (Brookfield, 1988). Yetişkinlerin daha fazla yaşam deneyimine sahip olması nedeniyle bu deneyimler onların bir konuya bakış açılarını veya bir eğitmeni dinlemeye ne kadar istekli olduklarını etkileyebilir (Ababneh, 2012).

Eğitimsel gerontoloji, aktif ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmek ve yaşlı dostu topluluklar yaratmak için eğitimsel müdahalelerin ve öğrenme etkinliklerinin optimizasyonunu vurgulamaktadır. Halen az sayıda olmasına rağmen araştırmalar, sürekli öğrenme ile yaşlı bireylerin genel refahı arasında olumlu bir bağlantıyı desteklemektedir (Sibai & Hachem, 2021). Araştırmaların sonuçları, ileriki yaşlarda öğrenmenin yaşam doyumu, mutluluk ve genel refah için (Chua & Guzman, 2014; Jenkins & Mostafa, 2015); gelişmiş bir aidiyet duygusu ve sosyal rezerv için (Åberg, 2016); ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş için (Jenkins & Mostafa, 2015), daha sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemek için (Narushima, Liu, & Diestelkamp, 2013) ve bilişsel rezervlerin oluşturulması için (Summers vd., 2013) faydalı olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Narushima, Liu, ve Diestelkamp (2018), ileriki yaşlardaki öğrenme etkinliklerine sürekli katılımın ve daha uzun katılım süresinin, yaşlı öğrenenleri hayata devam etmeye yönelik içsel motivasyonla beslediğini ve 'hastalıkların ve fiziksel bozulmanın başlangıcını önlemek veya yavaşlatmak için verimli bir döngü' yaratabildiğini belirtmektedir.

Yaşlı Eğitiminin İçeriği

Nüfusun yaşlanması, refahı artırmak ve hastalıkları önlemek için eylem gerektiren küresel bir olgudur (Souza, Silva & Barros, 2021). Yaşlı yetişkin eğitimi, yetişkin eğitiminin informal bir bileşeni ve yaşam boyu eğitimin son aşamasıdır (Cai & Michitaka, 2019). Artan yaşlanma sorunuyla birlikte emekli yaşlı nüfus da artmakta ve göz ardı edilemeyecek bir sosyal grup haline gelmektedir. Yaşlı eğitiminin geliştirilmesi, yaşlı yetişkinlerin kariyerlerinin geliştirilmesi ve katılımlarının arttırılması için gereklidir; aynı zamanda nüfusun yaşlanmasını aktif olarak yönetmek, eğitimi modernleştirmek ve yaşam boyu öğrenmeyi teşvik etmek için de önemli bir girişimdir.

Yaşlıların eğitiminin uzun bir gelişim geçmişi vardır; tanımı ve içeriği yaşlı fiziksel ve zihinsel özelliklerine, ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre değişmektedir. Geçmişte, yaşlıların eğitiminde sunulan derslerin kapsamı sınırlı olup kaligrafi, resim, enstrümantal müzik ve dans gibi yalnızca yaşlı yetişkinlerin ilgi alanlarına odaklanmıştır. (Cai & Michitaka, 2019). Son zamanlarda aktif yaşlanmaya yapılan vurgu nedeniyle müfredat yaşlıların fiziksel ve zihinsel sağlığına odaklanmış ve bazı yeni becerilerin

edinilmesine (örneğin bilgisayar ağları, cep telefonları ve bilgisayar kullanımı) yer verilmiştir (Lúcio, 2017).

Yaşlı eğitimi yoluyla emekliliğe giren yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmek, sosyal katılımlarını teşvik etmek ve onlara normal yaşam için çeşitli güvenceler sağlamak amaçlanmıştır.

Yaşlı Eğitimi Geliştirmenin Amacı

Yaşlı eğitimi, 1970'li yıllarda yeni bir eğitim türü olarak ortaya çıkmış ve dünyanın yaşlanmasına verilen olumlu tepkilerden biri olarak gelişmiştir (Peng, Yin, & Li, 2014). Yaşlı eğitimi yaşlı bireylerin yaşamlarını zenginleştirebilir ve yaşam kalitelerini artırabilir. Dahası, yaşlı eğitimi yaşlı bireylerin güçlü yönlerini tam olarak kullanabilir ve pratik eylemlerle etraflarındaki insanları etkileyerek bir “öğrenenler topluluğu” yaratabilir. “Öğrenenler topluluğunun” temel özellikleri evrensellik ve yaşam boyu öğrenmedir. “Öğrenenler topluluğu” geleceğin toplumunun temel biçimidir. Yaşam boyu eğitimin son aşamasının önemli bir parçası olan yaşlı eğitimi, uyumlu ve sürekli gelişen bir “öğrenen toplumun inşasında ve geliştirilmesinde büyük önem taşımaktadır. Son olarak ve en önemlisi, yaşlı eğitimi, yaşlı bireylerin sağlık okuryazarlığını geliştirmelerine ve hastalıkların önlenmesi ve izlenmesine yardımcı olabilir (Zhang vd., 2022).

Yaşlı Eğitime Katılmanın Faydaları

Eğitim, insanları farklı bakış açılarıyla düşünmeye teşvik eden, yaşamlarının farklı aşamalarında ilgilerinin değişmesine olanak tanıyan sürekli bir süreçtir. Yaşlı bireyler farklı kurslara katılarak yeni bilgiler edinebilir, kendileri hakkında daha fazla şey öğrenebilir ve başkalarından öğrenebilirler. Yaşlılıkta eğitim, yaşlı bireylerin toplumla ve teknoloji yoluyla başkalarıyla iletişim halinde kalmasının yanı sıra akran desteği almasını ve ilişkiler kurmasını sağlar. Bu durum yaşlıların ruh sağlığını, sosyal refahını ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler (Escuder-Mollon, Esteller-Curto, Ochoa, & Bardus, 2014).

Yaşam boyu eğitim, yaşça büyük öğrencilerin işlem hızını, hafızasını ve yaratıcı düşünmesini artırır ve zihinlerini keskinleştirir (Boulton-Lewis, 2010). Ayrıca, eğitime katılımın artması pozitif fiziksel sağlıkla da ilişkilidir. Yaşlı öğrenciler sigara içmekten kaçınmak ve düzenli egzersiz yapmak gibi daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimserler (Narushima, Liu,

& Diestelkamp, 2013). Yaşam boyu eğitim, sağlıklı bir yaşam tarzını kolaylaştırmanın ve sürdürmenin yanı sıra, kronik rahatsızlıkların etkilerini hafifletebilir ve yaşlıların daha fazla sosyal katılım yoluyla hastalıklarına daha az odaklanmasına olanak tanıyabilir (Lassen, 2015). Ayrıca eğitim, demansın başlangıcını geciktirebilir ve her ek eğitim yılı için demans gelişme olasılığını %12 oranında azaltabilir (Basu, 2013).

Konuyla ilgili yapılan çalışmaların sonucuna göre, yaşam boyu öğrenme programlarına katılan yaşlıların psikolojik refah düzeyi katılmayanlara oranla oldukça yüksektir (Escuder-Mollon vd., 2014; Narushima, Liu & Diestelkamp, 2018). Kurslara katılan yaşlıların yeni arkadaşlarla tanışıyor olması ve sosyal bağlarını genişletmesi psiko-sosyal refahları açısından oldukça önemlidir. Ders sırasında ve sonrasında birbirlerine duygularını ifade edebilmektedirler. Ayrıca, yaşam boyu öğrenenlerin daha iyi refaha ve öz yeterliliğe sahip olduğu araştırmalarda ortaya çıkan başka bir bulgudur. Bunun sonucu ise, psikolojik açıdan sağlıklı yaşlı bireylerdir Thang, Lim & Tan, 2019). Yaşlı bireylerin sonraki yaşamlarına yönelik daha olumlu duyguları ve umutları vardır (Oliver, Tom'as,, & Montoro-Rodriguez, 2017). Benlik saygısı, öz yeterlilik ve yaşam memnuniyetinin de yaşam boyu eğitimle iyileştirildiği tespit edilmiştir (Leung & Liu, 2011).

Yaşam boyu eğitim toplumsal sağlığa da faydalıdır. Öğretmenlerden ve sınıf arkadaşlarından öğrenmek ve onlarla iletişim kurmak, sosyal çevreyi oluşturup genişletmek sosyal sağlığı geliştirebilir, böylece toplulukta bağlantılar ve daha güçlü bir kimlik duygusu geliştirilebilir. Bu tür sosyal katılımlar yaşlı yetişkinler arasında önemlidir çünkü yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Narushima, Liu & Diestelkamp, 2018). Dolayısıyla, sosyal katılım başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörlerden biridir (Lin, Chen, & Cheng, 2014).

Araştırmaların sonuçları, yaşlıların kurslara katılmasının, onların psikolojik ve sosyal rezerv kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olacak telafi edici bir strateji işlevi gördüğünü açıkça ortaya koymaktadır (Narushima, Liu, & Diestelkamp, 2018). Yaşlılıkta öğrenmeye odaklanan diğer araştırmacılar, bu noktanın özellikle 'yaygın' ve 'kredisiz' öğrenme türleri ile ilgili olduğunu düşünmektedir. Narushima (2008), Kanada'da bir kamuya ait olan bir sürekli eğitim merkezindeki programlara katılan yaşlı bireylere yönelik beş farklı derse (kaligrafi, dikiş, Çin şiiri, halk

dansları ve fitness) ilişkin röportajlar (n = 15, 64-83 yaş) ve gözlemler gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, kursa haftalık katılımın, yaşlı öğrencilere fiziksel ve zihinsel olarak ilerlemeye devam etmeleri için içsel motivasyonlar sağladığını, neşe ve tatmin sağladığını, kişisel gelişim ve ustalık duygusu ve sınıf arkadaşları ve öğretmenlerle arkadaşlıklar sağladığını göstermiştir. Withnall (2010), odak gruplarına (n = 98), anketlere (n = 77) ve takip görüşmelerine (n = 35) dayanarak çalışma sonrası katılımcıların çoğunun emeklilikte öğrenmeyi zihinlerini aktif tutmak, yeni bilgiler edinmek, rahatlamak ve sosyal ilişkilerini arttırmak için aracı olarak kullandığını ortaya koymuştur.

Yaşlı Eğitiminin Zorlukları

Yaşlı eğitimi ile ilgili olarak aktif yaşlanmanın başarısını engelleyen çeşitli sorunlar bulunmaktadır. Eğitim fırsatlarının ve kaynaklarının eksikliği, yaşlı eğitiminin gelişimini kısmen sınırlamaktadır. Ayrıca eğitime katılım konusundaki düşük motivasyon, yaşlı eğitiminin geliştirilmesindeki sorunları daha da kötüleştirmektedir. Son olarak, eğitim modelinin sınırlamaları ve profesyonel personel eksikliği de yaşlı eğitiminin gelişimini engellemektedir (Zhang vd., 2022). Yaşlı eğitiminin geliştirilmesindeki mevcut sorunları ele alma ve mevcut eğitim stratejilerinin optimizasyonu yoluyla eğitim araştırmalarını aktif olarak teşvik etme çabalarına ihtiyaç vardır. Aktif yaşlanma bağlamında yaşlı eğitiminin spesifik sınırlamaları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Yetersiz yaygınlaştırma ve toplumsal katılım bilincinin eksikliği
2. Öğretme modunun eksiklikleri
3. Yüksek kaliteli kursların eksikliği

Yetersiz Yaygınlaştırma ve Toplumsal Katılım Bilincinin Eksikliği

Yaşlı eğitiminin gelişim süreci boyunca ciddi bir dengesizlik göze çarpmaktadır (Van Hiel vd., 2018). Çok az ülke yaşlı eğitimi üniversitelerini geliştirmeye odaklanmıştır. Yaşlı eğitimi üniversiteleri, özellikle yaşlı eğitimi yürüten ve hükümet, işletmeler veya sosyal kuruluşlar tarafından düzenlenen veya desteklenen üniversiteleri, kolejleri, okulları ve kurumları ifade etmektedir (Tang, 2020). Yaşlı bireylerin eğitimi, genel olarak yaşlı eğitimi üniversiteleri aracılığıyla sağlanmaktadır (Peng, Yin & Li, 2014).

Yaşlı eğitimi üniversiteleri, özellikle yaşlıların sağlığını geliştirmek amacıyla emekli yaşlıların dinlenebileceği, eğlenebileceği, ders çalışabileceği ve arkadaş edinebileceği yerlerdir. Yaşlıların sağlıklı gelişimlerini sağlamak için yaşlı bireylerin öğrenimine, refahına ve yaşam kalitesine odaklanırlar. Şu anda mevcut olan yaşlı eğitimi üniversiteleri, yaşlı bireylerden oluşan büyük nüfus için yetersizdir. Aktif yaşlanma bağlamında yaşlı eğitimi birçok uzman ve araştırmacı tarafından akademik düzeyde tartışılmış ve bazı bölgelerde uygulanmıştır; ancak yaygınlaştırılması açısından yeterince tanıtılmamıştır (Choi & Cho, 2021). Ayrıca, yaşlı eğitimi alıcıları olan yaşlı bireyler, “yaşam boyu öğrenme” kavramının ve yaşlı eğitime katılmanın öneminin tam olarak farkında değildir; yaşlı eğitiminin sağlık okuryazarlığını geliştirmede, kaygıyı gidermede ve kendi gelişimlerine (özellikle sosyal gelişimlerine) fayda sağlamadaki hayati rolünün farkında değillerdir. Son olarak, küresel dijitalleşme sürecine rağmen yaşlı bireylerin bilgi ve ağ teknolojileri, uygulamaları konusundaki yeteneklerinin sınırlı olduğuna dair bir kabul vardır; dolayısıyla “dijital uçurumun” varlığı aktif yaşlanmayı engellemektedir (Liu, Wu, Tong, Hao, & Xie, 2021).

Öğretim Modellerindeki Eksiklikler

En yaygın ve etkili öğretim modeli, erişilebilir ve zamanında iletişim ile yüz yüze etkileşimdir. Bu model aynı zamanda yaşlı bireyler için de geçerlidir. Ancak, bu modeldeki sınırlı hedef kitle, kullanışlılığını azaltmaktadır (Beason-Abmayr, Caprette, & Gopalan, 2021). Yaşlı eğitimi için yüz yüze eğitime tamamen güvenmek, öğretme ve öğrenme hızının yanı sıra öğrencilerin katılımını ve motivasyonunu da etkileyecektir. Bu nedenle, yaşlı eğitimi için öğretim modeli oluşturulurken yaşlı bireylerde öğrenme yeteneği, fiziksel uygunluk ve temel sağlığın dikkate alınması gerekmektedir (Cai & Michitaka, 2019). Eğitim çabaları, yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerden kaçınırken etkililiği korumaya odaklanmalıdır. Ancak yaşlı eğitiminin benzersiz doğası nedeniyle, her yaşlı öğrencinin bilgi tabanı ve anlayışı önemli ölçüde farklılık göstermektedir (La Vera, 2017). Yaşlı eğitiminde geleneksel öğretim yöntemleri uygulanamaz. Şu anda bölgesel yaşlı eğitim kurumlarının çoğu, yaşlı bireylerin yaşam ve eğitim durumlarını dikkate almadan üniversite eğitim modelini kullanmaktadır. Bu, yaşlı

eğitiminin etkinliğini azaltır ve yaşlı eğitiminin uzun vadeli uygulanmasını desteklemez (Zhang vd., 2022).

Yüksek Kaliteli Kursların Eksikliği

Yaşlı bireylere yönelik kaliteli kursların eksikliği, yaşlı eğitiminin gelişmesinin önünde büyük bir engel olmaya devam etmektedir (Cai & Michitaka, 2019). Yaşlı eğitimi üniversitelerinin müfredat yapısında tekdüzelik bulunmakta olup standardizasyon eksikliği de mevcuttur. Ayrıca niceliğin az olması, konuların dağınık olması ve derslerin kalitesinin eşit olmaması gibi sorunlar da bulunmaktadır (Zhang vd., 2022).

Ders kitapları genellikle yaşlı eğitiminin özelliklerini taşımaz ve tek bir formda sunulur, pratikliği azdır ve kullanımı düşüktür. Çin'de yapılan bir araştırmada, ders kitaplarının yaşlı bireylerin eğitimsel özelliklerini uygun şekilde yansıtmadığı ve öğrencilerin %56'sından fazlasının ders kitaplarının daha gelişmiş ve pratik olması gerektiğine inandığı tespit edilmiştir (Yu, 2014). Diğer ülkelerde de benzer sorunlar bulunmaktadır. Kore'de yaşlı eğitimi genel kurslarla sınırlı değildir; sosyal refah sistemi, sağlık ve sağlık hizmetleri, yurttaşlık bilgisi ve ekonomi ile ilgili ek kurslar bulunmaktadır (Kee & Kim, 2016). Peru'da yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre ise, mevcut müfredat, geniş bir eğitim geçmişine sahip öğrencilerin gerçek ihtiyaçlarını karşılamamaktadır ve çok az üniversite yaşlı bireylere yönelik akademik eğitim programlarına sahiptir (La Vera, 2017).

Mevcut yaşlı eğitimi kurslarının içeriği yalnızca alıcıların kendilerine odaklanmamaktadır. Sağlık okuryazarlığı konusunda yaşlı bireylere yönelik eğitim kurslarının geliştirilmesi için önemli bir kapsam bulunmaktadır (Cai & Michitaka, 2019). Çoklu hastalıklar yaşlı bireyler arasında yaygındır ve yaşlılar; sosyal statülerindeki değişiklikler nedeniyle emeklilikten sonra depresyona neden olabilecek psikolojik sorunlara eğilimlidir. Bu nedenle, yaşlı bireylerin eğitimi sağlık okuryazarlığını geliştirmeye ve yaşlıların zihinsel sağlığını ve fiziksel refahını korumaya odaklanmalıdır. Bu bağlamda sağlık okuryazarlığı, sağlıkla ilgili bilgileri bulma, anlama, kullanma ve değerlendirme becerisini içermektedir ve böyle bir beceri sağlıklı yaşamın kritik bir

belirleyicisidir (Eronen, Paakkari, Portegijs, Saajanaho, & Rantanen, 2021). Türkiye’de Sağlık Bakanlığı, sağlık okuryazarlığının iyileştirilmesi ihtiyacına yönelik olarak “Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçekleri Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması” başlıklı araştırmanın sonuçlarını yayımlamıştır. Yaş gruplarına göre okuryazarlık düzeyine bakıldığında 65 yaş ve üzeri grupta yaklaşık her iki yaşlıdan birinin okuryazarlık düzeyinin yetersiz olduğu belirtilmiştir (Okuy & Abacıgil, 2016). Sağlık okuryazarlığının iyileştirilmesi ihtiyacına bir örnek olarak, Aralık 2009’da Çin Sağlık Bakanlığı, Çinli vatandaşları kapsayan ilk resmi sağlık okuryazarlığı araştırmasının sonuçlarını yayınlamıştır. Buna göre, 65-69 yaş arası yetişkinlerin yalnızca %3,81’i yeterli sağlık okuryazarlığına sahiptir ve bu grup ankete katılan tüm yaş grupları arasında en düşük seviyeye sahiptir (Liu, Liu, Li, & Chen, 2015). Nüfusun yaşlanması bağlamında bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar dünya çapında ağır bir hastalık yükü yaratmıştır. Ayrıca yaşlı bireyler arasında güvenlik ve yaşam kalitesi açısından ciddi bir tehdit oluşturan çoklu hastalık oranları artmaktadır. Bunlara ek olarak, psikolojik bozuklukların da izlenmesi gerekmektedir. Modern yaşamın hızlı doğası, genç yetişkinlerin yaşlı bireylerdeki psikolojik değişiklikleri yakından gözlemlemesini zorlaştırmaktadır. Bazı çalışmalar kaygı bozukluklarının ileriki yaşlarda daha sık görüldüğünü göstermekte olup kaygı bozukluklarının düşük eğitim düzeyiyle ilişkili olduğu da ortaya çıkmıştır (Tetzner & Schuth, 2016). Grossman’ın sağlık üretimi teorisi, sağlığın sağlık hizmetlerinden, gelir düzeyinden, yaşam tarzından, eğitim düzeyinden ve yaşam ortamından etkilendiğini öne sürmektedir (Zhang, vd., 2022). Bireyin eğitim düzeyi ile sağlığı arasında yakın bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Lövdén, Fratiglioni, Glymour, Lindenberger, & Tucker-Drob, 2020). Yaşlı bireylerde sağlığın geliştirilmesi için eğitim düzeyinde iyileştirmelere ihtiyaç vardır (Xie vd., 2016). Yüksek kaliteli bir müfredat oluşturmak için sağlıkla ilgili derslere yer verilmelidir.

Yaşlıların Eğitimini Desteklemeye Yönelik Öneriler

Aktif yaşlanma, yaşlanmayla ilgili sorunların çözümüne yönelik önemli bir stratejik girişimi temsil etmektedir. Yaşlı eğitimi, aktif yaşlanma stratejisinin uygulanması için güvenilir koşullar sağlamak ve bunu teşvik etmektedir. Sağlıklı olarak yaşlanan bir topluma ulaşmak,

hızlı nüfus yaşlanmasıyla ilişkili zorluklara ve sorunlara hazırlıklı olmayı gerektirmektedir (Fang vd., 2020).

Tablo 1'deki üç bölümde yaşlı eğitiminde iyileştirmeler yapılmasına yönelik önerilere yer verilmektedir.

Tablo 1. Yaşlı Eğitime İlişkin Sorunlar ve Çözümler

Yaşlı eğitiminin sorunları	Çözüm önlemleri
Yetersiz yaygınlaştırma ve toplumsal katılım bilincinin eksikliği	Yaşlı eğitimi üniversitesinin tanıtımı; (1) Yaşlı eğitimi üniversitesini geliştirmek ve iyileştirmek. (2) Yaşlı bireylerin katılımı konusunda farkındalığı artırmak, yaşlı eğitimini teşvik etmek için tanıtım kanalları genişletmek ve yaşlı eğitimi konuşmaları düzenlemek
Öğretme modunun eksiklikleri	Öğretim modlarının çeşitlendirilmesi; (1) Yüz yüze kursların iyileştirilmesi (2) Çevrimiçi öğretim desteğinin sağlanması. (3) Çevrimiçi ve çevrimdışı öğretim modellerinin keşfedilmesi (4) Karşılıklı öğrenme metotlarının geliştirilmesi
Yüksek kaliteli kursların eksikliği	Yüksek kaliteli kursların geliştirilmesi; (1) Sağlık okuryazarlığı kurslarının düzenlenmesi, (2) Düzenli sağlık değerlendirmelerinin yapılması, (3) Sistematik bir ruh sağlığı eğitimi müfredatının geliştirilmesi ve iyileştirilmesi.

Yaşlı Bireylere Yönelik Eğitim Üniversitesinin Tanıtımı

Yaşlı eğitimi üniversiteleri, yaşlıların yaşam kalitelerini artırabilecek öğrenme fırsatları, eğlence ve sosyal aktiviteler sağlayarak onların fiziksel özerkliğini ve bağımsızlığını korumayı amaçlamaktadır (Ponciano, Chiacchio, Rodrigues, Prado, & Arruda, 2020). Yaşlı bireylere yönelik eğitim üniversiteleri, yaşlıların eğitiminin ana yolları olarak hizmet vermektedir. Yaşlı eğitiminin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi sağlıklı yaşlanmayı destekleyebilir (Walker & Maltby, 2012). Bunlardan birincisi, daha eğitilmiş yaşlı bireylerin sağlık okuryazarlığı daha yüksektir, dolayısıyla yaşlı yetişkin eğitimi ile sağlık okuryazarlığı arasında pozitif bir korelasyon vardır. Bu tür bir eğitim daha sağlıklı olma ve hayatta kalma ile ilişkilidir (Ganguli vd., 2021). İkincisi, daha yüksek eğitim düzeyleri bireylerin psikososyal kaynaklar oluşturmaya yardımcı olur ve artan

eğitim yaşı bireylerde bilişsel bozuklukları önleyebilir (Rodriguez, Hofbauer & Röhr, 2021). Üçüncüsü, daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin, daha düşük eğitim düzeyine sahip kişilere kıyasla olumlu sağlık davranışlarını benimseme olasılıkları daha yüksektir. Bu bağlamda olumlu sağlık davranışları arasında düzenli egzersiz, orta düzeyde alkol tüketimi ve sigaradan kaçınma yer almaktadır. Bu davranışların üçü de daha iyi sağlık durumu ve daha düşük ölüm oranıyla ilişkili bulunmuştur (Luo, Zhang, & Gu, 2015).

Eğitim, yaşı bireylerin bağımsızlıkları ile onurlarını korumalarına ve yaşlanmaya karşı olumlu bir tutum sergilemelerine yardımcı olabilir. Aktif yaşlanmanın eğitim yoluyla teşvik edilmesi önemlidir (Kawabori, 1975). Ancak, mevcut sosyal yardım kapasitesinin eksikliği ve yaşı bireylere yönelik eğitimin yetersiz arzı, yaşlıların eğitiminin gelişimini kısıtlamaya devam eden sorunlardır. Yaşı bireylerin yaşı eğitime katılma motivasyonunu artırmak için, ülkeler, yaşı eğitimi ulusal koşullara göre geliştirmeye yönelik bir dizi destek stratejisi formüle etmelidir. Bu tür stratejiler, yaşı eğitiminin yaşı bireyler tarafından tam olarak değerlendirilmesini sağlayacaktır. Yaşı bireylerin eğitiminin desteklenmesi, kanalların genişletilmesini, her düzeyde yaşı bireylerin eğitime yönelik hükümet yatırımlarının artırılmasını, sosyal sermayenin tanıtılmasını ve tanıtım için internet kaynaklarının ve televizyon haberlerinin kullanılmasını içermektedir. Ayrıca, yaşlılara yönelik eğitim hizmetlerine toplum aracılığıyla doğrudan erişilebilmelidir. Topluluklar ve üst düzey etkinlik merkezleri, yaşı bireyler arasında yaşı eğitimi konusunda farkındalığı artırmak için çevrimdışı deneyim kursları ve konferanslar düzenleyebilir (Zhang vd., 2022).

Öğretim Modellerinin Çeşitlendirilmesi

Diğer eğitim türlerinden farklı olarak yaşı eğitimi, eğitim içeriği ve biçiminin yanı sıra çeşitli eğitim hedefleri ve benzersiz bilgiler açısından esnekliğe sahiptir; bu özellikler yaşı bireylerin eğitim modellerinin çeşitliliğini belirler (Cai & Michitaka, 2019). Öncelikle yüz yüze dersler geliştirilebilir. Örneğin, yakındaki topluluklarda yaşayan ve hareket kabiliyeti sınırlı olan yaşı yetişkinlerin katılımını kolaylaştırmak için evlerde veya toplumsal kuruluşlarda öğretim alanları kurulabilir (Lúcio,

2017). İkincisi, yaşlı yetişkinlerin eğitimi için çevrimiçi öğretim desteği sağlanabilir. Çevrimiçi öğretim rahat ve hızlıdır, zaman ve mekanla sınırlı değildir ve yalnızca cep telefonu veya bilgisayar gerektirir. Çevrimiçi kursların geliştirilmesi, geleneksel eğitim biçimlerinin sınırlamalarını ortadan kaldırabilir (Rhim & Han, 2020). Ek olarak, çevrimiçi ve çevrimdışı öğretim modeli karma şekilde sağlanabilir (Su, Li, Wu, Li, & Xie, 2021). Yaşlı bireylere yönelik eğitim veren üniversiteleri ve yerel kolejleri içeren ortak eğitim, yaşlıların ilgisini çeken kaliteli kurslar sunmak ve aynı zamanda eğitim içeriğinin sunumunu geliştirmek için geliştirilebilir. Son olarak, öğrenci ve öğretmen rollerinde bir değişikliği içeren karşılıklı öğrenme desteklenebilir. Yaşlı eğitimi üniversitelerinin üyeleri, diğer sınıfların üyelerini geçmiş derslerde öğrendiklerini tartışmaya davet edebilir (Lúcio, 2017).

Yüksek Kalitede Kursların Geliştirilmesi

Yüksek kalitede bir müfredat, yaşlıların eğitiminin önemli bir bileşenidir ve eğitimin kalitesini belirler (Cai & Michitaka, 2019). Yüksek kalitede bir müfredat oluşturmanın ilk adımı, yaşlı bireylere yönelik içeriğin geliştirilmesi ile başlar. Sağlığın korunması yaşlı bireyler için kritik bir husus olduğundan, yaşlılara yönelik eğitim kurslarının çoğu, öğrencilerin sağlığını geliştirmeye yardımcı olacak kavramları içermelidir (Lúcio, 2017). Birincisi, bu odaklanma, halk sağlığı sisteminin, kronik hastalıkların uzun vadede önlenmesine yatırım yapan ve yaşlı yetişkin eğitim üniversitelerindeki tüm öğrenciler için sağlığın iyileşmesini teşvik eden programlar sağlamasını gerektirmektedir (Fried, 2021). İkincisi, sağlık okuryazarlığı bilimi ve ruh sağlığı eğitimi kursları sunulmalıdır, çünkü pozitif bir zihniyet ve iyi bir yaşam tarzı aktif yaşlanma için gereklidir (Evans, Nistrup, & Pfister, 2018). Bu kurslar, kronik hastalıkların ve kanserin önlenmesi, makul bir diyetle sağlıklı yaşam tarzının sürdürülmesinin teşvik edilmesi, orta düzeyde egzersiz, sigarayı bırakma, alkol kısıtlaması ve psikolojik denge ile ilgili spesifik bilgileri yaymaya yönelik dersleri ve uygun fiziksel aktivite sınıfları aracılığıyla sağlıklı yaşlanmanın desteklenmesini içermelidir (Ding, Fu, & Bauman, 2016).

Yaşlı bireylerin ilaçla ilgili bilgilerini geliştirmek ve ilaçları daha güvenli kullanmalarına yardımcı olmak için çevrimiçi dersler düzenlenmelidir (Qvarfordt, 2021). Ayrıca, yaşlı eğitimi veren

üniversitelerde düzenli olarak sağlık davranışı değerlendirmeleri yapılmalıdır; bunlar hastalıkların erken teşhisini, tedavisini ve yönetimini mümkün kılacaktır. Sağlık davranışı değerlendirmeleri sigara içme durumunun, alkol tüketiminin ve fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinin yanı sıra sağlık taraması ve vücut kitle indeksi hesaplamasını da içerir; beslenme alışkanlıklarıyla birlikte bu bileşenler temel sağlık davranışları olarak değerlendirilmektedir (Liu, Liu, Li, & Chen, 2015).

Bu kanıtlara dayanarak, yaşlı eğitimi veren üniversitelerin yaşlı bireylere yönelik sistematik bir psikolojik eğitim müfredatı geliştirmesi gerektiği söylenebilir. Ayrıca yaşlılar, dersler aracılığıyla ruh sağlığı bilgilerini aktarmak için ruh sağlığı eğitimi uzmanlarıyla veya yetkili psikolojik danışmanlarla iletişime geçmelidirler. Yaşlı eğitimi veren üniversiteler, yaşlı bireylerin ruh sağlığına ilişkin profesyonel değerlendirmeler yapmalıdır. Uygun olduğunda, genç yetişkinlerin yaşlı aile üyelerindeki psikolojik değişiklikleri anlamalarını sağlamak için yaşlıların aile üyeleriyle (telefonla veya şahsen) iletişim kurma çabası gösterilmelidir. Yaşlı bireyler sıcak ve şefkatli destekler almalıdır. Ciddi sorunlar tespit edildiğinde erken müdahale ve tedavi için profesyonel danışmanlar hazır bulundurulmalıdır.

Kaynakça

- Ababneh, S. (2012). Towards a better English classroom: Implementing effective classroom management strategies. *International Journal of Education*, 4(4), 300-310. doi:10.5296/ije.v4i4.2563.
- Åberg, P. (2016). Nonformal learning and well-being among older adults: Links between participation in Swedish study circles, feelings of well-being and social aspects of learning. *Educational Gerontology*, 42(6), 411-422.
- Bar-Netzer, Rona (Schwartzman), Bocos, Musata (2016). Active Ageing and Effective Learning for Enhanced Quality of Life. The European Proceedings of & *Behavioural Sciences*. ERD 2016: Education, Reflection, Development, Fourth Edition. *Selection and peer-review under responsibility of the Organizing Committee of the conference. EpsBs. eISSN: 2357-1330. http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.12.67*
- Basu, R. (2013). Education and dementia risk: Results from the aging demographics and memory study. *Research on Aging*, 35(1), 7-31. <https://doi.org/10.1177/0164027511434086>

- Beason-Abmayr, B., Caprette, D. R., Gopalan, C. (2021). Flipped teaching eased the transition from face-to-face teaching to online instruction during the COVID-19 pandemic. *Adv Physiol Educ.*, 45(2): 384–389. doi: 10.1152/advan.00248.2020.
- Brookfield, S. (1988). Developing critically reflective practitioners: A rationale for training educators of adults. In S. Brookfield (Ed.), *Training educators of adults* (pp. 317–338). New York City: NY: Routledge.
- Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': From empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society*, 33(6), pp. 1078–1098. doi: 10.1017/S0144686X1200030X
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational Gerontology*, 36(3), 213–228. <https://doi.org/10.1080/03601270903182877>
- Cai, J., Michitaka, K. (2019). Learner-engaged curriculum co-development in older adult education: lessons learned from the universities for older adults in China. *Int J Educ Res.*, 159, 36–47. doi: 10.1016/j.ijer.2019.08.011.
- Chi, YC., Wu, CL, Liu, HT. (2021). Effect of a multi-disciplinary active aging intervention among community elders. *Medicine*, 100(51): p e28314, 2021. | DOI: 10.1097/MD.00000000000028314
- Cosco, TD., Howse K., Brayne, C. (2017). Healthy ageing, resilience and wellbeing. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 26, 579–83. doi: 10.1017/S2045796017000324
- Choi, I., Cho, S. R. (2021). A case study of active aging through lifelong learning: psychosocial interpretation of older adult participation in evening schools in Korea. *Int J Environ Res Public Health.* 18(17): 9232. doi: 10.3390/ijerph18179232
- Chua, R. L., de Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling Filipino elderly. *Educational Gerontology*, 40(2), pp. 77–90.
- Ding, D., Fu, H., Bauman, AE. (2016). Step it up: advancing physical activity research to promote healthy aging in China. *J Sport Health Sci.*, 5:255–257. doi: 10.1016/j.jshs.2016.06.003
- Escuder-Mollon, P., Esteller-Curto, R., Ochoa, L., Bardus, M. (2014). Impact on senior learners' quality of life through lifelong learning. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 131(2014), 510–516. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.157>.
- Eronen J., Paakkari L., Portegijs, E., Saajanaho, M., Rantanen. T. (2021). Health literacy supports active aging. *Prev Med.*, 143: 106330. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106330
- Estebesari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, ZR., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., et al. (2020). The concept of successful aging: a review article. *Curr Aging Sci.* 13, 4–10. doi: 10.2174/1874609812666191023130117.

