GÜNDELİK YAŞAM PRATİKLERİ VE YAŞLANMA SÜRECİNDE TAKTİK VE STRATEJİLER: FATİH VE BAKIRKÖY ÖRNEĞİ

Tule Gültekin BİLİR
181154204

DOKTORA TEZİ
Sosyoloji Anabilim Dalı
Sosyoloji Doktora Programı
Danışman: Doç. Dr. Berfin VARIŞLI

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Temmuz, 2024

GÜNDELİK YAŞAM PRATİKLERİ VE YAŞLANMA SÜRECİNDE TAKTİK VE STRATEJİLER: FATİH VE BAKIRKÖY ÖRNEĞİ

Tule Gültekin BİLİR
181154204
ORCID: 0002-9531-7187

DOKTORA TEZİ
Sosyoloji Anabilim Dalı
Sosyoloji Doktora Programı
Danışman: Doç. Dr. Berfin VARIŞLI

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Temmuz, 2024



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

TULE GÜLTEKİN BİLİR'ın "Gündelik Yaşam Pratikleri ve Yaşlanma Sürecinde Taktik ve Stratejiler: Fatih ve Bakırköy Örneği" başlıklı tezi 03.07.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Doç.Dr.Berfin VARIŞLI (Danışman) Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Prof.Dr.Nurgün OKTİK Maletepe Üniversitesi	.....
Üye	Prof.Dr. Murat ŞENTÜRK İstanbul Üniversitesi	.....
Üye	Doç. Dr.Şerif ESENDEMİR Yıldız Teknik Üniversitesi	.....
Üye	Doç.Dr.Mehmet BOZOK Maltepe Üniversitesi	.....

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

İstanbul ilinin Fatih ve Bakırköy ilçelerinde, yaşlanma sürecinde olan bireylerin gündelik yaşamlarındaki rutinleri çerçevesinde yaşlanmaya yönelik taktik ve stratejilerini ele alan bu tez çalışmasında gündelik yaşamdaki eylemlerin yaşlanma sürecine etkisine vurgu yapılmıştır. Doktora sürecim boyunca benimle desteğini, emeğini, bilgisini ve zamanını paylaşan hem akademik hem de manevi olarak her zaman destek olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Berfin Varışlı'ya,

Tez sürecim boyunca beni bilgi ve tecrübeleriyle aydınlatan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Nurgün Oktik, Prof. Dr. Murat Şentürk, Doç. Dr. Mehmet Bozok ve Doç. Dr. Şerif Esendemir'e,

Araştırmama katılarak bilgilerini benimle paylaşan değerli katılımcılarıma,

Bu zorlu süreçte yanımda olan, hem akademik bilgisini hem manevi desteklerini her zaman hissettiğim dostlarım Hatice Selin Irmak ve Emre Yaşar'a,

Beni yalnız bırakmayan, sevgisini, desteğini ve inancını hiçbir zaman eksik etmeyen ve aile olmanın gücünü her daim hissettiren babam Hasan Gültekin, annem Şükran Gültekin, abim Efekan Gültekin ve canım yol arkadaşım Enes Bilir'e teşekkürü borç bilirim.

Tule GÜLTEKİN BİLİR

Temmuz, 2024

ÖZET

GÜNDELİK YAŞAM PRATİKLERİ VE YAŞLANMA SÜRECİNDE TAKTİK VE STRATEJİLER: FATİH VE BAKIRKÖY ÖRNEĞİ

Tule Gültekin Bilir
Doktora Tezi
Sosyoloji Anabilim Dalı
Sosyoloji Doktora Programı
Danışman: Doç. Dr. Berfin Varışlı
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Bu çalışma İstanbul ilinde Fatih ve Bakırköy ilçelerinde yaşayan bireylerin gündelik yaşam pratiklerinde yaşlanmaya yönelik eylemleri Michel De Certeau'nun taktik ve stratejileri kavramları çerçevesinde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, gündelik yaşamda yaşlanan bireylerin rutin eylemleri "gündelik yaşamdaki pratikler", "yaşın ilerlemesi ile bireyde meydana gelen değişimler", "yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan strateji ve taktikler" ve "yaşlanmaya ve yaşlılığa yönelik algı" ana temaları etrafında analiz edilmiştir. İki ilçe arasında sosyoekonomik dağılım, kültürel değerler ve yaşam görüşleri farklılıkları incelenmiştir. Bu kapsamda Bakırköy'de stratejilerin; Fatih'te ise taktiklerin sayıca ön planda olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Gündelik Yaşam, De Certeau, Taktik, Strateji, Yaşlanma, Yaşlılığa Hazırlık.

ABSTRACT

TACTICS AND STRATEGIES IN DAILY LIFE PRACTICES AND AGING PROCESS: THE CASE OF FATİH AND BAKIRKÖY

Tule Gültekin Bilir
PhD Thesis
Department of Sociology
Sociology PhD Program
Thesis Advisor: Doç. Dr. Berfin Varışlı
Maltepe University Graduate School, 2024

This study aims to analyze the actions towards aging in the daily life practices of individuals living in Fatih and Bakırköy districts of Istanbul within the framework of Michel De Certeau's concepts of tactics and strategies. For this purpose, the routine actions of aging individuals in daily life were analyzed around the main themes of "practices in daily life", "changes that occur in the individual with the advancement of age", "strategies and tactics to prevent or delay aging" and "perception towards aging and old age". Differences in socioeconomic distribution, cultural values and life views between the two districts were analyzed. In this context, it is seen that strategies are more prominent in Bakırköy and tactics are more prominent in Fatih.

Keywords: Everyday Life, De Certeau, Tactics, Strategy, Aging, Preparing for Old Age.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xi
ŞEKİLLER LİSTESİ xii
KISALTMALAR xiii
1. GİRİŞ 1
1.1 Problem 1
1.2 Amaç 2
1.3 Önem 2
1.4 Araştırma Soruları 3
1.5 Sınırlıklar 4
1.6 Tanımlar 4
2. YAŞLANMA VE YAŞLILIK 6
2.1 Yaşlılığa İlişkin Kuramlar 9
2.1.1 Yapısal işlevselci perspektifte yaşlanma kuramları 11
2.1.2 Çatışmacı kuramlar 15
2.1.3 Yorumsamacı-etkileşimci kuramlar 18
2.2 Yaşlanma Sürecinde Profiller ve Uygulamalar 23
2.2.1 Yaşlılık algısı 23

2.2.2 Yaşlılık korkusu 24
2.2.3 Yaşlılığın kadınsallaşması 25
2.2.4 Yaşlılığın tekilleşmesi 26
2.2.5 Yaşlılığın dijitalleşmesi 27
2.2.6 Aktif ve başarılı yaşlanma 28
2.2.7 Yaşlanma ve anti-aging uygulamaları 30
3. GÜNDELİK YAŞAM SOSYOLOJİSİ 32
3.1 Tarihsel Süreçte Gündelik Yaşam Sosyolojisi 33
3.2 Durkheim'den Parsons'a Gündelik Yaşam 37
3.3 G. Simmel ve Gündelik Yaşam 43
3.4 Sembolik Etkileşimcilik ve Gündelik Yaşam 45
3.5 Etnometodolojide Gündelik Yaşam 47
3.6 E. Goffman ve Gündelik Yaşam 48
3.7 Fenomenolojik Perspektifte Gündelik Yaşam 50
3.8 Gündelik Gerçeklik ve Sosyal İnşa 51
3.9 H. Lefebvre ve Gündelik Yaşam 55
3.10 M. De Certeau ve Gündelik Yaşam 57
3.11 A. Giddens ve Gündelik Yaşam 59
3.12 P. Bourdieu ve Gündelik Yaşam 61
4. YÖNTEM 63
4.1 Araştırma Modeli 63
4.2 Evren ve Örneklem 64
4.2.1 Fatih hakkında bilgiler 65
4.2.2 Bakırköy hakkında bilgiler 66

4.3 Veriler ve Toplanması 66
4.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 68
5. BULGULAR VE TARTIŞMA 72
5.1 Bulgular 72
5.2 Tanımlayıcı Bulgular 73
5.3 Gündelik Yaşamdaki Pratikler 78
5.3.1 Ev içindeki ve ev dışındaki pratikler 78
5.3.2 Gündelik yaşamda kendine ayrılan zaman 79
5.3.3 Eğlence anlayışları ve organizasyonlar 80
5.3.4 Yaşlılık dönemine hazırlık amacıyla yapılan eylemler, etkinlikler ve/ya uygulamalar 80
5.4 Yaşın İlerlemesi ile Bireyde Meydana Gelen Değişimler 81
5.4.1 Bireyin kendisinde fark ettiği değişimler 81
5.4.2 Giyim tarzında meydana gelen değişimler 82
5.4.3 Yeme-içme alışkanlıklarında meydana gelen değişimler 83
5.4.4 Eğlence anlayışında meydana gelen değişimler 84
5.4.5 Sosyal çevrede meydana gelen değişimler 84
5.4.6 Uyku düzeninde meydana gelen değişimler 85
5.4.7 Abla-teyze-nine/abi-amca-dede gibi söylemlere karşı tepkiler 86
5.5 Yaşlanmayı Önlemek veya Geciktirmek İçin Yapılan Strateji ve Taktikler 87
5.5.1 Estetik operasyon ve uygulamalar 90
5.5.2 Fiziksel aktiviteler 92
5.5.3 Sağlıklı beslenme 93

5.6 Yaşlanmaya ve Yaşlılığa Yönelik Algı 95
5.6.1 Yaşlı tanımlamaları 95
5.6.2 Yaş aralığı 96
5.6.3 Fiziksel özellikler 97
5.6.4 Huy ve kişilik özellikleri 98
5.6.5 Görev ve yükümlülükler 98
5.6.6 Olumlu taraflar 99
5.6.7 Olumsuz taraflar 100
5.6.8 Yaşlılığa yönelik korkular 101
5.7 Tartışma 103
5.7.1 Gündelik yaşamdaki pratikler 103
5.7.2 Yaşın ilerlemesi ile meydana gelen değişimler 107
5.7.3 Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan strateji ve taktikler . 111
5.7.4 Yaşlanmaya ve yaşlılığa yönelik algı 117
6. SONUÇ ve ÖNERİLER 123
KAYNAKÇA 128
EKLER 149
EK 1. Etik Kurul İzni 149
EK 2. Yarı Yapılandırılmış Soru Formu 150
ÖZGEÇMİŞ 154

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşam Seyri Perspektifinin Temel Kavramları 22

Tablo 2. Çalışma Grubu Dağılımları..... 64

Tablo 3. Mahalle Dağılımları..... 65

Tablo 4. Veri Analizinde Kullanılan Ana ve Alt Temalar..... 72

Tablo 5. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 1 74

Tablo 6. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 2 75

Tablo 7. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 3 76

Tablo 8. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 4 77

Tablo 9. İlçelere Göre Taktik ve Strateji Farklılıkları..... 116

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşlılık Kuramlarının Sınıflandırılması 11

Şekil 2. Cinsiyete ve Yaş Grubuna Göre Nüfus Oranı 25

Şekil 3. Yaşlı Nüfusun Medeni Durum ve Cinsiyete Göre Dağılımı 26

Şekil 4. Hanehalkı Tiplerine Göre Yaşlı Nüfus Dağılımı 27

Şekil 5. Yaşlı Bireylerin İnternet Kullanım Oranı 28

Şekil 6. Dünya Sağlık Örgütüne Göre Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri 29

KISALTMALAR

DPT	:	Devlet Planlama Teşkilatı
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
İSTKA	:	İstanbul Kalkınma Ajansı
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	:	World Health Organization

1. GİRİŞ

1.1 Problem

Gündelik yaşam toplumsal yaşamın derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Bireylerin günlük pratiklerini inceleyerek, toplumsal yapıların ve süreçlerin nasıl işlediğini, güç dinamiklerinin nasıl ortaya çıktığını ve kültürel anlamların nasıl üretildiğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Bu doğrultuda yaşlanma süreci gündelik yaşam çalışmalarının merkezinde yer almaktadır. Çünkü yaşlanma süreci, bireylerin gündelik pratiklerini, toplumsal rollerini, sosyal ilişkilerini, sağlık durumlarını, ekonomik koşullarını ve kimliklerini derinden etkilemektedir. Bu çalışmalar, bireylerin karşılaştığı zorlukları ve fırsatları anlamamıza, toplumsal yapılar ve politikalar üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu görmemize yardımcı olmaktadır.

