tanıdıkları evre olan bu yaş diliminde evlilikten tatmin oldukça yüksektir. Hayatın diğer alanlarından elde edilen kazanımlar, aile ve evlilikte de yansımasını bulmuştur ve yetişkinler evli olmaktan mutludurlar (Santrock, 2012: 510-515).

Her şeyin dengelendiği bir dönem gibi değerlendirilse de bu dönemde "orta yaş krizi" veya "yetişkinlik sendromu"ndan da bahsetmek mümkündür. Orta yaş dönemini yaşayan yetişkin, geçmişle gelecek arasında bir yerde durur ve yaşamının devamını tehdit eden bu boşluk ile mücadele etmeye çaba gösterir. Bu dönemlerde yaşanan bir takım sorunlara ilişkin birçok alan araştırması yapılmıştır. Bu araştırmalar göstermiştir ki, (ı) insanlar hayatının değişen aşamasında bir yaş bunalımı veya kriz yaşar; (ıı) yetişkinlik aşamasında evrensel olarak gözlemlenen bir bunalım söz konusu değildir; (ıı) bireyin sahip olduğu gelir, eğitim, sosyal çevre ve içinde yaşadığı kültür, bu konuda belirleyicidir; (ıv) işten çıkarılma, aile yakınını kaybetme, sağlık problemleriyle erkenden karşılaşma gibi durumlar, bu dönemde gözlemlenen "yetişkinlik sendromunu" tetikler.

Fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal açıdan kaybedilenlerle kazanılanların belli bir noktada dengelendiği yaş evresi olan yetişkinlik, yaşanan olaylara farklı perspektiften bakılabildiği, sağlık başta olmak üzere insanın yaşantısında hemen her alanda değişimlerin gerçekleştiği bir eşik olan yaşlılık dönemine geçiş evresidir. Bu dengeleyici dönemi, sorunların daha öne çıktığı, bağımsız hareket etmenin sınırlarının daraldığı, bakıma muhtaç bir duruma gelindiği, ekonomik ve sosyal yönden kayıpların birbirini tetiklediği bir dönem olan yaşlılık izlemektedir.

2. DEMOGRAFİK BAZI KAVRAMLAR: YAŞLI, YAŞLANMA, YAŞLILIK

Biyolojik, kronolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları bulunan yaşlılığın başlangıcı olarak bir yaş sınırı belirlemek oldukça güçtür. Bu güçlülüğün arkasında dönemden döneme, toplumdan topluma, kültürden kültüre değişen yaşlı tanımı, algısı ve yaşantısının farklı olması etkilidir. Ancak bu noktada, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün yaptığı yaşlı tanımı, üzerinde büyük bir fikir birliğinin olması nedeniyle kronolojik yaş değişeniyle yapılan tanımlama esas alınmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, 1963 yılında yaşlıların sağlık konusunda düzenlediği toplantıda yaşlıları kronolojik olarak üçe ayırmaktadır (ı) Orta yaşlılar (45-59 yaş), (ıı) yaşlılar (60-74 yaş) ve (ıı) ileri yaşlılar (75 yaş ve üzeri). Birleşmiş Milletler ise 60 yaş ve üzerini yaşlı olarak tanımlarken, birçok gelişmiş ülke 65 yaşı, özellikle sosyal güvenlik sisteminden yararlanmak için yaşlılığın başlangıcı olarak referans almaktadır (Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu, 2014). Dolayısıyla, yaşlı tanımında göz önüne alınan ilk kriter, kronoloji veya takvim yılıdır. Bu bağlamda, 65 yaşı geride bırakan kimsenin yaşlı olarak tanımlanması üzerinde bir fikir birliği vardır. Ancak, her dönem ve toplumda "yaşlı" sayılma yaşının farklılaştığı görülmektedir. Evlenme yaşı, nasıl ki geçmişle günümüz arasında değişmekte; daha önce evlenme yaşı ergenlikle ilişkilendiriliyorken, günümüzde yirmi beş yaş gibi eği-

timin tamamlanması ve iş hayatına atılma yaşıyla belirleniyorsa yaşlı tanımı da zamana ve topluma göre farklılık gösterebilmektedir. Her toplum, farklı nedenlerden dolayı üzerinde uzlaştığı ve kişilerin artık "yaşlı" olarak görülmesini sağlayan bir yaşı, kriter almaktadır. Ancak, bu "yaşın", hangi yaş olduğu, toplumdan topluma ve zaman içinde değişmektedir. Bu da yaşın sadece kronolojik bir sıralama değil; aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir olgu olduğunu işaret etmektedir (Baran vd.; 2005: 24). Yaşama şekli, içinde yaşanılan koşullar ve süreç bu anlamda belirleyici olmaktadır. Yaşam koşullarının oldukça zor olduğu, üretimin sınırlı ve besinin kıt olduğu tarihin eski dönemlerinde, insan yaşamının kısa olmasına neden olarak 20'li ve 30'lu yaşları geçen kimseler, yaşlı olarak tanımlanmasını beraberinde getirmiştir. Ancak, burada da yaşlı, sadece belirli bir takvim süresini geçirmiş kişiden ziyade, bu süreçle ortaya çıkan bazı fiziksel ve ruhsal değişimleri, ekonomik ve sosyal durumları elde eden kimsedir. Nitekim, ünlü tarihçi Homeros, gençlerin yaşlıların yetenek ve deneyimlerinden yararlanmaya hazır olduklarını ifade ederken, belli bir yaşa gelmiş kişilerin çevrelerinde bilgili ve donanımlı olarak görüldüklerini anlatmaya çalışmaktadır. Tevrat'ta yine yaşlıların, deneyim ve bilgeliğini anlatan görüşlere yer verilmektedir. İlerleyen sürelerde Eflatun (MÖ 427-347) *"Politika"* adlı eserinde, yaşlanmanın bireysel yönünü işlemiş ve yaşlılık döneminin şekillenmesinde ergenlik ve yetişkinlik yaşantılarının etkilerine vurgu yapmıştır (Kalınkara, 2016: 4-5). Hipokrat (MÖ 460-377) yaşlılığı, bireyde meydana gelen fiziksel değişmelerle ilişkilendirerek 56 olarak belirlemiştir. Ona göre yaşlıların özellikleri: *"yaşlılar gençlerden daha az besine ihtiyaç duyarlar. Yaşlı solunum güçlükleri, öksürük nöbetleri, sidiklerde zorlanma, eklemlerinde ağrılar, böbrek hastalıkları, baş dönmeleri, beyin kanamaları, kilo kaybetme, uykusuzluk ve yaygın kaşıntıyla hayatı ıstıraplı olan kimselerdir. Onların bağırsaklarından, gözlerinden ve burun deliklerinden sular sızar. Genellikle gözlerine inen perdeyle görme zorluğu yaşayan yaşlı, aynı zamanda duyma yeteneğini de yitirmiştir."* İnsan yaşamını birbirinden farklı yedi dönemden oluştuğunu söyleyen Shakspeare (1564-1616), yaşlılığı, fiziksel değişmelerin ve bedensel özürlerin sıklaştığı son iki dönem içinde değerlendirmektedir. Goethe (1749-1832) diğerlerinden ayrı düşünerek, yaşlılığın davranışları sınırladığı düşüncesine karşı çıkmış ve yaşlı üzerindeki algıların değiştirilerek onların yeni duruma kolay uyum sağlayabilmeleri için cesaretlendirmiştir (http://www.bilgiustam.com/yasli-insanların-toplumdaki -yeri/2017).