- Evans, AB., Nistrup, A., Pfister, G. (2018). Active ageing in Denmark; shifting institutional landscapes and the intersection of national and local priorities. *J Aging Stud.*, 46:1–9. doi: 10.1016/j.jaging.2018.05.001.
- Fang, EF., Xie, C., Schenkel, JA., Wu, C., Long, Q., Cui, H., et al. (2020). A research agenda for ageing in China in the 21st century (2nd edition): focusing on basic and translational research, long-term care, policy and social networks. *Ageing Res Rev.* 64: 101174. doi: 10.1016/j.arr.2020.101174
- Fernandes, A., Forte, T., Santinha, G., Diogo, S., Alves, F. (2021). Active Aging Governance and Challenges at the Local Level. *Geriatrics.* 6, 64. doi: 10.3390/geriatrics6030064.
- Fried, LP. (2021). The need to invest in a public health system for older adults and longer lives, fit for the next pandemic. *Front Public Health.*, 9:682949. doi: 10.3389/fpubh.2021.6 82949
- Friedman, SM. (2020). Lifestyle (Medicine) and Healthy Aging. *Clin Geriatr Med.* 36, 645–53. doi: 10.1016/j.cger.2020.06.007.
- Ganguli, M., Hughes, TF, Jia, Y., Lingler, J., Jacobsen, E., Chang, CH. (2021). Aging and functional health literacy: a population-based study. *Am J Geriatr Psychiatry.*, 29: 972–981. doi: 10.1016/j.jagp.2020.12.007.
- Hardin, C. (2008). Adult students in higher education: A portrait of transitions. New Directions. *New Directions for Higher Education*, 144, 49-57. doi:10.1002/he.325
- Jenkins, A., Mostafa, T. (2015). The effects of learning on wellbeing for older adults in England. *Ageing and Society*, 35(10), 2053–2070.
- Jensen, PH., Skjøtt-Larsen, J. (2021). Theoretical challenges and social inequalities in active ageing. *Int J Environ Res Public Health.*, 18(17), 9156. doi: 10.3390/ijerph18179156
- Kawabori, C. (1975). The aged: an opportunity for the educator. *Health Educ.*, 6: 6–7. doi: 10.1080/00970050.1975.10613575.
- Kee Y., Kim Y. (2016). Republic of Korea, In Findsen, B., Formosa, M. (Eds.), *International Perspectives on Older Adult Education. Lifelong Learning Book Series*, Cham: Springer 22. doi: 10.1007/978-3-319-24939-1_31.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., Swanson, R. A. (2011). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* [(7th ed.). ed.). Amsterdam: Elsevier.
- Ko, PC., Yeung, WJ. (2019). Contextualizing productive aging in Asia: definitions, determinants, and health implications. *Soc Sci Med.* 229, 1–5. doi: 10.1016/j.socscimed.2019.01.016.
- Lassen, A. J. (2015). Keeping disease at arm's length – how older Danish people distance disease through active ageing. *Ageing & Society*, 35(7), 1364–1383.

- La Vera, B. L. (2017). International perspectives on older adult education: research, policies and practice. *Multidis J Educat Res.*, 7: 333–343. doi: 10.1007/978-3-319-24939-1.
- Leung, D. S. Y., Liu, B. C. P. (2011). Lifelong education, quality of life and self-efficacy of Chinese older adults. *Educational Gerontology*, 37(11), 967–981. <https://doi.org/10.1080/03601277.2010.492732>
- Lin, W. I., Chen, M. L., Cheng, J. C. (2014). The promotion of active aging in Taiwan. *Ageing International*, 39(2), 81–96. <https://doi.org/10.1007/s12126-013-9192-5>
- Liu, L., Wu, F., Tong, H., Hao, C., Xie, T. (2021). The digital divide and active aging in China. *Int J Environ Res Public Health.*, 18:12675. doi: 10.3390/ijerph182312675
- Liu, YB., Liu, L., Li, YF., Chen, YL. (2015). Relationship between Health Literacy, healthrelated behaviors and health status: a survey of elderly Chinese. *Int J Environ Res Public Health.*, 12(8): 9714–9725. doi: 10.3390/ijerph120809714 39.
- Lövdén, M., Fratiglioni, L., Glymour, MM., Lindenberger, U., Tucker-Drob, E. M. (2020). Education and cognitive functioning across the life span. *Psychol Sci Public Interest.* 21: 6–41. doi: 10.1177/1529100620920576
- Lúcio, J. (2017). International perspectives on older adult education: Research, policies and practice. *Multidis J Educat Res.*, 7, 121–3. doi: 10.17583/remie.2017.2517.
- Luo, Y., Zhang, Z., Gu, D. (2015). Education and mortality among older adults in China. *Soc Sci Med.*, 127: 134–42. doi: 10.1016/j.socscimed.2014.09.039.
- Malanowski, N., Ozcivelek, R., Cabrera, R. (2008). *Active ageing and independent living services: The role of information and communication technology*. JRC-IPTS, ISSN 1018-5593. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- McCune, S., Promislow, D. (2021). Healthy, active aging for people and dogs. *Front Vet Sci.*, 8, 655191. doi: 10.3389/fvets.2021.655191.
- Narushima, M. (2008). More than nickels and dimes: the health benefits of a community- based lifelong learning program for older adults. *International Journal of Lifelong Education*, 27(6), 673–92.
- Narushima, M., Liu, J., Diestelkamp, N. (2013). The association between lifelong learning and psychological well-being among older adults: Implications for interdisciplinary health promotion in an aging society. *Activities, Adaptation & Aging*, 37(3), 239–250. <https://doi.org/10.1080/01924788.2013.816834>
- Narushima, M., Liu, J., Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and Society*, 38(4), 651–675. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136>

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. (1968). *Personality and patterns of aging*. In Neugarten, B. L. (ed.), *Middle Age and Aging*. University of Chicago Press, Chicago, 173-7.
- Okyay, P., Abacıgil, F. (2016). Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçekleri Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması. ISBN: 978-975-590-594-5, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1025, Baskı: 1. Anıl Reklam Matbaa Ltd. Şti. Özveren Sokak No:13/A Kızılay / ANKARA.
- Oliver, A., Tom'as, J. M., Montoro-Rodriguez, J. (2017). Dispositional hope and life satisfaction among older adults attending lifelong learning programs. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 72(2017), 80–85. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.05.008>.
- Qvarfordt, M., Throfast, V., Petersson, G., Hammar, T., Hellström, L. (2021). Web-based education of the elderly improves drug utilization literacy: a randomized controlled trial. *Health Informatics J.*, 27(1): 1460458220977585. doi: 10.1177/1460458220977585
- Ponciano, D., Chiacchio, F., Rodrigues, GA., Prado, D., Arruda, MA. (2020). Universities for seniority: a new perspective of aging. *Asian J Educ Soc Stud.*, 10: 50–54. doi: 10.9734/ajess/2020/v10i230267.
- Paúl C, Teixeira L, Ribeiro O. (2017). Active aging in very old age and the relevance of psychological aspects. *Front Med (Lausanne)*., 4:181. doi: 10.3389/fmed.2017.00181
- Peng, M., Yin, N., Li, M. O. (2014). Sestrins function as guanine nucleotide dissociation inhibitors for Rag GTPases to control mTORC1 signaling. *Cell*, 159, 122– 133. doi: 10.1016/j.cell.2014.08.038.
- Richardson, J. C., Grime, J. C. and Ong, B. N. 2014. 'Keeping going': chronic joint pain in older people who describe their health as good. *Ageing & Society*, 34, 8, 1380–96.
- Rodriguez, FS., Hofbauer, LM., Röhr, S. (2021). The role of education and income for cognitive functioning in old age: a cross-country comparison. *Int J Geriatr Psychiatry.*, 36: 1908–1921. doi: 10.1002/gps.5613.
- Rhim, HC., Han, H. (2020). Teaching online: foundational concepts of online learning and practical guidelines. *Korean J Med Educ.*, 32:175– 83. doi: 10.3946/kjme.2020.171.
- Rowe, J., Kahn, R. (1997). Successful aging. *The gerontologist*. 37(4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Meczekalski, B., Smolarczyk, R., Grymowicz M. (2020). The world health organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*. 139, 6–11. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.05.018
- Schuetze, P. (2008). "Lifelong Learning and the learning Society: from Concept to Policy to practice?". In L. Doyle, D. Adams, J. Tibbitt, & P. Walsh (eds.), *Building Stronger Communities: Connecting research, Policy and Practice* (pp. 21-34).

- Sibai, Abba M., Hachem, H. (2021). Embracing a culture of lifelong learning- Older adult learning and active ageing: Bridging self-actualization and emancipation. Document code: UIL/2021/P/H/10. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Hamburg, Germany. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377822>.
- Su, G., Li, J., Wu, H., Li, P., Xie, X. (2021). Online and offline mixed teaching mode of medical genetics. *Chinese Journal of Biotechnology* 37(8):2967-2975
- Souza, E. M., Silva, D., Barros, A. S. (2021). Popular education, health promotion and active aging: an integrative literature review. *Cien Saude Colet.* 26 (4), 1355– 1368. doi: 10.1590/1413-81232021264.09642019.
- Summers, M. J., Saunders, N.L., Valenzuela, M.J., Summers, J.J., Ritchie, K., Robinson, A. and Vickers, J.C. 2013. The Tasmanian Healthy Brain Project (THBP): A prospective longitudinal examination of the effect of university-level education in older adults in preventing age-related cognitive decline and reducing the risk of dementia. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1145–1155.
- Tang X. (2020). Analysis of collaborative innovation mechanism of cooperative education for the elderly under active aging. *J Tianjin Radio TV Univ.*, 24:59–63.
- Thang, L. L., Lim, E., Tan, S. L. S. (2019). Lifelong learning and productive aging among the baby-boomers in Singapore. *Social Science & Medicine*, 229(2019), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.021>.
- Tetzner, J., Schuth, M. (2016). Anxiety in late adulthood: associations with gender, education, and physical and cognitive functioning. *Psychology Aging*, 31: 532–544. doi: 10.1037/pag0000108
- Tiraphat, S., Kasemsup, V., Buntup, D., Munisamy, M., Nguyen, TH., Hpone Myint, A. (2021). Active aging in ASEAN countries: influences from age-friendly environments, lifestyles, and socio-demographic factors. *Int J Environ Res Public Health*, 18, 8290. doi: 10.3390/ijerph18168290.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024). Nüfus İstatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?tb_id=39&ust_id=11 (Erişim Tarihi: 3/02/2024).
- UN (United Nations). 2002. *Madrid international plan of action on ageing*. [Online] New York, United Nations. Available at: www.un.org/development/desa/ageing/madrid-plan-of-action-and-its-implementation.html [Erişim 1 Şubat 2024].
- UN. 2019. *World Population Prospects 2019*. [Pdf] New York, United Nations. Available at: https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf [Erişim 1 Şubat 2024].
- UNECE. (2002). Regional Implementation Strategy For The Madrid International Plan Of Action On Ageing. *United Nation Economic Commissions for Europe Ministerial Conference on Egeing*.
- Van Hiel, A., Van Assche, J., De Cremer, D., Onraet, E., Bostyn, D., Haesevoets, T, et al. (2018). Can education change the world? Education amplifies differences in

- liberalization values and innovation between developed and developing countries. *PLoS ONE*. 13(6): e0199560. doi: 10.1371/journal.pone.0199560
- Walker, A. (2002). Strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55 (1), 121–39.
- Walker, A., Maltby, T. (2012). Active ageing: a strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *Int J Soc Welfare*, 21: S117– S130. doi: 10.1111/j.1468-2397.2012.00871.x
- Wister, A., Cosco, T., Mitchell, B., Fyffe, I. (2020). Health behaviors and multimorbidity resilience among older adults using the Canadian longitudinal study on aging. *Int Psychogeriatr*. 32, 119–33. doi: 10.1017/S1041610219000486
- Withnall, A. (2010). *Improving Learning in Later Life*. Routledge, London.
- World Health Organization. (WHO) (2002). Active ageing: A policy framework. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=8A2D844D2CFC0C13B66A0DF3AD5AEE6F?sequence=1
- Xie, H., Zhang, C., Wang, Y., Huang, S., Cui, W., Yang, W, et al. (2016). Distinct patterns of cognitive aging modified by education level and gender among adults with limited or no formal education: a normative study of the mini-mental state examination. *J Alzheimers Dis*, 49 (4): 961–969. doi: 10.3233/JAD-143066
- Yu, D. (2014). The Situation and Problems of Adult Education in China on the Perspective of Lifelong Education. Atlantis Press. ss. 193–195. doi: 10.2991/icelaic-14.2014.49.
- Zhang, K., Kan, C., Luo, Y., Song, H., Tian, Z., Ding, W., Xu, L., Han, F., Hou, N. (2022). The promotion of active aging through older adult education in the context of population aging. *Front. Public Health*, 10:998710. doi: 10.3389/fpubh.2022.998710

YAŞLILIKTA PSİKO-SOSYAL YAŞAM

*Şengül ERDEN**

Giriş

Bilim, teknik ve sağlık alanında yaşanan gelişmeler ile doğum kontrol yöntemlerinin etkili bir şekilde kullanılmasına paralel olarak insan ömrü uzamıştır. Böylece genel nüfus içerisindeki yaşlı nüfusunun sayısı artmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ, WHO) göre 2019 yılında 60 yaş ve üzeri insan sayısı 1 milyarken bu sayının 2030'da 1,4 milyara, 2050'de ise 2,1 milyara çıkması beklenmektedir (WHO, 2023). Dolayısıyla dünya nüfusunun yaşlanma eğiliminde olduğundan söz edilebilir.

“Yaşlılık” ve “yaşlanma” birbirinden farklı kavramlardır. Yaşlılık, bireyin ilerlemiş olan yaşının etkilerinin görünür hale gelmesini ifade ederken yaşlanma; dünyaya gelen canlının yaşam sürecine işaret etmektedir (Şentürk, 2020). “Yaşlanma tüm canlılarda görülen ve vücudun işlevlerinde azalmaya yol açan bir süreçtir” (Kokoçya -Duvan ve Kantar-Davran, 2023, s. 49). Yaşlanmaya bağlı olarak organizmanın strese uyumunda azalma, yaşla ilişkili hastalıkların ortaya çıkmasında artış görülebilmektedir (Karan ve Tufan, 2010). Fizyolojik bir olay olan yaşlanma sonrasında canlı hayatını kaybeder. Yaşlılık bu sürecin son evresidir (Aslan ve Hocaoglu, 2017). Bireylerin, fiziksel ve bilişsel olarak gerilediği yaşlanma evresinde sağlıklarının bozulduğu, ekonomik kayıplar yaşadığı, toplumsal açıdan rol değişimine gittiği, sosyal çevre ve destek sistemlerinde bir düşüş yaşadıkları gözlemlenmektedir (Konak ve Çiğdem, 2005).

Yaşlanma, içerisinde pek çok boyutu barındıran ve bireyden bireye değişebilen bir olgudur. Genel olarak bireyler emeklilik, statü kaybı gibi

* Öğr. Gör. Dr., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi ve Bilişimi Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi. Orcid: 0000-0002-7165-8980, sengulerden@hotmail.com [Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu.]

bazı açılardan benzer yaşam deneyimlerine sahip olsalar da yaşlıların psiko-sosyal yaşamları birbirinden farklılık gösterebilir. Bu bölümde yaşlanmanın boyutlarının ele alınmasının ardından yaşlılarda psiko-sosyal yaşam üzerinde durulacaktır.

Yaşlanmanın Boyutları

Yaşlanmanın biyolojik, kronolojik, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere dört boyutu bulunmaktadır. Yaşa bağlı olarak “bedenin canlılığını yitirdiği, temel işlevlerini yerine getirme kapasitesini kaybettiği ve kaçınılmaz olarak ölümle sonuçlanan süreç biyolojik yaşlanma” olarak adlandırılmaktadır (Öksüzokyar vd., 2016, s. 35). DSÖ, biyolojik düzeyde yaşlanmanın çeşitli moleküler ve hücrel hasarın zamanla artmasına bağlı olarak bireylerin fiziksel ve zihinsel kapasitelerinde azalmaya, hastalık riskinde artmaya ve tüm bunların sonucunda ölüme yol açtığını ifade etmektedir (WHO, 2022). Saçların beyazlaması, ciltte kırışıklıklar, hareket etmede zorluklar vb. biyolojik yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik yaşlanmanın etkileri biyolojik yaşlanma kadar net bir biçimde gözlemlenememektedir (Giddens, 2012). Karakaş ve Durmaz (2017, s. 33) “bireylerde ortaya çıkan fiziksel kayıpların davranışsal uyum yeteneğinde azalmaya yol açarak psikolojik yaşlanmanın ortaya çıktığını” belirtmektedir. Psikolojik yaşlanma genellikle bireylerin kendilerini yaşlılığa hazırlanamamalarından kaynaklanmaktadır (Çubukçu ve Çiçek, 2023). Örneğin birey, emeklilik fikrine kendisini alıştırmadıysa emeklilikte uyum sorunları yaşayabilir ve bireyde psikolojik yaşlanma ortaya çıkabilir

Kronolojik olarak yaşlanmada sağlık durumu, toplumsal statü gibi faktörlerden bağımsız olarak bireyin doğum tarihi esas alınmaktadır (Tereci vd., 2016). Kronolojik olarak yaşlanma için sınır olarak 65 yaş kabul edilmektedir. Bu sınırın kabul edilmesinde bireylerin emeklilik yaşı gibi durumlar göz önünde bulundurulmuştur (Onur, 2004). DSÖ de yaşlılığı sınıflandırırken kronolojik yaşı dikkate alarak 66-79 arası yaş grubunu “orta yaş”, 80-99 arası yaş grubunu “yaşlı”, 99 ve 100 yaş grubunu “uzun ömürlü” olarak kabul etmektedir (Doğmuş ve Yıldırım, 2021, s. 110). Ekonomik yaşlanma, yaşı bağlı olarak işten ayrılma ya da

emeklilik gibi durumlarla meydana gelen ekonomik değişikliklerle karakterizedir. Ekonomik yaşlanmanın bireylerde gelir kaybına yol açtığı söylenebilir.

Sosyal yaşlanma, bireylerin artan kronik yaşlarına paralel bir şekilde toplumsal roller ve sosyal işlevlerdeki değişiklikleri kapsamaktadır (Samancı Tekin ve Kara, 2018). Bireyler yaşla birlikte emeklilik, torun sahibi olma, eş kaybı gibi yeni roller edinmektedirler. Eş kaybı, çocukların yuvadan ayrılması, kronik hastalıklar gibi yaşla beraber ortaya çıkan durumlar bireyleri toplumsal hayattan uzaklaştırırken sosyal yaşlanmayı beraberinde getirebilmektedir. Özellikle emeklilik, bireylerin sosyal yaşamdan bir miktar da olsa kopmalarına neden olmakta ve sosyal yaşlanmayı ortaya çıkarabilmektedir.

Yaşlılıkta Sosyal Yaşam

Yaşlılıkta emeklilik, eş kaybı, çocukların yuvadan ayrılması gibi nedenlerle bireylerin sosyal yaşamlarında birtakım değişiklikler gözlemlenmektedir. Bunlara bir de sağlık sorunları eklendiğinde yaşlıların sosyal yaşamları daha fazla değişime uğramaktadır. Zamanla yaşlının toplumsal statüsünde, aile ve sosyal ilişkilerinde azalma gözlemlenebilirken yaşlı birey başkalarının yardımına da ihtiyaç duyabilmektedir. Aşağıda yaşlıların sosyal yaşamlarında ortaya çıkan değişimler ele alınmıştır:

Emeklilik

Emeklilik, çalışma hayatından ayrılmayı ifade etmektedir. Emeklilik bireyler için farklı anlamlara gelebilmekte ve bireylerin emekliliğe verdiği tepkiler de verdikleri anlama göre şekillenmektedir. Atchley'e göre (1982, s. 263) "emeklilik dönemi bireyler için daha fazla boş zamanın ya da özgürlüğün tadını çıkarmak ya da sağlık sorunlarıyla baş etmek için kişinin iş yaşamından çekilmesi" anlamına gelmektedir. Tufan da (2003, s. 243) "emekliliğin bireylere bir yandan yeni roller, görev ve sorumluluklar yüklerken diğer yandan bireylerin emeklilik öncesi sahip oldukları bazı hak, görev ve sorumluluklarından vazgeçmesini gerektirdiğini" belirtmektedir.

İş yaşamından çekilen birey, ekonomik anlamda çeşitli kayıplarla karşı karşıya kalabilmektedir (Boz, 2018). Ekonomik kayıplara artan sağlık harcamaları da eklendiğinde yaşlı birey, ekonomik olarak kendisini başkalarına muhtaç hissedebilmektedir. Ayrıca aile yapısının gelenekselden çekirdek aile yapısına dönmesi çocuklarının yaşlı bireyleri maddi olarak daha az desteklemelerine ve yaşlının maddi açıdan daha fazla zorlanmasına neden olmaktadır (Sığın, 2016).

Emekliliğe bağlı gelişebilecek diğer bir durum yaşlı bireyin kendisini işe yaramaz biri olarak görmesidir. Bu durumun en önemli nedeninin bireylerin iş yaşamının sona ermesi ile birlikte yaşlının boş zamanının eskiye oranla artmasının olduğu söylenebilir. Yaşlı birey, emeklilik sonrası ortaya çıkan boş zamanını doldurabilecek uğraşlar edinmezse kendisini işe yaramaz hissedebilirler. Özellikle bireyler emekliliğe psikolojik açıdan hazırlanmamışlarsa sözü edilen durumlar daha derinden hissedilebilir. Öte yandan yaşlılar kitap okuma, resim yapma ve müzikle uğraşma gibi hobilere yönelirlerse kendilerini bu dönemde daha sağlıklı hissedebilirler.

Aile İlişkileri

Sanayi Devrimi öncesi dönemde yaşlılara büyük bir saygı duyulmaktaydı ve geleneksel aile yapısı içerisinde yaşlılar çocuklarıyla birlikte yaşamaktaydı. Ancak Sanayi Devrimi sonrası aile yapısının gelenekselden çekirdek aile yapısına dönüşmesiyle birlikte yaşlılar çocuklarından ayrı yaşamaya başladılar. Aile yapısının çekirdek aile yapısına dönüşümü, yaşlıların aile içindeki öneminde ve otoritesinde azalmaya yol açmıştır (Danış, 2009). Öztop ve Şanlı Akkurt'a (2016) göre çocukların evlenerek kendi yuvalarını kurmaları yaşlıların sosyal rollerinde birtakım değişimlere yol açmaktadır. Yazarlar bu durumda, ev dışındaki yaşamının kısıtlı oluşu nedeniyle kadınların erkeklere oranla aile içindeki rollerinde daha fazla boşluğa düştüklerinin altını çizmektedirler. Öte yandan çocuklarından ayrı yaşayan yaşlılar çocuklarıyla yakın ilişki içerisinde bulunmak için çocuklarına yakın bölgelerde oturmayı tercih edebilmektedirler (Güven, 2000). Onur (2004) yaşlılıkta çocuklarla ilişki düzeyinin sınıfsal olduğuna vurgu yaparak işçi sınıfının orta sınıfa göre çocuklarıyla daha yakın ilişki içerisinde olduklarını belirtmektedir.

Artan yaşla birlikte yaşlı bireylerin ailelerine daha fazla önem verdikleri görülmektedir. Aktaş'a (2022) göre bireyler genellikle gençlik ve orta yaş dönemlerinde toplumsal rolleri doğrultusunda sürekli yeni sosyal ilişkiler kurarken yaşlıların kademeli olarak arkadaş, komşuluk gibi ilişkileri zayıflamakta ve bu kişilerin yerini aileleri almaktadır. Eğer yaşlılar ailelerinden yeterince destek görmezlerse kendilerini yalnız kalmış hissedebilirler.

Kadınlarda doğuştan beklenen yaşam süresi erkeklere göre daha fazladır. Ayrıca "geleneksel aile yapısında erkeklerin kendilerinden yaş olarak küçük kadınlarla evlenmesi gibi nedenler ileriki yaşlarda eş kaybına bağlı olarak tek kalan kadınların yaşlı nüfus içindeki sayısını artırmaktadır" (Güler vd., 2016, s. 211). Yaşlı nüfus içerisindeki kadın oranının erkeklere göre daha fazla olmasını ifade etmek için "yaşlıların kadınlashması" kavramı kullanılmaktadır (Kurtkapan, 2019). Daha çok kadınların uzun yaşamasıyla ortaya çıkan yaşlılığın kadınsallaşması durumu önceleri gelişmiş ülkelerde gözlemlenirken günümüzde gelişmekte olan ülkelerde de görülmektedir (Arun, 2014). Ancak yaşlılığın kadınsallaşması beraberinde bazı sorunları da getirmektedir. Özellikle uzun yıllar toplum içerisinde iş, eğitim ve sosyal yaşamda yeterince var olamayan, günlük yaşamda çoğu ihtiyacı eşleri tarafından karşılanan kadınlar; yaşlılık döneminde eşlerini kaybedince günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmekte zorlanabilmektedirler (Tufan, 2003).

Yaşlılıkta eş kaybı büyük oranda kadınlarda görülmekle birlikte erkekler de bu dönemde eş kaybı yaşayabilmektedir. Eş kaybına kadınlar ve erkekler farklı biçimde tepki verebilmektedirler. Eş kaybını kadınlar, ev içi rollerle oyalanabilmeleri ve çocuklarından daha kolay destek isteyebilmeleri gibi özellikleri nedeniyle erkeklere göre daha rahat atlatabilirken erkekler eş kaybına daha zor uyum sağlayabilmektedirler (Aslan ve Hocaoglu, 2017).

Yetişkinlerde sağlık problemleri yaşla birlikte artmaktadır. Yaşlılar sağlık problemlerindeki artışla birlikte başkalarının bakımına daha fazla ihtiyaç duyabilmektedir. Önceleri yaşlıların bakımında kadınlar daha fazla görev alırken günümüzde çalışma yaşamında kadınların aktif olarak yer alması yaşlı bakımında daha az sorumluluk almalarına neden olabilmektedir. Kadınların yaşlı bakımında eskiye oranla daha az görev

almaları yaşlı bakımını zorlaştırmaktadır. Bunun yanı sıra “çekirdek aile yapısına geçiş, ekonomik zorluklar, torunların yaşlılarla aynı evde kalmak istememesi gibi nedenler de yaşlıların evde bakımını zorlaştırmaktadır” (Ardahan, 2010, s. 27). Yaşlı ebeveynlerine evde bakmakta güçlük yaşayan çocuklar anne ve babalarının yaşamlarını huzurevinde devam ettirmelerini isteyebilmektedir. Bu durum yaşlıların kendilerinin aile üyeleri tarafından istenmediğini düşünmesine yol açabilir ve evinden ayrılan yaşlıda yeni yaşamına uyum sorunları gözlemlenebilir.

Kuşak Çatışması

Yaşlılıkta yaşanan diğer bir sorun kuşak çatışmasıdır. Türk Dil Kurumu kuşağı “Yaklaşık olarak aynı yıllarda doğmuş, aynı çağın şartlarını dolayısıyla birbirine benzer sıkıntıları, kaderleri paylaşmış, benzer ödevlerle yükümlü olmuş kişilerin topluluğu.” şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2024). Benzer yıllarda doğan kişiler genellikle benzer deneyimler yaşamalarına bağlı olarak birbirleri ile daha rahat iletişim kurabilmektedirler. Ancak bireylerin doğum yılları arasındaki fark açıldıkça kuşak çatışması yaşanabilmektedir. A. Canatan’ a göre (2008, s. 65) kuşak çatışması, “Toplumdaki yetişkin kuşak ile ergen kuşak arasında uyuşmazlık yaşanmasıdır”. Kuşak çatışmasına yaşlı bireyin toplumsal değişmelere uyum sağlayamazken daha genç bireylerin değişime uyum sağlamasından kaynaklanan karşılıklı olarak değerler, giyim, inanç gibi konularda anlaşmazlık yaşamaları neden olmaktadır (Tereci vd., 2016). Varışlı ve Gültekin’e göre (2020) gençler tarafından ayrımcılığa maruz kalmaları ve değersiz görülmeleri nedeniyle yaşlılar, kuşak çatışmasından daha olumsuz etkilenmektedir.

Sosyal Dışlanma

Geleneksel tarım toplumlarında bireyler ileri yaşlarına rağmen bağ, bahçe ve tarlada çalışarak üretime katkı sağlarken, modern toplumlarda belli bir yaştan sonra bireylerin emekli olarak iş yaşamından çekilmeleri toplumdan uzaklaşmalarına yol açabilmektedir. (Ü. Canatan ve Boz, 2019). Yaşlılar, emeklilik sonucu iş yaşamından çekildiklerinde üretime devam etmemekle birlikte emekli maaşı almaktadırlar.

Yaşlıların iş yaşamında yer alma/alamama durumlarıyla ilgili toplumda bazı olumsuz yargılar bulunmaktadır. Bu yargıların arasında “yaşlıların fiziksel ve zihinsel hastalıkları nedeniyle çalışmadıkları,

çalışsalar bile verimsiz oldukları” yer almaktadır (Çilingiroğlu ve Demirel, 2004, s. 228). Yaşlılar hakkındaki olumsuz yargılar yaşlı bireylerin toplumda ekonomik bir yük olarak görülmesine, toplumun yaşlılara karşı olumsuz duygu ve düşünce beslemesine ve yaşlıların sosyal olarak dışlanmasına yol açabilmektedir (Çunkuş vd., 2019). Sosyal dışlanma, “birey ya da grupların işsizlik, yoksulluk, yaşlılık gibi nedenlerle, eğitim, sağlık, kültür hizmetlerinden diğer birey ya da gruplarla eşit biçimde yararlanamaması, geleneksel kültürel kalıplara uymak zorunda bırakılmaları ve yeni gelişmeleri takip edemeyecek duruma getirilmeleri” (Genç ve Dalkılıç, 2013, s. 467) şeklinde tanımlanabilir. Sosyal dışlanma kısaca bir grup ya da grupların toplumsal olarak dışlanması olarak ifade edilebilir. Sosyal dışlanmada bir dezavantajlılık durumu söz konusudur.

Yaşlı bireyler, toplumda çeşitli alanlarda dışlanmayla karşı karşıya kalabilmektedirler. Atila Demir (2020) bu alanlara örnek olarak ekonomik dışlanmayı, sosyal ilişkileri ve teknolojik alanları göstermektedir. Yazara göre emeklilikle birlikte yaşlılar gelirlerinde önemli bir oranda kayıp yaşamaktadır ve ekonomik olarak dışlanabilmektedirler. Sosyal ilişkilerden dışlanmayı toplumdaki yaşlılara yönelik önyargılarla ilişkilendiren yazar, önyargıların yaşlıların gündelik ilişkilerini, gittikleri mekânları ve giyim tarzını etkilediğini ve yaşlıların toplumsal alanlarda daha az görünür olduğunu belirtmektedir. Teknolojik dışlanma yaşlı bireyin, bilim ve teknoloji alanındaki çok hızlı değişime ayak uyduramaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Cep telefonlarının kullanım yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda teknolojik olarak dışlanan ve cep telefonu kullanmakta sorun yaşayan bireylerin yakınlarıyla rahat bir şekilde iletişim kuramadıkları göze çarpmaktadır. Ayrıca teknolojiye uyum sağlayamayan yaşlı bireylerin bazı resmi işlemlerini internet üzerinden yapamamaları dolayısıyla resmi işlemlerini yapmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duydukları, kurumlara bizzat başvurmak durumunda kaldıkları ve işlemleri yapma sürelerinin uzadığı da gözlemlenmektedir. Sosyal dışlanmanın yaşlılar üzerinde birtakım olumsuz etkileri bulunmaktadır. Yaşlı birey içinde bulunduğu topluluğa karşı yabancılaşma hissederken kendisini güçsüz ve güvensiz hissedebilir (Hatipler, 2019, s. 60). Bu anlamda sosyal destek hizmetlerinin sağlanması ve yaşlıyla sürekli iletişim halinde bulunulması yaşlının kendisini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Yaşlılıkta Psikolojik Sorunlar

Yaşlanmayla beraber saçların beyazlaması, cildin kırıışması, kronik hastalıkların ortaya çıkması gibi durumlar yaşanmaktadır. Bazen de yaşlılar hastalıkları nedeniyle başkalarının yardımına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu durum genellikle yaşlıların psikolojilerini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca yaşla birlikte yeni bilgilerin öğrenilmesinde, düşünme ve karar verme yeteneğinde değişim yaşanabilmektedir (Eyüboğlu vd., 2012). Yaşadıkları değişimlere bağlı olarak yaşlı, toplumsal yaşam olaylarına karşı daha kırılgan bir hale gelebilmektedir (Bekircan ve Okanlı, 2023). Yaşlılık döneminde görülen psikolojik bozuklukların altında bireyin önceki deneyimleri bulunabileceği gibi yaşlanmaktan kaynaklı ortaya çıkan sorunların yarattığı stres de etkili olabilmektedir (Komşu, 2014). Yaşlılıkta görülen psikolojik problemlerden bazıları şu şekildedir:

Depresyon

Erikson insan yaşamını sekiz döneme ayırdığı psiko-sosyal gelişim kuramında “Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk Dönemi” son dönemdir ve yaşlılık yıllarını kapsamaktadır. Bu dönemde yaşlılar geçmişini değerlendirmektedir. Önceki deneyimleri olumlu ise yaşamlarını anlamlı bulurken önceki evreleri istedikleri gibi geçirmemişlerse umutsuzluk yaşayabilmektedirler (Onur, 2004). “Yaşlılık döneminde emeklilik, kuşaklar arası değer çatışmaları, kronik hastalıklar, eş, akraba ve arkadaşların ölümü sonucu kişiler arası ilişkilerde değişim, yalnızlık ve umutsuzluk gibi sorunlar görülmektedir” (Aslan ve Hocaoglu, 2017, s. 56). Giderek yaşlı birey toplumdan kopmaya, kendisini işe yaramaz hissetmeye başlayarak depresyona girebilir. Depresyonda olan birey genellikle kendisini değersiz hisseder, suçlar, iştah kaybı, uyku düzensizliği yaşar, diğer bireylerle görüşmekten kaçınır ve günlük rutinlerini yerine getirmek istemez. Ancak yaşlıda depresyonun düzeyine göre sözü edilen özelliklerin bir kısmı görülebileceği gibi bu durumlara intihar düşüncesi eklenebilmektedir.

Yaşlılık depresyonu açısından kadın olmak, bekâr olmak, düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip olmak, fiziksel engelli olmak, eş, arkadaş gibi yakın çevre kayıpları yaşamak ve sosyal destek sisteminin yetersizliği en önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Eker ve Noyan, 2004). Yaşlıların çeşitli sosyodemografik özellikler açısından depresyon

düzeylerinin belirlenmeye çalışıldığı bir araştırmada kadınların, emekli olmayanların, bekârların, eğitim seviyesi düşük olanların, ciddi bir sağlık problemi olan yaşlıların depresyon açısından yüksek risk altında bulunduğu saptanmıştır (Zubaroglu Yanardağ ve Say Şahin, 2019).

Huzurevinde kalmak da depresyon için bir risk faktörüdür. Huzurevinde yaşayan yaşlılarla yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısından çoğunun depresyon eğiliminde olduğu saptanmıştır (Alaca vd., 2022). Evde yaşamını devam ettiren yaşlılarla huzurevinde kalan yaşlıların karşılaştırıldığı başka bir çalışmada da huzurevinde kalan yaşlıların depresyon düzeylerinin evdekilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kaçan Softa, 2015).

Depresyonla baş etmede ilaç tedavisi, psikolojik tedavi gerekebileceği gibi yaşlıların sosyal destek kaynaklarının olması kilit bir öneme sahiptir. Eş, akraba, çocuklarıyla iletişim halinde olan yaşlıların depresyon eğilimleri daha düşük olacaktır. Kekovalı vd. (2002) huzurevinde kalan yaşlılarla yaptıkları çalışmada evli olanlara göre evli olmayanların, ziyaretçileri gelmeyenlerin gelenlere kıyasla depresyon risklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Yalnızlık

Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişki ağlarının nicelik ya da nitelik olarak kendisinin istediği düzeyden daha düşük düzeyde algılaması sonucunda ortaya çıkan bir duygudur (Kapıkıran ve Acun Kapıkıran, 2016). Yalnızlık her yaş grubunda görülmekle birlikte yaşlılarda görülme sıklığı daha fazladır. Doğurganlık oranının düşmesi, yaşam süresinin artması, boşanmaların eskiye oranla daha fazla olması, çekirdek aile yapısına geçiş, kadınların iş yaşamına katılmalarıyla beraber yaşlı bakımında daha az görev almaları yalnız yaşayan yaşlı birey sayısını artırmaktadır (Kalaycıoğlu vd., 2003). Bireyin sosyal ilişkilere girme konusunda çekinik davranması, utangaç olması ve sağlık problemlerinin bulunması, sosyal, kültürel ve ekonomik koşullarının yetersizliği de yalnızlaşmasına yol açmaktadır (Erol vd., 2016, s. 61). Danış (2009) yalnızlığın sosyal ve duygusal izolasyon şeklinde iki boyutu olduğunu altını çizmektedir. Yazar, sosyal izolasyonu bireyin toplum içerisinde kabul görmemesiyle, duygusal izolasyonu ise bireyin yaşamında sevgi nesnesinin bulunmaması ile ilişkilendirmektedir.