Bireyler eylemlerini yaşamdaki anlamlandırmaları ve bu doğrultuda oluşan tutumları çerçevesinde gerçekleştirmektedir. Bu nedenle algı ve tutumlar aslında toplumsal değişmeyi, ilişkileri ve yapıyı şekillendirme noktasında büyük bir öneme sahiptir. Toplumsal yaşamın hızlandırılmış ve durdurulamaz şekilde değişime ve dönüşüme uğraması bireylerin anlam arayışlarının ve eylemlerinin dönüşmesine zemin hazırlamaktadır (Hall, 2017, s.279). Bu doğrultuda özellikle yaşlanma sürecinde, yaşlanma tutumlarında ve biçimlerinde yeni görünümler ortaya çıkmaktadır. Daha önceden bilinen ve herhangi bir gruba veya kategoriye özgü olmayan ve yaşlanırken farklı bir seyirde ilerleyen bir yaşlanma süreci göz önüne çıkmaktadır. Bu da bireylerin günlük yaşamlarındaki yaşlanma ve yaşlılığa yönelik algı ve eylemlerini başka bir ifade ile yaşlılığa hazırlık süreçlerini etkilemektedir.

Modernleşen toplumların temel özelliği, yaşam koşullarının pek çok farklı alanda yaşanan gelişmeler doğrultusunda sürekli bir değişme içinde olması ve bu değişimlerin beklentileri ve yaşam tarzlarını dönüştürmesiyle beraber yaşlılığı ve yaşlanma sürecini de değiştirmesidir (Oktik, 2004, s.13). Şentürk ve Altan'ın (2015, s. 36) da çalışmalarında belirttiği gibi birey yaşlı olmaya ne zaman başlamakta ve hangi özellikleri onu yaşlı yapmaktadır? Kesinleştirilmiş yaşlı tanımlamaları günümüz toplumunda ne kadar doğru ve ne kadar geçerlidir? Literatürde kullanılmakta olan tanımlamalardan farklı olarak

yaşlanma ve yaşlı kavramları yeniden yorumlanabilir mi? Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi gündelik yaşam pratiklerinden yola çıkarak yaşlanma sürecinde olan bireylerin yaşlılığa yönelik taktik ve stratejilerini ortaya koymaktır.

1.2 Amaç

Gündelik yaşam son dönemlerde gittikçe ilgi duyulan bir araştırma alanıdır. Gündelik yaşam kendi bağlamına özgün anlamlıdır. Onu içinde bulunduğu koşullar ve etkenler çerçevesinde değerlendirmek gerekir. O içinde olduğu döneme ve mekâna göre toplumdaki değişimlerden etkilenerek oluşmaktadır. Toplumsal sistemin işleyişi, gündelik yaşamın daima kendisini tekrarı etmesine bağlıdır. Alışılmış ve rutinleşmiş özelliği onu yaşamın anlamının sorgulanmayan geri planı gibi önemsiz ve sorunsuz gösterir. Gündelik yaşam adeta verili temel bir gerçekliktir. O bireyi yaratır, dönüştürür, özünün farkında olan bilinçli bireyler oluşturur. Yaşlanma süreci de aynı gündelik yaşam gibi bireylerin farkında olmadan anne rahmine düştükleri andan itibaren içerisinde oldukları bir süreçtir. Bu sebeple bireyler bunun varlığını sorgulamadan ve/ya göz ardı ederek, rutinleştirerek eylemlerine devam etmektedir. Bu çerçevede çalışma, bireylerin yaşlanmaya yönelik tutumları ekseninde gündelik yaşamlarının nasıl şekillendiğini ve nasıl bir dönüşüm süreci içerisinde olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

1.3 Önem

Günümüzde sosyo-ekonomik statüsü yüksek ve kentte yaşayan yaşlı bireyler, kalıplaşmış yaşlılık normlarına ve yaşlanmaya karşı bir direnç geliştirmektedirler. Bireylerin fiziksel yaşlanmaya anti-aging yöntemleriyle karşı koymaya çalıştıkları, yaşam boyu öğrenme ile "dışlandıkları" toplumsal yaşama dahil olmaya çalıştıkları görülmektedir. Bunun yanında bu bireyler yeni bir yaşlılık bilinci oluşturarak yaşlılığa yönelik hizmet ve politikaların arttırılması amacıyla örgütlenmektedirler. Oluşan bu yeni yaşlanma ve yaşlı algısıyla birlikte günümüzde kalıplaşmış olan tanımlamalar da zaman içerisinde değişime uğrayacaktır (Tufan, 2003, s.24). Bu nedenle yaşlanma sürecindeki tutum ve algıları belirlemek ve bireylerin gündelik yaşamlarındaki eylemleri çerçevesinde yaşlanma şekillerini anlamaya çalışmak günümüz toplumundan yola çıkarak geleceğe yönelik tahminler yapabilmek adına bu çalışma önem taşımaktadır. Ayrıca literatüre bakıldığında özellikle sosyal bilimlerde gündelik yaşam çalışmaları kapsamında yaşlanma süreci geri planda kalmıştır. Bunun yanında yaşlı ve yaşlanmaya odaklanan çalışmalar arasında ise

gündelik yaşam pratiklerinden ziyade farklı alanların ön planda olduğu görülmektedir. Bu noktada özellikle yaşlılık dönemine ait sağlık sorunları, bakım hizmetleri ve sosyal politikalar gibi konular karşımıza çıkmaktadır. Burada yaşlılığın daha acil bir sorun olarak algılanması önem taşımaktadır. Bununla beraber yaşlanma sürecinin incelenmesi uzun yıllar süren boylamsal çalışmaları gerektirmektedir. Bu tür çalışmalar hem zaman hem de kaynak açısından maliyetlidir ve bu nedenle daha az tercih edilmektedir. Ancak sosyal bilimlerde profil belirlemeye yönelik yaşlanma süreci çalışmaları bireylerin daha sağlıklı, mutlu ve üretken bir yaşlılık dönemi geçirmelerine yardımcı olacaktır. Bu nedenle çalışmanın ayırıcı yanı yaşlanmakta olan bireylerin gündelik yaşam pratiklerini merkeze almasıdır. Geleceğin yaşlıları olarak tanımlanabilecek olan bu yaş gurubunun gündelik eylemleri sonraki yıllardaki yeni yaşlıların pratiklerini tahmin edebilmek için bizlere ipuçları vermektedir. Tüm bunlar aynı zamanda çalışmanın özgün yanını da oluşturmaktadır.

1.4 Araştırma Soruları

Bu çalışma kapsamında yaşlanmaya yönelik tutumlar, yaş, eğitim durumu, gelir, cinsiyet, medeni durum, gibi sosyo-demografik değişen ile çocuk sahibi olma durumu, aile türü (geniş aile/çekirdek aile/tek ebeveynli aile gibi) ve sağlık bilgilerinin bireylerin gündelik yaşam pratiklerine yönelik etkisi ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırmanın ana sorusu şu şekildedir: “Gündelik pratikler içerisinde bireyler yaşlılıktan uzaklaşmak için taktikler kullanır mı? Yoksa birey yaşlılığı kaçınılmaz olarak görerek yaşlanmaya karşı taktik ve stratejilerden uzak mı durmaktadır?” ana sorulara ek olarak araştırma kapsamında şu sorulara da cevap aranmıştır:

- Gündelik yaşamın tekrarlanan sıradan eylemleri yaşlı algısını dönüştürür mü yoksa var olan algıyı her gün yeniden mi üretir?
- Rutinleşen gündelik yaşam pratikleri içinde birey kendine ve yaşlanma sürecine yabancılaşır mı?
- Günümüzde yaşlanmakta olan bireyler tikel ve çoğul davranışları göz önünde bulundurulduğunda gelecekte yeni bir yaşlı profilinden söz edilebilir mi?

1.5 Sınırlıklar

Sosyal bilimlerde Weber, araştırmacının değer yargılarının yalnızca konu seçimi noktasında kalması gerektiğini vurgulamaktadır. Başka bir ifade ile, araştırmayı araştırmacının kendi kültürel ilgileri ateşlemektedir, ancak araştırmacının elde ettiği veriler kendi içinde değerlendirilmeli ve bu noktada araştırmacı değerlerini göz önünde tutmamalıdır. Değer ilişkisi etrafında araştırmanın kapsamını belirleyen araştırmacı, değer yargısı ve ilişkisi arasındaki farkın da bilincinde olmalıdır. Bu ayrım, "ampirik disiplinlere ait problemlerin değer biçici olmayan bir biçimde çözülmeleri gerektiğinden" dolayı araştırmacının tarafsızlığı açısından önemlidir (Weber, 2017, s.25-28). Bu nedenle araştırma kapsamında verilerin toplanması, analiz edilmesi ve yorumlanması aşmasında etik tarafsızlık ilkesi korunak bulgular ortaya konmuştur.

Araştırma yaşlanma sürecinde bedensel ve psikolojik değişimlerin başladığı varsayılan 50-64 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Yaşlanma sürecinde her yaş grubunda aynı değişimlerin yaşanmaması araştırmanın bir taraftan sınırlılığını bir taraftan da özgünlüğünü oluşturmaktadır. Ayrıca 50 yaşından itibaren bireylerde belirgin bir değişimin başlamadığı veya başlayan değişimi hissedemeyen bireylerin olması yine araştırmanın sınırlılıkları olarak söylenebilir. Ayrıca araştırma İstanbul ilindeki 2 ilçeyi kapsıyor olması nedeniyle bir profil değerlendirmesi çalışmasıdır. Araştırmanın evrene genelleme amacı yoktur ve çalışma evreni yansıtan bir örneklemi kapsamamaktadır. Dolayısıyla araştırmanın sonuçları genellenebilir bir niteliğe sahip değildir.

1.6 Tanımlar

Yaş: Yaş bir canlının doğumundan ölümüne kadar geçen ve yıl birimiyle ölçülen zaman olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023).

Yaşlanma: Yaşlanma süreci bireylerin anne rahmine düştükleri andan itibaren içerisinde oldukları süreçtir (Özdemir, 2019, s. 282). Aynı zamanda yaşlanma Arun'a göre (2018, s.10) zamana bağlı olarak tarif edilen, fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan ele alınarak açıklanmaya çalışılan bir değişim olarak tanımlanmaktadır.

Yaşlılık: Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 1982'de belirlediği sınırlamaya göre 64 yaşın bitişi ile yaşlılık döneminin başladığı kabul edilmektedir (United Nation, 1982).

Gündelik Yaşam: Günlük yaşadığımız üstünde durmadığımız hayatın kendisidir (Certeau, 2009).

Taktik: Sıradan insanın gündelik yaşam ı içerisinde gerçekleştirmiş olduğu ve her gün tekrarladığı eylemlerdir (Certeau, 2009).

Strateji: Üst yapıda bulunanın egemenin alandaki koyduğu tüm düzen sağlayıcı kurallardır (Certeau, 2009).

2. YAŞLANMA VE YAŞLILIK

İnsan; diğer canlılar da olduğu gibi doğup, gelişir, büyür en son olarak da yaşlanarak ölen bir türdür. Bu sebeple engellilik ve yaşlılık insanlara bilinçaltında gizledikleri hastalık, muhtaçlık ve ölüm olgusunu hatırlatmaktadır. Engellilik ve yaşlılık insanların bilinçaltında tuttukları ve genellikle reddettikleri olguları yeniden gündeme getirmektedir. Bu kavramlar, insanların kendi kırılganlıklarını ve sonlu doğalarını kabul etmelerini gerektiren birer hatırlatıcı olarak işlev görmektedir. Bu nedenle yaşlılık istenmeyen, arzu edilemeyen bir durumdur.