Yaşlı ve yaşlılık kavramına, eski bir kaynak olan İÖ 400 yıllarında Hipokrat'ın *"yaradılıştan gelen ısı"* kuramında rastlanmaktadır. Kuramda, her insanın belli bir miktarda enerjiye sahip olduğu ve bu enerjinin yaşanan yıllar boyunca kullanılarak azalmasının yaşlılık ve ölüme yol açtığı düşüncesi bulunur. Hipokrat'a göre, her insanın bu enerjiyi kullanma hızı farklıdır, bu yüzden yaşlanma süreçleri kişiden kişiye değişmektedir. Bir yüz yıl kadar sonra Aristo, *"Gençlik ve Yaşlılık, Yaşam ve Ölüm ve Solunum"* adlı eserinde, Hipokrat'ın tezini geliştirmiş; ondaki ısı kavramını ateşle ilişkilendirmiştir. Ateşin devamlılığını sürdürebilmesi için yakıta gereksinim olduğunu ve yakıtın tükenmesi durumunda ateşin kendiliğinden sönebileceğini (doğal ölüm) veya söndürülebileceğini (hastalık veya kaza sonucu ölüm) belirtmiştir. Aristo, gençlik ve yaşlılığı birbirine karşıt olarak görmüş; gençliği bolluk yaşlılığı ise tutuculuk ve dar kafalılıkla nitelendirmiştir (Yazıcı, 2014: 26-27).

Seneca (İÖ 4-İS 65) yaşlılığı tedavisi mümkün olmayan bir hastalığa benzetirken doktor olan Galen (İS 129-199) buna karşı çıkarak yaşlılığın bir hastalık olamayacağını, çünkü hastalıkların belli bir insan grubunu etkilerken yaşlanmanın tüm insanlarda görüldüğünü ileri sürmüştür. Schiller ve Goethe'nin doktoru, Christoph Willehm Hufeland da yaşlanmanın bir hastalık olmadığı ve insanın yaşlanma sürecinin yaşama biçimiyle uzatılma olanağının olduğunu vurgular. Ona göre sindirimi kolay besinler, ılık suyla banyo, vücudu zorlamayan hareketler, anlamlı ve keyif veren uğraşlar ve samimi davranışlarla yaşamın uzatılması mümkündür (Tufan, 2016: 42-43).

Platon'un "*devlet*" adlı önemli eserinde yaşlı, bilgi ve tecrübeyi temsil eden bir yaşam evresi olarak geçer. Bir yargıcın ve yöneticinin gençlerden değil de yaşlıdan olması gerektiği çıkarımında, yaşlının etraflıca ve iyi düşünme yeteneğine atıf yapan Platon, eserinin ilerleyen bölümlerinde yaşlıya sahip olduğu özelliklerden dolayı, saygı duyulması gerektiğini vurgular (1999: 103,107, 170). Aristoteles'de yaşlı, yaşamı boyunca elde ettikleri birikimlerle bilgili kimsedir. İlişkilerinde ve yaşamlarında "hoş"u önceleyen gençlere karşın, faydalıyı önceleyen ya da faydayı önemseyen kimsedir. Yaşlılar, içinde yaşadığı ortamda utanç verici hal ve hareketler göstermeyen, aklı başında, bir bakışıyla hüküm verebilme tecrübesine sahip olan (1997: 88, 126, 158) kimselerdir. Aristotales (MÖ 384-322) ve Galen (MS 129-199)'in yaşadıkları dönemdeki yaşlılıkla ilgili yaygın görüşten farklı bazı düşünceleri de vardır. Her iki düşünür, yaşlıların hırçın ve kavgacı bir kişilik özelliğine sahip olduğunu kamuoyuyla paylaşmışlardır (Kalınkara, 2016a: 5).

Bilim dünyasında yaşlının durumu hakkında bilgi veren ilk yazılı metnin MÖ 2500 yılında Mısır'da filozof ve şair Ptah-hotep'a ait olduğu düşünülmektedir. Düşünür, yazısında yaşlının durumunu *"bir yaşlının sonu nasıl zahmetlidir. O, her gün zayıflar; görme gücü azalır, kulakları sağır olur, kudreti düşer, kalbi artık rahat değildir; ağzı var dili yoktur ve artık hiç konuşmamaktadır. Zeka yetenekleri azalmaktadır ve dünün ne olduğunu bugün hatırlaması imkânsız hâle gelir. Bütün kemikleri sızı içindedir. Önceleri zevkle yaptığı işler, şimdi atık güçlükle yapılmaktadır ve zevk duygusunu da yitirmiştir. Yaşlılık insanı üzüntüye sokan en kötü mutsuzluktur. Yaşlının burnu da tıkanır ve artık her şeyin kokusunu da alamaz"* şeklinde özetlemektedir (Kalınkara, 2016a: 48). Dolayısıyla, yaşlı kimdir sorusuna, belli bir süre vermekten ziyade, bireyde meydana gelen fiziksel ve ruhsal değişimlerin ortaya çıktığı evre kast edilerek yaşlı; yaşlılık ve yaşlanma kavramlarıyla ilişkilendirilerek tanımlanmaktadır.

Yaşam süresinde gelişme ve olgunlaşmayı izleyen, genetik yapı ve çevre arasındaki etkileşimin en üst düzeyde görüldüğü, fizyolojik ve ruhsal değişmelerin yoğun yaşandığı insani bir süreç olarak tanımlanan yaşlılık (Pekcan, 2000: 51), canlı bir varlık olan insanın yaşamının ileri dönemindeki biyolojik, psikolojik ve sosyal durumunu nitelendirmek için kullanılır. "Yaşlanma", "yaşlılık" ve "ihtiyarlık" yaşlılık bilimi olan gerontoloji ve geriatri alanlarında birbirinin yerine sıkça kullanılan kavramlardır. Bu kavramlar irdelendiğinde birbirleri arasındaki farkın net olmadığı ve çoğu zaman birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir.

Cansız varlıkların zaman içinde aldıkları mesafeyi belirlemek için "eskime" veya "yıpranma" kavramları kullanılırken canlı varlıklar için "yaşlanma" kavramı tercih edilir. Çünkü canlı organiz-

maların zaman içerisindeki yaşlanma süreci, her ne kadar yıpranma ve bozulmayı içeren bir süreç olsa da, bu süreçte onarım ve yeniden yapım mekanizmaları da devrededir. Bu gerçeğin sonucu olarak "yaşlanma", dünyaya gelen her canlının yaşamı boyunca aldığı mesafe olup, ölümle sonlanmaktadır. "Yaşlılık" ise sözlük anlamı olarak yaşlı olma, ilerlemiş yaşın etkilerini gösterme halidir. Canlılar için biyolojik işlevler yönünden erişkin konuma ulaştıktan sonra, yani üreme döneminin bitiminden ölüme kadar geçen zaman dilimindeki değişim ve dönüşüm sürecidir. Bu değişmelerin en önemlisi ise doğurganlığın azalması ve yaşam kayıplarının artmasıdır. Yaşın artması anlamına gelen "yaşlanma" ile yaşamın spesifik bir bölümünü tanımlamak için kullanılan "yaşlılık" kavramı arasında, küçük bir farklılık vardır. Örneğin dört yaşını bitirip beş yaşına gelen bir çocuk, bir miktar "yaşlanmış "olmakla beraber "yaşlılık" evresine girmemiştir. İnsan dışındaki canlılarda "yaşlılık" büyük ölçüde biyolojik ve fizyolojik değişimlerle ilişkiliyken; insanın yaşlılığında, bu sürece ek olarak, toplumsal ve kültürel anlamlar da yüklenir. "Daha çok yaşlılık kavramıyla eş değer anlamda kullanılan "ihtiyarlık", ileri yaşın getirdiği psikolojik, toplumsal, kültürel ilişki ve sürece (Beğer ve Yavuzer, 2012: 3) karşılık gelir.

Genel anlamda durağan bir yaşam evresi için kullanılan yaşlılık, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan bağımsızlıklarını yitirdikleri, yaşam alanlarında yaygın kayıplar yaşadığı dönemi (İçli, 2016: 41) ifade eder. Yaşlanma, bireysel ve biyolojik duruma işaret ederken, yaşlılık denildiğinde daha çok toplumsal olgudan bahsedilmekte olduğu ve gene eğilim olarak toplumda yaşlı sayısının artması ve bunun sonucunda oluşan bir toplumsal

durum anlaşılmaktadır (Tuna, 2017: 5). Yaşlılık konusundaki önemli tartışmalardan birisi, yaşamın bu son döneminin başlangıç noktasıdır. Bu nokta, sadece biyolojik, psikolojik, fiziksel ve toplumsal değil, bu etkenlerinin tümünün kesişimidir. Yaşlanma ve yaşlılık kavramlarının birbirlerinden ayrıldıkları en önemli nokta, iki sürecin başlangıçlarıdır. Yaşlanma sürecinin başlangıcı, yaşlılığınkinden çok önce başlar. Yaşlılık döneminin belirtileri olarak gösterilen fiziksel ve zihinsel yeterlilik ve yetenek kayıpları, yaşlılık dönemi olarak kabul edilen dönemden daha önce de görülmeye başlarlar. Vücudun normal fonksiyonlarının yavaşlaması, fiziksel gücün azalması, literatürde yaşlılık döneminin başlangıcı olarak kabul edilen 60'lı yaşlardan çok önce başlayabilir (Akçay, 2011: 11). Kişinin yaşama standartları, onun fiziksel ve zihinsel sağlığını doğrudan etkileyerek, bu sürecin önce başlamasını ya da gecikmesini sağlayabilmektedir.