Yalnızlık duygusu yaşlıları fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz olarak etkilemektedir. Yalnızlık, yaşlı bireyin ömrünün kısalmasına, fiziksel ve ruhsal sağlığının bozulmasına, sosyal çevresine yabancılık hissetmesine ve yaşam kalitesinde düşüş yaşamasına sebep olmaktadır (Kalaycı ve Erkoç, 2023). Öte yandan aile, akraba ve arkadaş gibi sosyal destek sistemi güçlü olan bireyler kendilerini daha sağlıklı hissedeceklerdir. Yaşlıların yalnızlık duygularıyla baş etmelerinde yardımcı bir diğer etken de teknoloji kullanma becerileridir. Özellikle fiziksel kısıtlılıkları bulunan ve evden çıkmakta zorlanan yaşlı bireylerin sosyal çevreleriyle teknoloji sayesinde iletişim kurmaları mümkün olmaktadır. (Şahin ve Yıldırım, 2019). Yaşlıların resim, yürüyüş, kitap okuma gibi çeşitli aktivitelerde bulunması da yalnızlık duygularıyla baş etmelerine katkı sağlayacaktır.

Demans

Doğuştan beklenen yaşam süresinin artması, bir yandan yaşlı nüfusun artmasına neden olurken bir yandan da demans gibi psikiyatrik hastalıkların görülme sıklığının artmasına yol açmıştır. Demansta bireylerin “hafıza, düşünme, anlama, öğrenme kapasitesi, yönlendirme gibi bilişsel işlevselliğin birden fazla alanının olumsuz etkilendiği görülmektedir” (Ağar, 2020, s. 77). Demansta hafif, orta ve ileri evre olmak üzere üç aşama bulunmaktadır. Giderek zorlayıcı bir şekilde ortaya çıkan bu aşamalarda bireylerde görülen özellikler şu şekildedir (Akyar, 2011, s. 81):

- Hafif evrede unutkanlık başlar, kelimeleri hatırlamakta güçlük yaşanır; yeni tanıdıkları kişilerin adlarını hatırlamayabilir.
- Orta evrede artık bellek iyice bozulur, birey eski olayları da unutmaya başlar, sık görüşmediği kişileri tanımakta zorlanır. Yer oryantasyonunun bozulması sebebiyle yabancı çevrede kaybolur. Yine bu evrede davranış bozuklukları görülmeye başlar ve birey yaşamına devam edebilmek için başkalarının desteğine ihtiyaç hisseder.
- İleri evrede birey artık sadece geçmişte yaşar, sık görüştüğü kişileri bile tanıyamaz ve en yakınlarını bile tanımamaya başlar, tanıdığı çevrede kaybolur. Konuşmada bozulma görülür. Birey iyice huzursuzlanır ve başkalarının desteği olmadan hayatını devam ettiremeyecek duruma gelebilir.

Demans ilerlerken başkalarına bağımlılığı artırması nedeniyle hem yaşlılar için hem de yakınları için çok zorlayıcı bir hastalıktır. Demans hastası yaşlı, başlarda günlük öz bakımını yerine getirmede sorun yaşarken zamanla yeme içme gibi temel ihtiyaçlarını bile karşılayamamaktadır. Tüm bu faaliyetlerde yaşlıya yakınları destek olmak zorunda kalır. Ancak zamanla yaşlıda uyum sorunlarının artması, huzursuzluk görülmesi, hastanın yakınlarını daha fazla zorlamaktadır. Bazen hasta yakınları demanslı bireye bakım için dışarıdan destek alabilir. Ancak eğer ekonomik düzeyi iyi değilse hasta yakınları bakım desteğinin yarattığı maliyetle uğraşmak durumunda kalmaktadır. Demanslı bireylerin ilaç tedavileri sağlık kurumlarında düzenlenmektedir. Ancak sosyal devlet anlayışıyla demanslı bireylerin bakım ihtiyaçlarının evlerinde ve/veya sağlık kurumlarında karşılanması için gerekli düzenlemelerin yapılması yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin artırılması için önemlidir.

İntihar

İntihar ciddi bir sağlık sorunudur ve her yaş grubunda görülebilmektedir. İntihar "Latince'de suicidium, sui: kendi, cadere: öldürme, cinayet sözcüklerinden türemiş, kişinin kendi yaşamının önceden sonlandırılması" anlamına gelmektedir (Namal, 2016, s. 42). TDK (2024) ise intiharı "Bir kimsenin toplumsal ve ruhsal nedenlerin etkisi ile kendi hayatına son vermesi." şeklinde tanımlamaktadır. Yaşlı nüfusundaki artış ve nüfus artışına paralel olarak yaşa bağlı ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlar yaşlı intiharlarındaki artışı ortaya çıkarmaktadır. Yaşlı intiharlarında erkeklerin oranının daha fazla olduğu göze çarparken, "umutsuzluk, düşük eğitim düzeyine sahip olmak, yalnız yaşamak, eş kaybı, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olmak, psikiyatrik ve/veya fiziksel hastalıkların varlığı ve geçmişte intihar girişimlerinin olması" yaşlılık intiharı için riski artırmaktadır (Aslan ve Hocaoglu, 2014, s. 307). Geleneksel aile yapısından çekirdek aile yapısına geçiş ve kadınların çalışma hayatında yer alması gibi etkenler yalnız yaşayan yaşlı sayısını artırmaktadır. Özellikle yalnız yaşayan ve yakınlarından yeterli destek alamayan yaşlıların karşılaştıkları güçlüklerle tek başına mücadele etmeye çalışmaları bireylerde umutsuzluk ve depresyona yol açarak intihar risklerini arttırabilmektedir.

İntiharlarda kullanılan yöntemler, sert ve yumuşak olmak üzere ikiye ayrılır. Sert yöntemlerde intihar girişiminin ölümle sonuçlanma riski daha fazladır. Bireyler sert yöntemler olarak “kendini asma, silah kullanma, yüksekten atlama, kendini yakma, kendini kesme, bir aracın önüne atma” gibi yöntemleri kullanırken yumuşak yöntem olarak “katı veya sıvı maddelerle kendilerini zehirlenme” gibi yöntemleri tercih edebilmektedirler (Namal, 2016, s. 46). Yaşlılarda intihar yöntemlerinin sert yöntemler olduğu dikkati çekmektedir. Erkekler daha çok kendilerini ipe asarak ya da silahla vurarak intihar ederken kadınlar kendisini asarak, yüksek yerden atlayarak, kendilerini suda boğarak intihar etme eğilimindedirler (Tufan, 2021, s. 166).

Yaşlıların hayatlarını sonlandırmak istediklerinde alışılmışın dışında öfkeli davranışlar, aile ve arkadaşlarından uzaklaşmak gibi birtakım ipuçları vermektedirler (Namal, 2016). İntihar eğiliminde olan yaşlı bireyler, bu evrede tespit edilip gereken tedavi ve desteği alırsa intihar etmeleri engellenebilir. Dolayısıyla yaşlıların çok iyi gözlemlenmesi, davranışlarında bir değişiklik olduğunda dikkat edilmesi intihar oranlarının azalmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç

Yaşlılık, bireyden bireye farklılık gösterse de içerisinde pek çok sorunu barındırmaktadır. Özellikle bireyler yaşlılığa psikolojik olarak hazırlanmamışlarsa, emeklilik, eş kaybı, kronik hastalıklar bu dönemde bireyleri daha fazla zorlamaktadır. Yaşlıların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinde sosyal çevre desteği önemlidir. Ancak geleneksel aile yapısından çekirdek aile yapısına geçiş, kadınların çalışma hayatında yer almaları ve yaşlılara modern toplumda bakış açısının değişmesi gibi nedenlerle yaşlıların yakınları yaşlının ihtiyaç duyduğu desteği vermekte zorlanabilmektedirler. Bu nedenle yaşlılara yalnızca aile ve yakınlarının destek olması beklenmemeli aynı zamanda devlet düzeyinde de destek hizmetlerinin sağlanması önemlidir.

Kaynakça

- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 347-354. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.752133>
- Akyar, İ. (2011). Demanslı Hasta Bakımı ve Bakım Modelleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(2), 79-88.
- Alaca, Ç., Şahin, M., & Beler, M. (2022). Fethiye'de Huzur Evinde Yaşayan Yaşlıların Yaşlılık Algısı, Yaşam Kalitesi ve Depresyon İlişkisi. *Türk Hemşireler Derneği Dergisi*, 3(1), 17-28.
- Arun, Ö. (2014). 'Que vadis' Türkiye? 2050'ye doğru yaşlanan Türkiye'yi bekleyen riskler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (32), 1-12.
- Atila Demir, S. (2020). Salgın Sürecinde Yaşlı Nüfus, Sosyal Dışlanma ve Yaş Ayrımcılığı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 186-201.
- Aktaş, G. (2022). Kadın Emeginin Bir Başka Görünümü: İnfomal Yaşlı Bakımı. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (53), 119-142. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1121422>
- Ardahan, M. (2010). Yaşlılık ve Huzurevi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 25-32.
- Aslan, M., & Hocaoglu, Ç. (2014). Yaşlılarda intihar davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 294-309. <https://doi.org/10.5455/cap.20131229101314>
- Aslan, M., & Hocaoglu, Ç. (2017). Yaşlanma ve Yaşlanma Dönemiyle İlişkili Psikiyatrik Sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62
- Atchley, R. C. (1982). Retirement as a social institution. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 263-287.
- Bekircan, E., & Okanlı, A. (2023). Yaşlı bireylerde depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 16(1), 16-22. <https://doi.org/10.46414/yasad.1284791>
- Boz, H. (2018). Social relationship network and communication at old age. *Cypriot Journal of Educational Science*. 8(1), 81-93.
- Canatan, A. (2008). Toplumsal Değerler ve Yaşlılar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(1), 62-71.
- Canatan, Ü., & Boz, H. (2019). Hayat Boyu Öğrenme Etkinliklerine Katılımın Aktif Yaşlanmanın Desteklenmesindeki Rolü. *Social Sciences*, 14(3), 343-363.
- Çilingiroğlu, N., & Demirel, S. (2004). Yaşlılık ve Yaşlı Ayrımcılığı. *Türk Geriatri Dergisi* 2004; 7 (4): 225-230
- Çubukçu, A.T., & Çiçek, A. (2023). Yaş Altmış İş Bitmemiş: Yaşlılık. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(2), 491-503.

- Çunkuş, N., Yiğitoğlu, G. T., & Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve Toplumsal Dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67.
- Danış, M. Z. (2009). Türkiye’de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 20(1), 67-83.
- Doğmuş, I., & Yıldırım, S. (2021). Çalışma Hayatında Yaşlı Olmak. *Anasay*, (15), 107-124. <https://doi.org/10.33404/anasay.875373>
- Eker, E., & Noyan, A. (2004). Yaşlıda Depresyon ve Tedavisi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 75-83.
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N., & Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda Yalnızlık Algısı ve Yaşam Doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Eyüboğlu, C., Şişli, Z., & Kartal, M. (2012). Yaşam Döngüsünde Yaşlılığın Psikolojik Boyutu. *Turkish Family Physician*, 3(1), 18-22.
- Genç, Y., & Dalkılıç, P. (2019). Yaşlıların Sosyal Dışlanma Sendromu ve Toplumsal Beklentileri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6 Issue 4), 461-482.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji. Yayına Haz. Cemal Güzel*. İstanbul: Kırmızı yayınları <https://iletisimkutuphanem30419862.files.wordpress.com/2018/01/anthony-giddens-sosyoloji.pdf>
- Güler, Z., Güler, N., & Özsel, D. (2016). Kırsal Kesimde “Yaşlı Kadın” Olmak. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 1(2), 201-215. <http://dx.doi.org/10.21733/ibad.63>
- Güven, S. (2000). Yaşlılıkta Aile İlişkileri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(1), 92-99.
- Hatipler, M. (2019). Boyut ve Etkenleriyle Sosyal Dışlanmanın Yoksullukla Karşılaştırmalı İlişkisi. *Bilgi*, 21 (1), 39-77.
- Kalaycı, S., & Erkoç, B. (2023). Yaşlılarda Yalnızlık Algısının Sosyal Hizmet Perspektifi ile İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(61), 787-806. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1239556>
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükural, Ö., & Cengiz, K. (2003). Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri. *Türkiye Bilimler Akademisi Raporları*, 5, 7-31.
- Kapıkıran, Ş., & Acun-Kapıkıran N. (2016). Yaşlılık ve Yalnızlık. V. Kalinkara (Ed.). *Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler-2 içinde* (1. baskı, s.79-104). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karakaş, S. A., & Durmaz, H. (2017). Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri ve Moral. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18(1), 32-36. <https://doi.org/10.18229/kocatepetip.341681>
- Karan, M. A., & Tufan, F. (2010). Yaşlanma mekanizmaları. *Ege Tıp Dergisi*, 49 (3), 11-17.
- Kaçan Softa, H. (2015). Evde ve Huzurevinde Kalan Yaşlıların Fizyolojik, Psikolojik ve Sosyal Yönden İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(2), 63-76.

- Kekovalı, M., Baymek, H., Eksen, M., & Aslaner, B. (2002). Huzurevinde kalan yaşlılarda depresyon belirtilerinin incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (7), 1-10.
- Komşu, U. C. (2019). Yaşlılık, Yaşlı Nüfusun Sorunları ve Yetişkin Eğitimi. *The Journal of Academic Social Science*, 2(2), 370-389.
- Konak, A. & Çiğdem, Y. (2005). Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 23-63.
- Kokoçya-Duvan, E., Kantar-Davran, M. (2023). *Yaşlılık Olgusu ve Kırsal Alanda Yaşlılık* Ankara: İksad. <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8256506>
- Kurtkapan, H. (2019). Türkiye’de Demografik Dönüşümün Sosyal Yansımaları ve Yaşlılık. *Sosyal Güvençe*, (15), 27-46. <https://doi.org/10.21441/sosyalguvence.597571>
- Namal, A. (2016). Etik Açından Yaşlı İntiharları. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics Law Hist-Special Topics*, 2(2), 41-53
- Onur, B. (2004). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi
- Öksüzokyar, M. M., Eryiğit, S. Ç., Düzen, K. Ö., Mergen, B. E., Sökmen, Ü. N., & Öğüt, S. (2016). Biyolojik Yaşlanma Nedenleri ve Etkileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 34-41.
- Öztop, H., & Şanlı Akkurt, S. (2016). Yaşlılıkta Uyum Sorunları. V. Kalıncara (Ed.). *Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler-2 içinde* (1. baskı, s. 43-77). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Samancı Tekin, Ç., & Kara, F. (2018). Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(1), 219-229. <https://doi.org/10.21733/ibad.370584>
- Sığın, A. (2016). Çalışma Hayatı ve Emeklilik Bağlamında Türkiye’de Yaşlılık. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (Ek1), 87-101.
- Şahin, B., & Yıldırım, A. (2019). Yaşlı Bireylerde İnternet Kullanımı ile Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 97-106.
- Şentürk, Ü. (2020). Yaşlılık Sosyolojisi-Yaşlılığın Toplumsal Yörüngeleri. Dora Basım-Yayın Dağıtım, II. Baskı, Sertifika No: 44955, Bursa, 237s.
- TDK (2024). <https://sozluk.gov.tr/>
- Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T., & Arslansoyu, N. (2016). Yaşlılık Kavramına Bir Bakış. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84-116.
- Tufan, İ. (2003). *Modernleşen Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlanmak, Yaşlanmanın Sosyolojisi*, İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.
- Tufan, İ. (2021). *Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

- Varışlı, B., & Gültekin, T. (2020). Yaşlı Ayrımcılığının Pandemi Hali: COVID-19 Sürecinde Kuşaklararası Etkileşimin Dönüşümü. *Turkish Studies*, 15(4), 1227-1237.
- WHO. (2022). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2023). Ageism. https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- Zubaroğlu Yanardağ, M. ve Say Şahin, D. (2019). Yaşlı Bireylerde Sürekli Kaygı ve Sürekli Depresyon Üzerine Bir İnceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 37-55. <https://doi.org/10.33417/tsh.516681>

YAŞLI AYRIMCILIĞI ve YAŞÇILIK

*Eda ATA OFLU**

Giriş

Yaşlanma, tüm canlıların kaçınılmaz bir şekilde deneyimlediği bir süreçtir. İnsanlar doğarlar ve yaşlanma süreci başlar. Doğma, büyüme, yaşlanma ve ölme evrelerinden oluşan yaşam döngüsünün üçüncüsü olan yaşlılık olgusu, ölüm olgusunun zamansızlığı nedeniyle bazı bireylerin de erişmediği bir evredir (Boz ve diğerleri, 2017). Dünya nüfusu durmaksızın ve hızla yaşlanmaktadır ve bu durum, genç veya yaşlı herkesin hayatını etkilemektedir (Duben, 2018).

Birleşmiş Milletler raporlarına göre 2021'de, doğumda küresel yaşam beklentisi, COVID-19 pandemi etkisiyle 2019'daki 72,8'den 71 yıla düşmüştür. Ne var ki, 2020 ve 2021 yıllarında dünya çapında yaklaşık 16 milyon insanın ölümüne neden olarak 2019-2020 yılları arasında küresel yaşam beklentisinin 1,6 yıl azalmasına neden olan pandemi, 72 yılda kaydedilen ilerlemeyi silememiştir. 1950 ile 2021 yılları arasında küresel yaşam beklentisi yaklaşık 23 yıl artarak 49 yıldan 71,7 yıla yükselmiştir (Sağlık Ölçütleri ve Değerlendirme Enstitüsü- Institute For Health Metrics And Evaluation, 2024). Gelişen teknoloji ve tıptaki ilerlemeler sayesinde yaşam süresi ortalamasının zamanla artacağı tahmin edilmektedir. Türkiye'de ise, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) güncel raporuna göre doğuşta beklenen yaşam süresi 2019-2021 döneminde 77,7 yıl iken, 2020-2022 döneminde, küresel yaşam beklentisindeki COVID-19 kaynaklı düşüşle benzer şekilde gerileme göstererek, 77,5 yıl olarak karşımıza çıkmaktadır (2023).

Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal İşler Dairesi'nin (UNDESA) Dünya Nüfus Beklentileri 2022 raporuna göre, 65 yaş üstü nüfusun yoğunluğu, bu yaştan altındaki nüfustan daha hızlı şekilde artmaktadır. Bu da 65 yaş ve üzeri küresel nüfus oranının 2022 yılında %10 civarındayken

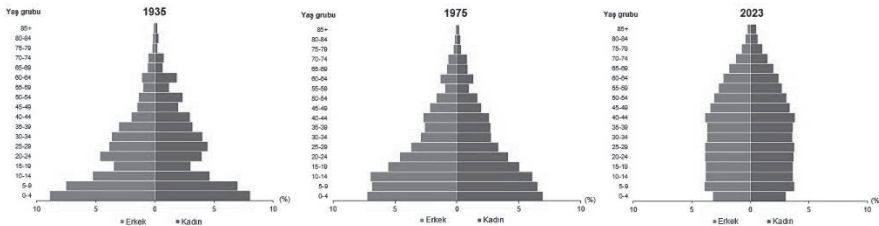
* Öğretim Görevlisi Doktor, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu. Orcid: 0000-0001-6158-6808, ataeda@gmail.com

2050 yılında %16'ya yükselmesinin beklendiği anlamına gelmektedir. Dünya genelinde 65 yaş ve üzeri bireylerin sayısının 2050 yılına kadar 5 yaş altı çocuk sayısının iki katı ve 12 yaş altı çocuk sayısına neredeyse eşit olacağı öngörülmektedir. Yine bu rapora göre ilerleyen yıllarda artan yaşlı nüfusa yönelik birçok ülkenin sağlık ve emeklilik gibi sistemleriyle ilgili belli başlı mali ve siyasi baskılarla karşılaşmasına muhtemel gözüyle bakılmaktadır (2022).

Türkiye’de yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 yaş ve üzeri kişilerden oluşan grup 2024 Mart ayında yayınlanan istatistiklere göre 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi iken, son beş yıl içinde %21,4 artışla 2023 yılında 8 milyon 722 bin 806 kişiye ulaşmıştır. Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı 2018’de %8,8 iken, 2023’te %10,2’ye çıkmıştır (TÜİK, 2023). Bu oran bize Türkiye nüfusunun yaş yapısının değiştiğini açıkça göstermektedir. Zira yaşlı nüfusun oranının toplam nüfus oranının %10’unu geçmesi nüfusun yaşlandığı anlamına gelmektedir. Arun’un (2021) işaret ettiği üzere büyük bir hızla yaşlanan Türkiye nüfusu çok hızlı bir dönüşüm geçirmiştir. Buna göre, Cumhuriyetin kuruluş yıllarında yaşlıların toplumdaki oranı %4 düzeylerinde iken kuruluşunun 100. yılında beklendiği üzere %10’u geçmiştir. Dolayısıyla Türkiye artık yaşlı bir toplum değil çok yaşlı bir topluma dönüşmüştür.

TÜİK’in nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2030’da %12,9, 2040’ta %16,3, 2060’ta %22,6 ve 2080’de %25,6 olması ise dikkate değer başka bir öngörüdür (2023). Bu durum şüphesiz hayatın her alanında yaşlanmanın hak ettiği düzeyde ilgiyi beklediğine ve belki de konunun aciliyetine dikkat çekebilir. Nitekim Şekil 1’de görüldüğü üzere, Türkiye’nin nüfus piramidi zaman içindeki toplumsal değişimler, modernleşme, iç ve dış göç, küresel krizler (Covid, iklim krizi gibi küresel nedenler ve ekonomik istikrarsızlık), doğum oranları, toplumsal roller gibi pek çok nedenden artık kurulduğu zamanlardaki üçgen yapıyı bir dikdörtgen şekline devretmektedir.

Şekil 1. Türkiye Nüfus Piramidi, 1935, 1975, 2023



Kaynak: TÜİK, Genel Nüfus Sayımları, 1935, 1975 TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2023

Yaşam beklentisi ile paralel olarak yaşlı nüfus da artmaktadır. UNFPA Dünya Nüfus Raporu: *8 Milyar Yaşam Sonsuz Olasılıklar* (2023) tarafından inceliklerle tasvir edildiği üzere “nüfus özünde insandır” ve kaçınılmaz bir dönüşüm yaşamaya devam eden nüfusun, yani insanların, biricik ihtiyaçlarını karşılamak için toplumu yapılandırma ve insanlığa hizmet edecek sistemler oluşturma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır.

Şentürk'ün (2020) aktardığı üzere yaşlılık ve yaşlanma neredeyse insanlığın sözlü tarihinin bir parçası olacak kadar eski bir kavramdır. Yaşlılığın kronolojik olarak sınıflandırılması toplumsal ve ekonomik bağlamda emeklilik, sağlık hizmetleri ve ekonomi politikası gibi konularda istatistiki bilgi sağlaması açısından da önemlidir. (Emiroğlu, 1989). Diğer taraftan yaşlılık, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri ile değerlendirilmesi gereken bir süreçtir. Bu sürece yaşlılar açısından bakıldığında ise genelde sağlık sorunlarının baş gösterdiği bir dönem olarak ifade edilebilir. Bu dönemde yaşlıların “fiziksel”, “psikolojik” ve “sosyal” açılardan yaşadığı sorunlar dikkatlice ele alınıp değerlendirildiğinde ne kadar büyük sorunlar yaşadıkları daha iyi anlaşılacaktır (Pekcan, 2000). Nitekim yaşlı bireyler günümüzde pek çok alanda yaşa dayalı ayrımcılığa maruz kalmaktadır. Yaşlılar çalışma hayatında, aile içi ilişkilerde, sosyal ve cinsel yaşamda, fiziksel, zihinsel ve psikolojik bağlamlarda yaşlı ayrımcılığı ile karşı karşıya kalmaktadır (Boz ve diğerleri, 2017). Günümüz toplumunda yaygın olsa da yaşlı ayrımcılığını gözle görülür hale getirmek zordur ve yapılan araştırmalar sınırlılığını korumaktadır (Akdemir, Çınar ve Görgülü, 2007).

Yaşlı ayrımcılığı, yaşa dayalı ayrımcılık, yaşçılık gibi farklı isimlerle anılsa da benzer bir soruna işaret eden ve belki yeterince gündemde olmayan ve hem dünyada hem de Türkiye’de daha kapsamlı bir şekilde incelenmeyi, kavranmayı ve sonuç olarak da ortadan kaldırılması için mücadelenin yaygınlaştırılmasını fazlasıyla hak eden bir alandır. Bu bölüm, yaşlı ayrımcılığını kavramak için yaşlı ayrımcılığı kavramının tanımlarını inceleyerek yola çıkmış ve tanımların ışığında yaşlı ayrımcılığını anlamak için çeşitli yaşçılık türlerini ele alarak yaşlı ayrımcılığının nedenlerini ve etkilerini sorgulamıştır. Son olarak ise yaşlı ayrımcılığına maruz kalanların karşılaştığı sorunlar ele alınarak, bir ayrımcılık tipi olarak yaşlı ayrımcılığı ile nasıl mücadele edilebileceği üzerinde durulmuştur.

Yaşlı Ayrımcılığı/Yaşçılık Nasıl Tanımlanır?

Literatürde yaşlı ayrımcılığı teriminin farklı şekillerde tanımlandığı ve ele alındığı görülmektedir. Yaşlı ayrımcılığı ya da yaşçılık en temel tanımıyla bireylerin biyolojik yaşına bağlı olarak ve bunun yüzünden yani “genç” ya da “yaşlı” olarak değerlendirilmeleri nedeniyle yaşamın belli başlı alanlarında ayrımcı olarak tanımlanabilecek davranış ve tutumlara maruz kalmaları nedeniyle bireyleri ve bütününde toplumu etkileyen bir olgu olarak tanımlanabilir (Butler, 1969; Palmore, 2001; Nelson, 2005; Levy, 2009).

Yaşçılık tanımı ünlü gerontolog Robert Butler tarafından 1969 yılında kullanılmıştır. Amerika Ulusal Yaşlılık Enstitüsü başkanı Butler, yaşlı ayrımcılığını sadece yaşlarına bağlı olarak yaşlı kişilere yöneltilen önyargı, ayrımcı tutum ve adaletsiz davranışları içeren bir sosyal olgu olarak tanımlar (1969). Günümüzde literatürde en sık karşılaşılan bu tanımın öne çıkan noktası yaşlı ayrımcılığının tıpkı ırkçılık ve cinsiyetçilik gibi büyük bir ayrımcılık türü olduğunu ve ırk ve cinsiyet ayırımından sonra üçüncü sırada yaşlı ayrımcılığının yer aldığını belirtmesidir.

Bu tanım ilerleyen zamanlarda Palmore, Nelson ve Levy gibi akademisyenler tarafından detaylandırılmıştır. Palmore, Nelson ve Levy de yaş ayrımcılığını tıpkı cinsiyetçilik ya da ırkçılık gibi sistematik ve yaygın bir ayrımcılık türü olarak görür. Öyle ki bu sinsi ayrımcılık türü özellikle yaşamının ileri aşamalarındaki bireyler için hayatı olumsuz etkileyen bir tür gölgedir. Özellikle yaşlı bireylerin hayatlarında genelde olumsuz ve hatta kimi zaman zararlı etkileriyle öne çıkan ve kökleri derinlerde olan bu ön yargı, yaşlıları adeta toplumun dışına itmekte ve hatta marjinalleştirmeye kadar götürmektedir. Tanımların çeşitliliği arttıkça bu yaygın toplumsal olgunun çok yönlü doğasını daha iyi kavrayarak derinlerine inebilmek mümkün olabilmektedir. Sürekli yaşlanan bir dünyada yaş ayrımcılığını tam olarak anlamak için, bazı kalıp yargılardan açık ayrımcılığa kadar değişen farklı bağlamlardaki tepkileri ele almak gerekir (Butler, 1969; Palmore, 2001; Nelson, 2005; Levy, 2009).

Yaşçı inançların günümüzde de sürmesine neden olan mekanizmaları/oluşumları ve toplumsal tutumları inceleyerek yaş, kültür ve sosyal yapılar arasındaki karmaşık etkileşimler hakkında fikir sahibi olunabilir (Ayalon & Tesch-Römer, 2018). Bunun yanı sıra, Nelson (2005) tarafından belirtildiği üzere, yaş ayrımcılığının cinsiyetçilik ve

ırkçılık gibi diğer ayrımcılık biçimleriyle kesişimselliğini ele almak, kesişen kimliklerin ve bireylerin yaşçılıkla ilintili önyargıları nasıl şekillendirdiğine dair bir anlayış sağlayabilir.

Levy ve Banaji (2002) tarafından öne sürülen ve yaşlı ayrımcılığını anlamak için temel bir kavram olan “örtük yaşçılık”, bireylerin farkında olmadan otomatik olarak üretebileceği tutum ve inançlar olarak açıklanır. Kurum seviyesinde zorunlu emekli edilme, bakım evine yollanma; toplumsal düzeyde küçümsenme, gençlere göre yetersiz olarak değerlendirilme ya da bilişsel olarak yetersiz atfedilmenin temelinde örtük yaşlı ayrımcılığı, bilinçdışı etkiler, stereotip sürdürme ya da grup dışı tercih gibi nedenler olabilir. Aslında bu eylemlerden bazıları da kontrol ve zarar verme niyeti olmadan yapılabilir.

Yaşçılık tanımının zararlı ve güçsüzleştirici doğasının altını çizen bir tanım Ayalon ve Tesh-Römer (2018) tarafından öne sürülmüştür. Bu tanıma göre yaşçılık “yaşlı” olarak kabul edilen ya da çevresi tarafından yaşlı olarak algılanan kişilerin itibarını, onurunu, saygınlığını ve otonomisini yıpratıcı bir güç olarak ele alınır. Bu yaygın önyargı sadece yaşlı bireylerin refahını ve onurunu zedelemekle kalmamakta, aynı zamanda toplumsal normlar ve kurumlar içine gömülü daha geniş yapısal eşitsizliklerin de altını çizmektedir.

Yaşçılık Günlük Hayatta Nasıl Tezahür Eder?

Günlük hayatta yaşlı ayrımcılığı pek çok farklı alanda ve şekilde karşımıza çıkmaktadır. En çok rastlanan ve yaygın olan ayrımcılık türü stereotip (tektipleştirme) yolu ile uygulanan yaşlı ayrımcılığıdır. Yaşa dayalı olarak bireyler hakkında basitleştirilmiş ve genelleştirilmiş varsayımlara ya da inançlara stereotip denilmektedir (Nelson, 2016). Toplumda yaygın olan bu stereotipler “masum değildir” ve yaşlıların kendilerine ilişkin tutumlarını etkileyebilmekte ve hatta toplumdan dışlanması yoluyla bireyin “toplumsal ölüm”üne yol açabilmektedir (Yoğurtçu, 2019). Toplumda yaygın olan bazı tektipleştirme örnekleri sıralandığında; yaşlıların hastalık ve ölümle anılması, teknolojik açıdan yetersiz oldukları, akıllı telefon ya da bilgisayar kullanma konusunda beceriksiz oldukları gibi örnekler vermek mümkündür. Medyada, ders kitaplarında teknolojik açıdan yetersiz yaşlı bireyler, bu alanda daha iyi

olduğu düşünölen daha genç bireylerden yardım alması gereken güçsüz, teknoloji okuryazarlığı düşük kişiler olarak yansıtılmaktadır. Öyle ki, görsel sanatlarda yaşlılığa ait kırışıklıklar veya saç değışimlerine tahammöl edilmeyerek yapılan müdahaleler, yaşlı bireylerin büyük ölçüde gözden kaybolmasına ve göz önünde olmama durumuna yol açmaktadır (Liddy, 2023).Tektipleştirme ve cinsiyetçilik el ele vererek özellikle kadınları sahne önü ya da arkası gibi kamusal alanlardan uzaklaştırabilmektedir. Yaşlıların yetersiz, yeterince çekici olmayan, kırılğan, yardıma muhtaç, unutkan, sosyal ve teknik becerilerden yoksun olarak yerleştirildiği stereotipler yaşlıların toplumdaki yerini, tutum ve eylemlerini etkileyebilmektedir (Özütürker ve diğerleri 2024; Zengin 2015).

Yaşlı ayrımcılığı yapılan alanların ilki iş hayatıdır. Yaşlı çalışanlar istihdamda engellerle karşılaşabilmekte veya işe alma ve terfilerde yaşa dayalı ayrımcılığa maruz kalabilmektedirler (Ayalon ve Tesch-Römer, 2018). İş yerlerindeki yaş ayrımcılığı, çalışanların sadece yaşları sebebiyle uğradıkları haksız muamele olarak tanımlanabilir. Bu haksız muamele işverenlerin, işe alım, işte terfi etme, işten çıkarma gibi yaşa dayalı ayrımcılık olarak tanımlanabilecek uygulamaları ve politikalarını içerir. Yaşlı çalışanlar, işyerlerindeki bu tutumlar nedeniyle istihdam fırsatlarında engeller ya da eşitsizliklerle karşılaşabilir ve daha genç meslektaşlarına kıyasla özellikle teknolojiye uyum sağlayamama gibi konularda eşit olmayan muamele görebilirler. Kimi istihdam rolleri için ise bu ayrımcılık ters yönlü olarak hayata geçirilebilir. Daha genç çalışanlar toy ya da deneyimsiz olduklarına dair önyargılar nedeniyle yaş ayrımcılığına uğrayabilmektedir.

Hayati öneme sahip başka bir alan ise sağlıktır. Sağlık konusundaki yaşa dayalı ayrımcılık günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan başka bir ayrımcılık türüdür. Yaşlı hastaların, sağlık çalışanları tarafından daha az tedaviyi hak ettiklerine dair bir inanışla muamele görmeleri, sağlık hizmetindeki eşitsizliklere bir örnek olabilir. Yaşlı bir hastanın şikayet ve rahatsızlıklarının yeterince kapsamlı tanılar olmadan yaşlanmanın 'normal' bir yönü ve yaşamın bir parçası olarak görülmesi, bu durumu daha da kötüleştirmektedir. Bu nedenle, yaşlı hastalar eşit ve kapsamlı bir tedaviden mahrum kalmaktadır (Ayalon ve Tesch-Römer, 2018).

Yaşlıları belki de en derinden etkileyen alan ise şüphesiz sosyal ilişkilerde kendini gösteren yaşlı ayrımcılığıdır. Yaşlı yetişkinlerin çeşitli

sosyal ortamlarda dışlayıcı davranışlarla karşılaşmaları derin bir yalnızlık ve kopukluk duygusuna yol açabilmektedir (Victor ve Yang, 2012). Sosyal dışlanma özellikle yaşlı yetişkinlerin hayatını olumsuz etkileyen çok yönlü ve köklerini toplumsal tutumlar ve sosyal eşitsizliklerde görebileceğimiz bir olgudur. Bireylerin yaşa dayalı olarak sosyal ilişki, etkinlik ve topluluk katılımından dışlanması, marjinalize edilmeleri ve yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Önyargıların ve stereotiplerin sürdürülmesi sosyal dışlanmayı daha güçlü ve elle tutulur bir hale getirmekte ve yaşlı yetişkinlerin anlamlı sosyal etkinliklere katılımını etkilemekte ve sonuçta bütüncül olarak hayat kalitelerini düşürmektedir.

Yaşlılığın Nedenleri Nelerdir?

Yaşlılık hakkındaki olumsuz kalıp yargılarla mücadele etmek yaşlılıkla ilgili mevcut algıyı üreten kaynakları mercek altına almayı gerektirir (Çayır, 2018). Yaşlılığın en önemli nedeni belki de yaşlanma konusunda toplumun ve toplumsal yapının tutumu ve kültürel normlardır. Yaşlanmanın tarihine bakıldığında farklı toplumlarda da yaşlanmanın genelde olumsuz olarak tanımlandığı ve yaşlı bireylerin bazı olağanüstü durumlarda kırılgan ve verimsiz olarak algılandıkları için ölüme bile terk edildiği örneklerle rastlanmaktadır (Tufan, 2016).

Formosa (2001) yaşlı ayrımcılığı kavramını ele alırken ölüm ve çürüme korkusu, gençlik kültürü vurgusu, medyanın gençlik kültürü yaymadaki rolü ve bireylerin topluma katkısının üretim ve performans üzerinden ölçüldüğü fikrini söyleyen sistemin etkili olduğunu ve bunun bütünde birçok başka faktörle bir araya gelerek toplumda olumsuz algıyı güçlendirdiğini ifade eder. Bu köklü kalıplar günümüzde bile kimi yargıların ve tutumların oluşmasına ya da devam etmesine yol açmaktadır. Mederios (2019) yaşlı ayrımcılığının televizyon reklamlarındaki kötü ve utanılacak boyutundan bahseder. Nitekim yaşlıların çocuksu ya da sakar yansıtılması Türkiye'deki reklamlarda da karşımıza çıkabilmektedir.