Geçmişten bugüne bakıldığında yaşam koşullarının iyileşmesi ile birlikte toplumdaki yaşlı nüfusunda arttığı görülmektedir. 20. yüzyılın ilk yıllarından itibaren ortalama yaşam beklentisinin artması, doğurganlık hızının azalması, beslenme koşullarındaki iyileşme gibi nedenlerle yaşlı nüfus oranı artış göstermiştir. Yaşlı nüfustaki bu artış yaşlılık dönemine özgü problemleri ve hizmet ihtiyacını da gündeme getirmektedir.

Yirminci yüzyıldan itibaren yaşlılık bireysel bir konu olmaktan çıkıp toplumsal bir sorun olarak görülmeye başlanmıştır. Diğer bir deyiş ile toplumların yaşlanması bireysel yaşlanmadan daha öncelikli hale gelmiştir. Sanayileşme ve beraberinde ortaya çıkan kentleşme; ekonomik ve sosyal yapıda değişmeleri, geniş ailelerin çekirdek ailelere evrilmesini ve kırdan kent ve sanayi ekonomisine doğru hareketi beraberinde getirmiştir. Yeni olmuş olan bu düzen içinde yeni yaşlılık algıları da görülmeye başlanmıştır.

Modernleşme öncesi toplumlarda yaşlılık toplumlarda deneyim, bilgi ve olgunluk gibi pozitif niteliklerle ilişkilendirilirken, modernleşmeyle birlikte bu algıda değişiklikler olmuştur. Modern toplumlarda, yaşlılık genellikle üretim ve iş gücü açısından değerlendirilmektedir. Yaşlılar genellikle iş yaşamında etkin olmayan bireyler olarak görülmekte ve bazen aile ekonomisine bir yük olarak algılanabilmektedirler (Kalınkara, 2016, s.55-67). Buna karşın özellikle 20. yüzyılın son yarısıyla birlikte yaşlı nüfusun da sürekli artışıyla yaşlanma ve yaşlılık farklı bilim dallarının daha ciddi olarak ilgilendikleri bir konu olmaya başlamıştır (Şentürk, 2018, s.83-85).

Yaşamın evrelerini net bir şekilde ayırmak mümkün olmasa dahi yaşlılık evrensel ve doğal bir süreçtir. Ancak yaşlılık toplumdan topluma, dönemden döneme, kişisel algılara ve bilimsel disiplinlere göre değişebilmektedir.

Yaşlılık döneminin kronolojik olarak sınırlandırılmasının sebebi psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak net sınırlarının belirlenmesinin zor olmasıdır. Ancak yine de yaşlılığı yalnızca kronolojik olarak tanımlamak yanlıştır. Çünkü aynı yaşta olan her birey aynı özelliklere sahip değildir. Bu nedenle de farklı yaşlanma türleri ortaya çıkmıştır.

a) Kronolojik Yaşlanma: Kronolojik yaşlanma, DSÖ tarafından belirlenen belirli bir yaş sınırına dayanan tıbbi bir kavramdır. Yaş, bir canlının doğumundan ölümüne kadar geçen ve yıl cinsinden ölçülen süre olarak tanımlanır (TDK, 2023). Zamana bağlı olan kronolojik yaş, organizmaya bağlı ve kontrol edilmesi mümkün olmayan bir etken olarak kabul edilir. Dolayısıyla, yaş değiştikçe bireylerin fiziksel görünümleri, statüleri, rolleri ve bunlara bağlı olarak davranış biçimleri, çevrelerini ve dünyayı algılama şekilleri de farklılık gösterebilir (Oktik, 2021, s.312) Ancak yaşın sadece bir etiket olduğu ve bu tanımın yetersiz olduğu eleştirileri bulunmaktadır (Tufan, 2001, s.38). Özellikle doğumda beklenen yaşam süresinin daha az olduğu toplumlarda, 65 yaşın bir yaşlılık sınırı olarak kabul edilmesi uygun değildir. Bu sebeple, toplumsal yaşam koşullarını dikkate alarak yeni tanımlamalar yapılması gerekmektedir.

b) Biyolojik Yaşlanma: Kronolojik yaşlanma, bireyin yaşamı boyunca anatomisinde meydana gelen değişiklikleri ifade eder (Arpacı, 2005, s.17). Kronolojik yaşlanma herkeste aynı şekilde ilerlerken biyolojik yaşlanma kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Kronolojik yaşlanma ile biyolojik yaşlanma her zaman aynı hızda ilerlemez; burada hem genetik hem de çevresel faktörler önemli rol oynamaktadır (Ceylan, 2015, s.32-34). Aynı yerde, aynı zamanda yaşayan bireyler arasında biyolojik yaşlanma süreci ve hızı farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin cinsiyeti, iş gücüne katılım gücü biyolojik yaşlanmayı etkilemektedir. Ayrıca, yaşamları boyunca sürdürdükleri alışkanlıklar ve sağlıklı yaşlanma pratiği de biyolojik yaşlanmayı belirleyen unsurlardandır.

c) Psikolojik Yaşlanma: Bu yaşlanma türü, bireylerin yaşam perspektifleri, yaşam döngülerinin psikolojik yapıları üzerindeki etkileri, kişisel gelişim düzeyleri, yaşamdan zevk alma kapasiteleri ve diğer insanlarla ilişki becerileri gibi unsurları doğrudan

etkileyen bir durumdur. Yaşlılık, fizyolojik gerilemelerin yaşandığı ancak psikososyal gelişimin devamlı olduğu dönemdir (Öz, 2002, s.18).

Psikolojik olarak yaşlılık, bireyin kendini yaşlı hissedip hissetmemesiyle belirlenen bir durumdur. Bu nedenle görecelidir. Psikolojik yaşlanma sürecinde, bireyin ekonomik durumu, eğitim seviyesi, cinsiyeti ve yaşam deneyimi gibi faktörler önemli rol oynamaktadır (Tufan, 2001, s.39). Yaşlılık dönemine hazırlıksız yakalanan bireylerde ani yaşlılık algısı oluşmakta ve bu psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Varışlı, 2021, s. 335). Özellikle emeklilikle birlikte yaşanan boşluk ve kendini yararsız hissetme duygusu, bireyler üzerinde olumsuz etkiler bırakan faktörlerden bazılarıdır.

d) Sosyolojik Yaşlanma: Sosyolojik yaşlanma; toplumun değerleri, normları ve kültürel yapısıyla birlikte ortaya çıkan yaşlanma sürecidir. Bu süreç, yaşa bağlı beklentileri ve rolleri içermektedir (Kılavuz, 2003, s.7 Bireylerin yaşlarıyla birlikte, anne-baba, büyükanne-büyükbaba gibi statülerle ilişkilendirilen anlamlar da sosyolojik yaşlanmayı etkilemektedir. Ayrıca, genetik özellikler veya yaşamın etkileriyle ortaya çıkan fiziksel değişiklikler, saçların beyazlaması ve dökülmesi gibi durumlar da yaşlılık algısını etkileyebilmektedir.

Sosyal roller ve rollerle ilişkilendirilen yaşam tarzları ve davranış beklentileri bazen değişiklik gösterebilir. Bu sebeple yaşlanma ve yaşlılık kavramları ele alınırken bu etmenler dikkate alınmalıdır. Bu doğrultuda yaşlılık sosyolojisi; yaşlılığın toplumsal etkilerini, rollerde ve statülerde meydana gelen değişikliklerin nedenlerini ve sonuçlarını, ortaya çıkan ve oluşabilecek sorunları incelemektedir (Ceylan, 2015, s.37-39). Sosyolojik yaşlanma, yaşlılıkla ilişkilendirilen toplumsal rollerin, statülerin ve beklentilerin evrimi olarak da tanımlanabilmektedir.

Roller, tek başlarına olamazlar; bu yüzden rolleri diğer rollerle ilişkileri içinde değerlendirmek önemlidir. Bireyin sahip olduğu roller, kişiliği içindeki diğer rollerle bağlantılıdır ve bunlar birbirini tamamlayıcı özelliktedir. Bireyler roller aracılığıyla birbirleriyle ilişki kurarlar (Fichter, 1994, s.96-97). Bu yüzden yaşlı bireylerin sahip oldukları statüler ve roller değerlendirilirken, toplumsal yapı içinde kurdukları çeşitli ilişki ağları da dikkate alınmalıdır.

e) Nüfus Yaşlanması: Bir toplumun yaş yapısının değişerek, o nüfus içerisindeki yaşlıların payının göreceli olarak artması olarak tanımlanmaktadır (DPT, 2007). Dünya nüfusunun yaşlanması, ilerleyici, hızlı bir süreç ve benzersiz küresel bir olgudur. Bu yaşlanma süreci, demografik geçişin bir sonucudur ve doğurganlık hızındaki azalmaların ölüm hızındaki azalmaları takip ettiği bir dönemi kapsamaktadır. Her iki oranın da azalması, nüfusun toplamı içinde çocukların azalmasına ve yaşlı bireylerin payının ise artmasına neden olmaktadır (Şahin, 2014, s.55).

Tarih boyunca ilk olarak gelişmiş ülkelerde görülen yaşlanma süreci, günümüzde birçok gelişmekte olan ülkede görülmekte ve orta vadede tüm ülkeleri etkileyecek bir durum haline gelmektedir. Nüfusun yaşlanması, ekonomik, politik ve sosyal süreçler üzerinde geniş çapta derin etkilere sahip olacaktır. Bu eğilimin, kamu sağlığından evde bakım hizmetlerine kadar bir dizi alanda önemli etkileri olacaktır (United Nations, 2009, s.1).

f) Toplumsal Yaşlanma: Endüstrileşme süreciyle birlikte yaşam süresinin uzaması, doğum oranlarındaki düşüş ve ölüm oranlarında azalma gibi faktörler toplumlarda yaşlı nüfus oranının yükselmesine neden olmuştur. Bu da "toplumsal yaşlanma" kavramıyla tanımlanmaktadır (Özkul ve Kalaycı, 2015, s.263). Bu durum, toplumların genç ve yaşlı toplumlar olarak adlandırılmasına sebep olmuştur.

Endüstrileşmenin, kentleşmenin, teknolojinin ve yaşam standartlarının yükselmesinin etkisiyle toplumlarda yaşlı nüfusun artışı, birçok sorunu da yanında getirmiştir. Bu sorunları ele almak ve çözmek için yaşlanma, yaşlılık algısı ve yaşlılık dönemini açıklamak amacıyla teoriler geliştirilmiştir. Bu teoriler, yaşlı bireyin ekonomik ve toplumsal süreçlerden dışlanmasıyla ortaya çıkabilecek sosyo-ekonomik sorunlara odaklanmaktadır (Tufan, 2002, s.122). Bu teoriler genellikle makro ve mikro düzeyde incelenmektedir. Makro teoriler; yaş tabakalaşması, yaşlanmanın ekonomi politiği ve modernleşmedir. Mikro teoriler ise; süreklilik, aktivite ve yaşamdan geri çekilme teorileridir (Ceylan, 2015, s.39).