Toplumsal yaşamın kaçınılmaz olgularından olan ve anne karnında cenin oluşumuyla başlayıp biyolojik anlamda insan ölümüne kadar canlının kat ettiği mesafe olan (Baran, 2016b: 77) yaşlanma, bireyin çevreye uyum sağlama yeteneğini yitirmesi; ölümle sonuçlanacak biçimde canlılık etkinliklerinin azalması olarak tanımlanmaktadır (Kalınkara, 2016a: 2). Başka bir tanımlamayla yaşlanma, bireyin ana rahminde başlayıp ölüme kadar süren biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerini içeren çok yönlü sürecine karşılık gelir (Tufan, 2016: 18). Bu nedenle de belli bir kronolojik sınırı yoktur. Kişinin genetik yapısı, yaşamını sürdürdüğü yer ve kültür; yaşama biçimi, alışkanlıkları ve kalitesi tarafından belirlenen yaşlanma için standart bir yıl/dönem vermek çok olası değildir.

Kronojik olarak belli bir yaşı geride bırakmış olmak ve biyolojik kayıplardan ziyade; rollerde ve sosyal konumlarda kaymaların, yakın ilişkilerin kaybolmasıyla başa çıkmada yetersizliklerin ve bakım ihtiyacının belirginleşmesi gibi durumları içeren bir süreç olan (WHO; 2015: 25) yaşlanma, zaman faktörüne bağlı olarak bireyin değişen çevreye uyum sağlama gücü ile organizmanın iç ve dış faktörler arasında denge sağlama güç ve kapasitesinin azalması ve buna bağlı olarak biyolojik, psikolojik ve fizyolojik bir gerileme dönemiyle ölüm arasındaki süreci ifade eder (Çekal, 2006: 44). Bilim ve teknolojinin tanımış olduğu olanaklarla ertelenmesi sağlanmış olsa da, önüne geçilmesi imkânsız olan, biyolojik, kronolojik, sosyal yönleri ve sorunları bulunan bir olgu olan yaşlanma, *birincil* ve *ikincil yaşlanma* şeklinde farklı bir açıdan da ele alınmaktadır. *Birincil yaşlanma,* canlı bir türün bütün üyelerinde ortaya çıkan aşamalı, kaçınılmaz ve kronolojik yaşa bağlı değişimleri ifade eder. *Birincil yaşlanma*nın nedenleri olarak *Genetik Programlama, Zaman Ayarlama, Bağışıklık Mekanizması, DNA'nın Onarımı, Kopya Yanlışların Birikmesi* ve *Metabolik artıklar* gibi canlıda yaşlılığı ortaya çıkaran doğal değişimleri açıklayan kuramlar vardır. *İkincil yaşlanma* ise insanların çoğunda olmasına rağmen hemen hepsinde gözlemlenmeyen yaşama koşullarına bağlı şekillenen kayıplara karşı gelmektedir (Kalınkara, 2016a: 122-123). Dolayısıyla, *birincil yaşlanma*dan bireyin vücudunda meydana gelen biyolojik ve fizyolojik değişimlerden kaynaklı evrensel ve karşı konulamaz olan yaşlanma; *ikincil yaşlanma*dan ise bireyin toplumsal yaşamına veya yaşama biçimine bağlı olarak gerçekleşen kişisel ve toplumsal yaşlanma anlaşılmaktadır. Birincisi doğal ikincisi ise toplumsal yaşlanmadır.

(www.odyolojikulubu.com)

YAŞLANMANIN NEDENLERİ

Kronolojik Yaşlanma

İnsanın doğumundan başlayarak içinde bulunduğu zamana kadar geçen süre literatürde kronolojik yaşlanma olarak geçmektedir. Geçen süreyle birlikte birey, kronolojik açıdan yaşlanmaktadır. Doğal bir özellik olarak, canlı cansız her varlık belli bir süreden sonra ilk anki özelliklerini kaybeder. Bu kayıplar, onun takvimsel olarak yıpranmasına, yaşlanmasına neden olmaktadır.

Biyolojik Yaşlanma

Yaşlanma veya yaşlılık deyince insanların aklında canlanan ilk şey bedensel olarak ortaya çıkan değişimlerdir. Başka bir ifadeyle insanların yaşlılıkla ilgili ilk düşüncesi fiziksel ya da beden-

sel meydana gelen değişimlerdir. Azalan, kaybolan yaşam enerjisi, daralan veya eriyen sosyal roller ve buna bağlı toplumsal fazlalık gibi durumlarla da ilişkilendirilse de yine de vücudun gerilemesiyle ortaya çıkan değişimler yaşlanmanın merkezi dokusunu oluşturmaktadır (Gilleard and Biggs, 2013: 21). Bu değişimler, biyolojik yaşlanmaya referans olmaktadır. Biyolojik bir seviyede yaşlanma, çok çeşitli moleküler ve hücresel hasarların kademeli birikimi ile ilişkilidir. Zamanla bu hasar, fizyolojik rezervlerin kademeli olarak azalmasına, birçok hastalığa yakalanma riskinin artmasına ve bireyin kapasitesinde genel düşüşe neden olur (WHO, 2015: 25). Fizyolojik rezervlerin azalmasıyla, hastalıklara karşı direncin düşmesiyle kişide meydana gelen fizyolojik gerilemeler, onu biyolojik yaşlanma sürecine sokar. Kronolojik yaştan ayrılan biyolojik yaş, kalıtsal etmenlerin etkisiyle oluşmaktadır. Bazı kişilerde kronolojik yaşlanma, bazı kişilerde ise biyolojik yaşlanma önde gider. Ayrıca, insan organizmalarındaki organların yaşlanması birlikte ilerlemez. Bunların kişisel kullanma ve yapılarına göre ayrı ayrı yaşlanma ve yıpranma seyri söz konudur (Akçay, 2011: 13). Ancak, belli bir yaştan sonra insanların büyük bir bölümünde, fizyolojik gerilemeye dayalı bağımlı bir yaşam sürdürmenin ve artan hastalanmaların olduğu üzerinde bir fikir birliği vardır. Malatya'da yapılan görüşmelerdeki yaşlıların büyük bir bölümünde tansiyon, kalp yetmezliği ve şeker gibi kronik hastalık olduğu bilgisi elde edilmiştir. 66 yaşındaki ev hanımı kadın, *yaklaşık 10 yıldır tansiyon hastası* olduğunu, 68 yaşındaki emekli erkek, 3 yıldır *diyalize girdiğini*; 69 yaşındaki Bağkur emeklisi erkek, *her gün tansiyon ilacı aldığını onu almayı unuttuğunda hareket edemeyecek hale geldiğini, çocukları yardım etmese yaşayamayacağını* ifade etmektedir-

ler. Sorularımızı algılamakta zamanla zorlanan 75 yaşındaki kısmı felç geçiren ev hanımı kadın, *uzun yıllardır gelini ve kızının yardımıyla nefes aldığını*, belirtmektedir. Görüşmelerde geçen bu ifadeler, literatürde yaşlanmanın biyolojik nedenleri veya açıklamaları olarak yer etmektedir.