Popüler kültür reklamlarında yaşlıların bunamış, inatçı, teknoloji ve yeniliğe uzak kişiler olarak tasvir edilmesi, uzun vadede gelecekteki tutumları olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür tasvirler, yaşlılara yönelik olumsuz stereotiplerin pekişmesine ve toplumda yaygınlaşmasına neden olur. Sonuç

olarak, yaşlı bireyler hakkında yanlış ve ayrımcı tutumlar gelişebilir. Nitekim, medya ve dil yaşı önyargı ve ifadeleri güçlendirebilmektedir.

Çeşitli nedenlerle, bilerek ya da bilmeyerek tutum ve davranışlara işleyen yaş ve yaşlı ayrımcılığı halihazırdaki eşitsizliklerle birleştirmekte ve etkisini artırarak bireylerin hayatına etki edebilmektedir. Örneğin, azınlık topluluklara ait yaşlı bireyler ırkçılık ve cinsiyetçilik ile perçinlenen bir yaşçılıkla karşılaştığında kaynaklara, fırsatlara ve eşit ve kapsayıcı bir yaşama erişimde güçlük çekmektedir.

Yaşlı Ayrımcılığının Etkileri Nelerdir?

Yaşçılık bireyleri, toplulukları ve bütününde toplumu derinden etkilemektedir. Yaş ayrımcılığının neden olduğu olumsuzluklar, ayrımcılığa uğrayan bireylerin refahını, erişebildiği fırsatları etkilemektedir. Bu etkiler azalan yaşam kalitesi, fırsatlara erişememe, sağlık hizmetlerinden yeterince yararlanamama ve finansal konulardaki güvensizlikler olarak kendini gösterebilmektedir.

Yaşlı ayrımcılığı, yaşlı yetişkinlerin öz değer ve aidiyet duygularını zayıflatan olumsuz klişeleri ve ayrımcı uygulamaları teşvik ederek yaşam kalitelerinin düşmesine neden olur (Levy, 2009). Örneğin, yaşlı yetişkinlerin basit bir şekilde yaşlı ve kırılğan olarak etiketlenmesi, yaş ayrımcılığının psikolojik etkilerini artırabilir ve kişinin kendine güvenini sarsabilir (Nelson, 2005). Azalmış refah duygusu yaşlıların genel yaşam kalitesini bozabilir ve yaşa bağlı sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebilir. Sağlık hizmetlerinde yaş ayrımcılığının sonucu olarak, yaşlı hastaların tıbbi bakımları yetersiz kalabilir veya sağlık ihtiyaçları ihmal edilebilir, bu da sağlık durumlarının kötüleşmesine yol açabilir (Ayalon & Tesch-Römer, 2018).

Yaşlı bireylerin iş gücüne katılımında yaş ayrımcılığının etkileri, ekonomik güvensizliğe yol açabilir. Örneğin, yaşlı işçilerin işe alım sürecinde yaşadığı ayrımcılık, erken emeklilik, azalan emeklilik maaşları veya finansal istikrarsızlık gibi sonuçlara neden olabilir (Palmore, 2001). Ayrıca, yaşa dayalı fiyatlandırma uygulamaları gibi tüketici davranışlarında yaş ayrımcılığının etkileri, yaşlı bireylerin finansal durumunu daha da zorlaştırabilir (Gullette, 2004). Öztürk ve Ünsal'ın (2018) çalışması, yaşlı bireylere yönelik yaş ayrımcılığının iş sağlığı ve güvenliği üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, yaş ayrımcılığına maruz kalan yaşlı çalışanların iş performansında ve iş memnuniyetinde düşüş gözlemlenirken, iş stresinde ve fiziksel/psikolojik sağlık sorunlarında artış bulgulanmıştır. İş ilanlarındaki 35 yaş limiti genellikle negatif bir ayrımcılık olarak akla gelse de 35 yaş altı için pozitif bir ayrımcılık olabilir. Ancak yaşlanan kişilerin işten çıkarılması, zorunlu emeklilik gibi olgular “çalışmaya devam etme isteği ve gerekliliği olan kişiler” için yaş ayrımcılığıdır. Zira emeklilik ile deneyimlenen gelir kaybı yoksulluk riskini arttırabilmektedir.

Sosyal medyada da yaş ayrımcılığının etkilerine rastlanmaktadır. Örneğin, günümüzde çok yaygın olan sosyal medya platformlarında yaşlı bireylerin görüşleri ve deneyimleri ya da “paylaşımları” genellikle görmezden gelinir veya hafife alınır, bu da teknoloji aracılığı ile katılımın gerçekleştiği sosyalleşme süreçlerinin azalmasına ve yaşlı bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmelerine yol açabilmektedir. Bu önyargılar nedeniyle yaşlı bireyler aynı zamanda arkadaşlık ve ilişki kurma konusunda da zorluklar yaşayabilmektedirler. (Victor ve Yang, 2012).

Yaş ayrımcılığının etkileri kadınlar, LGBTİ+lar ve göçmenler üzerinde de farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir. Bu gruplar yaşa ek olarak cinsiyet, cinsel yönelim veya göçmenlik kimliği gibi faktörlerle perçinlenen bir ayrımcılığa maruz kalabilmektedir. McConatha, Kumar, Magnarelli ve Hanna (2023), iş yerinde algılanan yaş ayrımcılığını inceledikleri çalışmalarında, yaş ayrımcılığının cinsiyete göre değiştiğini ve özellikle kadınların daha fazla ayrımcılığa maruz kaldığını bulgulanmıştır. Çalışmaya katılanların çoğu, yaş ayrımcılığının iş ve yaşam memnuniyetini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca, yaş ayrımcılığına uğrayanların kendilerini çaresiz, yalnız ve işlerinden giderek uzaklaştığını hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, konvansiyonel medya ve sosyal medya gibi platformlarda, yaşlı kadınların gençlik ve güzellik standartlarına uygun olmadıkları algısıyla karşılaşabildikleri bilinmektedir (Brown & Miller, 2017). Özellikle yaşlılık dönemine yaklaştıklarında, cinsel yönelim veya cinsiyet kimliği nedeniyle yaş ayrımcılığına maruz kalma riskleri artabilir. Örneğin, LGBTİ+lar, yaşlandıkça sağlık hizmetlerine erişimde ve sosyal katılımı kısıtlamalarla karşılaşabilmektedirler (Smith ve Jones, 2019).

Göçmenler, yaş ayrımcılığının diğer bir hedefi olarak hem yaşları hem de göçmen kimlikleri nedeniyle dil ve kültür bariyerleriyle karşılaşarak gündelik hayatta zorluklar yaşarken sağlık hizmetlerine erişimde de engellerle karşılaşmaktadırlar (Lee ve Nguyen, 2018). Yaşlı göçmenlerin yaşadığı yaş ayrımcılığı ve sosyal dışlanma riskleri özellikle Avrupa'da yapılan çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Yaşlı göçmenler, işçi olarak göç edip yaşlananlar ve yaşlılıkta göç edenler olarak iki ayrı grupta ele alınmaktadır. Yaşlı göçmen statüsünün yaş ayrımcılığına karşı artan bir kırılabilirlik oluşturabildiği sonucuna varılmaktadır çünkü göç politikaları genellikle genç insanları hedef almakta ve yaşlı göçmenlerin bu politikalar kapsamında dezavantajlı duruma düştüğü gözlemlenmektedir. Ayrıca, çoğu göç çalışmasının yaşlı göçmenlere yönelik ayrımcılığı incelememiş olması dikkat çekmektedir (Dolberg ve diğerleri, 2018).

Yaşlılıkla Nasıl Mücadele Edilebilir?

Birleşmiş Milletler Yaşlı Hakları Bildirisi'ne (1992) göre yaşlı ayrımcılığına karşı mücadele, eğitim alanından yasal düzenlemelere kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Zira aynı bildiriye göre, toplumun yaşlı bireylere itibar göstermesi ve onların haklarını koruması, insanlık onurunun temel bir gereğidir.

Yaşlılıkla mücadele etmek için çeşitli stratejilere başvurulabilir ya da politikalar geliştirilebilir. Eğitim ile iyileştirme ve farkındalık artırma ile yürütülebilecek çalışmaları yasal düzenlemelerin ve kurumsal politikaların oluşturulması takip edebilir. Bunun yanı sıra sosyal ve ekonomik ayrımcılığa uğrayan yaşlı bireylerin haklarını güçlendirmek için hem yerel hem milli hem de uluslararası düzeyde kampanyalar ve eylem planları düzenlenebilir. Halihazırda dünyanın çeşitli yerlerinde yaş ayrımcılığının azaltılması amacıyla eğitim programları düzenlenmekte ve toplumsal farkındalık artırma kampanyaları yürütülmektedir (Nelson, 2016). Kurumsal düzeyde, şirketlerin ve kurumların yaş ayrımcılığına karşı politikalar benimsemesi ve yaşa duyarlı işyeri uygulamaları geliştirmesi gerekmektedir (Ayalon & Tesch-Römer, 2018).

Kuşaklararası ilişkilerin artırılması da yaşlılıkla mücadelede etkili bir yöntem olacaktır. Bu sayede deneyim aktarımı ve bilgi alışverişi yolu ile önyargılar karşılıklı olarak azalabilir. Dikmen'in (2023) de işaret ettiği

üzere yaşlı bireylerle kaliteli zaman geçirmek önyargıları azaltır ve kuşaklar arası temas olumsuz tutumlarda azalmaya işaret eder. Yaşlılarla bir arada olma ve yaşlılıkla ilgili bilgi sahibi olma yaşlılara karşı pozitif tutumu güçlendirmektedir. Bu nedenle yaşlılıkla ilgili bilgi içeren müfredatın daha yaygın ve ulaşılabilir olması etkin bir çözüm olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşlı Ayrımcılığı ile Mücadele için Yetişkin Eğitimi

Yaşam boyu öğrenme ve yetişkin eğitimi büyük ölçüde yaşlı kişilerin yaşamlarını iyileştirmek için önemli bir çerçeve sunabilir (Fragoso ve Fonseca, 2022). Yetişkin eğitimi ve öğrenmesi kuşaklararası bilgi alışverişi sağlama, yaşlı ayrımcılığını örtük ya da açık yollarla besleyen mitlerle ve önyargılarla mücadele etme ve yaşçı stereotipleri kırabilmek için etkili araçlar sağlayabilir. Eğitim ve bilinçlendirme faaliyetleri, yaşlı bireyler hakkında var olan olumsuz algıların ve tutumların değiştirilmesine katkıda bulunabilir. Yetişkin eğitimi, bireylerin yaşlılıkla ilgili yanlış bilgilere meydan okumasını ve yaş ayrımcılığını azaltma yönünde olumlu adımlar atmasını sağlayabilir. Bu süreç, daha kapsayıcı ve adil bir toplumun inşasına önemli katkılar sunar. Canatan ve Boz (2019), Türkiye'deki yaşlıların yaşam boyu etkinlik aktivitelerine katılımının, aktif yaşlanma bağlamında sosyal katılım, sağlık, yaşam memnuniyeti, emeklilik süresince üretime devam etme, kuşaklararası dayanışma ve sosyal sorumluluk olmak üzere beş yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yetişkin eğitimi ve eleştirel eğitim perspektifinden bakıldığında, Glendenning ve Battersby'nin 1992'de geliştirdiği ve Formoso'nun (2011, 2020, 2021) daha sonra pratik örneklerle incelediği eleştirel eğitimsel gerontoloji, yaşlı yetişkinlerin güçlenmesi ve özgürleşmesini amaçlayan bir eğitim yaklaşımıdır. Bu kavram, farklı yönleriyle ele alınarak, yetişkin eğitimi pratiklerinde dönüştürücü bir yöntem olarak kullanılabilir.

Akın (2023), yaşam boyu öğrenme pratiklerinden biyografik öğrenmenin, özellikle yaşlı yetişkinlerin güçlenmesi için yararlı bir yaklaşım olabileceğinden bahsetmektedir. Bu yöntemde, yaşlı yetişkinler kendi içlerindeki öğrenme yeteneğini fark ederler ve bu yeteneğin

bilincine varırlar. Bu bilinçle, hayatlarının henüz yaşanmamış kısmını keşfetme ve değerlendirme yolculuğuna çıkarlar.

Sonuç

Uluslararası ve ulusal boyutta akademisyenler ve hak savunucuları yaşa dayalı ayrımcılığı tanımlamaya ve irdelemeye devam ederken ve toplumlar bu ayrımcılıkla ilgili tutum ve davranışları sürdürmektedir. Öte yandan toplumun bazı kesimleri bu kavramla henüz tanışmamıştır. Yaşa dayalı ayrımcılığın tanınması ve ortadan kalkması için çalışmalara hız verilmelidir. Günümüzde kapsayıcılık, vazgeçilmez bir ilke haline gelmiştir. Bireylere saygı ve eşitlik kültürü içinde ortak bir destek sunmak, toplumun temel sorumluluklarından biridir. Yaş spektrumundaki tüm bireyler için sosyal adalet ve eşitlik sağlamak da aynı derecede önemlidir. Bu hedeflere ulaşmak için yaşçı söylemlere meydan okumak ve yaş kapsayıcı ortamlar geliştirmek gerekmektedir. Her geçen gün yaşlanan dünyamızda, bu sorumluluğun önemi artarak devam edecektir. Yaşlı ayrımcılığıyla mücadele etmek için çeşitli stratejiler ve araçlar mevcuttur. Eğitimsel faaliyetler ve farkındalık artırma çalışmaları yaşlı ayrımcılığının azaltılmasında en etkili yolların başında gelmektedir. Özellikle yetişkin eğitimi, yaşlı ayrımcılığına karşı mücadele sürecinde oldukça önemli ve kıymetli bir araç olarak yetişkin yaşlı öğrenenlere katkı sunabilir. Yaşlanmayı ve yaşlı ayrımcılığını göz önüne alarak geliştirilen disiplinlerarası yetişkin eğitimi programları, yaş ayrımcılığına karşı tüm grupları bilinçlendirme, yaşlı haklarını savunma, yaşlanma aktivizmi ve kuşaklararası dayanışma konularında köprü olabilir. Bu programlar sayesinde yaş spektrumunun herhangi bir yerindeki bireylerin yaş ayrımcılığına karşı direnme gücü artar ve nihayet toplum da daha eşitlikçi, adil, kapsayıcı ve umut dolu bir ortamın oluşturulmasına katkı sağlanabileceği düşüncesiyle harekete geçilebilir.

Kaynakça

- Akdemir, N., Çınar, F. İ. ve Görgülü, Ü. (2007). Yaşlılığın algılanması ve yaşlı ayrımcılığı, *Turkish Journal of Geriatrics*, 10(4), 215-222.
- Akın, G. (2023). Yaşam boyu öğrenme ve yetişkin eğitimi kuramı olarak biyografik öğrenme. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(2), 1146-1162. <https://doi.org/10.24315/tred.1124714>
- Arun, Ö. (2021). Kriz Dönemlerinde Yaşlanmak: Covid-19 Salgınında Türkiye'de Yaşlılar ve Yaş Ayrımcılığı. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 1-2.
- Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). *Contemporary perspectives on ageism*. Springer.
- Birleşmiş Milletler. (2002). Birleşmiş milletler yaşlı hakları bildirisi. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>
- Brown, A., & Miller, C. (2017). The intersectionality of age and gender discrimination in employment: Looking beyond the 'centre' to understand the experiences of British South Asian Muslim older women. *Ageing & Society*, 37(6), 1325-1351.
- Boz, H., Gökçe, N., Özüstün Kırıl, A., Mutlu, E., Selvi, N., Ünlü, D. & Yılmaz, G. (2017). Sağlık Bilimleri Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin yaşlı ayrımcılığına ilişkin tutumları. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 2 (1), 1-23 . DOI: 10.25279/sak.303050
- Butler, R (1969). Age-Ism: Another form of bigotry, *The Gerontologist*, Volume 9, (4_Part_1), 243-246. https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243
- Canatan, Ü., & Boz, H. (2019). Hayat boyu öğrenme etkinliklerine katılımın aktif yaşlanmanın desteklenmesindeki rolü. *Social Sciences*, 14(3), 343-363.
- Çayır, K. (2012). "Yaşa dayalı ayrımcılık/yaşçılık", In K.Çayır & M.Ayan Ceyhan (Eds.), *Ayrımcılık Çok Boyutlu Yaklaşımlar* (ss. 163-174), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları
- Demir Dikmen, R. (2023). Yaş ayrımcılığı: Etkiler ve çözüm önerileri. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 6(1), 32-39. <https://doi.org/10.47141/geriatrik.1163213>
- Dolberg, P., Sigurdardóttir, S.H., Trummer, U. (2018). Ageism and older immigrants. In: L. Ayalon, C. Tesch-Römer, (Eds) *Contemporary perspectives on ageism*. *International Perspectives on Aging*, vol 19. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_12
- Duben, A. (Ed.) (2018). *Yaşlanma ve yaşlılık: Disiplinlerarası bakış açıları*, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Emiroğlu, V. (1989). *Yaşlılık ve yaşlının sosyal uyumu*. Ankara: Başkent Yayınevi.
- Fragoso, A, ve Foncesa J. (2022). Combating ageism through adult education and learning. *Social Sciences* 11(3): 110. <https://doi.org/10.3390/socsci11030110>
- Formosa M (2011) Critical Educational gerontology: a third statement of principles. *IJEA* 2(1):317-332

- Formosa, M., & Galea, R. (2020). Critical educational gerontology at a senior center in Malta: possibilities and limitations for critical consciousness. *Educational Gerontology*, 46(2), 59–71. <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1711587>
- Formosa, M. 2021. Manifestations of internalized ageism in older adult learning. *University of Toronto Quarterly* 90: 169–82.
- Gullette, M. M. (2004). *Aged by culture*. Chicago: University of Chicago Press.
- Institute For Health Metrics And Evaluation (2024) COVID-19 had greater impact on life expectancy than previously known, but child mortality rates continued to decline during the pandemic. Erişim adresi: <https://www.healthdata.org/news-events/newsroom/news-releases/covid-19-had-greater-impact-life-expectancy-previously-known#:~:text=The%20COVID%2D19%20pandemic%20killed,from%2049%20to%2071.7%20years.>
- Levy B. (2009) Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Levy, B. R., & Banaji, M. R. (2002). Implicit ageism. In T. D. Nelson (Ed.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (pp. 49–75). The MIT Press.
- Liddy, S. (2023). Putting age in the picture: Age and ageism in the screen industries. In: Liddy, S. (Ed.) *Women, Ageing and the Screen Industries*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-18385-0_1
- McConatha, J. T., Kumar, V. K., Magnarelli, J., & Hanna, G. (2023). The gendered face of ageism in the workplace. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 10(1), 528–536. <https://doi.org/10.14738/assrj.101.13844>
- Medeiros de Kate (2019), *Confronting Ageism: Perspectives from Age Studies and the Social Sciences*, *The Gerontologist*, 59(4), , 799–800. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz042>
- Nelson, T.D. (2005), *Ageism: Prejudice Against Our Feared Future Self*. *Journal of Social Issues*, 61(2): 207-221. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00402.x>
- Nelson, T. D. (2016). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons*. MIT Press.
- Özütürker, S., Özütürker, M., & Körmeçli, T. (2024). İlköğretim ders kitaplarında yaşlı karakterlerinin özellikleri ve içerik bakımından incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 316-336.
- Öztürk, Z. E., & Ünsal, A. (2018). Yaşlı bireylere yönelik yaş ayrımcılığının iş sağlığı ve güvenliği açısından incelenmesi. *İş Güvenliği ve Sağlığı Dergisi*, 15(58), 102-113.
- Palmore, E. B. (2001). *Ageism: Negative and positive*. New York: Springer.
- Pekcan, H. (2000). Yaşlılık. In G. Erkan & V. Işıksan (Eds.) *Antropoloji ve yaşlılık*. Prof. Dr. Vedia Emiroğlu'na armağan, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Yayını.

- Smith, J., & Jones, L. (2019). Experiences of ageism and discrimination: Voices from older lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) people. *Ageing & Society*, 39(2), 258-279.
- Şentürk, Ü. (2020) Yaşlılık sosyolojisi, yaşlılığın toplumsal yörüngeleri, Dora Yayınevi
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK).(2020). İstatistiklerle yaşlılar,2020Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2020-37227>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023) İstatistiklerle yaşlılar, 2022. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2022-49667>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2023). World population ageing 2023: Challenges and opportunities of population ageing in the least developed countries. UNDESA/POP/2023/TR/NO.5. Erişim adresi: <https://desapublications.un.org/publications/world-population-ageing-2023-challenges-and-opportunities-population-ageing-least>
- United Nations. (2022). World population prospects. Erişim Adresi: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf
- United Nations Population Fund (UNFPA). (2023) 8 Billion Lives Erişim Adresi: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/swop23/SWOP2023-ENGLISH-230329-web.pdf>
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Yoğurtçu, G. (2019). Yaşlılık olgusu ve yaşlılığın medyada temsili: türkiye, rusya ve kırgızistan gazeteleri örneği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1049-1066.
- Zengin, M. O. (2015). Televizyonda yaşlı temsilleri ve yaşlılık. İstanbul: Kriter Yayınevi.

YAŞLILIKTA BELLEK

Figen Sezen SÜRERBİÇER*

BOŞ VER BE YAŞI BAŞI

Boş ver be yaşı!

Gönlün ne kadar genç ondan haber ver.

*Şöyle atıp koyu grileri-siyahları
sabahtan*

*Sarı bir kaşkol atabiliyor musun
boynuna, ondan haber ver.*

*Koyma bir kenara yüreğini, aç kapılarını,
Gelene geçene yol verme girsin içeri diye,
Ama gömme başını toprağa bir çift güzel
göz uğruna.*

*Bilirim yine yeşerecek bir çiçek bulursun
bir dalda,*

*Ama aklını kaybedecek kadar bir aşk
varsa avuçlarında,*

Bırak aksın yollarına.

*Yağ geç, yık geç kimse, kimse inanmazsa
inanmasın*

Sen inan yüreğine.

Hem ona geçmezse kime geçer sözün?

Büyü büyü...

Bak ellerin ayakların kocaman,

Aklın da maşallah yerinde

E ne diye tutarsın yüreğini uçmasın diye.

Akıllı ol, yüreğin gelir peşinden

Boş ver yaşı başı,

Aşk var mı aşk, ondan haber ver.

*Takılmışım yüzündeki, gözündeki
çizgilere*

*O çizgilerin yüreğine neler kazıdığını
düşün,*

*Atmak mı istiyorsun kendini dereye
soğuk bir kış günü.*

Öl gitsin...

Parayı pulu savurup

*Bir balıkçı köyünde balık mı tutmak
istediğin,*

Savrul gitsin...

Boş ver be yaşı başı,

Kim tutar seni kim,

Kendi yüreğinden başka?

Aklını al da öyle git...

*İster bir duvara, ister bir odaya, kıra,
bayıra vur da git.*

*Dert etme ellerini, onlar da gelir seninle
birlikte bırakmadıkça birine.*

*O biri de gelir, gerçekten istediğin oysa,
Seveceksen ve öleceksen uğruna...*

*Yaşa be yaşa da öyle git, gireceksen
toprağa.*

Yaş 70'e gelse bile, hayat daha bitmemiş,

Sen mi biteceksin?

Çekeceksen bile bayrağı,

*yaşadım ULAN DİBİNE KADAR diyemeyecek
misin?*

Can Yücel

* Doktor, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Mezunlu. Orcid: 0009-0004-1492-5562, figensezen@yahoo.com

Giriş

Yaşlılık, bir insanın yaşam sürecinde zamanın izleriyle belki de en çok hesaplaştığı ve hem tecrübenin ve bilgeliğin hem de eskimişliğin ve yıpranmışlığın kıyasıya yarıştığı, geri dönüşü olmayan, kaçınılmaz ve çok yönlü bir evredir. Teknolojik ilerlemeyle birlikte tıp alanında ve yaşam koşullarında görülen gelişmeler, beklenen yaşam süresindeki artış ve doğum hızındaki azalmalar tüm dünyada yaşlı nüfusun genel nüfus içindeki payını artırmaktadır. Bu durum hem bireysel hem de toplumsal olarak yaşlılığın daha sağlıklı geçirilebilmesine yönelik önlemler alınmasını ve iyi oluş halinin her yönüyle yaşamın ilerleyen evresinde de devamlılığını gerekli kılmaktadır.

Yaşlanma ve Yaşlılık

Yaşlanma, her canlının zaman içerisinde aldığı ve ölümle sona eren mesafedir. Yaşlılık ise artan yaşın etkilerini gösterdiği yaşlı olma halidir. Dolayısıyla yaşın artması anlamına gelen “yaşlanma” kavramı ile yaşamın belli bir dönemini tanımlamak için kullanılan “yaşlılık” kavramı birbirinden farklıdır (Beğer ve Yavuzer, 2012). Yaşlılık; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarıyla değerlendirilmesi gereken bir süreçtir (Beğer ve Yavuzer, 2012; Lehr, 1994). Biyolojik boyutuyla yaşlılık, kronolojik olarak artan yaşla birlikte görülen anatomik ve fizyolojik değişim ve dönüşümdür (Beğer ve Yavuzer, 2012; Arpacı, 2005). Psikolojik boyutuyla yaşlılık; ilerleyen yaşla birlikte insanın öğrenme, algı, zihinsel aktiviteler, bellek gücü, motor becerileri, problem çözebilme, sosyal ilişkileri ve kişilik özellikleri açısından uyum sağlama kapasitesindeki değişimdir. Bir başka deyişle davranışsal uyum yeteneğinde görülen yaşa bağlı değişimlerdir (Beğer ve Yavuzer, 2012; Arpacı, 2005; Birren&Birren, 1990). Sosyolojik boyutuyla yaşlılık ise, bir toplumda belli bir yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o yaş grubuna verdiği değerle ilgilidir (Beğer ve Yavuzer, 2012; Arpacı, 2005).

Kimler Yaşlıdır?

Birleşmiş Milletler dokümanlarında kronolojik olarak 60 yaş ve üstü yaşlı kabul edilirken, Dünya Sağlık Örgütü, psikogeriatrik yaşlılık açısından 65 yaş ve üstünü yaşlı, 85 yaş ve üstünü çok yaşlı olarak

tanımlamıştır (World Health Organization (WHO), 1972; T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018).

Doğal ve tüm insanlar için geçerli olan biyolojik yaşlanma böyle bir gelişimi zorunlu kılmakla birlikte, tüm yönleriyle birlikte ele alınması gereken yaşlılık; bireyin genetik yapısına, algısına, beslenmesine, yaşam tarzına, toplumsal ve kültürel koşullara göre erken veya geç, sağlıklı veya daha az sağlıklı, sorunlu veya az sorunlu olabilir yani bireysel bir nitelik de taşır ve başlangıcını kesin bir çizgiyle belirlemek mümkün değildir (Beğer ve Yavuzer, 2012; Arpacı, 2005; Birren&Birren, 1990). Bu bağlamda yaşlılar üç grupta ele alınabilir (Dülger, 2012):

- Sağlıksız yaşlanan ve ekonomik, kültürel veya toplumsal nedenlerle düşkünlük yaşayan düşkün yaşlılar,
- Herhangi bir faaliyette bulunmayan, 'ununu elemiş, eleğini asmış' olan pasif/geleneksel yaşlılar,
- Başarılı ve aktif yaşlanan dinç yaşlılar.

Başarılı yaşlanma, sağlıklı ve fiziksel açıdan fit yaşlanma iken aktif yaşlanma, becerilerini kullanarak ekonomik, toplumsal, siyasal, kültürel anlamda etkin biçimde yaşlanmadır (Dülger, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü aktif yaşlanmayı insanların yaşlandıkça hayat kalitelerini iyileştirmek amacıyla onlara yönelik sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarının en üst düzeyde sağlanması olarak tanımlamıştır (WHO, 2002). Aktif yaşlanma, yaşlıların sahip oldukları yetkinlik ve bilgiyle topluma katılımlarını vurgulamaktadır ve bu katılım sadece fiziksel olarak iyi olunan ya da çalışılan döneme özgü değil, süreklilik gösteren bir katılımdır (WHO, 2002; Daatland 2005'ten aktaran Demir Erbil, 2022).

Yaşlanmayla Birlikte Ortaya Çıkan Değişimler

Yaşlılık genel olarak rol değişimleri, kayıplar ve artan sağlık sorunlarıyla birlikte muhtaç olma, yalnız kalma ve yaklaşan ölüm korkusunu çağrıştırdığı için yetişkinlerin endişeyle karşıladıkları bir dönem olabilmektedir. Bunda ilerleyen yaşın eşlik ettiği fiziksel, bilişsel ve psikolojik değişimlerin de etkisi bulunmaktadır.

Yaşlanmayla birlikte bedenin tüm organ ve sistemlerinde farklı derecelerde değişimler kendini göstermektedir (Yıldız, 2019). En açık şekilde gözlemlenebilir değişimler derideki kırışıklık ve sarkmalar, yaşlılık lekeleri, saçın seyrekleşmesi ve/veya beyazlaması, bedenin kamburlaşması ve kısılmasıdır. Birey yaş aldıkça kan damarları ve eklemler sertleşir, eklemlerdeki sıvılar azalır, kas kütlelerinde kayıplar gelişir, kemiklerde erime ve kireçlenmeler görülür, hormonal etkiler ve refleksler yavaşlar, bağışıklık sistemi zayıflar, kalp ve damar hastalıkları artar. Vücutta üretilen kanın azalması zihinsel kapasiteyi düşürür, kasların ve organların etkinliğini azaltır, dengeyi bozar (Baykal, 2019; Oğuz, 2007; Özmete, 2016; T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2013; Yerli, 2017). Eklem ağrıları, çabuk yorulma ve düşmelere daha fazla rastlanır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021; Yerli, 2017). Sindirim sistemi ve metabolizmada yavaşlama, diş kayıpları, hazımsızlık gibi fonksiyonel sindirim bozuklukları görülebilir (Yerli, 2017). Beyindeki hücre sayısı azalır. Sinir hücrelerindeki azalmayla beraber akson iletim hızı yavaşlar, bunun sonucunda motor hareket ve refleksler azalır. Periferik sinirlerde meydana gelen hasarlanma neticesinde dokunma ve hissetmeye karşı hassasiyet, çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneği ve özellikle el ve ayaklarda soğuk, sıcak ve basıncı hissetme azalır (Baykal, 2019; Çuhadar, 2005; Kutsal, 2011).

Yaşlılıkla birlikte ağrı eşiğinde azalma ortaya çıkar, insanların duyuları körelir. Bu körelmeden en çok etkilenen işitme ve görme duyularıdır. Yaş ilerledikçe kulağın iç yapısı değişmeye ve işlevleri azalmaya başlar. Bu nedenle işitme kapasitesi düşer ve oturup kalkarken veya yürürken denge kayıpları yaşanabilir. Göz yapısı değişir, korneanın hassasiyeti, görme keskinliği ve gözyaşı azalır, gözbebekleri karanlığa veya parlak ışığa daha yavaş uyum sağlar. Tat ve koku alma bozulur, dolayısıyla yemekten alınan zevk etkilenir (A.D.A.M. Medical Encyclopedia, 2022).

Yaşlanma bilişsel değişimlere de yol açmaktadır. İlerleyen yaşla birlikte dikkat, algı, bellek gibi temel bilişsel işlevlerde gözlenen gerileme, doğal yaşlanma sürecinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Cangöz, ty.). Bireyin kişisel özellikleri, sosyo-ekonomik koşulları, yaşam biçimi, eğitim seviyesi, kronik hastalıkları ve genel psikolojik durumu yaşlılıktaki bilişsel becerilerini etkilemekle birlikte genel olarak

yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan bilişsel değişimler şöyledir (Cangöz, 2008, 2009; MEB, 2013; Altuk, 2011; Çuhadar, Sertbaş ve Tutkun, 2006; Cangöz, 2008; WHO, 2002):

- Sözlü anlatım, dili kullanma yetisi, okuma yazma becerileri, günlük sosyal hayata ilişkin pratik beceriler korunurken, sözel akıcılık, uygun kelime bulma/adlandırma gibi dil becerileri bozulur,
- Bölünmüş dikkat, yani aynı zamanda dikkati birkaç uyarana bölüştürebilme yeteneği azalır, seçici dikkat gerektiren görevlerdeki başarı oranında ve konsantrasyonda düşüş, görsel uzaysal görevlerde gerileme gözlenir,
- Bilgi işleme hızında görülen yavaşlamayla birlikte bilgi öğrenme hızı uzar, bu da yaşlı bireyin daha fazla bilişsel çaba göstermesine neden olabilir,
- Bilgi birikimi ve deneyimin yansıması olan sözel beceriler ve semantik (anlamsal) performans gibi işlevlerle tanımlanan kristalize zekâ yaşlanmaya karşı direnç gösterirken; kavrama, akıl yürütme, hatırlama, strateji değiştirme, yeni stratejiler geliştirme gibi işlevlerle tanımlanan akıcı zekâda gerileme gözlenebilir.

Yaşlanma ve Bellek

Yaşlanma sürecinde en çok etkilenen bilişsel işlevler arasında öğrenme ve bellek gelmektedir. En genel ifadeyle öğrenilen bilgilerin kodlanması, tekrarlanması, depolanması ve geri çağrılmasından sorumlu işlev olarak tanımlanabilecek belleğin farklı türleri yaşlanma sürecinden farklı şekilde etkilenmektedir (Cangöz, ty.; Akyol, 2020).

Bellek

Belleğin bilginin tutulduğu ve işlendiği bellek deposu ile bilginin zihinde tutulmasını sağlayan çeşitli bellek tekniklerinin kullanılmasını içeren üst bellek olmak üzere iki yönü vardır. Bellek deposu, bilgiyi depolamanın üç düzeyini içerir (Onur, 2004; Öztürk ve Kısaç, 2004):

- 1) Duyusal bellek
- 2) Kısa süreli bellek
- 3) Uzun süreli bellek

Duyusal bellek; çevreden alınan bilginin kısa bir süre tutulduğu, sınırsız kapasiteye sahip bilgi deposudur. Burada bilgi anlaşılmaz, yorumlanamaz, doğrudan duyu organlarının aldığı şekilde sadece kısa bir süre için depolanır ve uyarının yol açtığı anlık izlenimlerden ibarettir. Duyusal bellekte kısa süreli depolama gerçekleşmemiş olursa örneğin cümlelerin sonuna gelindiğinde başındaki kelimeler unutulmuş olur. Anamlı hale getirilmek istenen bilgi, kısa süreli belleğe aktarılır. Bu bilgi kısa sürede işleme sistemine aktarılmazsa kaybolur ve geri getirilemez (Onur, 2004; Öztürk ve Kısaç, 2004).

Kısa süreli bellek; sınırlı miktardaki bilgiyi kısa süreli depolama görevini üstlenen ve bilgiyi tekrar veya anlamlandırma yoluyla uzun süreli belleğe gönderen bilgiyi işleme merkezidir. Örneğin söylenen yere ulaşana kadar yol tarifini akılda tutmak. Kısa süreli bellek dikkat süresiyle bağlantılıdır dolayısıyla duyusal düzeydeki bir bilgiye dikkat yöneltildiğinde söz konusu bilgi o anda kısa süreli belleğe aktarılır. Bilginin bir işleme tabi tutulmadan kısa süreli bellekte tutulma süresi yaklaşık 15-20 saniyedir ve bilgi bu süre içerisinde işlenerek uzun süreli belleğe gönderilmezse unutulur ve geri getirilemez. Örneğin yeni bir telefon numarasına rehberden bakıldıktan hemen sonra ilgili numara tuşlanarak telefon edilebilir ancak bir kodlama yapılmazsa numarayı ikinci kez hatırlamak çok zordur ve tümüyle unutulur. Bilgiler kısa süreli bellekte çoğunlukla görsel ve işitsel olarak depolanmakla birlikte işitsel depolama daha baskındır (Onur, 2004; Öztürk ve Kısaç, 2004; Akyol, 2020).