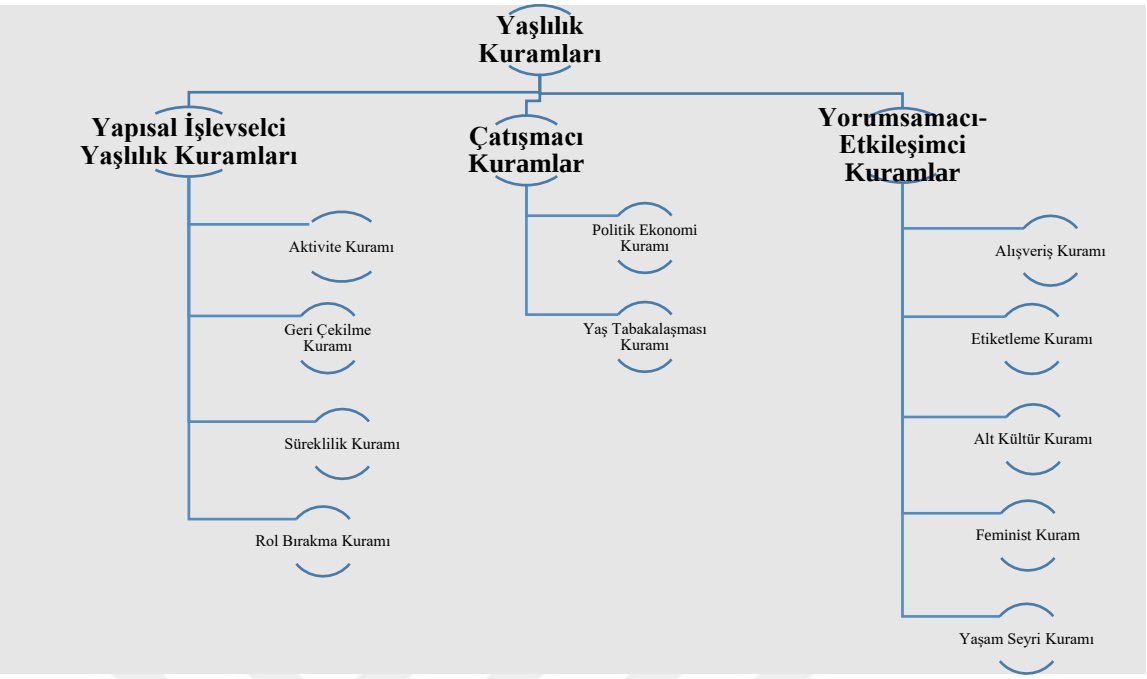
2.1 Yaşlılığa İlişkin Kuramlar

Yaşlılık olgusuna ilişkin farklı alanlarda geliştirilen kuramların yanı sıra, yaşlılık olgusunun karmaşık doğası gereği disiplinler arası çalışmalardan türeyen kuramlar da

mevcuttur. Biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve sosyal politika vb. gibi çeşitli alanlarda yaşlılık ve yaşlanmaya odaklanan teorilerin yanı sıra, çok yönlü bir perspektif sunan disiplinler arası yaklaşımlar da önemlidir. Sosyal gerontoloji kuramları, yaşlılık ve yaşlanmayı sosyal ilişkiler ve sistemler içinde anlamaya ve açıklamaya yönelik teorilerdir. Bu kuramlar, yaşlı bireylerin değişen konumunu ele alırken, modernleşme, eşitsizlik, toplumsal sınıflar, sosyal sistemler, küreselleşme, politik ekonomi, yaşlılara yönelik kamu politikaları gibi konuları incelemektedir (Şentürk ve Altan, 2015, s.18-19.).

Gerontoloji kuramlarının ilk dönemi; modernite, alt kültür, etkinlik ve geri çekilme gibi kuramları içerir ve genellikle 1949-1969 tarihleri arasında geliştirilmiştir. İkinci dönem kuramlar ise 1975-1985 yılları arasında ortaya çıkmış olup, yaş tabakalaşması, süreklilik, değişim, yaşlanmanın politik ekonomisi ve yaşam seyri gibi kuramları kapsamaktadır (Akçay, 2015, s. 28).

Yaşlılık kuramları, sosyolojinin ana kuramları çerçevesinde de sınıflandırılabilmektedir. Birinci dönem kuramlar, yapısal ve işlevselci yaklaşımlara dayanır ve yaşlılık alanının oluşturulmasına ve gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur. Son dönemlerde ise sembolik işlevselci ve sosyal çatışmacı yaklaşımlar da yaşlılık kuramlarında etkili olmuştur. Yaşlılık kuramları, sosyolojik çerçevede genellikle yapısal fonksiyonel, çatışmacı ve yorumsamacı-etkileşimci olmak üzere üç ana hat etrafında incelenmektedir. Yapısal fonksiyonel yaşlılık kuramları; süreklilik, rol kaybı, aktivite, geri çekilme ve modernleşme gibi kuramları içerirken; çatışmacı yaşlılık kuramları, politik ekonomik ve yaş tabakalaşması gibi kuramları kapsamaktadır. Yorumsamacı-etkileşimci yaşlılık kuramları ise yaşam seyri, alışveriş, alt kültür, etiketleme ve feminist kuramları içermektedir (Şentürk, 2018, s. 114-115).



Şekil 1. Yaşlılık Kuramlarının Sınıflandırılması

2.1.1 Yapısal işlevselci perspektifte yaşlanma kuramları

"Aktivite", "Geri Çekilme", "Süreklilik", "Toplumsal Rol" ve "Modernleşme" gibi kuramlar yapısal işlevselci geleneğin etrafında gelişmiştir. Yapısal işlevselci gelenek, toplumsal düzenin sürekliliğine odaklanmaktadır. Burada toplumsal düzen tıpkı biyolojik sistem olarak görülmektedir. Bu perspektife göre, toplumsal bileşenler veya kurumlar işlevsel olarak sosyal dengeyi sağlayan ve birbirini tamamlayan bir sistem içindedir. Düzeni bozan herhangi bir sapma, sosyal kontrol mekanizmaları ve güçlü sosyal normlar tarafından bastırılmaya çalışılır. Birinci kuşak sosyal gerontoloji kuramları da bu yapısal fonksiyonel perspektif çerçevesinde geliştirilmiştir (Şentürk, 2018, s. 116-117).

a) Aktivite Kuramı: Robert Havinghurst (1963) tarafından şekillendirilen kuram, yaşamdan geri çekilme kuramına pek çok eleştiri getirmiştir. Ona göre, yaşlılardaki geri çekilme, aktivitelerle bağlantılı olarak gelişen ve dolayısıyla doğal bir süreç olmayan bir durumdur. Bu nedenle, bedensel ve fiziksel fonksiyonlarda azalma yaşamayanlar, ileri yaşlarında bile sosyal yaşamda aktif olabilirler. Bu durum, yaşamdan geri çekilme kuramında yer alan yaşlıların doğal olarak sosyal hayattan geri çekildikleri düşüncesini geçersiz kılmaktadır (Cockerham, 1991, s.53). Geri çekilme kuramında bireylerin sosyal yaşamdan koptukça daha rahat olacakları öne sürülürken; aktivite kuramında sosyal

açıdan aktif kalmak başarılı ve sağlıklı bir yaşlılık için zorunlu olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca kuram, geri çekilme kuramını ageism (yaşa dayalı ayrımcılık) yapmakla ve pozitif yaşlanmayı teşvik etmemekle suçlamaktadır (Powell, 2006, s.49).

İnsanların arasındaki ayrımı yaratan temel unsur yaş farkı değil, faaliyetleri ve katkılarıdır. Aktivite teorisinin temel prensibi tam olarak budur. Pasiflik istenmeyen ve bireyleri toplumdan izole eden, işe yaramazlık duygusunu artıran olumsuz bir durumdur. Emekli 'yaşlılar', gençlik döneminde olduğu gibi sosyal ilişkilerini devam ettirmeli ve hala gerekliliklerinin olduğunu görmeli, iş hayatında edindikleri rollerin kaybını telafi edebilmelidirler. Aktivite teorisinin en çok eleştiri alan yönü yaşlı bireylerin tasvir edilme biçimidir. Sürekli olarak aktif olan yaşlı modelini topluma dayatmaya çalışır, ancak bu pratikte pek mümkün değildir. Ayrıca, yaşlıların aktif olabilme şanslarının eşit olmayabileceği gerçeğini tamamen göz ardı eder (Tufan, 2002, s.135-136).

b) Geri Çekilme Kuramı: Elaine Cumming ve William E. Henry tarafından 1961 yılında geliştirilmiş olan ilk yaşlılık teorilerden biridir. umming ve Henry, Kansas City'de yaptıkları yetişkinlerin yaşlanma süreçlerini araştıran alan çalışmasıyla bu kuramı oluşturmuşlardır (Cumming ve Henry, 1961, s.ix). Bu çalışmada, statülerin getirdiği zorunlu roller baz alınarak, yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan değişiklikler incelenmiştir. Bu değişiklikler sonucunda, toplum ve yaşlılar arasında karşılıklı yararlılık ekseni etrafında bir tür geri çekilmenin olduğu tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe, yaşamdan geri çekilme kuramı tarafından belirtilen bu sürecin yaşlılar ve toplum açısından faydalı olduğu vurgulanmıştır. Bu kuramda üç temel fikir vurgulanmaktadır. İlki, geri çekilme süreci tüm yaşam botu devam etmektedir. İkincisi, rol kaybının kaçınılmaz olduğu kabul edilmektedir. Son olarak, yaşlıların azalan sosyal katılımının toplum için faydalı olduğu görüşü savunulmaktadır (Powell, 2006, s.47–50).

Yaşlıların modern toplumdaki konumlarını açıklamak için, fonksiyonalist geleneğe dayanan sosyologlar, yaşlılarda görülen rol kayıplarının sonuçlarını "rolsüzlük rolü" kavramıyla açıklamışlardır (Powell, 2006, s.47–50). Bu kuram, yaşlı bireylere odaklanmanın yanı sıra topluma dönük açıklamalarıyla mikro ve makro özelliklerini bir arada taşımaktadır. Bu kuram, modernleşmenin getirdiği işlevsel bir süreçten bahsetmektedir (Kalınkara, 2016, s.34). Bu perspektife göre, sanayileşmenin artması, teknolojik ilerlemeler, iş yaşamındaki uzmanlaşma ve kentleşme gibi modernleşmenin

sonuçları, yaşlıların sosyal konumlarını değiştirmiştir. Bu da yaşlıların sosyal hayattan çekilmesine yol açmıştır. Yaşlılıkta yaşamdan geri çekilmenin en belirgin örneği, çalışma yaşamından zorunlu olarak emekli olma durumudur. Bu kuramda, bireylerin üç aşamalı bir geri çekilmesinden bahsedilmektedir. İlki ve en belirgini, bireylerin sosyal rollerinden çekilmesidir; ikinci olarak sosyal çevre ve ilişkilerde kısıtlama ve sonuncusu, bazı sorumlulukların azalmasıdır. Kurama göre başarılı bir yaşlanma, bu üç çekilme sürecinin kademeli olarak, sırasıyla yaşanmasıyla oluşmaktadır. Çünkü yaşlıların sosyal baskıdan uzaklaşarak daha rahat ettiklerine inanılır (Kurtkapan, 2017, s.46).

Yaşamdan geri çekilme gerçekleştiğinde, yaşlanan bireyler orta yaş dönemindeki rollerinden uzaklaşmak istemektedir. Kurama göre, bu durum hem geri çekilmeye maruz kalan yaşlıların hem de toplumun lehine olan bir süreçtir. Bu geri çekilme yaşlılar için daha fazla kendilerine vakit ayırma, daha az sorumluluk ve yaşlılığın keyfini çıkarma fırsatı sunmaktadır. Ayrıca, aile üyeleri ve arkadaşlarla daha çok vakit geçirme ve varsa hobileriyle ilgilenme olanağı da doğurur. Bu sürecin topluma yönelik yönü ise genç ve dinamik neslin iş dünyasında daha fazla yer alabilmesini, aktif ve üretken olmalarını sağlamaktır. Bu zorunlu geri çekilme, yaşlıların sağlık ve ekonomik koşullarından bağımsız olarak gerçekleşmektedir. Bunun temel sebeplerinden birisi dinamik ve genç iş gücüne daha çok istihdam alanı oluşturarak modern iş dünyasının ihtiyaç duyduğu enerjik ve dinamik iş gücüne ulaşmaktır (Baran, 2005, s.144).

Yaşamdan geri çekilme kuramı, sosyal yapının süreç içinde aksamaması için yaşamın sona erdiği gerçeğiyle bireyleri ve toplumu hazırlamanın kaçınılmaz olduğunu öne sürer. Bu nedenle, yaşlıların toplumsal rollerden kademeli olarak geri çekilmelerini önermektedir. Bu şekilde, toplumsal yapıda olumsuz etkilerin azaltılması amaçlanmaktadır (Quadagno, 2014, s.50).