Psikolojik Yaşlanma

Psikolojik yaşlanma, kişinin biyolojik veya fiziksel yaşlanmaya psikolojik olarak uyum sürecini ifade eder. "İnsan hissettiği yaştadır" diye bilinen yaş, psikolojik yaştır ve bireyin kendisini hangi yaşta hissettiği ile yakından ilgilidir (Akçay, 2011: 14). Yaşlanmanın fiziksel süreci, yaşlıların daha yüksek sağlık sorunları olmasının nedenlerinden biridir. Fakat, araştırmalar göstermektedir ki kişisel ve sosyal stres, hastalıklara neden olarak veya var olanları tetikleyerek yaşlanmanın hızlanmasında etkili rol oynar. Aile üyelerinin veya arkadaşların ölümü, emeklilik, yaşam koşullarında meydana gelen olumsuzluklar, sosyal statü kayıpları ve yaşam enerjisinde meydana gelen azalmalar birlikte veya tek tek insanın yaşlanma sürecine hızlı bir şekilde girmesine neden olmaktadır (Zastow, vd., 2015: 288). Görüşme yaptığımız iki yaşlının ifadeleri, bizi bu konuda aydınlatmaktadır. Görüşmelerdeki 68 yaşındaki bir erkek, *"oğlunun Hakkari'deki çatışmada şehit olmasından sonra birden bire çöktüğünü ve bundan sonra doğrulamadığını"* bizimle paylamaktadır. Bu yaşlı baba, *yaklaşık beş yıl önce oğlunun şehit olduğu, öldürüldüğü haberini aldıktan sonra dünyasının yıkıldığını ve hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığını* ifade etmektedir. Görüşmedeki 67 yaşındaki kadın ise kızının torunuyla birlikte trafik kazasında kaybetmesiyle bir günde yaşlandığını belirtmektedir. *"O kara habe-*

ri aldığım an, benim için hayat bitmişti. Bundan sonra yaşıyor muyum, yaşlanıyor muyum? Hiç bilemedim. Çocuklar ve akrabalar, benim o günden sonra birden yaşlandığımı söylüyor. Ben de biliyorum. O gün, canlarımı kaybettiğim gün, ben yaşlandım." şeklinde kendini ve yaşadıklarını bize anlatan anne, kişinin yaşadıkları bazı trajik olayların, onların yaşlanma sürecini hızlandırdıkları gerçeğini çok net bir şekilde göstermektedir. Tersi bir örneğe de görüşmede rastlanmıştır. 70 yaşındaki bir Bağkur emeklisi ve çiftçilikle uğraşan erkek, *"Hiçbir şeyin değişmediğini, gayet sağlıklı ve zinde olduğunu, yazın arazide çocukları ve çalışanlarıyla birlikte kendisinin de çalıştığını; 10-15 kilometre uzaklıkta olan tarlaya yürüyerek gidip geldiğini"* bizimle paylaşmaktadır. *"Ne demek yaşlanmak oğlum? Benim ruhum genç. Gençlere taş çıkartırım"* şeklindeki alaycı ifadesiyle de biyolojik ve psikolojik durumu hakkında bilgi vermektedir. Görüşmedeki birbirinden farklı iki örnek, yaşlanmanın psikolojik boyutu hakkında bilgi vermektedir. Birbirinden farklı bu iki psikolojik yön, yaşlının içinde yaşadığı toplumsal çevre ve yaşama da farklı şekillerde yansımaktadır.

Yaşlılığın farklı iki ruhsal yönü olarak nitelendirilen bu durum, yaşlanmanın ruhsal olarak başarılı yönetildiği ya da yönetilmediği durumlar olarak sınıflandırılmaktadır. Ruhsal yaşlanmanın iyi yönetilmemesi durumunda; yaşlılık çevreye karşı ilgisizlik, içe kapanma, yaşanılanlardan zevk almama gibi değişimlerle kendini gösterir. Bu değişimler karşısında kişi, kötümserliğe kapılabilir. Yaşamda isteklerini gerçekleştirmemiş olanlar, yaşlanma döneminde seçeneklerinin giderek azaldığını görürler. İsteklerini gerçekleştirmiş olanlar ise çok yönlü yaşamında eski etkinliklerini sürdürmekte giderek yetersiz kaldıklarını hissederler. Ama bu

durum kişiye olumlu yeni açılımlar da sağlayabilir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte artık kaybedilecek zamanın kalmadığı düşüncesi belirleyici bir rol oynayabilir. Yaşamın bundan sonraki bölümünü, daha iyi değerlendirme çabası, kişiyi yaşama bağlayan bir itici güç olabilir. İlişkileri yeniden düzenleme, olayları farklı açıdan değerlendirme, daha önce gözden kaçırabildiği noktaları yakalayabilme olanağı gündeme gelebilir. Böylece, gerilim kaynağı olmaktan başka bir işe yaramayan ilişkilerden kaçınarak (Akçay, 2011: 18), yaşlılığın daha iyi yönetildiği bir döneme geçiş olanağı yakalanmaktadır.

Sosyal Yaşlanma

İnsanlar, içinde yaşadığı toplumun koşulları ve özelliklerinden etkilenerek yaşamlarını gerçekleştirmekte olan varlıklardır. Yaşlılık konusu da buna dahildir. Doğduğu andan başlamak üzere içinde yaşadığı toplumsal çevre ve koşullarının yaşlığa biçtiği rol ve yaşlılığa ilişkin tutum ve değerler, kendi içinde bir yaşlılık oluşturur. Bu süreç, yaşlılığın toplumsal yönüdür. Bunun yanında Baran'ın (2016b: 77) tanımladığı anlamda sosyal açıdan yaşlanmak, yaşama yaşayarak yıllar katmak, öğrenmek, kültürleşmek, kültürlenmek ve deneyim sahibi olmaktır. Bu açıdan sosyal yaşlanma, kişinin içinde yaşadığı toplumla girdiği iletişim ve etkileşim süreciyle oluşmaktadır. Nitekim toplum, içinde yaşayan kişilerin görev, rol ve sorumluluklarını yaşa, cinsiyete ve sosyal konumuna göre tanımlamaktadır. Verili bir durum içine doğup yaşamını sürdüren birey, girdiği sosyalleşme ve etkileşim süreciyle, toplumu, toplumsal tanımları ve tasnifleri öğrenmekte, kavramakta ve uygulayama koymaktadır. Yaşlı algısı, yaşantısı ve statüsü bu açıdan

toplumsal olarak inşa edilmektedir. Birey, yaşamını sürdürürken içinde yaşadığı toplumdaki yaşlılık, yaşlanma ve yaşlı tanımına bağlı olarak yaşantısı şekillendirmekte ve kurgulamaktadır. Bu gerçek, yaşlılığın toplumsal yönünün zamana, topluma ve kültüre göre değiştiğini göstermektedir.

Yaşlanmanın tüm boyutlarını bir örnek üzerinden açıklayacak olursak: 70 yaşındaki bir insanın (kronolojik yaşı), sağlık durumu çok iyi olabilir (biyolojik yaşı), bu insan dikkat toplama ve hatırlama konusundan çeşitli problemlere karşılaşmaktadır (psikolojik yaşı). Bu kimse, kendisini, bir dede olmaktan çok; yürüyüş yapmayı ve sosyal ilişkileri seven emekli bir iş adamı olarak görmektedir (toplumsal yaşı) (Saygılı, 2015: 23).

Yaşlı, yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili tanımlama ve değerlendirmeler, onun belli bir takvim yılıyla açıklanamayacak kadar geniş ve çok yönlü bir olgu olduğunu; biyolojik ve psikolojik yönü yanı sıra toplumsal bir yönünün bulunduğu gerçeğini genel hatlarıyla ortaya çıkarmaktadır. Nitekim, yaşlılık nedenleri, koşulları ve etkileri bağlamında çözümlendiğinde biyolojik, psikolojik yönlerinin de toplumsal olarak belirlendiği çok yönlü ve katmanlı bir olgudur. Bu bağlamda, standart özellikleri bulunan tek bir yaşlılıktan ziyade, toplumsal olarak inşa edilip üretilen çok yönlü bir yaşlılıktan bahsetmek gerekmektedir.