Uzun süreli bellek; kısa süreli bellekte işlenmiş olan bilginin gönderilerek depolandığı, sınırsız kapasiteye sahip sürekli bellek deposudur. Bir bilginin öğrenilmiş kabul edilmesi için uzun süreli bellekte depolanmış olması gerekir ve bu bilgi, uzun süreli bellekte depolandıktan sonra kaybolmaz, yalnızca geri getirme zorluğu yaşanabilir. Uzun süreli bellek akılda tutulan bilginin niteliğine göre açık (bilinçli, bildirilebilir) ve örtük (bilinçsiz, bildirilemeyen) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bilginin bilinçsiz ya da otomatik olarak geri getirilmesini temsil eden örtük bellek, farkında olmadan edilen bilginin davranışta yarattığı değişikliklerle kendini gösterir. Bilginin bilinçli bir şekilde ve isteyerek geri getirilmesini temsil eden açık bellek yaşantı içerisindeki yeri ve zamanı belli olayların, anıların depolandığı anısal/olaysal (epizodik) bellek ve örgütlenmiş bilgi bütünlerini kapsayan anlamsal (semantik) bellekten oluşur. Uzun süreli

bellekte bilgi, açıklayıcı bilgi (kavram, olgu, tanım ve kurallarla ilgili olan bilgi) ve işlemsel bilgi (araba kullanmak, bir restoranda yemek yemek gibi bir işin nasıl yapılacağını, işlem basamaklarını gösteren bilgi) şeklinde depolanır. Olaylar anısal bellekte, bilgiler anlamsal bellekte saklanır (Öztürk ve Kısaç, 2004; Yılmaz, 2005; Akyol, 2020; Cangöz, 2005)

Yaşlanmanın Belleğe Etkileri

Yaşlılık bellek sisteminin bütün bölümlerini aynı şekilde etkilememektedir. Yaşlanmayla birlikte yeni bilgiyi kaydetme yani bilgi işleme hızı yavaşlamakta dolayısıyla yeni bilgi öğrenmek için daha fazla bilişsel çaba gerekmektedir ve yeni bilgi öğrenme süreci uzamaktadır. Duyusal ve kısa süreli bellek zamandan büyük ölçüde etkilenmemektedir. Duyusal bellekte gençler ile yaşlılar arasındaki fark daha çok 60 yaşından sonra ortaya çıkmaktadır. Bu da genellikle bilgiyi beyne getiren yollardan bir başka deyişle duyu sisteminin kendisinden kaynaklanmaktadır. Yaşlı kişilerde bilgi alıcıları, özellikle görme ve işitme duyuları uyararı almakta daha az beceriklidir ve nörolojik işleyiş de daha yavaş olmaktadır. Kısa süreli bellekte de gençler ve yaşlılar arasında 60 yaşından önce çok az fark vardır. Altmışlardan sonraki yitimde de bilgi işleme hızındaki düşüşün yanı sıra algı süreçlerinde yaşla birlikte görülen yavaşlamanın ve dikkat süresi ile seçici dikkatteki azalmanın etkisi olabilir. Yaşlı kişiler özellikle aynı anda birçok şeye dikkat etmeleri gerektiğinde, ilişkisiz uyaranlar ya da çeldiriciler yüzünden dikkatlerini gençlere göre daha fazla kaybedebilirler. Ayrıca kısa süreli bellekte hız ve esneklik de yaşla birlikte azalmaktadır. Örneğin; sayıları basitçe akılda tutup söyleme becerisi yaşla birlikte çok fazla düşüş göstermezken, söylenen sayıları sondan başa doğru tekrar etme gibi bilginin hem akılda tutulması hem de işlenmesi gerektiğinde yaşa bağlı kayıpların ortaya çıkması beklenebilir. Uzun süreli bellek yaşla birlikte çok az azalmakta, sözel beceriler, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan ve kişisel geçmişe ilişkin bilgi genellikle yaşla azalmamaktadır. Uzun süreli bellekte yaklaşık 65 yaşından sonra düşüş görülmektedir. Bir bilgi bir kez uzun süreli belleğe aktarılınca orada tutulması yaşa bağlı değildir. Yaşlı kişilerin sorunu bilgiyi geri getirecek ipuçlarını bulma konusunda ortaya çıkmaktadır dolayısıyla yaş ilerledikçe geri getirme süresi de uzun olmaktadır. Uzun süreli bellekte hatırlama performansında, tanıma veya ipucuyla hatırlama

performansına göre daha fazla gerileme gözlenmektedir (Cangöz, 2009; Altuk, 2011; Onur, 2004; Akyol, 2020).

Anısal bellekte yaşla birlikte aşamalı bir azalma görülürken, yaşın anlamsal bellek üzerindeki olumsuz etkisi bilginin sık kullanılması koşuluyla çok daha az olmaktadır (Luo& Craik, 2008; Nilsson, 2003). Ancak isimler gibi spesifik bilgilerin hatırlanması yaşlanma nedeniyle daha zor olmaktadır. Yaşlı yetişkinler çaba gerektiren, daha karmaşık ve stratejik bellek görevlerinde daha fazla zorluk çekmektedirler. Yaşa bağlı bu düşüşün, temel bilişsel işlevlerdeki zayıflamadan kaynaklanması muhtemeldir. Bellek performansı, günün belli saatlerine ya da laboratuvar ortamı/gerçek ortam olmasına göre de değişebilmektedir. Yaşlılar sabah ve gerçek ortamda daha iyi performans sergilemektedirler (Luo& Craik, 2008).

Yaşlılarda Bellek Performansını Geliştirmeye Yönelik Araştırma ve Öneriler

Dünya; yüksek doğurganlık ve ölüm oranlarından, düşük doğurganlık ve ölüm oranlarına doğru önemli bir demografik dönüşüm sürecinden geçmekte, dünya nüfusu geri dönülemez bir şekilde yaşlanma olgusuyla yüzleşmektedir (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2020a; United Nations, 2023; Gürsoy Çuhadar, 2020). Lehr'in belirttiği gibi "Saçları ağaran bir dünyada yaşıyoruz" (Lehr, 1994, 47). 2030 yılına kadar altı kişiden birinin 2050 yılına kadarsa beş kişiden birinin 60 yaş veya üzerinde olması beklenmektedir (WHO, 2020).

Birleşmiş Milletler, tüm dünyada yaşlanma olgusuna dikkat çekmek ve olumsuz sonuçlarını gidermek için 2021-2030 yılları arasında Sağlıklı Yaşlanma On Yılı ilan etmiştir. Bu kapsamda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 17 Aralık 2020 tarihinde, İsviçre'nin Cenevre kentinde yayımlanan "2021-2030 Sağlıklı Yaşlanma On Yılı İçin Temel Rapor"da sağlıklı yaşlanmanın üç bileşeni; işlevsel beceri, içsel kapasite (fiziksel ve bilişsel kapasiteden oluşur) ve çevre olarak tanımlanmış, "Sağlıklı Yaşlanma On Yılı"nın hedefi ise işlevsel beceriyi optimize etmek şeklinde belirlenmiştir. Bu hedefi gerçekleştirmek için yapılması gerekenler ise temel ihtiyaçları karşılayabilmek, öğrenmeye, gelişmeye ve karar vermeye devam etmek, hareketliliği sağlayabilmek, ilişkiler kurabilmek

ve sürdürebilmek ve topluma katkı sağlayabilmektir. Yine 2023 yılında Birleşmiş Milletler tarafından “Yaşlanan Bir Dünyada Hiç Kimseyi Geride Bırakmamak” adlı sosyal rapor yayımlanmıştır. Bu rapora göre, sürdürülebilir bir geleceğe ulaşmak için atılan adımların merkezinde yaşlılar olmalıdır (United Nations, 2023; WHO, 2020).

Türkiye de oransal olarak yaşlı nüfus yapısına sahip ülkelere göre hâlâ genç bir nüfus yapısına sahip olsa da, yaşlı nüfus sayısal olarak oldukça fazladır ve diğer yaş gruplarındaki nüfusa göre daha yüksek bir hız ile artış göstermektedir. Ülkemizde 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2018 yılına göre 2023 yılında %21,4 artarak yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %10,2'ye yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 olacağı öngörülmüştür. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının %10'u geçmesi nüfusun yaşlanmasının bir göstergesidir (TÜİK, 2024).

Yaşlı nüfusun artıyor olması ve 2060'a gelindiğinde 24 milyonun üzerine çıkacağını öngörülmesi, her alanda yaşlıların gereksinimlerinin dikkate alınacağı düzenlemeleri gerektirmektedir. On Birinci Kalkınma Planı Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu, nüfusun yaşlanmasına ve yaşlılığa ilişkin politikaların geliştirilmesine temel olacak bakışı “aktif yaşlanma” olarak benimsemiştir. Aktif yaşlanma ile yaşlının ve toplumun yaşam kalitesinin zenginleşmesi hedeflenmektedir. Yaşlılığın bir yıkım değil, değişim süreci olduğu, özellikle bilişsel süreçlerdeki gerilemeye paralel olarak tepki verme kapasitesindeki azalma neticesinde yaşlı bireyin değişime karşı duyarlılığı ve çevreye bağımlılığının arttığının göz önünde bulundurulması, bilişsel işlevlerin ve yaşam boyu sağlığın korunması ve politika ve izleme mekanizmalarının bu bağlamda oluşturulması önem kazanmaktadır (Cangöz, ty.; T.C. Kalkınma Bakanlığı, 2018).

Aktif yaşlanmayı desteklemek amacıyla yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve bilişsel kapasitelerinin korunması ve güçlendirilmesi ve yaşam kalitelerinin artırılması için yaşam boyu öğrenme fırsatlarının oluşturulması ve çeşitlendirilmesi gereği hem On İkinci Kalkınma Planında, hem Birinci Yaşlılık Şurası Komisyon Raporlarında hem de T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Yaşlanma Vizyon Belgesinde vurgulanmaktadır (T.C. Cumhurbaşkanlığı, 2023; T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2020b, 2023).

Yaşlılarda bilişsel işlevlerin korunması, bozulmaların önlenmesi veya geciktirilmesinde genetik, kişilik, duyu durum gibi özelliklerin yanı sıra sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenip uygulanması ve zihinsel uyarıcı faaliyetlerde bulunulması önem taşımaktadır. Bu zihinsel faaliyetlerden birisi de bilişsel eğitimidir (Akyol ve Küçükgüçlü, 2018). Bilişsel gerilemeyi önlemede ve/veya yavaşlatmada fayda sağlayabilecek bilişsel eğitim, bilişsel işlevi geliştirmek için karmaşık zihinsel aktivitenin yapılandırılmış uygulamasını sağlar. Bilişsel eğitim, tekrarlayan bilişsel egzersizler ve uygulamalı bellek stratejileri eğitimini içerecek şekilde uygulanabilir. Bellek stratejileri eğitimi, bellek bozulmasını en aza indirecek ve performansı artıracak tekniklerin, bellek destekleyicileri gibi stratejilerin öğrenilmesini ve uygulanmasını içerir (Gates vd., 2011). Temel kullanımları kodlama ve tekrar etme olarak karşımıza çıkan bellek destekleyiciler belleği geliştirmeye yönelik sistematik yöntemlerdir. Hatırlanması gereken kelimelerden anlamlı bir öykü oluşturulan öykü tekniği ya da Romalılar devrine kadar uzanan ve hatırlanması gereken her maddenin bilinen bir yerleşim yeri ile ilişkilendirilerek hatırlandığı yerleşim (loci) tekniği öğrenmeyi ve öğrenilenlerin hatırlanmasını kolaylaştıran bellek destekleyicilere örnek olarak gösterilebilir (Korkmaz ve Mahiroğlu, 2007).

Oğuzhan Yavuz ve Yelda Yavuz (2018) tarafından bilişsel becerileri destekleyen bir kutu oyununun yaşlıların yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve bilişsel becerilerine etkisini belirlemek amacıyla özel bir huzurevinde kalan 65 yaş ve üzeri yaşlıların katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada; bilişsel, sosyal ve duygusal becerileri destekleyen “Sil Baştan” adlı kutu oyununun yaşlı yetişkinlerin görsel-uzamsal zekâ, dikkat, uzun ve kısa süreli bellek, sözel beceri ve muhakeme gibi becerilerini desteklemede etkili olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde 75-85 yaş arası 488 kişi üzerinde beş yıl süresince yürütülen boylamsal bir araştırmada, okuma, yazma, bulmaca çözme, kart oyunları oynama, müzikle uğraşma, grup toplantılarına katılma gibi bilişsel olarak teşvik edici boş zaman etkinliklerine daha sık katılan yaşlıların bellek becerilerindeki gerilemenin daha az olduğu bulunmuştur (Hall vd., 2009).

Karlene Ball ve arkadaşlarının (2002), yaşları 65-94 arasında değişen 2832 yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmada; katılımcılar dört gruba ayrılmış, ilk gruba muhakeme, ikinci gruba bellek, üçüncü gruba bilgi işleme hızı

alanında eğitimler verilmiş, son grup ise hiç eğitim almayan kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Eğitimler, küçük gruplara 5-6 haftalık süreçte 60-75 dakikalık on oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Her üç eğitimde de altıncı oturuma kadar strateji öğretimine ve bu stratejileri uygulamaya yönelik bireysel ve grup egzersizlerine odaklanılmıştır. Altıncı oturum ve devamında ise ek uygulama alıştırmaları verilmiş, yeni stratejiler tanıtılmamıştır.

Hafıza eğitiminde katılımcılar, strateji veya bellek güçlendirici kural, alıştırmalar, performansla ilişkin bireysel geri bildirim ve grup geri bildirimi ve uygulama testini içeren bir eğitim almışlardır. Katılımcılara kelime listelerini, metinleri, hikâyelerin ana fikirlerini ve ayrıntılarını hatırlamaya yönelik bellek güçlendirici/hatırlamaya yardımcı (mnemonic) stratejiler (Örneğin, kelime listelerini nasıl anlamlı kategoriler halinde düzenleyecekleri ve kelimeleri ve metinleri hatırlamak için nasıl görsel imgeler ve zihinsel çağrışımlar oluşturacakları) öğretilmiştir. Alıştırmalar hem yapay olarak oluşturulmuş hafıza görevlerinden (bir isim listesini veya bir paragrafı hatırlamak gibi) hem de günlük yaşamdaki bilişsel aktivitelerle ilgili hafıza görevlerinden (bir alışveriş listesini hatırlamak gibi) oluşmuştur.

Muhakeme eğitimi, sıralı bir örüntü takip eden problemleri çözme becerisine odaklanmıştır. Bu tür problemler, bir harf veya sayı dizisindeki örüntüyü tanımlamayı veya reçeteli ilaç dozajı veya seyahat programları gibi günlük bir aktivitedeki örüntüyü anlamayı içerir. Katılımcılara bir örüntüyü belirlemeye yönelik stratejiler öğretilmiş ve bu stratejileri hem bireysel hem de grup çalışmalarında uygulamaları sağlanmıştır. Alıştırmalar, hem soyut akıl yürütme görevlerinden hem de günlük yaşam aktiviteleriyle ilgili akıl yürütme problemlerinden oluşmuştur.

Bilgi işleme hızı eğitimi, görsel araştırma becerilerine ve görsel bilgiyi hızlı bir şekilde tanımlama ve konumlandırma becerisine odaklanmıştır. Katılımcılar bilgisayarda giderek karmaşılaşan hız görevlerini uygulamışlardır. Görevin zorluğu; uyarıların süresi kısaltılarak, görsel ya da işitsel dikkat dağıtıcı eklenerek, eş zamanlı olarak gerçekleştirilecek görev sayısı artırılarak ya da hedefler daha geniş bir uzamsal genişlikte sunularak değiştirilmiştir. Bir katılımcı belirli bir görevde ölçüt olan performansla ulaştığında zorluk artırılmıştır.

İlk eğitimin verilmesinden on bir ay sonra, her üç grubun başlangıçta eğitim almış deneklerinden rastgele seçilmiş %60'ına destek eğitimi verilmiştir. Destek eğitimi, 2-3 hafta süresince 75 dakikalık dört oturumda gerçekleştirilmiştir.

Her bir eğitim programı, ilgili olduğu bilişsel beceride hemen etkili olmuş, eğitim verilen gruplarda eğitim aldıkları konularda gelişmeler görülürken, kontrol grubunda herhangi bir gelişme olmamıştır. Sonuçlar, hedeflenen bilişsel becerinin geliştirilmesinde bilişsel eğitimin etkililiği ve kalıcılığını desteklemiştir.

Dolayısıyla tüm bu araştırma bulgularından hareketle bilişsel eğitimin, yaşlılarda bellek fonksiyonlarını özellikle daha iyi bellek işleyişine yol açan kodlama ve geri getirme süreçlerini geliştireceği söylenebilir (Akyol, 2020; Luo& Craik, 2008; Craik vd., 2007).

Yaşlanmanın doğal bir sonucu olan bilişsel gerileme yavaşlatılabilir veya engellenebilir mi sorusuna odaklanan kuramsal yaklaşımlardan “Kullan veya Kaybet Hipotezi” de düzenli olarak yapılacak okumak, bulmaca çözmek, kart oyunları ve/veya satranç oynamak gibi bilişsel aktivitelerin temel bilişsel işlevlerde iyilik hali yaratacağını öngörmektedir (Hultsch, Hertzog, Small, Dixon, 1999; Selekler, 2007). Bu hipotezin önde gelen savunucularından UCLA Yaşlılık Merkezi Başkanı Profesör Garry Small’un dediği gibi; “Oturup demansın bizi bulmasını beklememeli, beyin egzersizleri sayesinde beynimizin genç kalmasını sağlamalıyız” (Gilhooly, 2005’ten aktaran Cangöz, 2008).

Bununla birlikte Türkiye’de bölgelere göre hem 40-64 yaş grubunda olan 1536 yetişkin hem de 65 ve daha üzeri yaş grubunda olan 1546 yaşlı yetişkin olmak üzere toplam 3082 kişinin aktif ve sağlıklı yaşlanmaya ilişkin tutum ve davranışlarının belirlenmesi amacıyla yapılan “Türkiye Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Araştırması”nda gönüllü aktivitelere katılma oranının çok düşük olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; sinemaya ve tiyatroya gitme, internet kullanma sıklığı azdır, özellikle 65 yaşından sonra bu etkinlikleri gerçekleştirme oranı düşmektedir, yaşam boyu öğrenme kapsamındaki kurs veya seminerlere katılmama oranı yüksektir, katılımcılar genellikle hiç ilgilenmedikleri ve fikirleri olmadığı için bu etkinliklere katılmadıklarını belirtmişlerdir (Özmete, 2016). Dolayısıyla On İkinci Kalkınma Planında da belirtildiği gibi yaşlılarda gönüllülük kültürünün geliştirilmesi için farkındalık çalışmalarının yapılması, yaşlılara yönelik eğitim ve yaşam boyu öğrenme olanaklarının geliştirilmesi, bu amaçla üniversiteler, Halk Eğitim Merkezleri ve Belediyelerin iş birliği yapması ve üçüncü yaş üniversite programlarının artırılması önem kazanmaktadır (T.C. Cumhurbaşkanlığı, 2023).

Erbil tarafından Ankara'da yaşayan 280 yaşlı katılımcı üzerinde yapılan araştırmada da ortaya konduğu üzere; bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça aktif yaşlanma düzeyi artmaktadır. Bu yüzden eğitime yapılan yatırımların artırılması ve yaşam boyu öğrenme fırsatlarının geliştirilmesi, yaşlı yetişkinlerin iyi oluş hallerinin korunması ve yaşam kalitelerinin artırılması için elzemdir (Demir Erbil, 2022). Çünkü beynin beşikten mezara kadar gelişme yeteneğinin olması, yaşlılığın getirdiği düşünülen bilişsel gerilemeyi de erteleyebilmektedir. Okuyan, araştıran ve düşünen insanların beyni 80 yaşına yaklaşılsa da canlılığını korumakta ve gelişebilmektedir (Sabır Taştan, 2020).

Yaşam boyu öğrenmenin yanı sıra fiziksel aktivitede bulunulması, sağlıklı beslenme, kardiyovasküler risk faktörlerinin (diyabet, hipertansiyon, obezite, sigara kullanımı gibi) yönetimi bilişsel fonksiyonlardaki azalma ve demans riskini azaltabilmektedir (Baumgart vd., 2015). Özellikle orta düzeyde aerobik egzersiz gibi yaşam boyu yapılan egzersiz faaliyetleri yaşlılıkta da bellek üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir (Erickson&Kramer, 2009).

Beynin aldığı uyarılara göre kendini değiştirebilme ve bozulan çalışma biçimini yine kendi kendine onarma yeteneği olarak tanımlanan nöroplastisiteyi olumlu yönde etkileyen en önemli etkenlerden biri de alışlagelen hayatın ya da davranışların dışına çıkmak ve daha önce yapılmamış aktiviteler yapmaktır. Beyin nöroplastisite yeteneğini ileri yaşlarda da korumaktadır (Sabır Taştan, 2020). Yaşam boyu öğrenme, fiziksel aktiviteler, sosyal ve kültürel etkinlikler de bu bağlamda değerlendirilebilir. Nitekim Narlıdere Dinlenme ve Bakımevi'nde kalan 65-85 yaş arası 133 kadın üzerinde yapılan araştırmada dans eğitimi alan yaşlıların dans eğitimi almayan yaşlılara göre bellek performanslarının arttığı bulunmuştur (Uzakgören, 2015). Dolayısıyla fiziksel olarak aktif bireylerin bilişsel, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını daha fazla koruyabildikleri ve yaşam kalitelerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Özekes de (2006), yaşlıların günlük yaşam aktivite düzeylerinin bellek performansları üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırmada huzurevinde yaşayan yaşlılarla evde yaşayan yaşlıları karşılaştırmış, evde yaşayan yaşlıların görece daha heterojen ilişkiler içinde oldukları, toplumla bağlarını daha güçlü sürdürdükleri ve günlük yaşam aktivitelerine huzurevinde yaşayan yaşlılara göre daha fazla katılma olanağı buldukları, buna bağlı olarak hatırlama performansları açısından evde

yaşayanlar lehine fark bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu araştırmada; tanıma, problem çözme, örüntüyü yeniden oluşturma görevlerinde genel olarak aktif yaşlılar, pasif yaşlılardan daha yüksek performans göstermişlerdir. Günlük yaşam aktivite düzeyi, sözel olmayan görevlerde bile etkili olabilmektedir. Özekes'e göre evde yaşayan yaşlılar ile huzurevinde yaşayan yaşlıların hatırlama performansları arasında evde yaşayanlar lehine fark bulunması ve yine aktif yaşlıların daha yüksek hatırlama performansı göstermesi evdeki yaşamın huzurevindeki yapılandırılmış yaşama göre daha fazla aktivite ve buna bağlı olarak organizasyon gerektirmesi nedeniyle açıklanabilir. Dolayısıyla yaşlıların günlük yaşamlarında rutinlerinin dışında daha fazla aktiviteye katılmalarının sağlanması, fiziksel aktivitenin ötesinde ilişki kurma becerilerini de daha fazla kullanmaları onların bellek performansları üzerinde olumlu etki yaratabilir.

Yaşlı yetişkinlerin bellek performanslarının belirlenmesinde hedeflerinin olup olmaması da önem taşımaktadır. Açık bir hedefe sahip olmak, bellek performansı üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Ayrıca hedefin dışında yaşlı yetişkinin cesaretlendirilmesi, kendisine pozitif geribildirim ya da belirlenen hedefi gerçekleştirdiği bilgisinin verilmesi performansını artırmaktadır (Berry, Hastings, West, Lee&Cavanaugh, 2010). Duygusal içerikli olumlu ve olumsuz kelimeler, nötr kelimelere kıyasla açık bellek performansını anlamlı derecede artırmaktadır. Duygusal değeri olan uyarıcılar bilgi işleme süreçlerini de etkilemektedir (Sayar, 2011).

Son olarak yaşlıların bellek performansları üzerine yaşlı yetişkinlerin özelliklerini de dikkate alan (teknoloji kullanımında çekingenlik, duyulardaki gerileme gibi) derinlemesine boylamsal çalışmaların yapılması, uygun politikaların belirlenmesine ve uygulanmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç

Yaşlılık direnilmesi ya da mücadele edilmesi gereken değil, uyum sağlanması gereken ve deneyimin eşlik ettiği bilgelikle yaşam doyumunun farklı açılardan hissedilebileceği bir yaşam dönemidir. Golberg'in ifadesiyle; yaşlanma bilgeliğin karşılığı olarak ödenen bedeldir, bilgelik ise paha biçilemez bir beceridir. Dolayısıyla yaşlılık bir ayrıcalık olarak görülmelidir (Goldberg, 2005'ten aktaran, Cangöz 2008).

Kaynaklar

- A.D.A.M. Medical Encyclopedia (2022). *Aging changes in the senses*. Retrieved May 13, 2024, from <https://medlineplus.gov/ency/article/004013.htm>
- Akyol, M. A. ve Küçükgüçlü, Ö. (2018). Yaşlı bireylerde bilişsel işlevlerin korunmasında ve geliştirilmesinde bilişsel eğitimin önemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(4), 334-339. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/752442>.
- Akyol, M.A. (2020). *Sağlıklı yaşlı bireylere uygulanan bilişsel eğitim programının bilişsel fonksiyonlara etkisi: Randomize kontrollü bir çalışma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Altuk, B. (2011). *Yaşlılıkta bilişsel işlevler, empatik eğilimler ve depresyon belirtileri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Arpacı, F. (2005). *Farklı boyutlarıyla yaşlılık*. Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları. <https://docplayer.biz.tr/1116998-Turkiye-isci-emeklileri-dernegi-farkli-boyutlariyla-yas-lilik-dr-fatma-arpaci.html>
- Ball, K., Berch, D.B., Helmers, K.F., Jobe, J.B., Leveck, M.D., Marsiske, M., Morris, J.N., Rebok, G.W., Smith, D.M., Tennstedt, S.L., Unverzagt, F.W., & Willis, S.L. (2002). Effects of cognitive training interventions with older adults: A randomized controlled trial. *JAMA*, 288(18), 2271-2281. <https://doi.org/10.1001/jama.288.18.2271>
- Baumgart, M., Snyder, H.M., Carrillo, M.C., Fazio, S., Kim, H., & Johns, H. (2015). Summary of the evidence on modifiable risk factors for cognitive decline and dementia: A population-based perspective. *Alzheimer's & Dementia*, 11(6), 718-726. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.05.016>
- Baykal, D. (2019). Yaşlılarda fizyolojik sağlık sorunlarının yönetimi. R.P. Bölüktaş (Ed.), *Temel Gerontoloji* içinde (s.115-139). İstanbul Üniversitesi. https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/4035/temel_gerontoloji.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim Dergisi*, 25(3), 1-3. https://klinikgelisim.org.tr/kg_25_3/1.pdf
- Berry, J., Hastings, E., West, R., Lee, C., & Cavanaugh, J. C. (2010). Memory aging: Deficits, beliefs, and interventions. In John C. Cavanaugh, Christine K. Cavanaugh (Eds.), *Aging in America, Vol. 1. Psychological aspects* (pp. 255-299). Praeger Publishers.
- Birren, J.E., & Birren, B.A. (1990). The concepts, models and history of the psychology of aging. In J.E. Birren & K. W. Schale (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging*, (pp. 3-20). Academic Press Inc.
- Cangöz, B. (2005). Geçmişten günümüze belleği açıklamaya yönelik yaklaşımlara kısa bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1), 51-62. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/606742>
- Cangöz, B. (2008). Yaşlılık: Sadece kayıp mı? Bir ayrıcalık mı? *Türk Geriatri Dergisi*, 11(3), 143-150. https://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_401.pdf

- Cangöz, B. (1999). Yaşlılıkta bilişsel ve psikolojik değişim. Y.G. Kutsal (Ed.), *Geriatric: Yaşlı Sağlığına Multidisipliner Yaklaşım* içinde (s. 99-104). Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi Yayını.
- Cangöz, B. (ty.). *Yaşlılığın psikolojik boyutu yaşlıların nöropsikolojik açıdan değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi GEBAM. https://gebam.hacettepe.edu.tr/oneri/psikolojik_boyut_160210.pdf
- Craik, F.I.M., Winocur, G., Palmer, H., Binns, M.A., Edwards, M., Bridges, K., Glazer, P., Chavannes, R., & Stuss, D.T. (2007). Cognitive rehabilitation in the elderly: Effects on memory. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 13(1), 132-142. <https://doi.org/10.1017/S1355617707070166>
- Çuhadar, D. (2005). *Huzurevinde yaşayan yaşlılarda bilişsel işlevler ve günlük yaşam aktivitesi düzeyi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Çuhadar, D., Sertbaş, G. ve Tutkun, H. (2006). Huzurevinde yaşayan yaşlıların bilişsel işlev ve günlük yaşam etkinliği düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 232-239. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/68060/>
- Demir Erbil, D. (2022). *Yaşlıların aktif yaşlanma düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dülger, İ. (2012). Dünyada ve Türkiye’de yaşlılığın değişen görünümü, değişen politikaları ve gelişen aktif yaşlanma kavramı. *18-24 Mart Yaşlılara Saygı Haftası Kuşaklararası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bildirileri* (s. 31-50). <https://www.aile.gov.tr/media/5653/kusaklararası-dayanışma-ve-aktif-yaslanma-sempozyumu-bildirileri.pdf>
- Erickson, K.I., & Kramer, A.F. (2009). Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 22-24. doi:10.1136/bjism.2008.052498.
- Gates, N.J., Sachdev, P.S., Fiatarone Singh, M.A. et al. (2011). Cognitive and memory training in adults at risk of dementia: A Systematic Review. *BMC Geriatr*, 11,55. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-11-55>
- Gürsoy Çuhadar, S. (2020). Yaşlanan nüfusa çözüm önerisi olarak aktif yaşlanma yaklaşımı: Eleştiriler ve olası endeks için Türkiye önerileri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 79, 361-397. <https://doi.org/10.26650/jspc.2020.79.0004>
- Hall, C.B., Lipton, R.B., Sliwinski, M., Katz, M.J., Derby, C.A., & Verghese, J. (2009). Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia. *Neurology*, 73(5), 356-361. <https://doi.org/10.1212%2FWNL.0b013e3181b04ae3>
- Hultsch, D.F., Hertzog, C., Small B.J., & Dixon, R.A. (1999). Use it or lose It: Engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging. *Psychology and Aging*, 14(2), 245-263. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.14.2.245>
- Korkmaz, Ö. ve Mahiroğlu A. (2007) Beyin, bellek ve öğrenme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 93-104. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/819224>
- Kutsal, Y.G. (2011). *Yaşlanan dünyanın yaşlanan insanları*. Yaşlıyız Yaşam Doluyuz Sempozyum Kitabı, Türk Geriatri Derneği. <https://www.geriatri.org.tr/SempozyumKitap2011/3.pdf>

- Lehr, U. (1994). *Yaşlanmanın Psikolojisi*. Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı.
- Luo, L., & Craik, F.I.M. (2008) Aging and memory: A cognitive approach. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 53(6), 343-408. <https://doi.org/10.1177/070674370805300603>
- Nilsson, L. G. (2003). Memory function in normal ageing. *Acta Neurologica Scandinavica*, 179, 7-13. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0404.107.s179.5.x>
- Oğuz, M.T. (2007). *Yaşlılarda görülen biyolojik ve sosyal değişimler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Onur, B. (2004). *Gelişim Psikolojisi*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Özekes, M. (2006). Yaşlıların günlük yaşam aktivite düzeylerinin bellek performansları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 27-41. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/57072>
- Özmete, E. (2016). *Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. <https://onikinciplan.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/12/Turkiye-Aktif-Ve-Saglikli-Yaslanma-Arastirmasi.pdf>
- Öztürk, B. ve Kısaç, İ. (2004). Bilgiyi işleme modeli. Binnur Yeşilyaprak (Ed.), *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi* içinde (s.251-281). Pegem A Yayıncılık.
- Sabır Taştan, N. (2020). Nöroplastisite'nin etkileri üzerine bir eğitim programı ve yeni bir teknik önerisi: Süpürme tekniği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 228-251. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1021291>
- Sayar, F. (2011). *Açık, örtük, otobiyografik bellek: Ergen, erken yetişkin ve yaşlı gruplar açısından karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Selekler, K. (2007). Alzheimer hastalığında koruyucu faktörler var mı? Eğitim, mental aktiviteler, fiziksel egzersizler, sosyal ilişkiler ve alkol. *Türk Geriatri Dergisi*, 10 (3), 156-168. https://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_356.pdf
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü). (2020a). *2020 yılı yaşlı nüfus istatistik bülteni* https://www.aile.gov.tr/media/89041/yasli_nufus_istatistik_bulteni.pdf
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2020b). *1.Yaşlılık şurası komisyon raporları (20-22 Şubat 2019)*. O. Koç ve E. Özmete (Ed.) Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayın No:4. ISBN:978-605-69227-2-5 <https://www.aile.gov.tr/media/40504/i-yas-lilik-s-urasi-07022020-pdf-pdf.pdf>
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2023). *Yaşlanma vizyon belgesi*. https://aile.gov.tr/media/135665/yaslanma_vizyon_belgesi.pdf
- T.C. Cumhurbaşkanlığı (Strateji ve Bütçe Başkanlığı) (2023). *On ikinci kalkınma planı (2024-2028)* https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-Ikinci-Kalkinma-Plani_2024-2028_11122023.pdf
- T.C. Kalkınma Bakanlığı. (2018). *On birinci kalkınma planı (2019-2023) yaşlanma özel ihtisas komisyon raporu*. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/YaslanmaOzellhtisasKomisyonuRaporu.pdf>

- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2013). *Yaşlı ve hasta hizmetleri yaşı psikolojisi*. https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ya%C5%9F%C4%B1%20Psikolojisi.pdf
- T.C. Sağlık Bakanlığı (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü) (2021). *Türkiye sağlıklı yaşlanma eylem planı ve uygulama programı 2021-2026*. Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1242. ISBN:978-975-590-858-8. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Kitaplar/Turkiye_Saglikli_Yaslanma_Eylem_Plani_ve_Uygulama_Programi_2021-2026.pdf
- TÜİK (2024, Mart 27). *Haber bülteni* Sayı:53710. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2023-53710>
- United Nations (Department of Economic and Social Affairs) (2023). *World social report 2023: Leaving no one behind in an ageing world*. <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2023/01/2023-wsr-tablecontents.pdf>
- Uzalgören, P. (2015). *Yaşlılarda fiziksel bir aktivite olarak dans eğitiminin, bellek performansı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi üzerinde yarattığı değişikliklerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- WHO Scientific Group on Psychogeriatrics & World Health Organization. (1972). *Psychogeriatrics: report of a WHO scientific group* [Meeting held in Geneva from 19 to 23 October 1970]. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/40993>
- WHO (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>
- WHO (2020). *Decade of healthy ageing: baseline report*. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Yavuz, O. ve Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2 (3), 127-141. <https://doi.org/10.31461/ybpd.427039>
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10 (52), 1278-1287. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1979>
- Yıldız, H. (2019). Yaşlılıkta görülen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler. R.P. Bölüktaş (Ed.), *Temel Gerontoloji* içinde (s.44-64). İstanbul Üniversitesi. https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12436/4035/temel_gerontoloji.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yılmaz, S. (2005). Bilgi işleme modeline dayalı bir dersin fen bilgisi öğretmen adaylarının manyetizma konusundaki başarılarına etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (28), 236-243. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87733>

SOSYAL REFAH BAĞLAMINDA YAŞLANMA KURAMLARI

*Enes DEMİREL**

Giriş

Birey var olduğu andan itibaren dünyayı anlama ve anlamlandırma çabası içerisinde olmuştur. Dünyayı anlama ve anlamlandırmaya yönelik çabaların bir sonucu olarak farklı kuramlar geliştirilmiştir. Bilimsel ve entelektüel süreçlerin temel yönünü oluşturan kuramların ortaya çıkışının altında dünyada çeşitli alanlardaki olguları anlama ihtiyacı bulunmaktadır. Çoğunlukla bir bilinmezliği veya var olan bir problemi açıklama amacı taşıyan kuramlar, birçok farklı alanda düşünsel süreçlerin ve bilgi oluşturma sürecinin önemli bir parçasıdır. İnsan yaşamının kaçınılmaz ve karmaşık bir dönemini temsil eden yaşlılığı açıklamak için de birçok farklı kuram geliştirilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde Yaşamdan Kopma, Aktivite, Rolden Çıkış, Süreklilik, Kişi, Çevre ve Uyum, Değiş-Tokuş gibi yaşlanma kuramları sosyal refah bağlamında incelenmiştir.