Bu kuram, sosyal teoride önemli bir konumda olmasına rağmen, yaşlanma sürecindeki rollerdeki geri çekilmenin kaçınılmaz ve doğal bir süreç olduğunu kanıtlamak için yeterli çalışmaların yapılmadığı eleştirilerine maruz kalmıştır. Ayrıca, kuramın sadece erkekler üzerinden açıklama yaparak cinsiyet değişkenini göz ardı etmesi ve toplumda yaşlılara yönelik olumsuz bir algı oluşturması da eleştirilen noktalar arasındadır (Kurtkapan, 2017, s.49).

c) Süreklilik Kuramı: Robert Atchley'in geliştirdiği kurama göre, bireylerin yetişkinlik döneminde edindikleri alışkanlıklar, ilişkiler ve tercihlerin yaşlılık döneminde de devam ettirilmesi önemlidir. Bu perspektifle yaşlılık, hayatta sürekliliği olan karmaşık bir süreçtir. Dolayısıyla, bireylerin yaşlanma sürecinde yaşlılıkla ilgili farkındalık kazanmaları ve başarılı yaşlanma süreci geçirmeleri önemlidir.

Bu teori, gelişme, koruma ve uyum sağlama gibi temel kavramları ön plana çıkarır. Yaşlı bireyin kaybettiği rollerin yerine benzer rollerin konulması gerektiğini savunur ve bireylerin biyolojik, sosyal ve fiziksel değişikliklere nasıl uyum sağlayabileceklerini açıklamaktadır. Teori hem dışsal hem de içsel sürekliliğin önemli olduğunu vurgular ve çevreye uyumun bu yeni rollerle gerçekleşebileceğini belirtmektedir (Akçay, 2011, s.53-54). Atchley'a göre, "Yaşlılıkta bazı rollerin sona ermesi, işlevini yitirmesi doğaldır. Ancak, aynı ölçüde doğal olan bir gerçek de, uzun ve çoğunlukla yaşamın akışı üzerinde çok fazla egemenlik kuran bir yaşamdan dolayı yaşlanan kimsede oluşmuş benlik ve kimlik, çevre ile ilişkiler ve yaşam alışkanlıkları olmaktadır. Belirli bir yaşam düzeninin kurulmasında psikolojik temelini ve bireyin kişiliğinin özünü oluşturan, bireyin sisteminin bir parçası olarak gelişen "benlik" ya da "kimlik"; bireyin yaşam alanı ve kişiliğin sosyal bağlamdaki uzantısı olan 'ilişkiler' bireyin yaşam sürekliliğinin göstergeleridir" (Gitmez, 2000, s.68).

Uzun yıllar boyunca oluşturulan dışsal (ilişkiler) ve içsel (kimlik) düzen, bireyin yaşam tarzının temelini oluşturur ve yaşlılık döneminde de bu düzenin devam etmesi yaşlılar için en uygun durumdur. Bu yaşam düzeniyle ilişkili olarak geliştirilen davranışlar, insan yaşamında köklü ve silinmez bir şekilde yer edinir. Benzer şekilde, uzun yıllar boyunca üstlenilen sosyal ve ailevi roller de devamlılık kazanır, yaşlı bireyde bazı alışkanlıklar süreklilik arz etmektedir. Birey yaşlandıkça bu rolleri ve davranış kalıplarını sürdürmesi, yaşlılık sürecinde büyük değişikliklerin olmaması, yaşlılık dönemini daha az sorunlu hale getiren koşulların oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu yüzden, yaşlanan bir kişinin eski ve sürmekte olan yaşam biçimini büyük ölçüde değiştirmemesi, sağlıklı ve sorunsuz bir yaşlılık geçirmesi açısından önemlidir. 'Süreklilik' stratejisinin yaşlılıkla başa çıkma yöntemi olarak seçilmesi, yaşlılıkta ortaya çıkabilecek fiziksel ve zihinsel zorlukların yaşlıyı yaşamdan koparmaması açısından da önemlidir (Gitmez, 2000, s.68).

d) Rol Bırakma Kuramı: Bir kişi, toplum içinde anlam kazanırken, doğduğu ve yaşadığı sosyal ve fiziksel çevrenin etkisinde yaşamını sürdürmektedir. Kişi, doğduğu anda içine doğduğu kültürden etkilenmektedir. Bu kültürel yapı, kişiye yeni roller ve sorumluluklar yüklemektedir. Birey sosyal varlık olma sürecinde, kültürel yapı tarafından oluşturulan rolleri ve görevleri ilk önce içselleştirir ve sonra uygulamaya başlamaktadır. Kültürel yapı, bireyin toplumsallaşmasını kolaylaştıran ve aynı zamanda toplumsal rol edinimini sağlayan önemli toplumsal unsurlardan biridir. Birey, yaşamın her aşamasında edindiği rollerini ve sorumluluklarını yerine getirmeye çalışılmaktadır (Ekinci, 2021, s.34-35).

Rol bırakma kuramı, Zena Smith Blau (1973) tarafından sürülmüştür. Bu kuram, bir dizi kural, düzenleme ve rollerin var olduğunu ifade etmektedir. Burada roller, Parsonscu eğilimle kavramsallaştırılmış ve hem rolden beklentiler hem de role uyum anlamında tanımlanmıştır. Roller toplum düzeninin bir parçası ve belirleyici etmenler olduğundan, sosyal beklentilerden sapmalar için yaptırımlar bulunmaktadır. Yaşlılık, bireye çeşitli roller kazandıran bir toplumsal statüdür. Yaşlı birey, eş zamanlı olarak eş, kardeş, ebeveyn, dede veya çalışan gibi rolleri üstlenebilir. Buradaki her rol, yaşlı bireyin farklı bir özelliğini öne çıkarmaktadır (Şentürk, 2018, s.133).

Bu teoriye göre, emeklilik ve dul kalmak gibi faktörler, bireyin toplumsal yaşama katılımını sınırlayan ve toplumsal faydalarını azaltan unsurlar olarak kabul edilmektedir. Kuram, bireyin değerlerini ve davranışlarını sosyal çevresindeki rollerle açıklamaktadır. Yetişkin kimliğinin ve mesleki statünün kaybedilmesi, yaşlı bireylerde uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Kalınkara, 2016, s.38). Rol kayıpları, yaşlılık döneminde önemlidir. Emeklilik, dul kalmak gibi rollerdeki geçişlerle baş etme stratejileri oluşturulmamışsa, yaşlı bireylerde özsaygıda azalma ve sosyal kimlikte erozyon yaşanabilmektedir. Yaşam koşullarında meydana gelen büyük değişiklikler karşısında, bireyler yeni roller oluşturmak veya mevcut rollerini değiştirmekde esnek olabilmektedirler (Akçay, 2011, s.32).

2.1.2 Çatışmacı kuramlar

Çatışmacı kuram, toplumu, farklı grupların güç ve kaynaklar için sürekli mücadele ettiği bir arena olarak görmektedir. Bu kurama göre, toplumdaki ilişkiler esasen çatışma ve rekabet üzerine kuruludur. Yani, toplumdaki gruplar ve bireyler, kendilerine daha fazla

güç ve kaynak sağlamak için diğer gruplarla mücadele etmektedirler. Fonksiyonel kuram ise toplumu daha çok bir iş birliği ve bütünleşme ağı olarak görmektedir. Bu kurama göre, toplumdaki her kurum ve yapı, toplumsal düzeni ve istikrarı sağlamak için belirli fonksiyonlar yerine getirmektedir. Örneğin, vatandaşlık hukuku, fonksiyonel kuram açısından toplumsal bütünleşmeyi ve uyumu artıran bir araçtır; yani toplumdaki bireyler ve gruplar arasında bir uyum ve iş birliği sağlamaktadır. Ancak, çatışmacı kuram bu bakış açısına katılmaz. Çatışmacı kurama göre, vatandaşlık hukuku ve benzeri düzenlemeler, aslında bazı grupların kendi çıkarlarını korumak ve diğer gruplar üzerinde baskı kurmak için kullandıkları araçlardır.

Fonksiyonel kuramda normlar, değerler ve ortak ahlak, toplumsal düzeni ve uyumu sağlamak için gerekli görülen unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Bu kurama göre, toplumsal düzen, herkesin belirli normlara ve değerlere uymasıyla korunur ve bu da toplumun istikrarlı bir şekilde işlemesine olanak tanımaktadır. Normlar ve değerler, toplum üyeleri arasında uyumu ve iş birliğini teşvik etmektedir. Ancak, çatışmacı kuram bu durumu farklı bir perspektiften değerlendirmektedir. Çatışmacılar, normlar, değerler ve ortak ahlakın aslında toplumdaki güç sahibi grupların çıkarlarını koruyan ve bu grupların egemenliğini sürdüren araçlar olduğunu savunmaktadırlar. Düzenin sürdürülmesinde fonksiyonel kuramcıların vurguladığı iç bütünlüğe karşılık, çatışmacılar için toplumsal yaşamın merkezinde düzenden ziyade anlaşmazlıklar, çatışma ve mücadele bulunmaktadır (Ekinci, 2021, s.37). Çatışma kavramı, sosyal bilimlerde farklı disiplinlerce ele alınmış ve çeşitli tanımlara sahip olmuştur. Sosyolojik açıdan bakıldığında, çatışma bireylerin veya sosyal grupların amaç, hedef, norm ve değerlerindeki farklılaşma sonucu ortaya çıkan anlaşmazlık ve mücadele durumunu ifade etmektedir. Çatışma kuramı, sosyolojide yapısal işlevselci teoriye karşı bir görüş olarak gelişmiştir. İşlevselci teorinin vurguladığı toplumsal uyum, denge, bütünleşme ve düzen kavramlarına karşılık, çatışma kuramı mücadele ve uyuşmazlık gibi kavramları ön plana çıkarmaktadır. Bu kuram, özellikle Marx'ın toplum bakış açısından etkilenmiş ve farklı sosyal grupların çıkar çatışmalarını vurgulamıştır. Marx'ın toplumsal tabakalaşma tezi, çatışma kuramının temelini oluşturmaktadır. Kurama gör toplum, farklı çıkar çatışmaları yaşayan birey ve grupların alanı olarak kabul edilmektedir. Marx, toplumsal sınıflar arasındaki ayrımı temel olarak üretim araçlarının mülkiyetine dayandırarak sınıfları üretim aracına sahip olanlar ve olmayanlar olarak iki gruba ayırmaktadır. Çatışma

kuramı, sosyal çatışmanın değil, maddi ekonomik ilişkilerin ve üretim ilişkilerinin üzerine kurulmuştur. Yaşlılık ve yaşlanma olgusu açısından, çatışma kuramı yapısal işlevselci kurama göre sosyal gerontolojik uygulamalarda daha az yer edinmiştir (Ekinci, 2021, s.37-38).

a) Politik Ekonomi Kuram: Bu kuram, yaşlılara yönelik uygulamalardaki çeşitliliği anlamayı ve bu çeşitliliğin makro sistemle ilişkilerini göstermeyi amaçlar. Bununla birlikte kuram, farklı sınıflardaki yaşlıların ekonomik yaşamdaki ve toplumsal konumlarına yönelik farklılıkları vurgulamaktadır (Erol, 2011, s.57).

McMullin'e (2000) göre, kuramın dört temel dayanağı bulunmaktadır. Bunlar;

- Sosyal politikaların yaşlılıktaki bağımlılığı daha da körüklediği,
- Yaşlıların gereksinimlerinin metalaştırıldığı,
- Yaşlılığın toplumdaki iş bölümüne bağlı olduğu ve böylece emekliliğin yaşlılığa sosyal bir ölüm getirdiği,
- Pazar içerisinde yaşlıların işgücünün dışında bırakıldığı yönündeki fikirler olarak sıralanabilir.

Yaşlanmanın kurumsal yapılar ve güç dengeleriyle bağlantılı olduğunu ele alan bu kuram, yaşlılığı ekonomik ve sosyal yapıların bir neticesi olarak incelemektedir (Matcha, 1997, s.60). Politik ekonomi kuramı modern toplumdaki kapitalist sistemin karmaşıklığını ve yaşlılığın ekonominin gereksinimlerine nasıl hizmet ettiğini Marx'ın görüşlerinden hareketle analiz etmektedir (Powell, 2006).