3. ÇOK YÖNLÜ BİR TOPLUMSAL OLGU: YAŞLILIK

Dünya genelinde yaşam süresinin uzamasına bağlı olarak yaşlı oranında geçmişte görülmediği kadar bir artış olduğunu üzerinde yaygın bir görüş vardır. Bu görüş birliğini ortaya çıkaran ve pekiştiren ise ülkelere ait istatistiki bilgilerdir. Ancak, her toplum aynı hızda ve oranda yaşlanmamaktadır. Toplumsal yapı unsurlarındaki farklılık, toplumların birbirlerinden farklı hız ve oranda yaşlanma sonucunu ortaya çıkarmaktadır. En fazla yaşlı oranı gelişmiş ülkelerde görülürken, gelişmekte olan ülkeler, gelişmiş olanlardan daha hızlı yaşlanmaktadır. Fransa gibi gelişmiş bir ülkede yaşlı oranının % 7'den %14'e ulaşması yüzyılı bulmuşken, Brezilya gibi gelişmekte olan bir ülkede bu çeyrek yüz yılda gerçekleşmiştir. Gelişmiş batılı toplumlar, belli bir yaşam standardını yakaladıktan sonra yaşlanırken, az gelişmiş olan veya gelişmekte olan ülkeler, bu standardı yakalama fırsatını bulamadan yaşlanmaktadır (Powell, 2014: 137-138). Doğal olarak hazırlıksız bir yaşlılıkla yüzleşme durumu söz konusudur. Ülkelerin gelişmişlik düzeyiyle yakından ilişki olan yaşam standardı, ekonomik ve sosyal kazanımlar kadar, aynı toplum içinde yaşayan insanların cinsiyeti, medeni durumu, geliri, eğitimi, yerleşim yeri, sosyal ilişkiler ağı ve kültürü de kişinin yaşamını ve yaşlılığını doğrudan etkilemektedir. Bu farklılıklar, bir araya gelerek kişinin yaşama şeklini, ya-

8. GERONTOLOJİNİN DOĞUŞU ve GELİŞİMİ

En genel anlamda yaşlı bilimi olarak tanımlanabilen gerontolojinin ortaya çıkışı ve gelişiminde doğal olarak dünya nüfusu içinde 65 yaş üstü olarak kabul edilen yaşlı nüfusun artması belirleyici olmuştur. Zira tarım ve sanayi devrimleri aşamasına kadar yaşam koşulları, insan yaşam süresinin uzun olmasını sağlamaktan uzaktır. İnsanlık tarihinin uzun bir evresi, insanın doğa şartlarına yenik düştüğü, doğanın insan yaşamında çok baskın bir şekilde belirleyici olduğu evreye karşılık gelir. Güç üretim olanakları ve kuraklıklara bağlı olarak sınırlı besin kaynakları yanında, başta savaşlar gibi doğal afetler ve bulaşıcı hastalıklarla mücadele edecek bilgi ve araç eksiklikleri toplumsal tarihinin ilk döneminden başlayarak uzunca bir süre insan ömrünün kısa olmasını beraberinde getirmiştir. Kısa insan ömrü, insanların çok az bir süre içinde yaşlılığı deneyimleyip ölmelerine neden olmuştur. Tarımsal üretimle başlayıp yerleşik hayata geçişle birlikte, geçmişe rağmen koşullar insan yaşamının lehine doğru değişmiş ve gelişmiştir.

Bebek ölümlerinin azalması, kaba doğum oranlarında düşme, sağlık alanındaki ilerlemeler ve yaşama koşullarında meydana gelen gelişmelere dayalı olarak yaşam süresinin uzaması gibi gelişmeler, 20. yüzyılda yaşlı sayısının genel nüfus içerisinde yükselmesiyle sonuçlanmıştır. Yaşlı nüfusun artması, bu tarihten iti-

baren ona yönelik çok boyutlu bir ilgiyi beraberinde getirmektedir. Özellikle sanayileşmenin gelişip artması ve buna bağlı olarak sosyal devlet anlayışının yaygınlaşması ile birlikte yaşlılık, giderek artan ölçüde toplumsal ve siyasal anlamda ilgilenilen bir konu olmaya başlamaktadır. Sosyal devlet anlayışının bir çıktısı olarak yaşlılara yönelik sosyal politikalar üretilmeye yönelme bunun en somut örneğini oluşturmaktadır (Tuna, 2017: 8). Gerontolojinin gelişmesi de bu anlayışın ve ortaya çıkan durumun bir devamı olarak görülmektedir.

Tarım, istikrarlı bir üretimi sağlayarak insanların beslenme ihtiyaçlarının daha düzenli ve uzun süreli karşılanmasına olanak tanımıştır. Yerleşim yeri olarak seçilen başta Mezopotamya gibi verimli arazilerde başlayan tarım faaliyetleri, insan yaşamı için çok önemli olan çeşitli besinlerin üretimi ortaya çıkararak yaşam süresinin uzamasına önemli bir katkı sağlamıştır. MÖ 4000'ler gibi bir dönemde başlayan tarımsal üretim faaliyetleri, insan ve toplum yaşamı için bir yandan sabit bir gıda sağlarken diğer yandan da ekonomide bir canlanmayı ortaya çıkarmıştır. Bu dönemden başlayarak dünyanın farklı bölgelerinde insan yaşam süresi aşamalı olarak artmaya başlamıştır. Ekonomik ve sosyal yaşamdaki dönüşümlerinin sonucu olarak Eski Mısır'da Firavun II. Pepi'nin 100; mumya ile ilgili modern bilimsel testler II. Ramses'in 90 yaşına kadar yaşamasını sağlamıştır. Roma devrinde ve Antik Yunan'da 80, 90 ve hatta 100 yaşını gören insan sayısında göreceli olarak bir artış gözlenmiştir. Orta Çağ'da İslam dünyasında sağlık konusundaki çalışmalar özellikle İbn Sina'nın *"canon of medicine"* adlı eseri, insanların sağlık bilgisinde gözle görülür bir ilerlemeyi başlatmıştır. Beslenmeden egzersize kadar günlük yaşama şekilleriyle uzun

ve sağlıklı yaşlanma arasındaki ilişkiler ortaya çıkartılarak uzun yaşamanın sırları keşfedilmiştir. Yaklaşık 898-980 yılları arasında yaşadığı düşünülen ünlü Arap doktor olan *İbn-Jazzar-Qayrawani*'nin tıp ve yaşlı sağlığı üzerine yazdığı kitabıyla 9. Yüzyılda Arap hekim olan İshak bin Hunayn, 910'da ölen oğlu *"Hunayn İbn İshak"* için "unutkanlık için ilaçlar" konulu çalışması, Arap dünyasındaki sağlık bilimi alanında büyük bir bilincin yaygınlaşmasını hızlandırmıştır. Bunların yanı sıra Avrupa'da başlayan Rönesans ve reform hareketleriyle büyük bir ivme kazanan bilimsel ilerlemelerin sonucu olarak *"Michelangelo"* ve *"Andrea Doria"* gibi uzun, aktif ve verimli bir yaşam süren insan örnekleri çoğalmaya başlamıştır. Böylece 1300'lerden bu yana, her yüzyılda giderek artan bir insan ömrü ile tanışılmıştır. Artan yaşlıların bakımı konusunda, aile ve akrabaların yardımı sık görülmeye başlamıştır. Sanayi devrimi ile teknik ilerlemelerin ve seri üretimin artmasıyla bu anlayış "toplumsal bakım sistemi"ne doğru kaymış ve 1800'lü yıllarda yaşlı bakım evleri ortaya çıkmıştır. Kendisi 102 yaşına kadar yaşayan "Michel Eugéne Chevreul", 1880'lerde, yaşlanmanın bir bilim olarak ele alınması gerektiğine inanarak yaşamıştır. "Gerontoloji" kavramı ilk kez 1903'de Tıp dalında Nobel ödülü alan Rus asıllı bilim insanı Elie Metchnikoff tarafından ortaya getirilmiştir. 1940 yılına kadar fazla bir gelişme kaydedilme sağlanamazken James Birren, diğer öncüler gibi kendi alanında "yaşlı hastalıkları"nı farklı bir başlık altında incelenmesi gerektiği düşüncesini hayata geçirmeye çaba sarf etmiştir. Yaşlılık konusuna kafa yormuş farklı disiplinlerden bilim insanları bir araya gelerek 1945 yılında *"Gerontolological Society of America"*yı hayata geçirmiştir. İki yıl sonra James Birren ilk akademik araştırma merkezinde,

yaşlılık çalışmaları için ayrılan Kaliforniya Üniversitesi *Ethel Percy Andrus Gerontoloji Merkezine* kurucu müdür olarak atanmıştır. 1975 yılında, *"USC Leonard Davis School of Gerontologi"* ilk akademik Gerontoloji Bölümü olmuş ve Birren kurucu dekan olarak çalışmaya başlamıştır (Kalınkara, 2016a: 12-14).