Yaşamdan Kopma Kuramı (Disengagement Theory)

Yaşlılık dönemini sosyal çevre ve insan ilişkileri açısından ele alan kuramlardan olan Yaşamdan Kopma Kuramı (Disengagement Theory) 1960'lı yılların başlarında Cumming ve Henry tarafından ortaya konmuştur. Yaşamdan Kopma Kuramı yaşlanma sosyolojisi alanının bilinen en köklü kuramlarındandır. Kuram, bireysel ve mikro ölçekte sosyal gerontolojik bir bakış açısıyla yaşlanma ile toplumsal yaşam

* Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı. Orcid:0000-0002-4010-5531, enesdmr108@gmail.com (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Öğrencisi)

içerisindeki ilişkilere ve yaşlı bireyin toplumsal yaşamdaki konumuna açıklama getirmeye çalışır (Rosenberg, 2022).

Yaşamdan Kopma Kuramı, kişilerin yaşlanmayla birlikte sosyal rollerden ve ilişkilerden yavaş yavaş çekildikleri veya koptukları görüşünü temele alır. Kuramda, yaşlanan kişinin kaçınılmaz olarak sosyal hayattan çekilmesi ve sosyal yaşamında bireyin içinde olduğu çekilme sürecine uyum sağlayarak ilişkilerin karşılıklı olarak zayıflaması ve en sonunda kopması gerektiği düşüncesi ön plandadır (Achenbaum ve Bengston, 1994). Cumming ve Henry (1961) yaşlanma ne kadar kaçınılmazsa bireyin geçmiş sosyal ilişkilerinden kopması ve geri çekilmesinin de o denli kaçınılmaz ve gerekli bir durum olduğunu savunmaktadır. Kuramın temel önermeleri şu şekildedir (Cumming ve Henry, 1961):

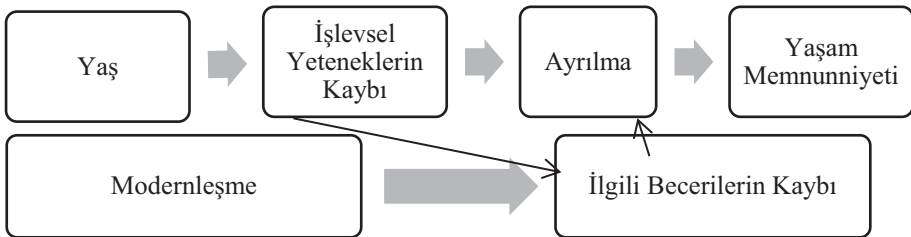
- Yaşlanan birey ve toplum karşılıklı geri çekilme süreci içerisindedir. Kişiler, bireysel düzeyde her ne kadar farklılık gösterse de ölüm beklentisi ve yeteneklerde azalma tüm yaşlılar için muhtemel bir durumdur. Bu nedenle yaşlı bireyler için sosyal ilişkiler ve topluluğa katılım giderek azalır. Aynı zamanda toplumda yaşlı bireylerden beklenti ve isteklerini zamanla geri çeker.
- Etkileşimler normları yarattığından etkileşimlerin sayısındaki veya çeşitliliğindeki azalma, günlük davranışı yöneten normların kontrolünden daha fazla özgürlüğe yol açar. Sonuç olarak ayrılma bir kez başladıktan sonra döngüsel veya kendi kendini devam ettiren bir süreç haline gelir. Yaşlılar doğal olarak daha önce üstlendikleri sorumluluk ve rollerden kurtulmak isterler ve toplumda bu süreci destekler.
- Erkeklerin toplumdaki rolü genelde daha araçsal, kadınların rolü ise sosyo-duygusal olduğu için yaşamdan kopma süreci kadın ve erkekler arasında farklılık göstermektedir.
- Bireyin yaşam döngüsü yaşlanmayla birlikte genel bilgi ve becerilerde azalma gibi ego değişimleri ile noktanır. Aynı zamanda sanayileşmiş bir toplumda başarı, bilgi ve beceriye dayanır. Bu nedenle gençlerin iyi eğitilmesi ve yaşlıların becerilerini kaybetmeden önce emekli edilmesi yaş derecelendirmesi açısından kullanılması gereken bir sistemdir.

Yaşlı kuşakların geri çekilmesi genç bireylerin topluma katkıda bulunmaları için yeni fırsatlar oluşturur.

- Hem birey hem de toplum ayrılmaya hazır olduğunda, yaşamdan kopma süreci tamamlanmış olur. İkisi de hazır olmadığına, kopma süreci devam eder. Birey hazır olduğunda ve toplum hazır olmadığına, bireyin ve sosyal sistem üyelerinin beklentileri arasında bir kopukluk ortaya çıkar ancak genellikle birlikte olma durumu devam eder. Toplum hazır olduğunda ve birey hazır olmadığına, ayrışmanın sonucu genellikle kopuştur.
- Yaşamın temel rollerinin (erkekler için iş, kadınlar için evlilik ve aile) terk edilmesi sosyal yaşam alanının önemli ölçüde daralmasıyla sonuçlandığından, duruma uygun farklı roller mevcut olmadığı sürece bu durum kriz ve moral kaybıyla sonuçlanacaktır.
- Birey yaşamın kısıtlılığının ve kendisine kalan zamanın azlığının keskin bir şekilde farkına varırsa, yaşam alanının azaldığını algılasa ve mevcut ego enerjisi azalırsa kopmaya hazır olma durumu başlamış demektir.
- Etkileşimdeki azalma ve merkezi rollerin kaybı, kalan rollerdeki ilişki kalitesinde bir kaymaya neden olur. Daha geniş bir ilişkisel ödül seçeneği ve dikey dayanışmalardan yatay dayanışmalara doğru bir kayma söz konusudur.
- Yaşamdan kopma kültürden bağımsız bir kavramdır ancak aldığı biçim her zaman kültüre bağlı olacaktır.

Şekil 1'de yaşamdan kopma sürecinin tüm temel önermelerini özetleyen teorik model gösterilmektedir.

Şekil 1. Yaşamdan Kopmanın Teorik Modeli



Kaynak: Rosenberg, 2022.

Şekil 1’de görüldüğü gibi kişinin yaşlanma sürecine girmesiyle birlikte işlevsel yetenekler ve ilgili becerilerin kaybı ile yaşamdan kopma gerçekleşmektedir. Tüm dünyada etkili olan modernleşme, yaşamdan kopma sürecini hızlandıran bir etmendir. Modernleşme ile birlikte yaşlı bireyler mevcut bilgi ve becerilerinin eskisi kadar geçerli ve işlevsel olmadığını hissettiklerinde geçmişte olduğu gibi arzu edilen ve istenen olmadıklarının farkına varmakta ve toplumdan kopukluk oluşmaktadır. Kurama göre toplum ve birey arasında karşılıklı bir ayrılma süreci gerçekleştiğinde, yaşlı birey daha az şey yapma arzusu ile daha az role sahip olacağından daha yüksek yaşam tatmini gerçekleşir. Yaşamdan Kopma Kuramı savunduğu bu düşünceler ile birçok eleştiriye maruz kalmıştır. Bu eleştiriler şu şekilde özetlenebilir (Hochschild, 1976; Hochschild, 1976; Ragini ve Salwan, 2022):

- Yaşamdan Kopma Kuramına yöneltilen eleştiriler arasında yaşlanmaya yönelik kültürel ve toplumsal değişkenliğin dikkate alınmaması çok tartışılmıştır. Farklı kültür ve toplumlarda yaşlı bireylere yönelik sosyal beklentiler ve normlar farklılık göstermektedir. Bir kültürel bağlam içerisinde yaşlı bireyin sosyal hayattan ayrılışına yüklenen anlam ve değerlendirmeler başka bir kültürel bağlam içerisinde geçerli olmayabilir.
- Yaşamdan Kopma Kuramını destekleyen ampirik kanıtların sınırlı olması ve yapılan diğer araştırmalarında net bulgular sağlamaması eleştirilen bir başka konudur. Kuramda, yaşlı bireyin sosyal hayattan çekilmesinin yaşlanmanın evrensel ve normatif bir yönü olduğu konusundaki genellemeleri kanıtlayacak yeterli bulgu ortaya konmamıştır.
- Kuramda bireysel farklılıkların yeterince dikkate alınmaması da eleştirilere yol açmıştır. Her birey farklı şekilde yaşlanır; sağlık, yaşam tarzı, kişisel tercihler gibi etmenler bireylerin yaşlanma sürecini nasıl deneyimlediği konusunda rol oynar. Kuramda, yaşlanma deneyimlerinin çeşitliliğinin aşırı basitleştirilmesi söz konusudur.
- Yaşamdan Kopma Kuramı yaşlanmayı gerileme ve sosyal hayattan kopuş dönemi olarak tasvir etmektedir. Yaşlanma döneminde sosyal rollerden çekilmenin gerekliliğini vurgulamak yaşlılara karşı toplumsal önyargıları güçlendirebilir.

- Kuram, yaşlanma ile birlikte yaşamdan kopmanın gerçekleşmesi sonucu sosyal rollerin azalmasıyla yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir bağ olduğunu öne sürer. Ancak çalışmalar sosyal bağlantıları sürdürmenin yaşlı bireylerin hayat kalitesine olumlu katkıda bulunduğunu öne sürmektedir.

Yaşamdan Kopma Kuramı 1960 ve 1970'li yıllarda sosyal gerontoloji alanında en çok tartışılan kuramlardan olmuştur. Kuram savunduğu düşünceler ile birçok eleştiriye maruz kalsa da sosyal gerontoloji alanına önemli katkılar sağlamıştır. Bugün ise çağdaş gerontolojinin yaşlı bireyler arasındaki deneyim çeşitliliğini önemseyen daha aktif, dinamik ve kişi merkezli teorilere yöneldiği görülmektedir.

Aktivite Kuramı (Activity Theory)

İlk olarak Havighurst ve Albrecht tarafından 1953 yılında ortaya atılan ve sosyal gerontolojinin bilinen ilk kuramlarından olan Aktivite Kuramı (Activity Theory) 1972 yılında Lemon, Bengtson ve Peterson'un katkıları ile şekillenmiştir. Aktivite Kuramı, yaşlanmayı normal, sıradan ve kaçınılmaz bir süreç olarak nitelendirir. Kuram, yaşlı bireyin sosyal yaşama katılım düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu iddia etmektedir (John, 1984). Bu iddia, bireyin kendisi ve toplum üzerindeki rol gereksinimlerinin veya taleplerinin, yaşlandıkça çok fazla değişikliğe uğramadığı ve sabit kaldığı varsayımından kaynaklanmaktadır (Knapp, 1997). Aktivite kuramının dayanak aldığı bu varsayım Havighurst'un (1968) "Biyoloji ve sağlıktaki kaçınılmaz değişiklikler dışında, yaşlı insanlar orta yaşlılarla aynıdır ve temelde aynı psikolojik ve sosyal ihtiyaçlara sahiptirler" görüşünden doğmaktadır. Kuramın temel önermeleri şu şekildedir (Havighurst ve Albrecht, 1953):

- Aktivite Kuramı, kişinin yaşamı boyunca sosyal hayat içerisinde amaçlı faaliyetlerde bulunmaya ihtiyacı olduğunu öne sürer. Birey yaşlılık dönemine yaklaştıkça, ihtiyaç duyduğu anlamlı ve ilgili faaliyetlere katılmaya çalışır. Kişinin katılmaya çalıştığı aktiviteler bilişsel ve fiziksel devamlılığını sürdürmeye ve psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya devam etmeleri anlamına gelir.
- Kuram, yaşlanma ile birlikte kaçınılmaz olarak rol kayıplarının oluşabileceğini fakat kaybedilen rollerin yerine kişinin benliğini

güçlendiren yeni rollerin alınması ile yaşam tatmininin korunacağını öne sürer.

- Kuram, sosyal etkileşime önem verir. Birey yaşlandıkça sahip olduğu sosyal roller kaybedilir veya değişebilir. Bireyin belirli bir yaşam doyumuna ulaşmasında ve yaşamını daha olumlu idame ettirmesinde sosyal etkileşimi ve bağlantıları teşvik eden faaliyetler önem taşır. Bireyin katıldığı faaliyetler duygusal refahın ve bilişsel işlevin artması veya korunmasına yardım ederken, bireyin rol geçişleri ile yaşadığı yeni ve farklı koşullara da uyumunu artırır.
- Kuram, bireyi fizyolojik ve psikolojik temelde bir bütün olarak ele alır. Kuramda bireyin yaşlandıkça kaçınılmaz olarak geçirdiği biyolojik değişimlerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar üzerinde çok fazla etkili olmadığı görüşü hakimdir.

Havighurst ve Albrecht'in ortaya attığı görüşlerin ardından Lemon, Bengtson ve Peterson kurama farklı hipotezler kazandırmışlardır. Lemon, Bengtson ve Peterson (1972) aktivite kuramı ile yaşlı benliği arasında bir bağlantı olduğunu öne sürmüşlerdir. Yaşlı bireyin katıldığı aktivite süreci kişinin benlik kavramını yeniden kabul etmesi için gerekli olan çeşitli rol desteklerini sağlayan bir durum olarak nitelendirilmiş ve aktivite ne kadar sık ve çok yapılırsa rol desteklerini o kadar pekiştirici ve spesifik olarak artıran bir durum olarak tasvir edilmiştir (Lemon, Bengtson ve Peterson, 1972).

Aktivite Kuramı tartışıldığı dönemde Cumming ve Henry (1961) tarafından ortaya atılan Ayrılma Kuramı ile ciddi şekilde farklılık göstermiş ve bazı eleştirilere maruz kalmıştır. Aktivite kuramına yönelik eleştiriler şu şekilde özetlenebilir (Everit vd, 2023; Rosenberg, 2022):

- Aktivite Kuramı bireysel ve kültürel farklılıkları yeterince dikkate almama konusunda eleştirilere maruz kalmıştır. Kuram çoğunlukla insan gelişiminin kolektif ve sosyal yönlerine odaklanmakta ancak mali durum, sosyal kaynaklara erişim, kişisel hedefler, motivasyonlar ve yetenekler açısından bireysel farklılıkları yeterince dikkate almamaktadır. Aktivite kuramının ortaya koymuş olduğu varsayımların her kültürde tekrarlanamayacağı ve geçerli olmayacağı da getirilen eleştiriler arasındadır.
- Kuramda, aktivite türlerinin belli olmaması ve yüksek yaşam doyumuna ulaşmak için kişinin hangi rollere sahip olması

gerektiğinin belirsizliği yine eleştirilen konulardan olmuştur. Kuramda ortaya atılan 'yaşlı insanlar orta yaşlılarla aynıdır ve temelde aynı psikolojik ve sosyal ihtiyaçlara sahiptirler' görüşü akıllara insanların 70, 80, 90 ya da 100 yaşlarına geldiklerinde orta yaşlı rol setini sürdürmeleri gerçekten beklenebilir mi? sorunu getirmektedir.

- Kuramın sınırlı pratik uygulamalara sahip olduğu eleştirilen bir diğer noktadır. Aktivite Kuramı, belirli sorunları veya uygulamadaki zorlukları ele almak için net ve geçerli stratejiler sağlayamayabilir.

Aktivite Kuramı zaman içinde bu eleştirilerden bazılarını ele alacak şekilde gelişmiştir. Araştırmacılar, bireysel farklılıkları, gelişimin duygusal yönlerini ve kültürel çeşitliliği daha fazla hesaba katarak teoriyi geliştirmek ve genişletmek için çalışmışlardır. Ek olarak, Aktivite Kuramı insan gelişimi ve davranışına ilişkin daha kapsamlı bir anlayış sağlamak için diğer psikolojik çerçevelerle entegre edilmiştir (Lemon, Bengtson ve Peterson 1972).

Rolden Çıkış Kuramı (Role Exit Theory)

Rolden Çıkış Kuramı Blau'nun (1973) 'Old Age in a Changing Society' (Değişen Toplumda Yaşlılık) adlı kitabında ortaya konmuştur. Kuram, bireyin yaşamı boyunca edindiği ve sürdürdüğü rollerin yaşlılık ile birlikte nasıl değiştiğine veya yitirildiğine odaklanır. Birey yaşlandıkça, gençlikte ve yetişkinlikte edindiği birçok farklı rol ve kimliği zamanla kaybedebilir. Yaşlanmanın getirdiği biyolojik ve sosyal değişimler ile birlikte birey artık istese de geçmiş rollerini aynı şekilde sürdüremez (Blau, 1973).

Blau (1973) rol çıkışını iki veya daha fazla kişi arasındaki herhangi bir etkileşim veya paylaşılan faaliyetlerin sonlanması olarak belirtir. Rol çıkışı, bir sosyal rolden çıkışı karşılayan 'kayıp', 'ayrılık', 'bitiş' gibi terimler ile nitelendirilir. Bu terimler ile gerçekleşen rol çıkışı duygu yoğunluğu veya zaman açısından olmasa da sevilen bir kişinin kaybına benzer üzüntü, depresyon ve belirsizlik duyguları doğurabilir. Kurama göre yas duygusu yalnızca bir kayıp sonucu değil aynı zamanda bir kişi ile herhangi bir faaliyetin sona ermesinden de kaynaklanabilir (Mancini, 1975). Blau (1973) bulunan kültür ve sosyal yaşam içerisinde kişiye tanımlanan rollerin bireyin kimlik oluşumu ve benliği üzerinde etkili olduğunu

savunur. Yaşlanma ile birlikte kişinin edindiği roller kaybolur ve bu rollerin yerine yenileri eklenemezse kişi olumsuz bir kimlik ve benlik durumu ile baş başa kalır.

Blau'ya (1973) göre yetişkinliğin ilk yıllarında bir rolden çıkış genellikle terk edilen rol yerine daha iyi ve olumlu bir rol tercih edileceği için olduğundan gönüllü ve ödüllendirici olur. Birey yaşlandıkça meydana gelen rol kayıpları ise gönülsüz ve bireyin istemi dışında gerçekleştiğinden kişinin yaşam memnuniyetini olumsuz etkiler. Kuramda yaşlılıkta kaybedilen roller üç tema altında incelenmiştir (Mancini, 1975):

- Ebeveyn rolünden çıkış: Tipik olarak, yaşlılığın ilk belirtileri çocuklar büyüüp evden ayrıldıkça aile ortamında ortaya çıkar. Babalar ve anneler "ebeveyn" olmaya devam etseler de ebeveynliğin sorumlulukları ve ödülleri yaşlılık ile birlikte büyük ölçüde değişir.
- Eş rolünden çıkış: Genellikle çocuklar evden ayrılırken her iki ebeveyn de hayattadır ve bir konutu paylaşmaktadır. Ebeveynlerin hayatlarındaki diğer olumlu faktörler, ebeveynlik rolünün kaybından kaynaklanan olumsuz etkiyi azaltmaya yardımcı olur. Yaşamın ilerleyen yıllarında bir eşin ölümü ile birlikte kişinin sürdürdüğü eş rolü kaybedilir. Bu kayıp ebeveyn rolü kaybına göre daha ağır bir kayıptır.
- Çalışan rolünden çıkış: İşçi rolünün durumu ailevi rollerden biraz farklıdır çünkü toplum bireyin işgücüne katılma kapasitesini düzenlemektedir. Yaşlılıkta "emeklilik" olarak adlandırılan işçi rolünün kaybı, iş gücünün boyutunu azaltmaya yönelik nispeten yeni bir sosyal politikadan kaynaklanmaktadır.

Blau (1973) yaşlılık döneminde rol kayıplarının genellikle 4 şekilde gerçekleştiğini belirtir. Birincisi, kişinin rol arkadaşının ölümü ile doğal, istemsiz ve tek yönlü olarak gerçekleşir. İkincisi kişinin rol ortağından veya bulunduğu sosyal gruptan ayrılmaya karar vermesi gibi gönüllü olandır. Kişinin rol ortağı tarafından terk edilmesi üçüncü yoldur. Son olarak kişinin bağlı olduğu sosyal grup tarafından grup dışına itilmesi rol kaybının gerçekleştiği diğer bir durumdur.

Rolden çıkış kuramının temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir (Blau, 1973):

- Sahip olunan kültürel özellikler ve toplumsal yapı bireylerin rol değişimleri üzerinde etkilidir. Örneğin, ekonomik değişimler, teknolojik gelişmeler veya kültürel evrim, bireylerin yaşla ilgili rollerinde değişikliklere yol açabilir.
- Bireylerin her yaş evresinde farklı rolleri benimsemeleri beklenir. Genç yetişkinlik döneminde bireyler genellikle iş gücüne katılırken, ileri yaşlarda emeklilik gibi rollerle karşılaşabilirler.
- Bireyler yaş ve sosyal durumlarına göre farklı rol kalıpları benimseyebilirler. Aynı yaşta olan bireyler arasında dahi ekonomik durum, eğitim seviyesi ve diğer faktörler rol çıkışı konusunda etkili olabilir.

Rolden Çıkış Kuramı genel olarak sosyal değişim, rol kalıpları ve bireylerin yaşla birlikte deneyimledikleri rolleri anlama çabasıyla ilgilidir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarının sosyal ve kültürel bağlamda nasıl şekillendiğini ve yaşlarına bağlı olarak nasıl farklı rollerle ilişkilendirildiklerini anlamaya çalışır.

Süreklilik Kuramı (Continuity Theory)

Havighurst, Neugarten ve Tobin (1968) tarafından ortaya atılan Süreklilik Kuramı sosyolog Robert Atchley'in (1989) katkıları ile geliştirilmiştir. Süreklilik Kuramı, bireylerin yetişkinlik döneminden ileri yetişkinlik ve yaşlılığa geçişte hemen hemen aynı temel değerleri, inançları, ilgileri ve davranışları sürdürme niyetinde oldukları görüşünü temel alır. Kuram, yaşlanma sürecinin yalnızca olumsuz yönlerine değil aynı zamanda yaşlılığın getirdiği bir takım potansiyele de vurgu yapar. Süreklilik Kuramı, yaşlanma sürecinin her birey için aynı şekilde gerçekleşmediğini kabul eden ilk psikososyal yaklaşıma sahip yaşlanma kuramı olması bakımından önemlidir (Lange ve Grossman, 2014).

Süreklilik Kuramı, diğer yaşlanma kuramlarının aksine yaşamın ilerleyen yıllarında büyük bir değişim tanımlamaz. Kuramda, yetişkinlik döneminde aktif olan yetişkinlerin yaşlılık döneminde daha aktif, yetişkinlik döneminde nispeten pasif olan bireylerin yaşlılık döneminde daha pasif olacakları görüşü hakimdir (Asper, 2020). Kişiliğin ve benliğin sürekliliğinin vurgulandığı süreklilik kuramında dört kişilik tipinden bahsedilir (Havighurst, Neugarten ve Tobin, 1968). Bu kişilik tipleri;

bütünleşmiş, korumalı-savunmalı, pasif-bağımlı ve bütünleşmemiş tiplerdir. Bütünleşmiş kişilik tipleri yaşlanmaya uyum sağlamış ve sahip oldukları değerleri, inançları, davranışları sürdüren kişilerdir. Korumalı-savunmalı bireyler orta yetişkinlik döneminde sahip oldukları rolleri devam ettirme eğilimindedirler. Pasif-bağımlı kişiler diğer bireylere karşı bağımlılık davranışı sergiler veya çevreye karşı ilgisizdirler. Bütünleşmemiş kişilik tiplerine sahip bireyler ise yaşlılık dönemine uyum sağlayamamış ve yaşlılığın getirdiği değişimler ile başa çıkamayan kişilerdir. Süreklilik Kuramının temel önermeleri şu şekildedir (Atchley, 1989; Havighurst, Neugarten ve Tobin, 1968):

- Kişinin benlik bütünlüğü yaşam boyu devam eder. Birey hayatı boyunca çeşitli yaşam evrelerinden geçer. Bireyin geçtiği tüm yaşam evreleri onun kimlik ve benlik bütünlüğünün oluşturulmasında ve sürdürülmesinde etkilidir. Bu durum bireylerin yaşlandıkça gelişmeye devam ettikleri anlamına gelir.
- Birey yaşlılık döneminde kişisel gelişim için çeşitli fırsatlar ile karşı karşıyadır. Bireyin yaşlılık dönemine uyum sağlamasının ve yaşlılığı başarılı geçirmesinin temel yolu geçmişte edindiği rollerin sürekliliğini sağlayıcı aktivitelerde bulunmasıdır.
- Yaşlı bireyler sürekliliklerini sağlayıcı şekilde öğrenmeye devam etme, yeni ve ulaşılabilir hedefler belirleme, kişisel olarak ilgi duyulan işlerin peşinden gitme potansiyeline sahiptir. Ancak bu potansiyel geçmişte edinilen rollerin birebir sürdürülmesi değil, yaşlılığın getirdiği fiziksel ve sosyal koşullara rollerin adapte edilmesi ile etkili kullanılabilir.
- Yaşlı bireyler için ortamın ve fiziksel çevrenin sürekliliği önemlidir. Fiziksel ve çevresel özelliklerle rutin olarak başa çıkmayı sağlayan alışkanlıklar edinilir ancak alışkanlıklar yalnızca belirli bir özgünlükler kümesi içinde yararlıdır. Dolayısıyla yeni ortamlar, günlük yaşamın sıradan görevleriyle başa çıkmak için alışkanlıkları kullanma kapasitesinde ciddi bir düşüşle sonuçlanabilir. Orta yaşlı ve yaşlı insanların genellikle hane değiştirmeye veya farklı topluluklara taşınmaya direnmelerinin nedenlerinden biri bu sürekliliği kaybetmeme isteğidir.
- Yaşlı bireyler için yakın arkadaşlar, ebeveynler ve yetişkin çocuklarla ilişkileri sürdürmek önemli bir hedeftir. Tanıdık faaliyetler ve düşünceler gibi tanıdık insanlarla birlikte olmak da

bir rahatlık, güvenlik ve öngörülebilirlik duygusu sağlar. Kişinin sosyal destek ağı, karşılıklı yardım için güvенеbileceği kişilerden, kimliğinin onaylanmasından, aidiyet duygusundan ve samimi bir şekilde kendini anlatma fırsatlarından oluşur.

Kurama göre bireyler sürekliliklerini mevcut içsel ve dışsal motivasyonlarına göre sürdürürler (Atchley, 1989). İçsel süreklilik kişinin fikir, inanç, duygu, deneyim ve mevcut eğilimlerinin bir yansımasıdır. İçsel süreklilik bireyin geçmişiyile bağlantılı olarak ilerlediğinden belirli ölçüde yaşanmışlık ve yaşanmışlıkları hatırlamayı gerektirir. Dışsal süreklilik ise fiziksel ve sosyal çevre açısından tanımlanır. Dışsal süreklilik kişinin kültürel ve sosyal çevresinde diğer bireyler ile girdiği etkileşimlerin tümüdür. Atchley (1989) 50'li, 60'lı ve 70'li yaşlarındaki yetişkinlerin günlük yaşamlarında becerilerde, etkinliklerde, ortamlarda, rollerde ve ilişkilerde zaman içinde büyük bir süreklilik dinamiği olduğunu vurgular. Yaşlı insanların tanıdık insanlarla birlikte, tanıdık yerlerde, tanıdık şeyler yapmak için tanıdık becerileri kullandıklarını belirtir. Atchley, bu sürekliliğin sıkıcı bir aynılık değil rahatlatıcı bir rutin ve tanıdık bir alışılmışlık duygusundan kaynaklandığını vurgular.

Süreklilik kuramı yaşlıların uyum sağlama potansiyelini vurgulama ve yaşlanmaya ilişkin daha olumlu ve kişi merkezli bir bakış açısını teşvik etme açısından değerlidir. Gerontoloji alanındaki pek çok araştırmacı ve uygulayıcı, yaşlanma sürecine ilişkin daha kapsamlı bir anlayış geliştirmek için bu kuramı temel almıştır.

Kişi, Çevre ve Uyum Kuramı (Person, Environment and Fit Theory)

1980'li yıllara gelindiğinde gerontoloji alanında yaşlılığı farklı boyutları ile inceleyen birçok kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlar arasında Lawton'un (1982) ekolojik yaşlanmaya ilişkin görüşlerini yapılandırdığı Kişi, Çevre ve Uyum kuramı yaşlanan bireyler ile bireylerin yaşadığı çevre arasındaki etkileşimlere odaklanır. Kuram, genel olarak yaşlı yetişkinlerin sosyal refah ve yaşam kalitesi açısından çevresel koşulların önemine vurgu yapar.

Kişi, Çevre ve Uyum Kuramı çevreyle belirli bir ilişki içerisinde olması koşuluyla işlevsel yeterliliği merkeze almıştır. İşlevsel yeterlilik motor beceriler, biyolojik sağlık, bilişsel kapasite ve duygusal-algisal kapasite gibi çoklu içsel koşulların yanı sıra çevre tarafından ortaya konan fiziksel ve

sosyal engeller gibi dışsal koşullardan da etkilenir (Lange ve Grossman, 2014). Bireyin işlevsel yeterliği ile çevresel koşullar arasındaki uyum, kişinin yaşlılık sürecindeki sosyal ve kişisel ilişkilerinin ana belirleyicisini oluşturur. Kişinin yaşlanma ile birlikte düşüş gösteren işlevsel yeterliliği ile çevresel baskılar arasında dengesizlik olması durumunda yaşlı bireyin yaşam kalitesi, kişisel ilişkileri ve refahı olumsuz etkilenir.

Kişi, Çevre ve Uyum Kuramının temel özellikleri şu şekildedir (Kahana, 1982; Lawton, 1982; Wahl, Iwarsson ve Oswald, 2012):

- Kuramda kişi ve çevre arasında sürekli ve dinamik bir ilişki olduğuna vurgu yapılır. Kuram, çevresel özelliklerin dinamik ve değişebilirliğine vurgu yaparken bireylerinde yaşlandıkça birtakım değişikliklere uğradığını öne sürer. Kuramda, yaşlanan birey ve çevre arasındaki ilişkide değişen dinamikler ne kadar uyum içinde olursa yaşlanmanın da o ölçüde başarılı geçeceği düşüncesi hakimdir.
- Kuramda, yaşlı bireyin çevreye uyumu kadar çevrenin de bireye olan uyumu üzerinde durulmuştur. Kuram, daha iyi bir yaşlanma süreci için fiziksel ve sosyal çevrenin düzenlenebileceğine veya değiştirilebileceğine vurgu yapar.
- Kuramda, çevresel baskılar ve işlevsel yeterlikler birbirini etkileyen ve değiştiren iki unsur olarak sunulmuştur. Çevresel baskılar çoğunlukla bireylerden beklenen talepleri ifade ederken işlevsel yeterlik ise bireyin bu talepleri karşılama gücünü belirtir. İşlevsel yeterlikler ve çevresel baskılar arasındaki denge yaşlı bireyin yaşam kalitesi ve refahının anahtarıdır.

Lawton (1982) yaşlılık döneminde özellikle çevresel baskılara dikkat çeker. Lawton'a göre çevresel baskılar yaşlı bireylerin çevrelerinde bulunan ve kendi başlarına hayatlarını sürdürmelerinde etkili olabilecek kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı unsurları niteler. Çevresel baskılar sosyal desteklerin gücünden, mimari yapıların kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı engellerine, sağlık hizmetlerine kolay erişimden, toplumsal inanç ve yargılara kadar farklılıkları belirtir. Lawton'a göre kişinin tüm çevresel koşullara rağmen başarılı bir yaşlanma geçirmesinin anahtarı 'uyum'dur. Yaşlı bireyin çevresel koşullar ile göstereceği iyi bir uyum, aynı zamanda çevrenin de yaşlı bireyin var olan yeteneklerini desteklemesi ve tamamlaması ile ortaya çıkar.

Değiş-Tokuş Kuramı (Exchange Theory)

Değiş-Tokuş Kuramı, yaşlı bireyler ve sosyal çevreleri arasındaki etkileşimlere ve değişimlere odaklanan sosyolojik bir bakış açısı sunar. Kuramda, bireyler ve sosyal yapılar arasında etkileşimlerin ve değişimlerin ödül ve maliyet dengesi ile şekillendiği belirtilir. Değiş-Tokuş Kuramının temel varsayımı bireyler arasında meydana gelen etkileşimlerin ödülleri (maddi ve manevi) maksimize etme ve maliyetleri (maddi ve manevi) azaltma girişimleri olarak tanımlanmasıdır (Knipe, 1971). Değiş-Tokuş Kuramının ilkelerine göre bireyler; ödülleri maksimize etmeye ve maliyetleri minimize etmeye çalışırlar, geçmiş deneyimlerden yola çıkarak mevcut sonuçları tahmin ederler ve başka bir bireye bağımlı hale geldiklerinde güç kaybederler (Blau, 1964). Ödüller sevgi, destek veya statü gibi somut ve soyut fayda sağlayan unsurlar olabilirken maliyetler, para, uğraş, çaba gibi kayıplar olabilir. Bireyler ödülleri en üst düzeye çıkarmak ve maliyetleri en aza indirmek için bir denge arayışında olurlar. Bu denge arayışı ise bazı unsurların değişimini gerektirir (Homans, 1961).

Değiş-Tokuş Kuramının temel önermelerinden biri, iki veya daha fazla sosyal aktör arasındaki etkileşimin, aktörlerin etkileşimden "kar" elde etmesi halinde büyük olasılıkla devam edeceği ve olumlu değerlendirileceği varsayımdır (Dowd, 1975). Her iki bireyinde kar edeceği bu gibi durumlarda etkileşim için bir değişime gerek olmayacaktır. Ancak bireylerden birinin etkileşimden sosyal olarak fayda sağlamaması ilişkide bir değişimi gerekli kılacaktır.

Yaşlı yetişkinlerin sosyal etkileşimlere katılmaları, ilişkiler kurmaları ve sosyal ağların içinde kalmaları belirli değiş-tokuşlar ile gerçekleşir. Kurama göre para, maddi varlıklar, isteğe bağlı zaman ve beceriler yaşlı yetişkinlerin kişisel itibar ve psikolojik refah amacıyla sosyal etkileşim sağlamak için kullanabilecekleri sosyal güç kaynaklarıdır (Mathur, 1996). Yaşlı yetişkinler kullandıkları sosyal güç kaynakları ile kişisel olarak fayda gördüklerini düşündükleri ilişkilerinde herhangi bir değişikliğe gitmeye gerek duymazlar. Harcanan sosyal güç kaynakları ile ilişkilerden elde edilen fayda arasında bir denge olmadığı durumlarda ise yaşlı yetişkinler ilişkilerinde değişiklik arayışında olurlar.

Kurama göre yaşlı yetişkinlerin sosyal hayatlarında, rol geçişlerinde ve kişisel ilişkilerinde modernleşme etkilidir (Dowd, 1975). Geçmişte emekli olmuş olan çoğu yaşlı işçi belirli ücretler karşılığında sahip oldukları

uzmanlıkları değerlendirebilirken modernizm ile birlikte endüstriyel bilgilerin hızla eskimesi sonucu yaşlı yetişkinlerin çoğu zorunlu olarak emekliliğe razı olmak durumundadır. Modern dünyada güç avantajı post-endüstriyel güncel bilgi ve teknolojik yeniliklere sahip toplumlardan yanadır, bu nedenle yaşlı işçinin güç kaynaklarının arzı genellikle başlangıçtan itibaren yetersizdir; dolayısıyla emekli olduktan sonra yaşlı bireyin güç kaynakları tükendikçe koşullar hızla kötüleşir (Dowd, 1975). Aynı zamanda emeklilik gibi rol geçişleri yaşlı bireylerin hayatlarında rol değişimlerini gerekli kılabılır. Örneğin, emekli bir birey çocuklarına maddi destek sağlamaktan onlardan bakım desteği almaya geçebilir. Değiş-Tokuş Kuramı ortaya koyduğu bu düşünceler ile bazı eleştirilere maruz kalmıştır. Bu eleştiriler şu şekilde özetlenebilir (Hochschild, 1973):

- Kuram, insan ilişkilerinin ve kültürel özelliklerin karmaşık doğasını yeterince dikkate almadığı konusunda eleştirilmiştir. Kuramda, Değiş-Tokuş kavramının geniş bir şekilde ön planda olması totoloji sorununu gündeme getirmektedir. Değiş- Tokuş kavramının kapsamını genişleterek tüm sosyal davranışlara uygulamak ilk planda işlevsel olabilir. Ancak Değiş-Tokuş Kuramının sosyal etkileşim varsayımına göre kişilerarası ilişkilerdeki tüm davranışlar bir değiş-tokuş olarak kavramsallaştırılırsa, her iki (ya da tüm) tarafın diğeri (ya da diğerleri) tarafından dağıtılan ödüllerle ilgilenmesi totolojik hale gelir. Sonuç olarak insan ilişkileri yalnızca değiş-tokuş gibi basit bir zemine indirgenmiş olur.
- Kuram, kültürel ve bireysel farklılıklara yeterince odaklanmadığı konusunda eleştirilmiştir. Her bireyin ve kültürün yaşlanma ile ilgili farklı görüş ve yapıları vardır. Dolayısıyla ilişkilerde hâkim olan değiş-tokuş dengesi bireyler ve kültürler arasında farklılıklar gösterebilir.
- Kuramda kişiler arası ilişkilere yeterince önem verilmemesi de eleştirilen bir başka konudur. Örneğin, arkadaş grupları ve akrabalık ilişkileri gibi sosyal yapılar değiş-tokuş dengesini etkileyebilecek unsurlardır.