Politikaların merkezine yerleştirilen zorunlu emeklilik uygulaması, yaşlıları üretim süreçlerinin dışına itmekte ve onların bağımlı konumlarını yeniden üretmektedir. Kuram, eleştirel bir bakış açısından, kişinin kendisinden ve diğerlerinden yabancılaşabileceği iddiasını desteklemektedir. Bu yaklaşım, emeklilik nedeniyle yaşanan yabancılaşma deneyiminin mümkün olduğunu öne sürmektedir (Matcha, 1997, s.50). Politik ekonomi kuramı savunan sosyal bilimciler ise yaşlıların karşılaştıkları problemlerin temelinde, fiziksel ve zihinsel yetersizlikler ya da yeni süreçlere uyum sağlamadaki başarısızlıklar yerine, devletin ve ekonominin özelliklerinden ve kaynakların dağılımındaki eşitsizliklerden kaynaklandığını savunmaktadır (McMullin ve Marshall, 1999, s.308).

b) Yaş Tabakalaşması Kuramı: Yaş tabakalaşması kuramı, toplumun yaş temelinde hiyerarşik bir biçimde tabakalara ayrışmış olduğu fikrine dayanmaktadır (Morgan ve Kunkel, 1998, s.398). "Belli bir yaş tabakasının üyeleri, oynamaları beklenen sosyal roller ve onlara toplum tarafından verilen hak ve imtiyazlar nedeniyle diğerlerinden ayrılırlar" (Kart, 1990, s.204). "Toplumsal yapı ve yaş arasındaki ilişkiyi analiz eden" (Quadagno, 2014, s.35) Yaş tabakalaşması kuramı, yaşı sosyal statü aracı olarak nitelendirerek kişileri yaş temelinde farklı tabakalara yerleştirir. "Yaş, aynı zamanda bireyin toplumsal yapıda belirli rollere girmesi ve bu rollerden çıkmasında önemli bir ölçüt" olarak yer almaktadır" (McMullin ve Marshall, 1999, s.307). Bu haliyle kuram, yaş tabakalanmasının da toplumsal hareketlilik ve sınıf gibi incelenebileceğini vurgulamaktadır (Matcha, 1997, s.59).

Yaş tabakalaşması teorisi, toplumsal süreçlerin ve değişimlerin yaşlılığı nasıl etkilediğini açıklayan kavramsal bir çerçevedir. Bu teori, yaş gruplarının toplumsal bağlamdaki durumunu ve yaşın anlamını anlamak için kullanılmaktadır. Genellikle genç, erişkin ve yaşlı olmak üzere gruplar arasında bir ayrım yapılır. Bireyler, bu yaş grupları içindeki sorumlulukları ve rolleri ile tanımlanır. Yaş tabakalaşması teorisine göre, yaş grupları arasındaki farklılıklar, dağıtım ve sosyalizasyon süreçleri yoluyla ortaya çıkmaktadır.

2.1.3 Yorumsamacı-etkileşimci kuramlar

George Mead tarafından geliştirilen sembolik etkileşimcilik; bireylerin sosyal dünyasını etkileyen büyük kurum ve grupların yapısını kapsayan makro kuramlar ile bireyler arasındaki etkileşimi ve ilişkileri inceleyen mikro kuramlar arasındaki farkı ele almaktadır. Sembolik etkileşimcilik, bireylerin sosyal varlık oldukları toplumsal düzlemle nasıl ilişki kurduklarını, bu düzlemden nasıl etkilendiklerini anlamak ve açıklamak amacını taşır. Bu kuram, yaşlılık olgusuyla toplumsal yapı içinde yaşayan yaşlı bireylerin sosyal kurumlar ve gruplarla nasıl etkileşim kurduğunu ve çevrenin yaşlının yaşamını ve sosyal deneyimini ne kadar etkilediğini anlamak için çerçeve sunmaktadır (Ekinci, 2021, s.38).

Sembolik etkileşimcilik, mikro-sosyolojik bir bakış açısıyla küçük gruplarda etkileşimde olan bireylerin sosyopsikolojik analizine odaklanmaktadır. Bu kuram, insanların fiziksel olmanın yanı sıra sembolik bir çevrede yaşadıklarını ve insan davranışlarının anlamlar

tarafından şekillendiğini ileri sürmektedir (Çevik, 2019, s.35). Sosyal gerontoloji kuramlarından alışveriş, etiketleme, alt kültür, feminist ve yaşam seyri kuramı gibi kuramlar, yaşlılık olgusunu sembolik-etkileşimci bakış açısıyla ele almaktadır. Bu kuramlar, yaşlıların sosyal çevreleriyle etkileşim halindeyken nasıl anlam ve kimlik kazandıklarını ve toplumsal rollerin nasıl öğrenildiğini açıklamaya çalışmaktadır (Akçay, 2011, s.54-55).

a) Alışveriş Kuramı: James J. Dowd'un geliştirdiği bu teori, karşılıklılık ilkesini temel alır ve kaynakların nasıl güç oluşturduğunu incelemektedir. Bireyler arasındaki etkileşimi, sosyal alışverişlerin dengede kalması için yaptıkları davranışları ele almaktadır. Teorinin özü, bireylerin çıkarlarının motivasyonudur. Önemli olan, ödüllerin dağılımının ve bunun bireyleri nasıl motive ettiğidir. Bu ödüller, bireyin çıkarlarına uygun herhangi bir şey (zevk ve tatmin gibi) olabilir. Bireylerin birbirlerine sağladıkları kaynaklar, karşılıklılık ilkesiyle alışverişe dahil olur ve bu, iletişimi kolaylaştırarak sosyal onayı artırmaktadır (Kalınkara, 2016, s.41-42).

Yaşlanma sürecinde, bireylerin ilişkileri hayatlarında merkezi bir rol üstlenmektedir. Bu süreçte, bireylerin hedefledikleri fayda ve elde ettikleri olanaklar hem oran hem de nitelik olarak değişebilmektedir. Yaşlı bireyler, geçmiş yaşamlarından farklı olanaklara sahip olabilirler. Bu durum, yaşlı bireylerin günlük yaşamlarında ne amaçla bazı tutum ve davranışları ön planda tuttuklarını veya neden toplumun belirli bir kesimiyle ilişkilerini azaltırken anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin yaşamındaki merkezi rol, ilişkilerin ve hedeflerin değişen dinamiklerine bağlı olarak şekillenmektedir (Şentürk, 2018, s.158).

b) Etiketleme Kuramı: Bu teori, insanların sosyal etkileşim sürecinde kendilerini nasıl algıladıklarını açıklamaktadır. Dolayısıyla kuram insanların benlik kavramları, başkalarının onlara yönelik davranışları ve algılarına dayanmaktadır. Bu kurama göre bireyler, diğerlerinin beklentilerine uymak için kendi benlik algılarını ve davranışlarını değiştirmektedirler (Canatan, 2016, s.372).

Yaşlı bireyler, toplumun verdikleri etiketlere göre davranış sergilemektedirler. Bu nedenle, bireylerin davranış kalıpları içerisinde oldukları sosyal çevrenin normları tarafından belirlenmektedir. Bilgi eksikliği, rol kaybı ve uygunsuz sosyal ilişkiler, yaşlı

bireylerin etiketlenmesinde önemli faktörlerdir. Yaşlı bireyler, bu etiketlenmeye karşı bağımsızlıklarını korumak için üretkenliklerini sürdürmeli, yaşam koşullarını ve yoksulluk gibi çevresel faktörleri iyileştirmek için çaba göstermeli ve güvenlerini artırmak için uygulamalara odaklanılmalıdır (Akçay, 2011, s.60-62).

c) Alt Kültür Kuramı: Bu kuram yaşlılıkta ortak özellikler barındıran bireyler arasında ortaya çıkmıştır (Oktik, 2004, s.39). Toplumun tamamının eşit düzeyde bir yakınlık ve ortak bağ oluşturması olası değildir. Bu nedenle, toplumun içinde farklı yakınlıklara ve ortak bağlara sahip küçük grupların var olduğu kabul edilir. Alt kültürün oluşabilmesi için iki ana varsayım gerekmektedir. Bunlar;

1. Toplumun üyelerinin farklı noktalarda ortak geçmişlerinin ilişkilerinin ve yakınlıklarının daha yoğun olması gerekir,

2. Toplumun büyük bölümü tarafından dışlanan daha ufak toplulukların olması gerekir (Ekinci, 2021, s.41).

Toplumla birey arasındaki gerilim, yaşlı bireyler için de gençler için de farklı zorluklar yaratmaktadır. Yaşlılar, zamanla gelen değişikliklere uyum sağlamakta zorlanırken, toplum da onları dışlayabilmektedir. Diğer taraftan, gençler, yaşlıların kendilerine ve çağın gereksinimlerine uyum sağlayamayacağını düşünerek onlardan uzaklaşabilmektedir. Bu durumda, yaşlılarla gençler arasında iletişim ve anlayışın artırılması önemlidir. Bu, toplumsal uyum ve yaşlıların katılımını güçlendirebilmektedir (Akçay, 2015, s.58).

Alt kültür kuramı, yaşlı bireylerin ortak değerler ve deneyimler çerçevesinde bir alt kültür oluşturduğunu vurgulamaktadır. Ancak bu yaklaşım, yaşlılığı tek tip bir deneyim olarak ele alarak, yaşlı bireylerin biyopsikososyal farklılıklarını göz ardı edebilmektedir. Gerçek şu ki, yaşlılık deneyimi bireysel ve çeşitlidir. Her yaşlı bireyler farklı geçmiş deneyimlere, sağlık durumlarına, sosyal ilişkilere ve kaynaklara sahiptir. Bu nedenle, yaşlılık dönemini tek bir kalıp içinde homojen bir şekilde ele almak gerçekçi değildir. Bunun yerine, yaşlıların çeşitliliği ve bireysel deneyimlerine saygı duyan bir yaklaşım benimsenmelidir (Bayrak, 2018, s.27).

d) Feminist Kuram: 1970 yıllarında ortaya çıkan kuram, yaşlılık sosyolojisi literatürüne yepyeni bir perspektif getirmiştir (Şentürk, 2018, s.161). Bu yaklaşım, cinsiyet katmanlaşması, güç ilişkileri ve sosyal kimlik gibi önemli kavramları içermektedir. Toplumdaki çeşitli sosyal refah politikalarının, yaş ayrımcılığına ve cinsiyetçiliğe yol açtığı gözlemlenmiştir (Kalaycıoğlu, 2016, s.159). Feminist teori, yaşlılık bağlamında emeklilik sonrası kadın-erkek maaş eşitsizlikleri, sağlık hizmetlerine erişim ve bakım imkanları gibi farklılıklara dikkat çekerek, yaşlılık sürecindeki sorunları feminist bir bakış açısıyla ele almaktadır. (Akçay, 2015, s.73).

e) Yaşam Seyri Kuramı: Yaşam seyrinin kavramını ilk kez kullanan akademik çalışma, Leonard Cain'in 1964 tarihli "Yaşam Seyri ve Sosyal Yapı" başlıklı makalesidir. Cain'in çalışması, bireylerin ve sosyal yapının yaşa odaklanarak yaşam seyrini tanımlamayı ve sistematize etmeyi amaçlamıştır (Marshall ve Mualler, 2003). Neugarten'ın 1968 tarihli çalışması ise yaş normları üzerine odaklanmıştır. Bu çalışma, bireylerin üstlendiği sosyal rolleri ve bunların bir araya getirilmesiyle yaşamlarında meydana gelen değişimleri vurgulamaktadır. Öte yandan, Mathilda Riley'in 1972 tarihli çalışması yaşlanmanın biyopsikososyal süreçlerden oluştuğunu öne sürmektedir. Riley'e göre, yaşlanma süreci yaşam boyunca birbirleriyle sistematik bir şekilde etkileşim halinde olan bu süreçlerden etkilenir. Toplumsal değişim sadece bireylerin yaşamları şekillendirmekle kalmaz, aynı kohorttaki birçok insanın benzer şekilde etkilenmesi durumunda kolektif yaşamlardaki değişimin de sosyal değişime yol açabileceği öne sürülmektedir (Akış ve Yaylagül, 2020, s.285).