Yirminci yüzyılın başlarında bir tıp dalı olarak başlayıp gelişen geriatri yanında 1954 yılında Clark Tibbits'in katkılarıyla tıbbi ve psikolojik gerontolojiden ayrı olarak "yaşlılık dönemindeki kimselerin toplumsal ve kültürel çevreden soyutlanmadan incelenmesi" görüşü doğrultusunda sosyal gerontoloji terminolojik olarak literatüre girmiş ve buna bağlı olarak yaşlılar, içinde yaşadığı psiko-sosyal çevreyle birlikte incelemeye alınmıştır. Böylece yaşlı nüfusun içinde yaşadığı toplumsal yapıyı nasıl etkileyip ondan nasıl etkilendiğini veya toplumsal yapı ile yaşlı nüfus arasındaki karşılıklı ilişkiyi kuramsal bir çerçeveye oturtan *sosyal gerontoloji* doğmuştur (Kalınkara, 2016a: 15). Gerontolojinin "zamanın ilerlemesine dayalı olarak kişide ortaya çıkan yetişkinlik sonrası yaş dönemlerine özgü koşulları ve değişimleri izleyen bilim dalıdır" şeklindeki tanımı, gerontolojinin ya da yaşlı biliminin yalnız tıp alanıyla sınırlanmasını engelleyerek, olgunun psikolojik ve özellikle sosyal boyutu öne çıkarılmıştır. Bu şekilde yapılan bir gerontoloji tanımı, doğal olarak beraberinde sosyal gerontoloji kavramını getirmektedir (Lehr, 1994: 12). Sosyal gerontolojiyle, yaşlılığın hem dünyada hem de aynı toplumun farklı kesimlerinde benzer veya birörnek yaşanmadığı; değişen toplumsal şartlarla yaşlılık olgusunun değiştiği gerçeğine vurgu yapılmaktadır.

Yaşlı nüfusun içinde yaşadığı sosyal çevreyle ilişkiselliğini inceleyen sosyal gerontoloji (Baran, 2004: 36), gerontolojinin bir alt

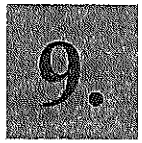
dalı olarak çalışmalarını yürütmektedir. Yaşlılık sürecini, yaşlanmanın nedenlerini ve koşullarını, yaşla ilgili davranış biçimleri yanı sıra yaşlanma süreci çerçevesinde değişen tutum ve davranış kalıplarını incelen gerontoloji (Kalınkara, 2016a: 21) bireyin birey, bireyin grup ve kurumlar arasındaki ilişkilerini nesne olarak ele alıp inceleyen bir disiplin olan sosyoloji disiplinin birlikteliğinden sosyal gerontoji şekillenmektedir. Sosyal gerontoloji, yaşlanmayla kişide meydana gelen değişimleri inceleme nesnesi olarak görürken, sosyal gerontoloji içinde yaşanılan mekânın yaşlı yaşantısındaki etkileri inceleyen bir ekogerontoloji doğmuştur. Kellaher, Peace, Holland, Laws, Mullins, Tucker başta olmak üzere gerontoloji disiplinindeki birçok uzman, fiziksel çevrenin yaşlanan kimsenin benlik düzeyindeki etkisi, göçmen yaşlıların yaşamlarında meydana gelen değişimler, kimlik inşasında mekân ve yerin önemi, mahalle özelliklerinin refah ve sağlık üzerindeki etkisi, kentsel değişimin sonraki yama üzerindeki etkisi gibi konularda çalışmalar yaparak gerontolojinin çalışma alanını ve bakışını genişletmektedirler (Phillipson, 2007: 32-322). Ancak sosyal gerontoloji, klasik bakış açısıyla bazı yanılgılara düştüğü söylenmektedir. Bunlardan birincisi, yaşlanmayla birlikte kadınların güçten düştükleri; ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan yaşlılığı kabullendikleridir ki bu mutlak bir gerçeklik olmaktan uzaktır. Nitekim bazı farklı bölgelerde ve toplumların farklı katmanları üzerinde yapılan alan araştırma sonuçlarında kadınların yaşlandıktan sonra aktif yaşamlarına devam ettikleri, belli bir yaştan sonra çalışarak bağımsızlıkları korudukları ve yaşamları üzerinde kontrolü sürdürdükleri gözlemlenmektedir. Sosyal gerontojinin diğer bir yanlış sayıltısı ise genellemeler yaparak kültürel, etnitise ve cinsiyet gibi farklılık-

ları gözden kaçırmasıdır. Oysa, insanların içinde yaşayarak etkilendiği kültür ve ait olduğu etnik kimliği onun ileriki yaşlardaki yaşantısını farklı kılmaktadır (Wray, 2003: 517). Yaşlı oranın artmasıyla birlikte beliren sosyal gerontoloji alanındaki bu gibi yanılgılar, yaşlılığın tarihsel ve toplumsal yapı koşullarıyla incelenme gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Böylece yaşlılığı tarihsel açıdan neden ve sonuç ilişkisiyle inceleyen "yaşlılık sosyolojisi", sosyolojinin bir alt birimi olarak ortaya çıkmıştır. Yarım yüzyılda meydana gelen yaşlılık oranındaki hızlı artış; sağlık, siyaset, ekonomi, sosyal hizmet ve politika alanları kadar sosyologları da konuya yakından ilgi duymaya zorlamaktadır. Yaşın ve yaşlanmanın içinde olduğu demografinin, toplumsal yaşamı şekillendiren toplumsal yapının önemli bir unsuru oluşu ve buna bağlı olarak coğrafya, kurumlar ve değerler sistemiyle ilişkiselliği, konunun uzmanları olarak sosyologları harekete geçirmektedir. Böylece, yaşlılık, sosyolojik açıdan da değerlendirilmektedir. Ceylan (2016: 174-175), yaşlılık sosyolojisinin yaşlanmayla toplumda beliren bazı durumların karşılıklı etkisini dikkate alarak bazı sorulara cevap aradığını belirtmektedir. Yaşlıların yaşadığı ekonomik, toplumsal ve kültürel sorunlar nelerdir?, yaşlıların yaşadığı sorunların toplumsallığı nelerdir?, yaşlılığın sosyal bir sorun olarak algılanmasına neden olan toplumsal dinamikler hangileridir?, demografik yaşlanmanın toplumsal yansıları neler olabilir?, toplumsal değişmeyle bireylerin yaşlılık algısında meydana gelen değişim arasında ne tür bir ilişki vardır?, tarihsel olarak geleneksel toplumdan modern topluma geçişte yaşlılık bundan nasıl etkilenmektedir?, yaşlılığın yaşadığı en temel sorun hangi noktalarda toplanmaktadır?, kaliteli bir yaşlanma için toplum neler yapmalı nasıl hazırlık yapmalıdır?

şeklinde uzun bir soru listesi, yaşlanma sosyolojinin çalışma alanlarının en temel konularını oluşturmaktadır. Yaşlanma veya beklenen yaşam süresinin toplumlar arasındaki farklılığını yaratan koşulların neler olduğu, yaşlının fiziki ve sosyal çevreyle olan etkileşimi, toplumsal ilişkilerde ve sistemlerde yaşlı bireylerin değişen konumunu açıklamaya yönelik olarak üretilmiş olan biodemografik, psikolojik ve sosyolojik kuramlar, yaşlılık sosyolojinin çalışmalarına önemli kaynaklar sağlamaktadır (Şentürk ve Altan, 2015: 19).