Değiş-Tokuş Kuramı genel olarak, yaşlı yetişkinler ve sosyal ağları arasındaki sosyal etkileşimlerin ve kaynak değişimlerinin dinamik doğasının altını çizmekte, karşılıklılığın önemini, ödül-maliyet dengesini, rol geçişlerini ve değişimlerin sosyal refah üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Sonuç

İnsan ömrünün doğal ve kaçınılmaz bir dönemi olan yaşlılığı incelemek ve hızla yaşlanan dünyada yaşlanmayı sosyal açıdan daha iyi analiz edebilmek adına birçok yaşlanma kuramı ortaya atılmıştır. Ortaya atılan her kuram yaşlanmaya yönelik farklı yaklaşımlar ve öneriler sunmuştur. Kuramlar arasında benzerlikler ve görüş farklılıkları olsa da nüfusun hızla yaşlandığı bugünün dünyasında yaşlanmayı sosyal refah bağlamında daha doğru anlamak için yaşlanma kuramlarının doğru analiz edilmesi ve incelenmesi bir gereklilik haline gelmiştir. Yaşlanma kuramları yaşlanma sürecindeki zorlukları anlamak ve bu zorluklara yönelik politikalar geliştirmeyi temel alan faydalı araçlardır.

Kaynakça

- Achenbaum, W. A., and Bengtson, V. L. (1994). Re-engaging the disengagement theory of aging: on the history and assessment of theory development in gerontology. *The Gerontologist*, 34(6), 756–763. <https://doi.org/10.1093/geront/34.6.756>
- Asper, A. (2020). Continuity theory. Retrieved from: http://samples.jbpub.com/9781284104479/Chapter_3.pdf
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190. doi:10.1093/geront/29.2.183
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. John Wiley & Sons, New York.
- Blau, Z. S. (1973). *Old age in a changing society*. New Viewpoints.
- Cumming, E. and W. Henry. (1961). *Growing old*. New York: Basic Books
- Dowd J. J. (1975). Aging as exchange: a preface to theory. *Journal of gerontology*, 30(5), 584–594. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.5.584>
- Everit, T., Davies, M., Wadsworth, D., and Yantha, B. (2023). *Theories of aging*. Retrived from: <https://caul-cbua.pressbooks.pub/nutritionaging/chapter/why-the-body-ages/>
- Havighurst, R.J. (1968). Personality and patterns of aging. *Gerontologist*, 8, 20-23. https://doi.org/10.1093/geront/8.1_Part_2.20
- Havighurst, R. J., Neugarten, B. L., and Tobin, S. S. (1963). Disengagement, personality and life satisfaction. In P. F. Hansen (Ed.), *Age with a future*. Copenhagen: Munksgaard.
- Havighurst, R.J., and Albrecht, R. (1953) *Older people*. Longmans, Green, New York.

- Hochschild, A. (1976) "Disengagement theory: A logical, empirical, and phenomenological critique." In *time, roles, and self in old age*. Edited by J. F. Gubrium. New York: Human Sciences Press. Pages 53–87
- Hochschild, A. (1975). "Disengagement theory: a critique and proposal." *American Sociological Review*. ss. 553-569. <https://doi.org/10.2307/2094195>
- Hochschild, A. R. (1973). "Exchange and power in social life." *American Sociological Review*.
- Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. Harcourt, Brace & World, New York.
- Kahana, E. (1982). "A congruence model of person-environment interaction." In M. P. Lawton, P. G. Windley, & T. O. Byerts (Eds.), *Aging and the Environment: Theoretical Approaches*. Springer Publishing Company.
- Knapp, M. R. J. (1977). The activity theory of aging an examination in the English context. *The Gerontologist*, 17(6), 553–559. doi:10.1093/geront/17.6.553
- Knipe, E. E. (1971) Attraction and exchange: Some temporal considerations. Paper presented at annual meeting of the Southern Sociological Society, Atlanta.
- Lange, J. and Grossman, S. (2014). Theories of aging. In K. L. Mauk (Ed.) *Gerontological nursing: Competencies for care*. Retrieved from http://samples.jbpub.com/9781284104479/Chapter_3.pdf
- Lawton, M. P. (1982). *Competence, environmental press, and the adaptation of older people*. In Eisendorfer, C., & Lawton, M. P. (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 164-195). American Psychological Association.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., and Peterson, J. A. (1972). *An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community*. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511–523. doi:10.1093/geronj/27.4.511
- Mancini, N. W. (1975). "Role exits among the aged". Dissertations and Theses. Paper 2452. <https://doi.org/10.15760/etd.2449>
- Mathur, A. (1996). Older Adults' motivations for gift giving to charitable organizations: An Exchange Theory perspective. *Psychology & Marketing*. Vol. 13(1):107-123. John Wiley & Sons, Inc.
- Ragini, K. and Salwan K M. (2022). Disengagement theory. *The Research Reservoir of Paramedical Sciences*. Volume: 8; Issue: 1. Doi: <http://doi.org/10.47211/trr.2022.v08i01.021>
- Rosenberg, E. (2022). Social gerontology Theory. *Europasian Journal of Medical Sciences*. 4(1). <https://doi.org/10.46405/ejms.v4i0.454>
- Wahl, H. W., Iwarsson, S., & Oswald, F. (2012). Aging well and the environment: toward an integrative model and research agenda for the future. *The Gerontologist*, 52(3), 306–316. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr154>

AKTİF YAŞLANMA

"Yıllar yaşama eklendi; şimdi yıllara yaşam eklemeliyiz"
(Dünya Sağlık Örgütü)

Özer ÇULHAOĞLU*

Giriş

Ortalama yaşam ömrünün uzaması beraberinde dünya genelinde nüfusun yaşlanmasını getirmiştir. Daha önceleri gelişmiş ülkelerde tespit edilen bu husus 21. yüzyıl ile artık gelişmekte olan ülkelerde de gözlenmektedir (Fernández-Ballesteros vd., 2013). 2025 yılında 1,2 milyar olması beklenen yaşlı nüfusun 2050 yılında 2 milyara ulaşması beklenmektedir (Özmete, 2016). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ, 2002) de belirttiği üzere bu durum insanoğlu için bir başarı hikayesidir ancak sosyal ve ekonomik taleplerin oluşmasına neden olmaktadır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda bu taleplerin ülkelerde sosyal, ekonomik ve sağlıkla ilgili alanlarda ciddi ve sürdürülemez maliyetlere yol açacağı tahmin edilmektedir (Mendes, 2013).

Yaşlanma sadece toplumsal bir husus olarak ele alınamaz, aynı zamanda bireysel bir olgu ve deneyimdir. Biyogerontologlar yaşlanma biçimlerinin az bir kısmının genetik yatkınlıklar ve faktörlerle açıklandığını, büyük kısmının ise çevresel faktörler ile ilişkili olduğunu aktarmaktadır. Dolayısıyla birey kendi yaşlanma sürecini yönetebilmektedir. Sağlıklı ve daha iyi bir yaşlılık dönemi bireyin aldığı kararlardan ve yaşamı süresince öğrendiklerinden etkilenmektedir (Fernández-Ballesteros vd., 2013). Yaşlılık akla sağlık sorunları olan, iletişimi zayıf, mutsuz, yalnız ve sosyal ilişkileri zayıflamış bireyleri akla getirebilmektedir. Toplumdaki bu bakış açısı da yaşlı bireylerin bu tanımlamaları kabullenmelerine neden olabilmektedir. Yaşlı ayrımcılığı

* Öğr. Gör., Bartın Üniversitesi Kalite Koordinatörlüğü Orcid: 0000-0001-8574-3951, ozerculhaoglu@bartin.edu.tr (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Hayatboyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Doktora Programı Öğrencisi).

olarak da isimlendirilen bu davranış kalıbı bireylerin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Danış ve Efe, 2016).

Dünya nüfusunun artması ve beraberinde getirdiği taleplerin ülkelerin ekonomilerine etkisi ile yaşlı ayrımcılığının bireyler üzerindeki olumsuz etkileri aslında yeni bir pencere açmıştır. Yaşlıların toplumla iç içe kalmalarının ve ekonomiye katkı sunmalarının mümkün olduğunun vurgulandığı bir dizi kavram ortaya çıkmıştır. “Aktif Yaşlanma” kavramı DSÖ’nün de çalışmalarının etkisiyle nüfusun yaşlanmasına yönelik geliştirilen en önemli stratejilerden biri haline gelmiştir (Walker, 2018).

Aktif Yaşlanmanın Tarihsel Arka Planı

Aktif yaşlanma kavramı 90’lı yılların sonu ile 2000’li yılların başında tanınmaya başlansa da kökenleri daha eskilere dayanmaktadır. 1950’li ve 1960’lı yıllarda ortaya atılan geri çekilme kuramı yaşlılığı bireyin yaşamdaki rollerinden ve ilişkilerinden kaçınılmaz bir şekilde geri çekilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu kurama karşı olarak ortaya atılan etkinlik kuramında ise başarılı bir yaşlanma süreci için kişinin orta yaş dönemindeki etkinlik kalıp ve değerlerinin devamının gerekliliği vurgulanmaktadır (Walker, 2018). “Başarılı yaşlanma” olarak ortaya çıkan kavram aslında kişinin orta yaştaki faaliyetlerinin devamını gerçekleştirmesini istediği için gerçekçi değildir (Foster ve Walker, 2013). Ayrıca “başarılı” sıfatı yaşlılar arasında kazananlar ve kaybedenler gibi bir ayrım içerdiğinden rahatsız edici bulunmuştur. Günümüzde de kullanılmaya devam edilen başarılı yaşlanma kavramı etkinlik ile refah arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulasa da dışlayıcı ve ayrımcı olarak nitelenebilir (Walker, 2018).

1980’lere gelindiğinde ise başarılı yaşlanma kavramının yerine özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) “üretken yaşlanma” kavramının gündeme geldiği görülmektedir. Toplumdan ve sosyal ilişkilerden elde edilen deneyimlerinin insanların yaşlanma biçimlerini etkilediğini savunan yaşam boyu gelişim yaklaşımının bu kavramın ortaya çıkmasında rolü olduğu düşünülmektedir (Foster ve Walker, 2013). Bu dönemde ABD’deki yaşlıların emeklilik yaşamlarında sadece aile içi görevleri ve eğlenmeyi istemedikleri ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte ortaya çıkan ekonomik kaygılar yaşlıların üretimde aktif rol

almaları fikrini doğurmuştur. Her ne kadar üretken yaşlanma olumlu bir yaşlanma tutumu olsa da ürün ve hizmet üretimi odaklı olduğu için eleştirilmiştir. Aktif yaşlanma fikri de başarılı ve üretken yaşlanma kavramlarının eksikliklerine yanıt olarak sağlığı da ön plana çıkaran bir yaklaşım olarak ortaya atılmıştır (Walker, 2018).

1990'lı yıllara gelindiğinde DSÖ tarafından “aktif yaşlanma” kavramı ortaya atılmıştır. 2002 yılında tanımı yine DSÖ tarafından yapılan bu kavram (DSÖ, 2002), aynı yıl gerçekleştirilen Dünya Nüfus Zirvesi'nde yaşlılara yönelik sağlık ve sosyal politikalara yol gösterici olması amacıyla onaylanmıştır (Paul vd., 2012; aktaran Danış ve Efe, 2016). 2012 yılının Avrupa Parlamentosu ve Avrupa Konseyi tarafından Avrupa Nesiller Arası Dayanışma yılı olarak kabul edilmesiyle aktif yaşlanma çalışmaları özellikle Avrupa kıtasında hız kazanmıştır (Danış ve Efe, 2016).

Geri çekilme kuramına karşı etkinlik kuramının etkisi ile gelişen yaşlanmaya ilişkin bu olumlu bakış açısı çeşitli sözel kavramlarla ifade edilmiştir. “Sağlıklı”, “başarılı”, “optimal”, “hayati”, “üretken”, “aktif”, “pozitif” veya basitçe “iyi yaşlanma” bu kavramlardan bazılarıdır (Fernández-Ballesteros vd., 2013). Bu kavramlar bazı yazarlar tarafından birbirinin yerine kullanılmaktadır ancak kavramlar arasında anlamsal ve bağlamsal farklılıkların bulunabileceği unutulmamalıdır.

Aktif Yaşlanma Kavramının Tanımı ve Temel Bileşenleri

Tanım

90'lı yıllarda ortaya çıkan ve 2000'li yıllarda popüler olan aktif yaşlanma kavramı, etkinlik kuramı doğrultusunda daha önceden ortaya atılmış kuramlardan farklı olarak sağlıklı yaşama da vurgu yapmaktadır. Buradaki sağlıklı yaşam vurgusu aslında insanların sadece daha uzun yaşaması ile alakalı değildir. Aynı zamanda insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunmasına yönelik de bir adımdır. DSÖ bu yaklaşımı “*Yıllara yaşam eklendi; şimdi yıllara yaşam eklemeliyiz.*” sloganı ile çarpıcı bir şekilde ifade etmektedir (Walker, 2002).

Aktif yaşlanma ile ilgili literatür tarandığında DSÖ'nün tanımı sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. DSÖ (2002, s. 12) aktif yaşlanmayı “*yaşlandıkça insanların yaşam kalitesini artırmak için sağlık, katılım ve*

güvenlik fırsatlarını en iyi hale getirme süreci” olarak tanımlamaktadır. DSÖ tanımındaki “aktif” kelimesi ise sadece fiziksel olarak aktif olma veya iş gücüne katılımın sağlanması anlamında kullanılmamaktadır. Kavramdaki aktif kelimesi sosyal, ekonomik, kültürel, manevi ve vatandaşlıkla ilgili tüm işlere sürekli katılımı ifade etmektedir. Bu katılım insanların belirtilen hususlardaki potansiyellerini keşfederek topluma katılımlarını ifade ettiği gibi bu konuda yardıma ihtiyaç duyduklarında yeterli koruma, güvenlik ve bakım hizmetlerinin sağlanmasını da kapsamaktadır. Dolayısıyla aktif yaşlanma kavramının sadece bireylere değil aynı zamanda politika yapıcılar ile uygulayıcılara da sorumluluk yüklediğini söylemek mümkündür. Geçmiş kavramlarla kıyaslandığında aktif yaşlanma ihtiyaç temelli değil daha çok hak temelli bir kavramdır (Bowling, 2008). Bu hak, uygun politika ve programlarla uygulandığında aşağıdaki kazanımları getirme potansiyeline sahiptir (DSÖ, 2002):

- Üretken yıllarda daha az erken ölüm,
- İlerleyen yaşlarda daha az kronik rahatsızlıklar ve sakatlıklar,
- Daha çok insanın yaşlandıkça daha kalite yaşama ulaşması,
- Toplumun sosyal, kültürel, ekonomik ve politik yönlerinde ücretli ve/veya ücretsiz rollere daha fazla katılım. Böylece aile ve toplum yaşamına yaşlandıkça aktif olarak katılım sağlayan daha fazla insan,
- Tedavi ve bakım maliyetlerinin düşmesi.

Aktif yaşlanmaya ilişkin politikalar belirtilen kazanımları gerçekleştirmeye yönelik olarak hazırlanmalı ve uygulanmalıdır. Kalıcı politikalar dışında gerçekleştirilen anlık ve reaktif uygulamalar beklentileri karşılamayacaktır. Dolayısıyla merkezi ve yerel yönetimlere önemli roller düşmektedir (Çolak ve Özer, 2015).

Aktif Yaşlanmanın Temel Bileşenleri

DSÖ’nün yaptığı aktif yaşlanma tanımında da belirttiği üzere aktif yaşlanmada bireyin aldığı sağlık hizmetlerinin en iyi hale getirilmesi, topluma katılımı için yeterli fırsatların oluşturulması ve güvenlik ihtiyacının sağlanması gerekmektedir. Uluslararası Uzun Yaşam Merkezi (International Longevity Center [ILC], 2015) 2010 yılında Sevilla’da düzenlenen Uluslararası Aktif Yaşlanma Konferansı’nda aktif

yaşlanmanın sağlık, katılım ve güvenlik temel bileşenlerine dördüncü bileşen olarak yaşam boyu öğrenmenin eklendiğini aktarmıştır.

Temel bileşenlerden ilki olan sağlık Türk Dil Kurumu (TDK, 2024) tarafından “*Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esenliği; keyif, sıhhat*” olarak tanımlanmaktadır. Aktif yaşlanmanın sağlık boyutu, yaşam boyu gelişim anlayışıyla sağlık potansiyelinin tam olarak elde edilmesini sağlamak için nüfusun sağlığını iyileştirme ve sağlık eşitsizliklerini azaltma hedefini benimsemektedir. Yaşam kalitesi için en temel gereksinimlerden biri olan sağlık, kişinin tüm faaliyet alanlarına, dolayısıyla da aktif yaşlanmanın diğer bileşenlerine doğrudan etki etmektedir. Kişinin sosyal çevre kurması, yaşam boyu öğrenme etkinliklerine katılması, çalışması gibi faaliyetleri sağlıklı olma durumuyla yakından ilgilidir (ILC, 2015). Bireyin sağlıklı yaşlanabilmesi için de günlük yaşamında değer verdiği aktiviteleri gerçekleştirebilmesi gerekmektedir. Fonksiyonel yeteneğin sürdürülmesi olarak tanımlanan bu süreç aktif yaşlanma için oldukça önemlidir. Yaşlanan birey bunu gerçekleştirebilmek amacıyla fiziksel olarak aktif kalmalı ve yapabiliyorsa fiziksel egzersizlere günlük yaşamında yer ayırmalıdır (Özmete, 2016). Fiziksel egzersizlerin yanı sıra bireyin ruhsal sağlığına da dikkat etmesi gerekmektedir. Özellikle bilişsel olarak sağlıklı kalmak sosyal izolasyonla ters orantılıdır. Öğrenme aktivitelerine katılmak ve sosyal olarak izole kalmamak kişiyi bilişsel olarak aktif hale getirmektedir (Ünalın, 2012). Sonuç olarak kişinin aktif yaşlanmanın temel hedefi ve beklenen sonucu olan sağlıklı, uzun ve bağımsız bir yaşam (ILC, 2015) sürmesi için fiziksel ve ruhsal sağlığına dikkat etmesi gerekmektedir.

Katılım aktif yaşlanmanın diğer bir temel bileşenidir. “Katılım” kelimesi akla ilk gelen “iş yaşamına katılım”dan daha fazlasını ifade etmektedir. Aktif yaşlanma bağlamında katılım her türlü sosyal, sivil, kültürel, entelektüel, manevi, ruhsal ve siyasi uğraşa katılmak anlamına gelir. Bu tarz etkinliklere katılmak yaşlıya bir amaç duygusu kazandırır ve sosyal ilişki kurabilmesine olanak sağlar. Bir amaç duygusuna sahip olmak her yaşta insanın ölüm riskini azaltır. Özellikle yardım kuruluşlarına ve sosyal sorumluluk faaliyetlerine katılım hem kişinin ruhsal sağlığını hem de toplumsal dayanışmayı olumlu etkiler (ILC, 2015). Aktif yaşlanma faaliyetlerine katılan yaşlılar aynı zamanda yeni bilgiler öğrenirler (Villar vd., 2020). Yaşlılık döneminde yeni bilgilerin öğrenilme

ihtiyacının ortaya çıkması, bunun anlaşılması ve bu öğrenme faaliyetleri için olanaklar sağlanması aktif yaşlanmanın desteklenmesi anlamına gelmektedir. Öğrenmeye ilişkin etkinlikler de bilişsel işlevlerin devamlı aktif kalmasını sağlayacaktır (Ünalın, 2012).

En temel ihtiyaçlarımızdan biri olan *güvenlik* aktif yaşlanmanın boyutlarından bir diğeridir. Güvensiz bir yaşam kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bunun yanı sıra toplumdaki sosyal dokuda da olumsuzluklar yaratan bir durumdur. Yaşlıların büyük bir kısmı gelir güvensizliği yaşamaktadır. Çoğunlukla düşük ücretli geçici işlerde çalışan yaşlılar ihtiyaçlarını karşılayamamaktadır. Kadınların birçoğu da yaşamları boyunca herhangi bir gelire sahip olmadan hayatlarını devam ettirmektedir. Bu durum onları başkalarının gölgesinde yaşamaya itmektedir. Gelir güvensizliği aynı zamanda gıda, barınma, sağlık gibi konularda da güvensizliği tetiklemektedir (ILC, 2015).

Temel bileşenlere sonradan eklenen *yaşam boyu öğrenme* aslında diğer bileşenlerin tamamını etkilemektedir. Kişiyi sağlıklı kalması yönünde eğitir, yeni öğrenmelerle meşgul eder böylelikle de kişisel güvenliği güçlendirerek topluma katılımı sağlar (ILC, 2015). Ayrıca yaşlıların istihdam ihtiyacını karşılamak için kullanışlı bir araçtır (Aydın ve Aydın Sayılan, 2014). Yaşam boyu öğrenme etkinliklerine katılarak üretimde yer alan yaşlılar bir işe yarama duygusunu tekrardan tadar ve sosyal izolasyondan korunur. Fiziki olarak da aktif kalan yaşlılar bedensel ve ruhsal olarak daha iyi hissederler. Yaşam boyu öğrenme etkinlikleri sayesinde kuşaklar arası öğrenme de tetiklenir. Sosyal sorumluluk ve gönüllülük etkinliklerini destekleyen yaşam boyu öğrenme etkinlikleri aynı zamanda kuşaklar arası iletişim ve dayanışma sağlanmış olur (Canatan ve Boz, 2019). Yaşam boyu öğrenme etkinliklerinin yetişkinlere ulaştırılabilmesi amacıyla uygulamaya konulan Üçüncü Yaş Üniversiteleri yaşlıların bu etkinliklere katılımını destekleyecek önemli oluşumlardır ve etkililiği çeşitli araştırmalarda kendini göstermiştir (Oğlak ve Canatan, 2020; Villar vd., 2020).

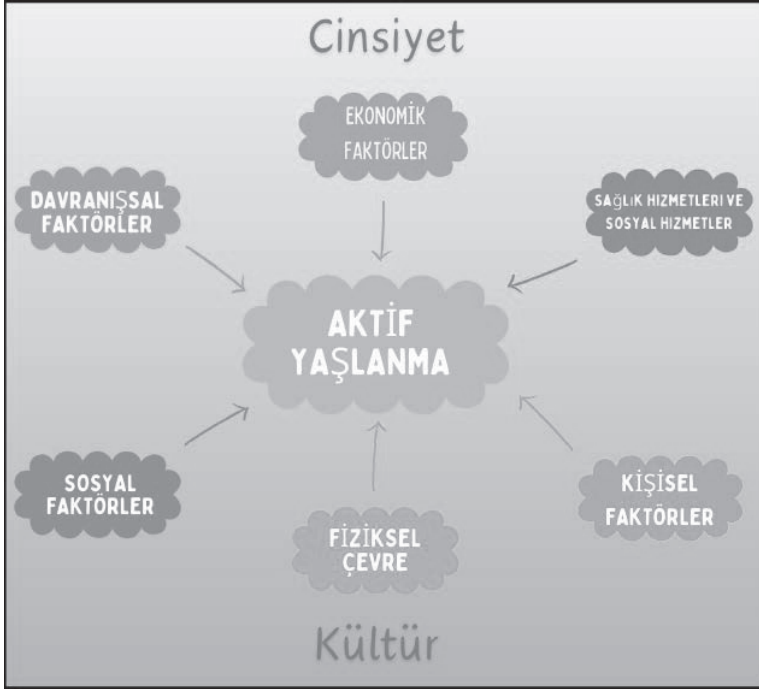
Aktif yaşlanmanın bu dört temel boyutu birbirini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Dolayısıyla insanların aktif olarak yaşlanabilmeleri ve kişisel refahlarını sağlayabilmeleri için bu dört temel bileşenin politika yapımcılar tarafından dikkate alınması gerekmektedir (ILC, 2015).

Aktif Yaşlanmanın Belirleyici Faktörleri

DSÖ aktif yaşlanma kavramının tanımını yapmakla kalmamış aynı zamanda yaşamın farklı aşamalarında tanımda bahsedilen sağlığı, katılımı ve güvenliği artırmak için birtakım belirleyici faktörleri tanımlamış ve bu faktörlerin etkisinin göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamıştır (DSÖ, 2002). Yaşam boyu gelişim anlayışından da hareketle aktif yaşlanmanın her yaş grubu için olduğunu vurgulamak gerekir (Walker, 2002). Tüm yaş grubundan insanların aktif yaşlanmaya ilişkin olarak kendilerini hazırlamaları gerekmektedir.

DSÖ aktif yaşlanmanın temel belirleyicileri olarak ekonomik, davranışsal, kişisel, sosyal faktörleri, fiziksel çevreyi ve sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetleri belirlemiştir. Sıralanan belirleyici faktörlerin hepsini kapsayan faktörler olarak da cinsiyet ve kültürü belirleyici faktörler arasına almıştır. Yaşamımızı tümüyle etkileyen bir faktör olarak kültür, yaşlanma biçimimizin de önemli bir belirleyicisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşlı ile genç nesillerin etkileşimi, sağlıklı yaşama ilişkin tutumlar, toplumun yaşlılara attığı değerler gibi faktörler o toplumun kültürüne ilişkin faktörlerdir ve aktif yaşlanmanın belirleyicileridir. Aynı şekilde cinsiyet de aktif yaşlanmanın genel belirleyici faktörüdür. Farklı kültürlerdeki kadınlara olan farklı yaklaşımlar aktif yaşlanmada kadın ve erkeklere eşit fırsat dağılımını etkiler. Dolayısıyla cinsiyet ve kültür diğer belirleyici faktörleri de kapsayan en temel belirleyici faktörlerdir. Bu yüzden Şekil 1'de kültür ve cinsiyet kapsayıcı roldedir (DSÖ, 2002).

Kültür ve cinsiyet dışındaki belirleyici faktörlerin bazılarının kişilere özgü bazılarının da merkezi ya da yerel düzenlemelere bağlı olduğu söylenebilir. Kültür ve cinsiyet belirleyicilerinden de büyük oranda etkilenen bu faktörlerden ayrı başlıklar halinde bahsedilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Aşağıda Şekil 1'de DSÖ 'nün 2002 yılında hazırladığı (s.49) rapordan esinlenilerek araştırmacı tarafından hazırlanan şema durumu özetlemektedir.

Şekil 1. Aktif Yaşlanmanın Belirleyici Faktörleri

Ekonomik Faktörler

DSÖ (2002) ekonomik belirleyicileri üçe ayırmıştır. Bunlar gelir, iş ve sosyal korumadır. Yaşlı insanlar emeklilik sonrası bir dizi ekonomik sorunla baş etmek zorunda kalabilmektedir. Düşen gelir seviyesi, yeni gelir durumuna uyum sağlayamama, eski yaşam konforunu kaybetme ve bunlara bağlı olarak hissedilen sosyal ve psikolojik baskı, sağlık ve beslenme giderlerinin eskisine göre artış göstermesi, yoksulluk nedeniyle eş dosttan yardım alma ve bunun getirdiği sosyal ve psikolojik baskılar yaşlıların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Kalınkara, 2016).

Düşük gelir seviyesi emeklilik sonrasında insanları yeni iş arayışına itmektedir. Ancak işe alım süreçlerinde yaş sınırına takılma, sıklıkla rastlanılan bir durumdur. Zorunlu emeklilik yaşının bulunması ve istihdamda tercih edilmeme yaşlıların ekonomik durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Gelir düzeyinin düşüklüğü ve istihdam olanaklarının sınırlılığı da sosyal dışlanmaya sebep olabilmektedir.

Dolayısıyla zorunlu emeklilik yaşının kaldırılması bunun yerine esnek çalışmaya ve ev odaklı üretimlere olanak veren iş yerlerinin bulunması, yaşlılara eğitim olanaklarının sunulması ve yaş ayrımcılığını yasaklayacak yasal düzenlemelerin yürürlüğe konması önemlidir (Müftüler, 2021). Dünya genelinde yaşlıların resmi/gayri resmi işlerde, gönüllülük faaliyetlerinde hatta evlerinde aktif olacakları yapının desteklenmesi aktif yaşlanma bağlamında önemlidir (DSÖ, 2002).

Yaşlıların ekonomik durumu birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlar arasında yaşanan ülkenin ekonomik gelişmişlik düzeyi, yaşlının gelir seviyesi ve geçmişten gelen ekonomik birikimi, yaşlılık öncesinde alınan ekonomik kararlar ve uzayan yaşlılık gibi etmenler sayılabilir (Müftüler, 2021). Ülkemizde de birçok yaşlının emekli aylığına erişiminde sıkıntı vardır. Özellikle emekli olabilen kadın sayısı bir hayli azdır (Tufan, 2014). Dünya genelindeki birçok toplumda da yaşlıların sosyal olarak korunması daha çok ailelere bırakılmıştır. Dolayısıyla gelişmiş ülkelerin birçoğunda bulunan yeterli emeklilik geliri, gönüllü ve zorunlu tasarruf teşvikleri/fonları, engellilik/hastalık ve uzun süreli bakım ile işsizlik için oluşturulan sigorta programları gibi sosyal güvenlik önlemlerinin yaygınlaştırılması sosyal koruma için önemli olabilir (DSÖ, 2002).

Yaşlılıkla gelen emeklilik yaşamı, beraberinde gelirlerde düşüşü ve giderlerde artışı getirmektedir. Emeklilik ayrıca sosyal çevreden kopuşa neden olmaktadır. Tüm bu hususlar toplumsal olarak soyutlanmaya, bu da sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Danış ve Efe, 2016). Dolayısıyla yaşlıların çalışma koşullarında daha esnek istihdam modellerinin tercih edilmesi, zorunlu emeklilik uygulamalarının gözden geçirilmesi, emekli olmak isteyenlere sosyal korumalarının sağlanabileceği miktarda gelirin sağlanması, yaşlanan bireylere eğitim/yaşam boyu öğrenme olanaklarının sunulması ve gönüllülük faaliyetlerine katılımlarının desteklenmesi aktif yaşlanma için önemlidir.

Sağlık Hizmetleri ve Sosyal Hizmetler

Yaşam boyu gelişim yaklaşımı insanların homojen bir grup olmadığını ve insanların yaşları ilerledikçe bireysel çeşitliliğin daha da arttığını kabul etmektedir. Dolayısıyla yaşlılar için destekleyici ortamlar ve doğru seçimlere yönlendiren müdahaleler insanın yaşam boyu gelişim

sürecinde önemli kabul edilmektedir. Sağlık ve sosyal hizmetler için de benzer bir durum söz konusudur. Sağlık ve sosyal hizmetler her insanın ulaşabileceği maliyette, yaş ayrımcılığından arındırılmış bir şekilde insanlara sunulmalıdır (DSÖ, 2002).

İnsanoğlunun kurduğu toplumsal sistemde sağlık sistemlerinin rolü insanların sağlığını korumak ve sağlıklarını kaybettiklerinde onları tedavi ederek eski sağlıklı hallerine geri döndürmektir (Tufan, 2014). Dolayısıyla öncelikle hastalıkların önlenmesi için koruyucu sağlık hizmetlerinin sunulması gerekmektedir. Bu hizmetler üç düzeyde gerçekleşmektedir. Birincil koruyucu sağlık hizmetleri, sağlık sorunlarının oluşmasını beklemeden onları engellemeyi amaçlamaktadır. Sağlıklı yaşamla ilgili danışmanlık hizmetlerinin tamamı bu düzeyde bir koruyucu sağlık hizmetidir. İkincil koruyucu sağlık hizmetlerinde ise henüz belirti göstermemiş potansiyel hastalıkların ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Gerçekleştirilen tarama testlerinin birçoğu bu düzeyde bir sağlık hizmetidir. Üçüncül düzey sağlık hizmetlerinde ise hastalıkların tedavisi ve gelişebilecek komplikasyonların engellenmesi temel amaçtır. Yaşlılarda birden çok kronik rahatsızlık olabileceğinden oluşabilecek komplikasyonların önlenmesi çok önemlidir (Dişçigil, 2018).

Sağlık ve sosyal hizmetlerdeki önemli bir diğer husus uzun süreli bakım hizmetlerinin sunulmasıdır. Bu bakım resmi olmayan bakıcılar ve/veya profesyoneller tarafından verilebilmektedir. Ayrıca rehabilitasyon hizmetleri, halk sağlığı çalışmaları, evde bakım hizmetleri gibi hizmetler de uzun süreli bakım hizmetlerine dahildir ve aktif yaşlanma için belirleyici bir faktördür.

Yaşlılık döneminde bir diğer önemli husus ruh sağlığı hizmetleridir. Umutsuzluk, yaşama olan bağlılığın azalması, yaşamı anlamlı kılmada yetersizliklerin bulunması gibi nedenler yaşlılarda uyku bozuklukları, depresyon, kaygı bozukluğu, deliryum, ölüm korkusu yaşama, yalnız hissetme gibi birtakım psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Öksüz, 2021). Dolayısıyla yaşlıların ruhsal sağlığı uzun süreli bakım hizmeti olarak insanlara sunulmalıdır (DSÖ, 2002).

Kişisel Faktörler

DSÖ (2002) aktif yaşlanmanın bir belirleyicisi olarak kişisel faktörleri eklemiştir. Bu faktörler kişinin biyolojisi, genetiği ve psikolojik

durumu ile alakalıdır. Psikolojik durumdan kasıt sadece ruhsal sağlık durumu değildir. Aynı zamanda zekâ ve bilişsel kapasite de psikolojik durumlar arasındadır.

Genetik faktörler, cinsiyet ve çevresel faktörler kişinin yaşlanmasını olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Kişinin yaşam boyu gelişimi, yaşlanmanın yönü ve hızı kalıtsal faktörlerden etkilenmektedir. Aynı zamanda cinsiyet de bu konuda önemli bir belirleyicidir. Kadınlar biyolojik olarak erkeklerden daha dayanıklıdır. Kas ve kemik yapısı dışında hormonal, ruhsal ve sosyal açıdan erkeklerden daha dayanıklı olsalar da kadınlar bazı toplumlarda toplumsal cinsiyet ayrımcılığından dolayı aktif yaşlanma konusunda dezavantajlı konumda olabilirler (Danış ve Efe, 2016).

Yaşlılığın psikoloji boyutlarından biri olan bilişsel beceriler de bu dönemde değişiklik göstermektedir. Bilişsel beceriler genelde zekâ, bellek, öğrenme, dikkat, dil becerileri, akıl yürütebilme ve bilişsel esnekliğe sahip olma olarak sıralanmaktadır (Asi Karakaş ve Durmaz, 2017; Eyüboğlu vd., 2012). Bu alanların bazılarında yaşlı bireylerde birtakım gerilemeler meydana gelebilmekte, bazılarında ise belirli belirsiz bozulmalar gözlenebilmektedir. Bu gerilemeler ya da bozulmalar kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Cangöz, 2009).