Yaşam seyri perspektifinin oluşumunda 1960-1970 yılları belirgin bir dönem olarak kabul görmektedir. Bu dönemde yapılan boylamsal çalışmalar, yaşamların tarihsel bağlamda incelenmesine olanak tanımıştır. Biyografi ve yaşam öykülerinin yaşam seyri çalışmalarına eklenmesi, bireysel yaşamların yapısal koşullar ve kısıtlar dahilinde nasıl biçimlendiğini anlamaya yardımcı olmuştur. Bu durum, yaşam seyri yaklaşımının mikro ve makro düzeyde bütünleştiği bir çalışma alanı haline gelmesini sağlamıştır (Elder, 1998). 1980 yıllarında ise, yaşam seyri araştırmaları ekonomik koşullarla ilişkilendirilmiştir. Bu dönemde, çalışmalar genellikle belirli tarihsel dönemler ve toplumlar üzerine odaklanmıştır (Mayer, 2009).

Günümüzde boylamsal çalışmaların yaygınlaşması, insan yaşamının her evresinin detaylı bir şekilde incelenebilmesine olanak sağlarken, geçmiş yaşam olaylarının sonraki yaşam aşamalarına olan etkilerini anlamamıza da yardımcı olmaktadır.

Tablo 1. Yaşam Seyri Perspektifinin Temel Kavramları (Akış ve Yaylagül, 2020, s.288)

Kavramlar	Tanımlar	Örnekler
Kohortlar (Cohorts)	Aynı tarihsel zamanda ve aynı kültürde doğmuş, aynı yaşta, belirli bir toplum içinde belirli toplumsal değişimler yaşayan bir grup insan	Baby Boom kohortu
Yörüngeler (Trajectories)	Çok sayıda geçiş içeren, nispeten istikrarlı, uzun vadeli süreçler ve yaşam kalıpları	Aile yaşamı yörüngeleri, sağlık yörüngeleri, iş yörüngeleri
Geçişler (Transitions)	Sosyal rol veya sorumluluklardaki değişimler	Evlenme, emekli olma, büyük ebeveyn olma
Dönüm Noktaları (Turning Points)	Yörüngelerde kalıcı değişim yaratan ve etkisi uzun süren önemli değişim anları	Sağlık ile ilgili geçişler: bakıcı olma

Yaşam seyri perspektifinin kavramlarından ilki kohorttur. Kohort kavramı, aynı zamanda doğan bireylerin toplamını ifade etmekte ve genellikle belirli bir zaman aralığında ortak deneyimlere sahip olan insanları gruplandırmak için kullanılmaktadır. Her kohort, kendi benzersiz koşullarına ve deneyimlerine sahiptir ve toplumun yapısal değişimlerini yansıtabilir. Yaşam seyri perspektifi, bireylerin yaşamları boyunca çeşitli roller ve durumlar arasında geçiş yaptığını vurgulamaktadır. Bu geçişler genellikle doğum, evlilik, boşanma, emeklilik gibi yaşam olaylarını içermektedir. (Hutchison, 2005). Yörüngeler, bir kişinin hayatındaki uzun vadeli istikrarı ve değişimi ifade eder ve genellikle birden fazla geçişten oluşmaktadır. Bu kavram, hayatın düz bir çizgi olarak değil, genellikle farklı yönlere doğru ilerleyen ve süreklilik gösteren bir dizi değişimi içermektedir (Levy ve The Pavie Team, 2005). Bireyler ve aileler, yaşamlarını farklı alanlarda geçirmektedirler. Bu nedenle yaşamları, çeşitli ve kesişen yörüngelerden oluşmaktadır.

Aile yaşamı, iş, eğitim ve sağlık vb. alanlarda yörüngeler şeklinde ilerlemektedir. Dönüm noktaları, yaşam seyrinde belirgin bir değişikliğe neden olan önemli yaşam olaylarıdır. Bu dönemlerin etkisi genellikle anında hissedilmez, zamanla belirginleşir ve önemi daha iyi anlaşılır. Örneğin, başka bir ülkeye göç gibi büyük değişiklikler, yaşam seyrinde kalıcı etkiler bırakabilir. Bu özel kavramlar, yaşam seyri perspektifinde araştırmacılara teorik ve metodolojik araçlar sunmaktadır (Akış ve Yaylagül, 2020, s.287-288). Yaşam seyri perspektifi, insan ömrünün incelenmesinde sadece yaşa odaklanmak yerine yaşamların birbirine bağlılığını, rollerin değişimini ve süreç, zaman ve bağlamın önemini vurgular. Bu perspektif, yaşlılık ve yaşlanma alanındaki araştırmalara özgün bir çerçeve sunarak tarih ve sosyal bağlamı da içine alır.

2.2 Yaşlanma Sürecinde Profiller ve Uygulamalar

2.2.1 Yaşlılık algısı

Yaşlı bireylere ve yaşlılık dönemine yönelik farklı toplumlarda farklı ifadeler kullanılabilmekte ve toplumların günlük yaşamlarında ve etkileşimlerinde değişik algılamalar oluşabilmektedir (İçli, 2004, s.5). Bu; toplumların yaşlı bireylere bakışı, yaşlılık döneminin nasıl anlamlandırıldığı, onlardan beklentileri ve bu döneme atfettikleri değer ve tutumları ile ilişkilidir.

Tüm dünyada yaşlı nüfusun artmaya devam etmesi, yaşlanmaya yönelik yanlış inanışlar ve negatif tutumları, toplumun yaşlı bireyi ve yaşlanmayı nasıl algıladığı bireyleri yaşlılık konusunda olumsuz etkilemektedir. Böylelikle bireyler yaşlanmayı kaçınılması gereken bir dönem olarak görüp yaşlılığı kronik hastalık, acizlik, yoksunluk kelimeleri ile bağdaştırmaktadırlar. Toplumun yaşlılık algısı ve yaşlılığa karşı geliştirilen biyolojik bakış açısı, yaşlı ayrımcılığını da besleyen sebeplerin başında gelmektedirler. Yaşlanma biyolojik olarak gerileme ve hastalıkların arttığı bir dönem olarak resmedilmektedir (Esendemir, 2021, s. 77). Oysaki yaşlanma tıpkı diğer yaş dönemleri gibi yaşamın doğal bir sürecidir.

Bireylerin tutumlarını, davranışlarını, düşüncelerini ve bakış açılarını şekillendiren en önemli etmenlerden biri, erken yaşlardan beri içinde bulundukları sosyal çevredir. Birey, yaşadığı toplumun sosyo-kültürel değerlerinden, yaşlılık dönemini ve yaşlı bireyleri nasıl

algıladığından bağımsız düşünülemez. İlkel toplumlarda yaşlılık dönemi genellikle bir çöküş, yararsızlık ve ölüm dönemi olarak değerlendirilirken, bazı toplumlarda ise yaşlılık bilgeliğin ve deneyimin en üst seviyede olduğu, bu bilgilerin alt kuşaklara aktarılmasıyla paylaşımların arttığı bir dönemdir (Arpacı, 2005, s.6).

Gençlerin, yetişkinlerin ve yaşlıların yaşlanma hakkındaki düşünceler farklılık göstermektedir. Geleneksel toplumlarda yaşlılar saygı duyulan bir konumdayken modernite ile bu durum değişme eğilimindedir. Öte yandan toplumsal yapının değişimi yaşlıya bakışı da dönüştürmüştür. Kırdan kente göç, kentleşme, sanayileşme, geniş aileden çekirdek aileye geçiş gibi değişime neden olan gerçekler, günden güne hızla artış gösteren demografik yaşlanma ile birlikte düşünüldüğünde, yaşlının toplumsal konumlanışını araştırmak önem arz eden konuların başında gelmeye başlamıştır (Varışlı, 2020, s. 2562). Toplumların yaşlılara bakış açısı ve onlara karşı tutumları ile bu tutumları etkileyen faktörlerin anlaşılması, bir toplumda yaşlılara sağlık ve sosyal hizmetlerin nasıl düzenleneceği ve sunulacağı konusunda büyük önem taşır (Irmak, 2017, s.22-23).

2.2.2 Yaşlılık korkusu

Yaşlılık döneminde bireyler, biyopsikososyal açıdan pek çok zorlukla karşılaşabilirler. Bu dönemde yaşamsal faaliyetlerde, üretkenlikte, yetkinlik ve bağımsızlıkta azalma eğilimleri gözlenmektedir (Yılmaz ve Özkan, 2010). Yaşlılık döneminde, bilişsel becerilerde, zeka, dikkat, öğrenme, dil kullanımı, akıl yürütme ve baş etme yeteneklerinde zayıflamalar meydana gelebilir (Asi-Karakaş ve Durmaz, 2017). Bunun yanı sıra yaşam kalitesinde düşüş, sağlık giderlerinin artması ve bakıma ihtiyaç duyma yaşanabilir (Kütmeç-Yılmaz, 2020). Fiziksel yıpranmalar, iyileşme hızının yavaşlaması, geçmişe özlem artışı, yeni nesillerle arasındaki farklar, yeni durumlara uyum sağlamada zorlanma, alışkanlıkları terk etmenin güçleşmesi ve hafızanın zayıflaması gibi birçok değişim de gözlenebilir (Koç, 2002). Sosyoekonomik değişkenler, yaşlılık döneminde bireyin yaşam kalitesi üzerinde etkilidir. Düşük gelir, düşük eğitim seviyesi, sağlık güvencesizliği gibi faktörler yalnızlık, umutsuzluk, ölüm kaygısı, depresyon, demans, özbakımda yetersizlik gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Şimşek ve Uçku, 2012).

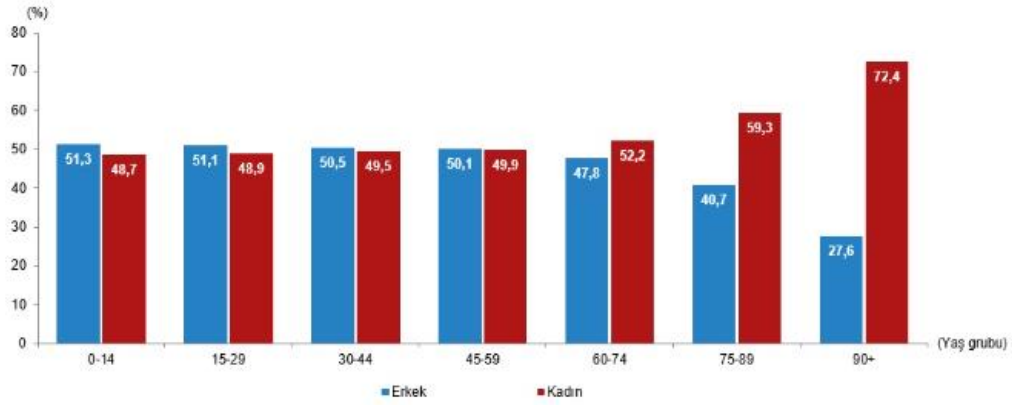
Yaşlılık genellikle güçsüzlük, ölüm, ideal beden algısından uzaklaşma ve ekonomik üretimden uzaklaşma gibi unsurlarla ilişkilendirilir ve bu da yaşlılık dönemi ve yaşlılara

yönelik algıyı olumsuz yönde etkiler. Özellikle toplumumuzdaki algı, "yaşı yetmiş işi bitmiş", "kurt kocayınca köpeklerin maskarası olur" gibi söylemlerle yaşlanma korkusunun oluşmasına neden olabilir (Momtaz, Mahmoudi ve Zanjari, 2021, s.122). Bu doğrultuda bir yaş dönemi olarak yaşlılık kaçınılması gereken bir dönem olarak algılanmaktadır (Kaçan vd., 2018).

Yaşlanma karşıtı ürünler, botoks gibi uygulamalar ve estetik operasyonlar, yaşlanma korkusunun bir ifadesi olarak görülebilmektedir. Bunlar, yaşlılık belirtilerini geciktirme veya gizleme çabası olarak değerlendirilebilmektedir. Ayrıca, yaşlı ile karşılaşan kişinin kaçınılmaz kaderini gördüğüne yönelik inanç, yaşlılık korkusunun en önemli nedenlerinden biri olarak tanımlanabilir. Bu tür uygulamalar ve inançlar, toplumdaki yaşlanma algısının nasıl şekillendiğini ve yaşlanma ile ilgili endişelerin nasıl beslendiğini göstermektedir. (Erkuran, 2020).