Gerontoloji yanında sosyal gerontoloji ve yaşlılık sosyolojisin doğup gelişmesi, Türkiye'de de yakından izlenmekte ve buna bağlı değişimler ortaya çıkmaktadır. Türkiye'deki bu noktadaki gelişmeye bakıldığında karşımıza yaşlılık konusunda Velittin Kalınkara'nın 1998 yılındaki ilk bilimsel dernek kurma girişimi çıkar. Kalınkara'nın yoğun çabalarıyla yaşlıların yaşam kalitesinin artırılması ve ulusal yaşlılık politikalarının oluşturulması amacıyla gerontolojik çalışmaların sistematik bir şekilde gelişmesini sağlayacak "Yaşlı Sorunlarını Araştırma Derneği (YASAD) bu tarihten itibaren çeşitli alanlardaki yaşlılık çalışmalarının bir merkezde toplanmasına olanak sağlamıştır. Aynı dernek 2001 yılından itibaren Yaşlılık Sorunları Araştırma Dergisi'nin çıkarılmasını ve ilk defa "Ulusal Yaşlılık Kongresi"ni yaşama geçirmeyi başarmıştır. Bu tarihten iki yılda bir aralıkla kongreler Ankara'da 2, Denizli, İzmir, Sivas ve Yozgat illerinde YASAD, yerel yönetim ve üniversitelerin işbirliğiyle kongre ve çalışmalara imza atmıştır. Bu çalışmalara ilaveten yaşlanma süreci ile yakından ilgili temel bilimsel araştırmaların yapılması, yaşlanmaya bağlı hastalıkların tedavi ve bakım planlamalarının yapılması ve uygulanması vb. konularda

çalışmalar yapmak ve bu çalışmaları organize etmek üzere 2000 yılında Hacettepe Üniversitesi bünyesinde "Geriatrik Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM)" kurulmuştur. 2001 yılında Türk Geriatri Vakfı, Türkiye Yaşlılık Konseyi Derneği (TURYAK), Yaşlılık Platformu, Geropsikiyatri Derneği ve Geriatri Fizyoterapistleri Derneği gibi çok sayıda kurum günümüzde çalışmalar yürüterek yaşlılık konusunda bir farkındalık yaratmaktadır. Akademik alanda üniversitelerimizde ilk kez Akdeniz Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi bünyesinde "Gerontoloji Bölümü", Sağlık Hizmetleri MYO bünyesinde "Yaşlı Hizmetleri Bakımı Programı" eğitime açılmıştır. Sonrasında Atatürk, Çukurova, Gaziantep, Kırklareli, Kahramanmaraş Sütçü İmam ve Anadolu Üniversiteleri bünyesinde "Yaşlı Bakım Programları" açılmıştır. (Kalınkara, 2016a: 15). Bu gayretlerin birer sonucu olarak bugün, Türkiye'deki üniversitelerin bazılarında Yaşlılık Enstitüleri, bazı üniversitelerin fakültelerinde Yaşlılık Sosyoloji dersi ve de bazılarında (Akdeniz ve Muğla Sıtkı Koçman) "Tazelenme Üniversiteleri" açılarak faaliyetlerini sürdürmektedir.



YAŞLILIĞA İLİŞKİN YAKLAŞIMLAR

Yaşlılığın, sadece ilerleyen takvim yılı ile açıklanamayacak kadar girift ve çok yönlü bir olgu oluşu, onun ancak farklı açıdan değerlendirilmesi veya farklı yaklaşımlarla ele alınması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Böylece yaşlılık biyolojik, psikolojik, ekonomik ve toplumsal açıdan değerlendirilmekte; yaşlanmayla ortaya çıkan psikolojik, ekonomik ve toplumsal durumlara yönelik değerlendirmeler yapılmaktadır.

Biyolojik Perspektiften Yaşlanma

Baran, biyolojik yaşlanmanın ana rahminde döllenmeyle başlayıp ve organizmanın ölüme kadar süren fizyolojik değişimleri olarak tanımlar. Organizmanın patoloji ve hastalık olmaksızın doğal süreçlerin sonucu olarak etkili işlevselliğinde meydana gelen düşüşü ifade eden biyolojik yaşlanma, kişi için kaçınılması zor bir süreçtir. Belirli yaşa gelen kişi, saçının ağarması, yüzünün kırışması, bel kemiği omurlarının sıkışması gibi görüntü anlamında bir gerilemeyle yüzleştiği gibi, eski enerji ve hareketliliğini yakalamayacağını deneyimler (2011: 138). İnsan yaşlandıkça kan damarları, tendonlar, cilt ve bağ dokuları esnekliğini kaybeder. Damarlar ve eklemelerde sertleşmeler başlar. Bunu kan dolaşımında ve sindirim sisteminde yavaşlamalar izler. Kemiklerin kırılgan-

laşması ve incelmesi, yaraların ağır iyileşmesi ya da kapanması, dolaşım sistemlerinin zayıflaması, vücutta üretilen kanın azalmasına bağlı olarak zihinsel keskinliğin azalması, felç ve kalp krizi risklerinin artması, hormonal etkinlikler ve reflekslerin yavaşlaması (Zastrow, 2013: 641) gibi fiziksel ve biyolojik değişimlerin sık yaşandığı bir dönem bu perspektifin odağındadır.

Yaşın ilerlemesiyle birçok organ ve sistemde işlevsel rezerv azalması ve yaşlılığa özel olmamakla birlikte yaşlanma için tipik olan ve "geriatrik sendromlar" olarak adlandırılan kronik hastalık sıklığındaki artışla ilişkili olduğuna dair genel bir kabul mevcuttur. Sık karşılaşılan geriatrik sendromlara demans, depresyon, osteoporoza bağlı kendiliğinden oluşan kemik kırıkları, vertigo, ihmal ve istismar örnek verilebilir (Beğer ve Yavuzer, 2022: 2). Bu şekilde, yaşlanmayla meydana gelen biyolojik değişimler, başta tıp ve geriatri olmak üzere birçok disiplin tarafından incelenmektedir.

Psikolojik Perspektiften Yaşlanma

Psikolojik yaklaşım, yaşlanmayı kişilik, akılsal işlev, benlik ve kimlik kavramlarını merkeze alarak tanımlar. Bu yaklaşıma göre, yaşın ilerlemesine bağlı olarak birey algılama, öğrenme, problem çözme gibi bellek kapasitesi ile kişilik kazanma özellikleri arasında uyum sağlama konusunda değişimler yaşar (Baran, 1996: 40) Zihni durgunluklar, şaşkınlıklar, yaşanılanları kavramada yetersizlikler olarak kendini gösteren psikolojik yaşlanma, sıklaşan ağrılar, belli belirsiz halsizliklerle eş zamanlı olarak görülür. Bunları toplumdan uzaklaşma ve hatta kopma, içe kapanma izler (Çekal, 2006: 44). Ortaya çıkan bu durumlara alışamama, kabullenememe ve

razı olmayıp intiharı düşünmeler bu dönemin psikolojik tepkileri olarak belirmektedir.

Anderson, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireyde yeni ortaya çıkan duruma uyum sağlarken beş aşamalı bir psikolojik sürecin eşlik ettiğini ileri sürmektedir. (ı) Yaşlılığı kabullenme ve sınırlarını tanımlama, (ıı) toplumsal ve fiziksel yaşamı yeniden tanımlama, (ııı) doyum sağlayıcı ihtiyaç kaynaklarının değişmesini kabul etme, (ıv) kendisinin değişmesini değerlendirme ve (v) yaşamın amacını ve değerlerini yeniden bütünleştirme (Öztop ve Akkurt, 2016: 46). Anderson, bu şeklindeki psikolojik uyum sürecini belli bir takvim yaşını yakalan kimselerin deneyimlediği durum olarak nitelendirilmektedir.