Yaşlılık döneminde zekâ düzeyinin azaldığına dair birtakım görüşlere ilgili alanyazında rastlanmaktadır (Tufan, 2016). Ancak bu görüşlere dayanak olarak gösterilen bilimsel çalışmalar yetersizdir. Dolayısıyla bu alanda boylamsal çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır (Durak, 2013). Tufan (2016) yaşlılık döneminde zekâ durumunu açıklamak için mekanik ve pragmatik zekâ kavramlarını kullanmaktadır. Tufan'a göre mekanik zekâ daha çok üniversite sınavlarında sorulan genel yetenek soruları gibi soruları çözme kapasitesi iken pragmatik zekâ zamanla öğrenilen kültürel, tarihsel ve dilsel bilgi ve becerileri kapsamaktadır. Araştırmalara göre mekanik zekâ yaş ilerledikçe azalmakta, pragmatik zekâ ise yaşa bağlı olarak artmaktadır. Blum, Jarvik, Clark ve Schaieve Neugarten gibi zihinsel süreçlerle ilgili araştırma yapan bilim insanları da tecrübe ve öğrenmeye dayalı "birikimli zekâ"nın yaşlılıkta ilerlediğini, yaratıcılıkta ise yeteneksel bir düşüş olmasa bile ortaya konulan ürün sayısı ve kalitesinde düşüşler olduğunu belirtmektedir (Akt: Asi Karakaş ve Durmaz, 2017). Yeni bilgi öğrenimi

konusunda ise bilgi işleme hızındaki yavaşlama nedeniyle zorluklar yaşanabilmektedir. Yeni bilgi öğrenilebilir ancak bunun için daha fazla zamana ihtiyaç duyulmaktadır (Cangöz, 2009). Tecrübelerin yoğunluğu ve fazlalığı ise gençlerden daha hızlı karar alabilmeyi mümkün kılmaktadır. Yaşlı birey gençlerden farklı olarak karar verme aşamasında araştırmaya pek ihtiyaç duymamaktadır (Durak, 2013).

Yaşlılıkta bilişsel aktifliği sağlamak öğrenme gereksinimleri ile ilişkilidir. Öğrenme ile üretken olma arasındaki yüksek ilişki düzeyi bu kavramların birlikte ele alınmasına olanak sağlamaktadır. Aktif yaşlanma bağlamında da öğrenme aktiviteleri kişilerde hem bilişsel olarak aktif kalmayı sağlamakta hem de yeni sosyal çevre edinimini kolaylaştırmaktadır (Ünalın, 2012). Bu anlamda kişisel belirleyicilerin aktif yaşlanmadaki etkisini arttırmak için yaşam boyu öğrenme anlayışının benimsenmesi faydalı olacaktır.

Fiziksel Çevreye İlişkin Belirleyici Faktörler

Fiziksel ortamların güvenli olması tüm bireyler için önemli olsa da yaşlılar için özel bir öneme sahiptir. Güvenli olmayan fiziksel ortamlar yaşlıları sadece fiziksel olarak etkilemez aynı zamanda yaşlıların dışarı çıkmasını engelleyerek onlarda izolasyona neden olabilir. Bu izolasyon çeşitli fiziksel ve ruhsal sorunları da beraberinde getirir (DSÖ, 2002).

Yaşlıların da düşünüldüğü güvenli yerleşimler aktif yaşlanma ihtimalini artırmaktadır. Michael ve diğerlerinin (2006) yaptığı araştırma sonuçları, yürüyüş yolları olan ve postane, restoran, toplu taşıma imkanlarının bulunduğu mahalle tasarımının ilerleyen yaşlarda aktiviteyi doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Demir Erbil ve Hazer (2023) de araştırmalarında yaşlıların aktif olmak istediklerini, bunu yapabilecek kapasiteyi kendilerinde gördüklerini ancak sunulan fırsatların yeterli olmadığını düşündükleri sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla aktif yaşlanmaya uygun şehirlerin tasarlanması bir gereklilik olarak düşünülmelidir. Bu konuda DSÖ “Yaş Dostu Kentler” uygulamasını desteklemektedir. Bireylerin sağlıklı ve aktif bir şekilde yaşamasına olanak sağlayan güvenli şehirler oluşturma projesi olarak belirtilebilecek yaş dostu kent uygulamaları sadece fiziksel dönüşümün değil aynı zamanda ekonomik ve sosyal dönüşümün de tetikleyicisidir (Tamkoç ve Bilgin, 2020).

İş yerlerinde de çalışan yaşlılar için düzenlemeler yapılması önemlidir. Zacher ve diğerleri (2018) aktif yaşlanmayı teşvik etmek için işyerlerinin çalışanların fiziksel, zihinsel ve sosyal refahını koruyacak, teşvik edecek, sağlık sorunlarını ve engelleri önleyecek şekilde tasarlanması ve uyarlanması gerektiğini belirtmiştir. Bunu sağlayabilmek adına çalışma ortamlarının yaşlılara göre düzenlenebilir olması, mola zamanlarının yeterli olması, yorucu görevler için yaşlı çalışanlara uygun araç gereçlerin sağlanması ve tekrarlayan hareketlerden kaçınılacak işlerin yaşlılara verilmesi gerektiği ayrıca belirtilmiştir.

Fiziksel ortamdaki tehlikeler yaşlı insanların düşmelerine ve yaralanmalarına neden olabilmektedir. Bu durum yaşlının yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte, büyük yaralanmalara hatta ölümlere neden olmaktadır. Düşmelerin çoğu ev ortamında meydana geldiğinden evdeki fiziksel çevrenin de yaşlıya uygun hale getirilmesi aktif yaşlanma uygulamalarının engellenme potansiyelini azaltır (DSÖ, 2002).

Sosyal Çevreye İlişkin Belirleyici Faktörler

DSÖ (2002) sosyal çevreye ilişkin de birtakım belirleyici faktörler belirlemiştir. Bu faktörler sosyal destek, eğitim fırsatları ile şiddet ve istismardan korunmadır. Yaşlanma ile birey sosyal çevresinden izole olmaya açık bir hale gelmektedir. Bu izolasyona açıklık özellikle bireyin emekli olmasından sonra kendini daha çok göstermektedir (Görgün Baran ve Kurnaz, 2019). İzole olmak ise kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını olumsuz etkilemektedir. Öyle ki bilişsel olarak aktif kalabilmenin en önemli unsurlarından biri izole olmamaktır. Bu yüzden yaşlılara yönelik sosyal etkinliklerin ilgili kurumlarca yapıp katılımın sağlanması sosyal destek açısından büyük önem arz etmektedir (Ünalın, 2012). DSÖ (2002) sosyal ağlar kurabilme konusunda sivil toplum kuruluşlarının, özel sektörün, sağlık ve sosyal hizmet uzmanlarının yardımcı olabileceğini belirtmiştir.

Sosyal çevre ile ilgili diğer önemli husus istismardır. Yaşlı istismarı ihmal, fiziksel, cinsel, psikolojik ve finansal konularda yaşlının istismar edilmesini içermektedir. İnsan hakları ihlali olan yaşlı istismarına ilişkin toplumsal farkındalık oluşturulmalıdır. Bunun oluşabilmesi için ise hukuk alanından manevi liderlere, kolluk kuvvetlerinden sosyal hizmet

çalışanlarına kadar geniş katımlı, çok sektörlü ve disiplinli bir anlayışın geliştirilmesi gerekmektedir (DSÖ, 2002).

Yaşlıların aktif yaşlanmaya katılımı ile ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumlu etkileyen unsurlardan biri de yaşam boyu öğrenme etkinliklerine katılımdır (Canatan ve Boz, 2019). Yaşam boyu öğrenme aktif yaşlanma için bir fırsattır ve özellikle yaşlıların istihdamının sağlanması için iyi bir araçtır (Aydın ve Aydın Sayılan, 2014). Aktif yaşlanma gibi tüm yaşam dönemlerini kapsayan yaşam boyu öğrenme, yaşlılara istihdam olanağının sağlanmasına katkıda bulunurken aynı zamanda kuşaklar arası öğrenmeyi, bu yolla da kuşaklar arası dayanışmayı destekler. Canatan ve Boz (2019) yaptıkları çalışmanın sonucunda yaşam boyu öğrenme etkinliklerine katılan yaşlıların topluma daha kolay uyum sağladıklarını, refahlarını arttırdıklarını ve sosyal izolasyondan korunduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca, yeni deneyimlerin elde edilmesi ve yeni bilgilerin öğrenilmesi yaşlıların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilemiştir.

Sonuç olarak yaşlının sosyal çevresi aktif yaşlanmaya katılımıyla ilgili önemli bir belirleyicidir. Yaşlıya sosyal desteğin sağlanması istismardan korunması ve yaşam boyu öğrenme etkinliklerine katılımın teşvik edilmesi gerekmektedir.

Davranışsal Faktörler

Davranışsal faktörler çoğunlukla kişinin kendi sağlığı ile alakalı faktörlerdir. Kişinin sigara ve alkol tüketimi, sağlıklı beslenip beslenmemesi, ağız sağlığı, ilaç kullanımı ve buna bağlı ortaya çıkan yeni rahatsızlıklar ve uzun vadeli tedaviye uyum gibi faktörler davranışsal faktörler olarak sıralanabilir (DSÖ, 2002). Bu faktörler kişinin aktif yaşlanmasını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilmektedir.

Yaşlılık döneminde vücudun sistemlerinde birçok değişiklik meydana gelir. Bu değişikliklere kişi beslenme tarzıyla uyum sağlamalıdır. Yaşlıların büyük kısmında kronik rahatsızlıkların bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda bu dönemde gerçekleştirilen beslenme hataları ile fiziksel aktivite azlığı, sigara ve alkol tüketimi gibi zararlı davranışlar kişiyi hastalıklara daha açık hale getirir. Kaliteli yaşamın yaşlılık döneminde sürdürülebilmesi için günlük hayatta uyku, eğlence, egzersize yeterince zaman ayırmak, yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek, vücuda zarar verecek

yiyecekler ile alkol ve sigaradan kaçınmak yapılacak davranışsal düzenlemelerdir (Sökülmez Kaya ve Asal Ulus, 2021). Ayrıca sindirimin başladığı yer olan ağız bakımı da ihmal edilmemelidir. Bu bakım dişlerin düzenli fırçalanması yoluyla diş ve diş etlerinin temizlenmesini içerir (Ersoy vd., 2019).

Yaşlılık döneminde destek ve hareket sisteminde de bazı değişiklikler meydana gelmektedir. Saygılı (2015, s. 24) bu değişiklikleri “kas ve hacim uzunluğunda azalma, kaslarda gevşeme, daha az enerji ve daha çabuk yorulma, adımlarda kısalma ve yavaşlama, sarkık postür ve boyun kısalması” olarak sıralamaktadır. Erkeklerde 23-24, kadınlarda 20 yaşa kadar devam eden kemik uzaması yetişkinlik döneminde durur. Bunun nedeni vücutta kemik yapımı ve yıkımının yetişkinlik döneminde eşitlenmesidir. Yaşlılık döneminde ise kemik yıkımı, kemik yapımından oldukça fazladır. Bu nedenle kemiklerin kitlesi ve kuvvetinde ciddi bir azalma görülür. Bu azalma küçük kaza veya düşmelerde bile kemik kırılmasına neden olabilir (Akın, 2006). Yaşlılık döneminde genellikle kilo kaybı da görülmektedir. Bu kilo kaybının temel nedeni vücuttaki kas kaybıdır. Vücuttaki kas oranının azalması, buna bağlı olarak da yağ oranının artması hareket etme, uzanma ve kavrama gibi günlük yaşam için gerekli becerilerde yavaşlamayı da beraberinde getirir (Santrock, 2017). Ayrıca yaşın ilerlemesiyle birlikte kaslarda ve eklem bağlarındaki güçsüzleşme nedeniyle postürde bozulma, denge ve yürümede de güçlükler oluşmaya başlar. Bu dönemde “kemik kitlesinde azalma, kemik dokusunun yapısının bozulması buna bağlı olarak da kemiğin kırılma ihtimalinin artması durumu” olan osteoporoz (kemik erimesi) hastalığının görülme ihtimali de artar (Akın, 2006, s. 190). Yaşlılık döneminin destek ve iskelet sistemi üzerindeki bu olumsuz etkilerinin azaltılabilmesi için ilgili alanyazın (Erdem vd., 2021; Soyuer ve Soyuer, 2008) düzenli egzersiz yapılmasını önermektedir. Düzenli spor ve egzersizin hücrelerin yaşlanmasını engellemesinin yanında destek ve hareket sistemine de birtakım olumlu etkileri de bulunmaktadır. İşleğen (2015), spor ve fiziksel aktivitenin vücutta kolajen yenilenmesini arttırdığını, bağ dokusunun kan dolaşımını artırarak metabolizmasını hızlandırdığını, esneklik kaybını engellediğini, reaksiyon süresini kısalttığını, rejenerasyon yeteneğini arttırdığını ve kemik kuvvetini arttırdığını belirtmektedir. DSÖ de yaşam boyu egzersiz yapılmasını önermektedir (Çifçili, 2012).

Aktif yaşlanmanın gerçekleşebilmesi için sağlıklı yaşam bir gerekliliktir. Bunun için de sağlıklı beslenmek, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşmak, düzenli egzersiz yapmak gerekmektedir. Ek olarak yaşlanmaya bağlı ortaya çıkan kronik hastalıkların uzun süreli tedavilerine uyum sağlamak aktif yaşlanmanın gerçekleşebilmesi için önemlidir (DSÖ, 2002).

Sonuç

Aktif yaşlanma kavramı yaşlılık döneminin refah ve sağlık içerisinde geçirilmesi için ortaya atılmış yaşlıların toplumdan soyutlanmasının önüne geçmeye çalışan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Aktif yaşlanmanın DSÖ (2002) tarafından belirlenen temel bileşenleri ve belirleyici faktörleri aktif yaşlanmanın gerçekleşebilmesi için kişilere, topluma ve politika yapan ve uygulayan kuruluşlara verdiği sorumlulukları ifade etmektedir.

Aktif yaşlanma kavramı tanımından da anlaşılacağı üzere bireylerden çok politika yapan ve uygulayan kurumlara hitap eden bir kavramdır. Aktif yaşlanmanın hayata geçirilmesi ve bir slogan olmasının ötesine geçirilebilmesi için Walker (2002) birtakım ilkeler öne sürmüştür. Bu ilkelerden ilki aktivitenin sadece üretim ve istihdam ile ilgili olmaması gerekliliğidir. Aydın ve Aydın Sayılan'ın (2014) da aktardığı üzere ilgili alanyazında aktif yaşlanmanın üretime yaşlıları katma amacının aşırı vurgulanması ve sağlık boyutunun unutulması gibi eleştirilere sıkça rastlanmaktadır. Walker'ın da (2002) belirttiği gibi kavramdaki aktivite ifadesi bireyin, ailesinin, yerel topluluğun ve genel olarak toplumun refahına katkıda bulunan tüm anlamlı uğraşları temsil etmesi gerekir.

Walker'ın belirttiği bir diğer ilke *kapsayıcılık* ilkesidir. Aktif yaşlanma kavramı kırılgan ve başkasına bağımlı olan yaşlılar dahil tüm yaşlıları kapsamalıdır. Ayrıca kavramın *önleyici* bir niteliğinin de olması gerekmektedir. Yaşam boyu gelişim anlayışı doğrultusunda tüm yaş gruplarının aktif yaşlanma sürecine dahil olması önemlidir. Diğer bir ilke aktif yaşlanmanın kuşaklar arası dayanışmayı beslemesi gerekliliğidir. Bunun gerçekleşebilmesi için de sosyal koruma, yaşam boyu öğrenme gibi fırsatlara erişimin hak temelli olarak ulaşılabilir kılınması bir diğer önemli ilkedir.

Aktif yaşlanmanın ulusal ve kültürel çeşitliliğe saygılı bir şekilde tasarlanması ve katılımcı ve güçlendirici bir yapısının olması diğer ilkelerdir. Bu noktada bireylerin hem kendi faaliyetlerini şekillendirmeleri hem de politikların bunu destekleyici nitelikte olması gerekir.

DSÖ'nün (2002) öne sürdüğü belirleyici faktörler aslında birbirleriyle ilişkilidir. Bu ilişki ve etkileşimin yasal bir zeminde kendine yer bulması ve aktif yaşlanmayı herkesin eşit koşullarda katılım sağlayabileceği bir alana dönüştürmesi önemlidir (Tutal, 2016). Bu anlamda aktif yaşlanma alanyazını doğrultusunda özellikle yasa yapıcı ve uygulayıcılara aşağıdaki somut öneriler sunulabilir:

- Yaşlı çalışanların ve emeklilerin yeterli gelir düzeyine sahip olmaları uygun politikalarla güvence altına alınmalı,
- Kadınların aktif yaşlanmasını engelleyen sağlık ve ekonomi alanları ile sosyal konularda düzenlemeler yapılmalı,
- Yaşlıların iş yerleri hem fiziksel olarak hem de çalışma koşulları bakımından uygun hale getirilmeli,
- Sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler tüm yaşlılar için ulaşılabilir olmalı,
- Yaşam boyu öğrenme hizmetleri tüm yaşlılar için ulaşılabilir kılınmalı,
- Yaşlıların tüm yaşam alanları ve fiziksel çevreleri aktif yaşlanmayı olanaklı kılacak şekilde düzenlenmeli,
- Sağlıklı yaşamı destekleyici tüm hizmetler ulaşılabilir olmalı,
- Sağlıklı bir sosyal çevrenin oluşturulma imkanı tüm yaşlı bireyler için mümkün kılınmalıdır.

Aktif yaşlanma uygulamalarına bireylerin, toplumun ve yönetenlerin önem vermesi gerekmektedir. Aktif yaşlanma bireyin kendi başına sağlığını koruma ve aktif kalma çabası olmamalı, politika yapıcılardan sivil toplum kuruluşlarına, yerel yönetimlerden merkezi yönetime tüm paydaşların desteklediği bir süreç haline getirilmelidir. Unutulmamalıdır ki bireylerin ekonomik durumları, eğitimleri, sosyal sermayeleri, sağlık ve sosyal hizmetlere erişimleri, kişisel özellikleri ve davranışları aktif yaşlanmanın o kişiler için hayata geçirilmesini mümkün kılabilir. Bu anlamda yıllara yaşamını eklemiş yaşlıların, yaşlarına yıllar ekleyebilmek adına bütünsel bir toplumsal destek ihtiyacını vurgulamakta fayda olduğu düşünülmektedir.

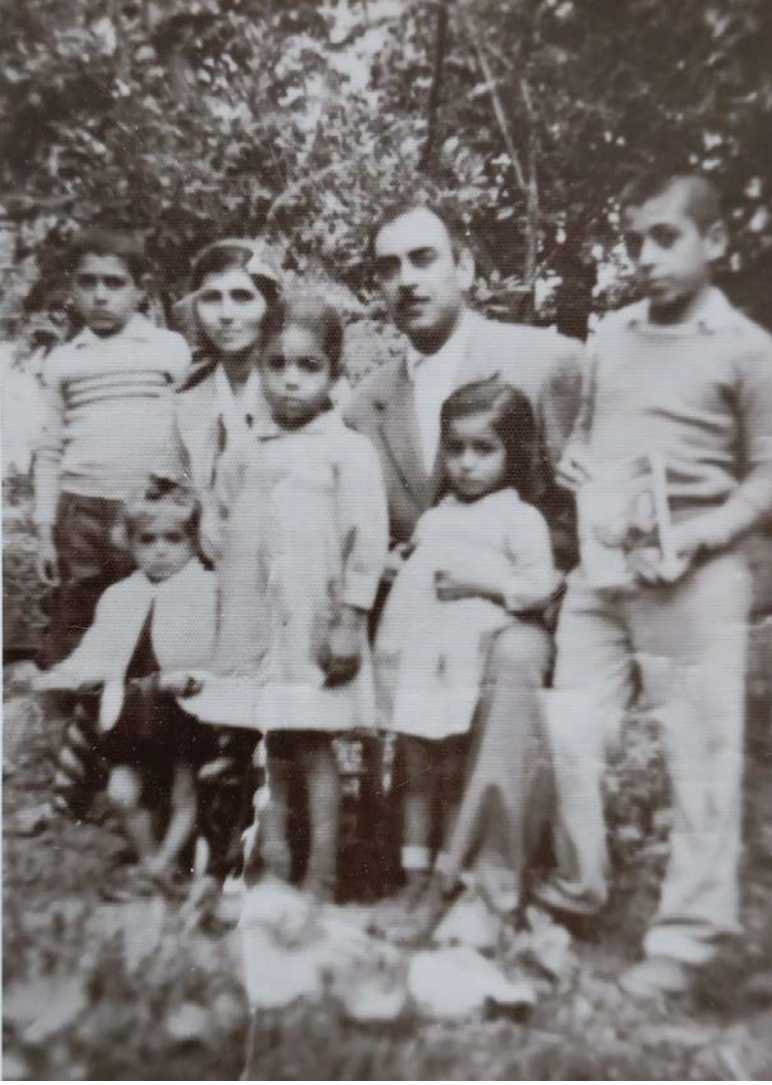
Kaynakça

- Akın, G. (2006). Gerontoloji: Her yönüyle yaşlılık. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Asi Karakaş, S. ve Durmaz, H. (2017). Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri ve moral. Kocatepe Tıp Dergisi, 18, 32-36. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kocatepetip/issue/29800/341681>
- Aydın, A. ve Aydın Sayılan, A. (2014). Aktif yaşlanma ile yaşam boyu öğrenme arasındaki ilişkiye teorik bir bakış. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 4(2), 76-81. <https://www.ijses.org/index.php/ijses/article/view/129>
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? Aging and Mental Health, 12(3), 293-301. doi:10.1080/13607860802120979
- Canatan, Ü. ve Boz, H. (2019). Hayat boyu öğrenme etkinliklerine katılımın aktif yaşlanmanın desteklenmesindeki rolü. Turkish Studies Social Sciences, 14(3), 343-363. doi:10.29228/TurkishStudies.22541
- Cangöz, B. (2009). Yaşlılıkta bilişsel ve psikolojik değişim. Türk Eczacılar Birliği Eczacılık Akademisi Yayını, 99-104. https://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/tebakademi/geriatri_2009/19.pdf
- Çifçili, S. S. (2012). Aktif yaşlanma: Fiziksel boyut. Turkish Family Physician, 3(1), 6-12.
- Çolak, M. ve Özer, Y. E. (2015). Sosyal politika anlamında aktif yaşlanma politikalarının ulusal ve yerel düzendeki analizi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(55), 115-124. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6169/83017>
- Danış, M. Z. ve Efe, F. (2016). Aktif yaşlanma. V. Kalıncara (Eds), Yaşlılık: Disiplinlerarası yaklaşım, sorunlar, çözümler-2 (s. 263-292). Ankara: Nobel.
- Demir Erbil, D. ve Hazer, O. (2023). Aktif yaşlanma belirleyicilerinin incelenmesi: Ankara örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(3), 974-993. doi:10.16953/deusosbil.1254578
- Dişçigil, G. (2018). Yaşlılık döneminde koruyucu sağlık bakımı. İ. Tufan ve M. Durak (Eds.), Gerontoloji: Bakım ve sağlık '. Cilt (s. 511-524). Ankara: Nobel.
- DSÖ. (2002). Active ageing: A policy framework. World Health Organization. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-ActiveAgeing-Framework.pdf>
- Durak, M. (2013). Yaşlılık döneminde psikososyal ve bilişsel gelişim. H. Bacanlı ve Ş. Işık Terzi (Eds) Yetişkinlik ve yaşlılık: Gelişimi ve psikolojisi (s. 275-312). İstanbul: Açılım Kitap.
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z. ve Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2, 16-22. https://dergi.yuksekihtisasuniversitesi.edu.tr/c2s1/dosya/JYIU_C2S1_16-22.pdf

- Ersoy, A. F., Arpacı, F. ve Ersoy, Y. (2019). Yaşlı bakımı ve yaşlılıkta sağlıklı beslenme. H. Bacanlı ve Ş. Işık (Eds), Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi (s. 369-388). Ankara: Pegem Akademi.
- Eyüboğlu, C., Şişli, Z. ve Kartal, M. (2012). Yaşam döngüsünde yaşlılığın psikolojik boyutu. *Turkish Family Physician*, 3(1), 18-22. <https://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C3-S1-yasam-dongusunda-yasligin-psikolojik-boyutu.pdf>
- Fernández-Ballesteros, R., Robine, J. M., Walker, A. ve Kalache, A. (2013). Active aging: A global goal. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1-4. doi:10.1155/2013/298012
- Foster, L. ve Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing*, 10, 3-10. doi:10.1007/s10433-013-0261-0
- Görgün Baran, A. ve Kurnaz, Z. (2019). Yaşlıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre sosyal ilişkilerinin aktif yaşlanma açısından analizi. N. Akdemir (Eds), *Geriatrı ve gerontolojiye disiplinlerarası yaklaşım* (s. 39-47). Snksts: Türkiye Klinikleri.
- ILC. (2015, 10 Nisan). Active ageing: A policy framework in response to the longevity revolution. Rio de Janeiro: International Longevity Centre Brazil. <https://www.matiainstituto.net/en/publicaciones/active-ageing-policy-framework-response-longevity-revolution>
- İşleğen, Ç. (2015). Yaşlılarda fizik aktivite ve hastalıklara etkisi - II. *Ege Tıp Dergisi*, 34(Ek Sayı), 29-34.
- Kalınkara, V. (2016). *Temel gerontoloji: Yaşlılık bilimi*. Ankara: Nobel.
- Mendes, F. R. (2013). Active ageing: A right or a duty? *Health Sociology Review*, 22(2), 174-185. doi:10.5172/hesr.2013.22.2.174
- Michael, Y. L., Green, M. K. ve Farquhar, S. A. (2006). Neighborhood design and active aging. *Health ve Place*, 12, 734-740. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829205000419?via%3Dihub>
- Müftüler, H. G. (2021). *Yaşlılık sosyolojisi: Kurumsal yaklaşım*. Ankara: Pegem Akademi.
- Oğlak, S. ve Canatan, A. (2020). Yaşam boyu öğrenme ve aktif yaşlanma bakış açısından Üçüncü Yaş Üniversiteleri: İyi uygulama örnekleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 13(2), 131-141. doi:10.46414/yasad.726075
- Öksüz, Y. (2021). Yaşlılık dönemindeki yaygın psikolojik problemler. H. Kumcağız ve Y. Demir (Eds), *Yaşlılık psikolojisi: Bütüncül yaklaşım* (s. 71-87). Ankara: Pegem Akademi.
- Özmete, E. (2016). *Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. <https://onikinciplan.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/12/Turkiye-Aktif-Ve-Saglikli-Yaslanma-Arastirmasi.pdf>

- Santrock, J. W. (2017). Yaşam boyu gelişim (Cilt 13). (G. Yüksel, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Saygılı, S. (2015). Yaşlılık psikolojisi. İstanbul: Türdav Yayın Grubu.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15(3), 219-224. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/totm/issue/13104/157870>
- Sökülmez Kaya, P. ve Asal Ulus, C. (2021). Yaşlılık döneminde beslenme. H. Kumcağız ve Y. Demir (Eds), Yaşlılık psikolojisi: Bütüncül yaklaşım (s. 191-204). Ankara: Pegem Akademi.
- Tamkoç, B. ve Bilgin, Ö. F. (2020). Aktif yaşlanma bağlamında yaş dostu kent kavramı. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2, 211-226. doi:10.21560/spcd.vi.816372
- TDK. (2024, 18 Nisan). Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/>
- Tufan, İ. (2014). Türkiye'de yaşlılığın yapısal değişimi. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Tufan, İ. (2016). Antik Çağ'dan günümüze yaşlılık ve yaşlanma. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tutal, O. (2016). Yaşlılık, yaşam çevresi ve evrensel tasarım. V. Kalıncara (Eds), Yaşlılık disiplinler arası yaklaşım, sorunlar, çözümler (s. 489-507). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ünalın, P. C. (2012). Aktif yaşlanma: Bilişsel ve sosyal boyut. Turkish Family Physician, 3(1), 13-17. <https://turkishfamilyphysician.com/makaleler/derleme/aktif-yaslanma-bilissel-ve-sosyal-boyut/>
- Villar, F., Serrat, R., Celdrán, M. ve Pinazo, S. (2020). Active aging and learning outcomes: What can older people learn from participation? Adult Education Quarterly, 70(3), 240-257. doi:10.1177/0741713619897589
- Walker, A. (2002). A strategy for active aging. International Social Security Review, 55(1), 121-139. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1468-246X.00118>
- Walker, A. (2018). Aktif yaşlanma kavramı. İ. Tufan ve M. Durak (Eds), Gerontoloji: Bakım ve sağlık (s. 3-26). Ankara: Nobel.
- Zacher, H., Kooij, D. T. ve Beier, M. E. (2018). Active aging at work: Contributing factors and implications for organizations. Organizational Dynamics, 47, 37-45. doi:10.1016/j.orgdyn.2017.08.001

FOTOĞRAFLARLA “HAYAT”



*Zeki, Cebine, Hamit, Yusuf, Meryem, Vildan, Hayat ve İki Ay Sonra Doğacak Olan
Mehmet Avcı Mersin Bahçe Mahallesiindeki Evlerinin Önünde (1960, Mart)*



Mersin Necatibey İlkokulu. Hayat, Nermin, Semra (1967)



*1975 Ağustos, Almanya. Alman Lisesi, İstanbul Erkek Lisesi öğrencilerinin
Almanya gezi-gözlem gezisi.*



Mersin Tevfik Sırrı Gür Lisesi Bando (1974)



Mersin Tevfik Sırrı Gür Lisesi Anavarza Kalesi Okul Gezisi. Almanca Öğretmeni Gündüz Akman Rehberliğinde (Mehmet Avcı, Perihan Balyemez, Meryem Avcı, Hayat Avcı, 1976)



A.Ü. Eğitim Fakültesi Öğrenci Bahçesi (1978, Mart)



Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyeleri ve Prof. Dr. Haydar Taymaz, Prof. Dr. İnayet Aydın



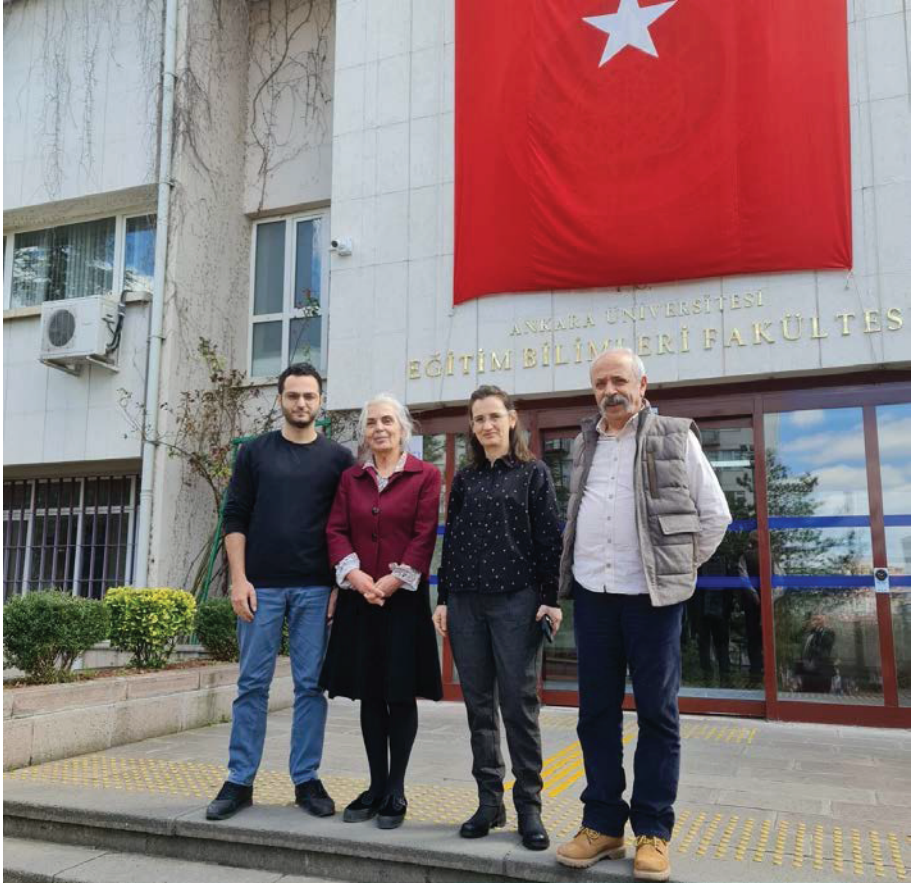
Hayat Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencileri ile (2017)



Hayat Boz, Rıfat Miser, Gülden Akın, Enes Demirel (Prof. Dr. Hayat Boz'un Ofisi, 2024)



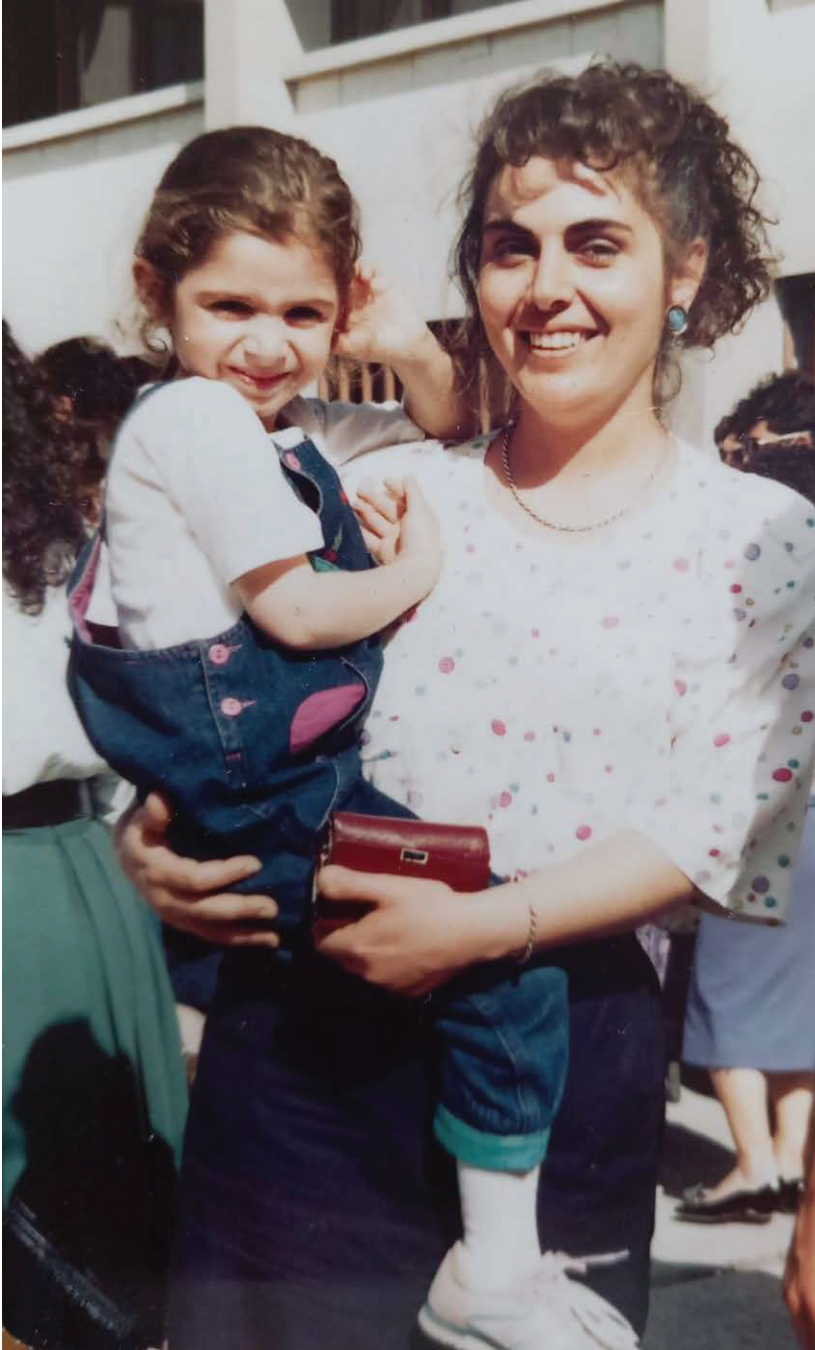
Hayat Boz, Gülden Akın, Enes Demirel (HBÖ ve YE AD Girişi,2024)



Hayat Boz, Rifat Miser, Gülden Akın, Enes Demirel (EBF Girişi, 2024)



A.Ü. EBF Uygulama Kreşi, 1990 Yeni Yıl Kutlaması, Deniz ve Hayat



A.Ü. EBF Öğrenci Bahçesi, 1990 Bahar Kermesi, Deniz ve Hayat



A.Ü. EBF Uygulama Kreşi, 1992 Mezuniyet Töreni, Deniz ve Hayat