Yaşadıklarını algılama ve kavramada zorlanma, kendi kabuğuna çekilip hayata mesafe koyma gibi psikolojik yaşlanmanın diğer ucunda ise, kişi "hissettiği yaştadır" durumu bulunur. Belli bir yaşı geçirmiş olmasına rağmen, ruhen kendini dinç ve zinde hisseden kimse, yaşlandığını kabul etmeyebilir. Biyolojik açıdan zinde olan, herhangi bir sağlık problemi olmayan, kaliteli bir yaşlılık yaşantısına sahip olmasına bağlı olarak kendisi ve hayat açısından pozitif düşünceleri öne çıkan bir yaşlı, kendini psikolojik olarak olduğundan veya çevresindeki akranlarından daha genç görebilir/hissedebilir. Bunu doğrulayacak birçok nitel araştırma bulunmaktadır. 60 ile 80 yaş aralığındaki farklı etnik kimlik, din ve bölgeye sahip 170 kadın grubu üzerinde altı ay süren derinlemesine gözlem tekniğiyle yapılan bir araştırma sonucunda, kadınların psikolojik olarak yaşlılığı kabullenmediği tespit edilmektedir. Mülakatta yüksek tansiyon ve eklem iltihabı gibi sağlık sorunu olan Jamaikalı Sonya, daha önce diz kırıklığı yaşayan 66 yaşındaki İr-

landalı kadın Marie, diğer Hintli yaşlı kadın, psikolojik olarak yaşlanmaya ve hastalığa teslim olmadıklarını farklı cümlelerle ifade etmektedirler. Hintli kadın, bakması gereken *bir torunundan dolayı kendini aktif ve sağlıklı hissettiğini ve bu nedenle temizlik yaparak geçimini sürdürdüğünü*; kırık diziyle Marie, *koşamayacağını ama bir barda bunun yemek yemesi ve dans etmesine dolayısıyla eğlenmesin engel olamayacağını* ifade etmektedir (Wray, 2003: 517-518). Alan araştırmasındaki görüşmelerden elde edilen bu veriler, yaşlanma ortaya çıkan biyolojik ve psikolojik kayıplara her zaman rastlanılmayacağını, kişinin kendini nasıl hissettiğiyle bu durumun daha iyi kavramanın mümkün olacağını ortaya koymaktadır.

Ekonomik Perspektiften Yaşlanma

Yaşlılık dönemi, başta ekonomistler olmak üzere birçok uzman tarafından çoğunlukla barınma, gıda ve tıbbi bakım için yeterli para ayrılamaması nedeniyle düşük gelirli bireyler için sorunlu bir dönem olarak görülmektedir. Nitekim yaşlılık, ekonomik açıdan gelirin azaldığı, sağlık masraflarının arttığı, ekonomik açıdan güçlüklerin kendini çok hissettirdiği bir dönemi ifade eder (Özmete, 2008: 10). Ekonomik yaklaşım, bireyin, yaşının ilerlemesine bağlı olarak gelirinde meydana gelen kayıplara vurgu yapar. Özellikle emeklilik döneminin başlamasıyla birlikte bireyin maaşı veya geliri azalmakta, bu bağlamda toplumsal statüsü düşmektedir. Gelir düşüklüğü, geçim sıkıntısına, sağlıklı beslenememeye, sosyal etkinliklerden uzaklaşmaya ve prestijin düşmesine neden olmaktadır. İlerleyen yaşıyla birey, iş piyasasında kendine yer bulmakta zorlanmakta, bu da onun ekonomik açıdan sıkıntılı bir döneme girmesine neden olmaktadır. Kişinin artan yaşıyla çalışma

yaşamının dışında kalması, teknoloji ve bilişim yoğun üretimin öncelendiği günümüz dünyasında, kendisini daha çok hissettirmektedir. Artan yaşla algılama gücü ve kendini geliştirme yetisi düşen yaşlı, günümüz enformasyon toplumunda ekonominin dışına itilmektedir. Böylece bir gelir ve ekonomik kayıpla yüzleşmektedir ki, bu yaşlanmanın ekonomik boyutunu oluşturmaktadır.

Sosyal Gerontolojik Perspektiften Yaşlanma

Yakın bir tarihten bu yana her geçen sürede dünyada hem toplam nüfus içerisindeki yaşlı oranı artmakta hem de yaşanan sosyo-ekonomik gelişmelerle birlikte yaşlı nüfusun sorunlarında bir artış görülmektedir. Bu durum, birçok disiplinin yaşlılık konusuna olan ilgisini artırmaktadır. Son yıllarda yaşlı sağlığı ve kaliteli yaşlanma gibi konularda yapılan çalışmalarda yaşlılığın fiziksel, psikolojik ve sosyolojik boyutuyla değerlendirilmesi gereken bir süreç olduğu vurgusu yapılmış, yaşlılıkta görülen belirtilerin her toplum ve bireyde farklı olabileceği konusunda bir görüş birliğine varılmıştır. Bunun yanı sıra sosyal açıdan yaşlılığın, bireylerin yaşadıkları toplumdaki sosyal yapıya ve bu yapı içerisindeki yaşlılığın konumlandırılış biçimine göre de değerlendirilmesi gerekmektedir (Beğer ve Yavuzer, 2012: 3). Yaşlılığın bu yönüyle doğrudan ilgilenen sosyolojinin bir alt dalı olan "yaşlılık sosyolojisi" giderek önem kazanmaktadır.

Yaşlanma/yaşlılık sosyolojisi, yaşlanmayı sosyolojik açıdan inceler. Sosyal gerontoloji ise yaşlanmaya sosyal bilimler bağlamında bakarak yaşlanmayı ve yaşlılık dönemini açıklamaya çalışır. Her iki yaklaşım da yaşlanma olgusunu kişinin kendisi, sosyal

çevresi ve toplum açısından çözümler (Baran, 2011: 139). Evrensel bir olgu olan yaşlılığın, her dönem, toplum ve kültürde aynı özelliklere sahip olmadığı önermesinden hareket eden yaklaşım, cinsiyet, sınıf, gelir, toplumsal yapı, kültür gibi değişkenlerle yaşlılığın değişen durumu, yaşlılık olgusu ve algısı üzerinde durur.

1950'lere kadar sosyolojide yaşlılık, "yaşlılık ve aile, "yaşlılıkta yoksulluk ve sosyal eşitsizlik", "yaşlı insanlar açısından iş ve mesleğin anlamı" gibi başlıklar altında ve yaşlılığın belirli boyutlarına yönelerek incelenmiştir. Ancak bu tarihten sonra çoklu veya bütünsel bir bakış açısıyla yaşlılık olgusu inceleme nesnesi olmuştur. Demografik yaşlılığın artış hızı, yaşlılıkla sosyal çevre ilişki, yaşlılıkta meydana gelen sosyal statü kaybı, değişen ekonomik ve sosyal yapı özelliklerinin yaşlılığa yansıması gibi (Backes ve Clemens, 2017: 12) konular bütünlüklü olarak ele alınmaya başlamıştır.

Ayrı başlıklar altında verilen yaşlılığın farklı boyutlarını Tufan (2016: 4) birkaç başlık altında özetler: (ı) yaşlanma ancak biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları göz alındığı taktirde anlaşılabilecek karmaşık ve çok yönlü bir olgudur. (ıı) yaşlanma olgusu bu üç düzlemde anlaşılırsa, ancak o zaman yaşlanma süreçlerine gerontolojik müdahale mümkün olur. (ıii) Yaşlanma biyolojik açıdan bakıldığında genetik programı determinist süreç, stokastik süreç, serbest rakidallerin etkisi altındaki süreç, hastalık süreçleri, demans, cinsiyete bağlı hastalıklar, "Terminal Decline", morbidite ve aktif yaşam, yaşam beklentilerine bağlı genel kavramdır. (ıv) Yaşlanma psikolojik açıdan bakıldığında hafıza kaybı/değişimi, tecrübeye dayanan bilgi, tecrübe kazandıran bilgelik, sosyal ilişki, motivasyon ve hedef süreçleri, baskılarla başa çıkabilme ve direnç

yeteneği, yaşam memnuniyeti, mutluluk ve anlam kavramlarıyla ele alınması gereken bir olgudur. (v) Yaşlanma sosyolojik açıdan bakıldığında nesil, kuşak, yaş katmanları, cinsiyete bağlı yaşlanma süreçleri, göç, üretkenlik, aktif yaşlanma ve kimlik kavramlarıyla ele alınması gereken bir olgudur.