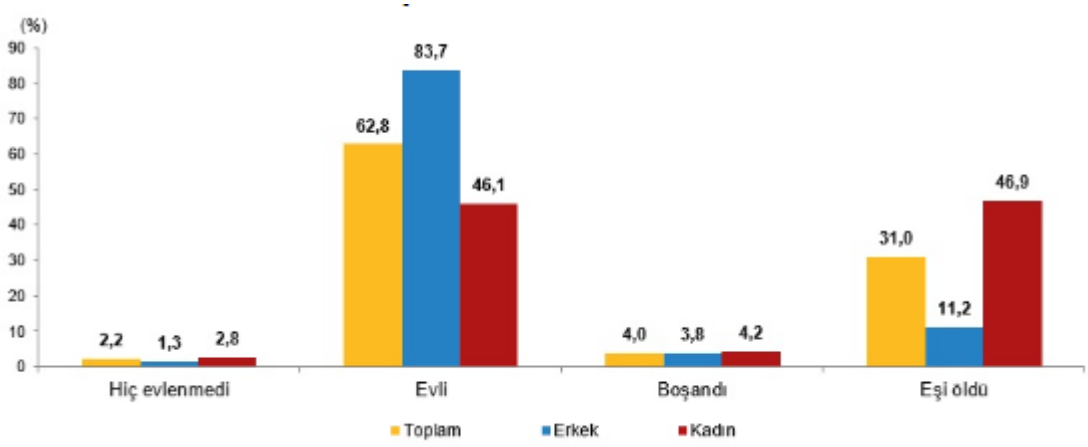
2.2.3 Yaşlılığın kadınsallaşması

Erkeklerin kadınlardan daha az yaşaması dolayısıyla kadınların uzun ömürlülüğü yaşlıların kadınsallaşması kavramını gündeme getirmiştir (Tufan, 2003, s.52-53). Dünyadaki cinsiyet dağılımı incelendiğinde toplam nüfusta kadınlar ve erkekler arasında çok büyük farklılık görülmemektedir. Fakat 60 yaşından sonra, kadınların nüfusu erkekleri geçmektedir. 2050 yılında 90–94 yaş grubundan 15.995.000 erkek yaşıyor olacakken kadın nüfus 34.775.000 olacaktır (WHO, 2014).



Şekil 2. Cinsiyete ve Yaş Grubuna Göre Nüfus Oranı (TÜİK, 2022a)

Ülkemizdeki durum için TÜİK (2022a) verilerine bakıldığında; toplam nüfusun %49,9'unu kadınlar, %50,1'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Kadınlar ile erkekler arasındaki bu oransal denge, kadınların daha uzun yaşaması nedeniyle, 60 ve daha yukarı yaş grubundan itibaren kadınların lehine değişmektedir. Yukarıda yer alan grafiğe bakıldığında kadın nüfusun oranı, 60-74 yaş grubunda %52,2 iken 90 ve üzeri yaş grubunda %72,4 görülmektedir.



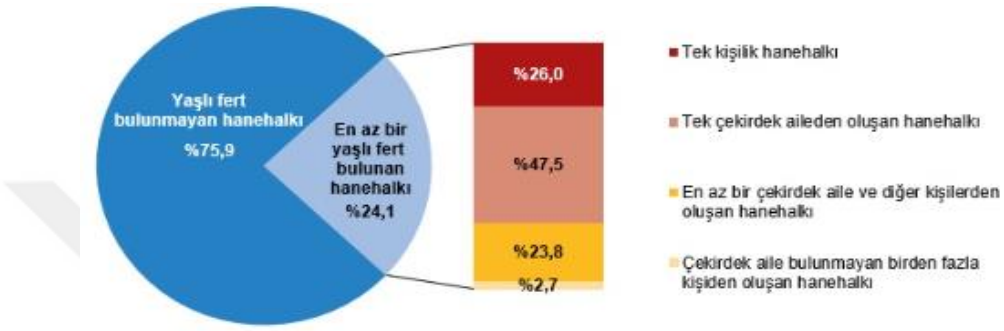
Şekil 3. Yaşlı Nüfusun Medeni Durum ve Cinsiyete Göre Dağılımı (TÜİK, 2022b)

Yaşlı nüfus medeni duruma göre incelendiğinde, cinsiyetler arasında önemli farklılıklar göze çarpmaktadır. Yaşlı erkek nüfusun 2022 yılında %1,3'ünün hiç evlenmemiş, %83,7'sinin resmi nikahla evli, %3,8'inin boşanmış, %11,2'sinin eşi ölmüş olduğu görülürken yaşlı kadın nüfusun %2,8'inin hiç evlenmemiş, %46,1'inin resmi nikahla evli, %4,2'inin boşanmış, %46,9'unun ise eşi ölmüş olduğu görülmektedir. Tüm bunlar yaşlılarda tekilleşme, yalnızlaşma, dulluk gibi kavramları gündeme getirmektedir.

2.2.4 Yaşlılığın tekilleşmesi

Dünya genelinde evlenme yaşının yükselmesi, Evlenmek yerine "sivil evlilik" olarak tanımlanan nikah yapmadan yaşamanın yaygınlaşması, boşanma oranlarının artması gibi birbirinden farklı nedenler yalnız yaşamayı bir trend haline getirmektedir. Günümüzde önceki dönemlere kıyasla daha fazla insan yalnızlığı tercih etmekte ve yalnız yaşamaya meşru gerekçeler sunmaktadır. Her yaş dilimini ilgilendiren bu durum yaşlılık dönemini de etkisi altına almaktadır. Belirli bir yaşa kadar yalnız yaşamayı kendisine yaşam biçimi olarak belirleyen kimse bu süreden sonra yaşamını biri ile birleştirmenin zorluğunu

düşünmekte ve yaşamının geri kalanını yalnız sürmektedir. Dolayısıyla yalnız yaşamanın günümüzde yaygınlaşması beraberinde yaşlılık döneminde de yalnızlığı ve yalnızlaşmayı getirmektedir (Şentürk, 2018, s.183-184). Bu da bizi yaşlılığın tekilleşmesi kavramına götürmektedir. Yaşlılığın tekilleşmesi kavramı, yalnız yaşayan yaşlıların sayısındaki artışla birlikte ortaya çıkmıştır (Tufan, 2003, s.56).



Şekil 4. Hanehalkı Tiplerine Göre Yaşlı Nüfus Dağılımı (TÜİK, 2022b)

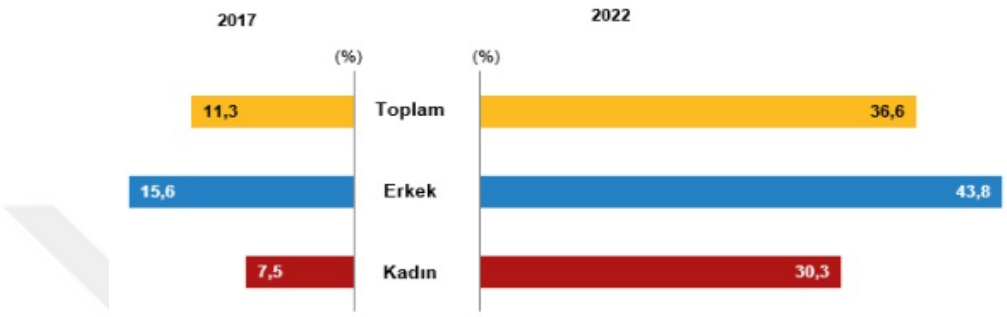
TÜİK verileri incelendiğinde en az bir yaşlı fert bulunan hanelerin oranı %24,1'dir. Bu hanelerin %74,7'sini yaşlı kadınlar, %25,3'ünü ise yaşlı erkekler oluşturmaktadır. En az bir yaşlı fert bulunan haneler içinde tek kişilik yaşlı hanehalkı oranının 2021 yılına kıyasla artmış olduğu belirtilmektedir.

Değişen yaşam koşulları birçok kurumda ve kurumlarla yakından alakalı değerlerde değişime neden olmaktadır. Geçmişten daha fazla insan bugün evlenmeyi düşünmemekte, resmi olmayan birlikteliklerle yaşamını sürdürmektedir. Ayrıca doğurganlık hızındaki istikrarlı düşüş de ileride çocuksuz yaşlıların oranının artmasına neden olacaktır. Tüm bunlar ileriki süreçlerde yalnız yaşayan yaşlıları oluşturacağı düşüncesini oluşturmaktadır (Şentürk, 2018, s.185-186).

2.2.5 Yaşlılığın dijitalleşmesi

Tüm dünyada yaşanan hızlı teknolojik gelişmeler kendine has özellikte olan yeni bir "dijital dünya" oluşturmuştur (Onursoy, 2018, s.990). 2016 yılında dünya nüfusunun yaklaşık %46'sı internet kullanıcısıyken 2020 itibariyle dünya nüfusunun yaklaşık %59'u internet kullanıcısı haline gelmiştir (Dijital Reports, 2020). Son yıllarda, teknoloji hemen

her alanda yaygınlaşmakta ve günlük yaşamımızı giderek dijitalleşmektedir. Bu durum, insanların yaşam tarzlarını ve günlük alışkanlıklarını değiştirmekte, iletişim biçimlerini, günlük rutinlerini ve boş zamanlarını nasıl geçireceklerini belirlemektedir (Uysal, 2020). Yaşlı bireyler her ne kadar dijital teknolojiyi kullanma ve ona ayak uydurma konusunda belirli bir kaygıya sahip olsalar da günümüze bakıldığında oluşan yeni dijital dünyaya uyum sağlamaya çalışmaktadırlar



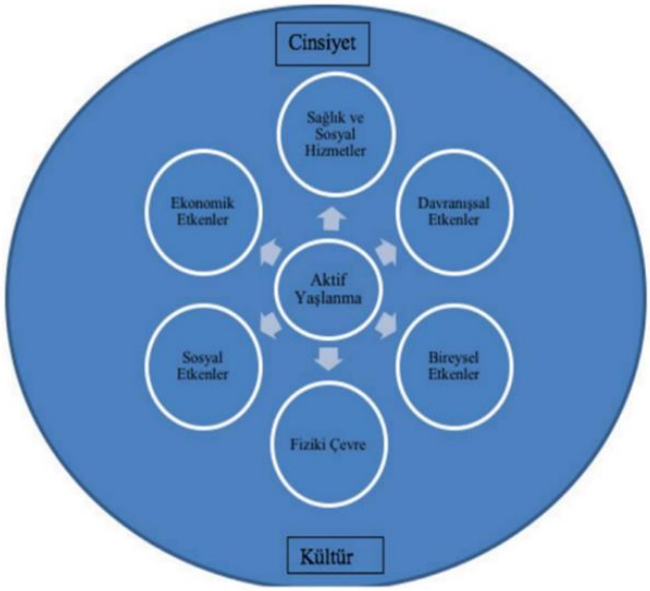
Şekil 5. Yaşlı Bireylerin İnternet Kullanım Oranı (TÜİK, 2022b)

Ülkemizde yaşlıların diğer nüfus gruplarına kıyasla teknolojiyi benimseme düzeyleri düşük olsa da yaşlı nüfusun günümüzde önceki yıllara bakıldığında dijital teknolojiyi kullanma oranı artış göstermektedir. TÜİK bünyesindeki hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre, internet kullanan 65-74 yaş grubundaki bireylerin oranı 2017 yılında %11,3 iken bu oran 2022 yılında %36,6'ya yükseldiği görülmektedir. İnternet kullanan yaşlı bireylerin cinsiyetlerine bakıldığında ise, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla İnternet kullandığı görülmektedir. İnternet kullanan yaşlı erkeklerin oranı 2022 yılında %43,8 iken yaşlı kadınların oranı %30,3'tür.

2.2.6 Aktif ve başarılı yaşlanma

Dünya Sağlık Örgütü aktif yaşlanmayı "insanlar yaşlandıkça yaşam kalitesini artırmak için sağlık, güvenlik ve katılım gibi konulardaki fırsatlardan yaşlıların en iyi şekilde yararlanma süreci" olarak tanımlamaktadır. DSÖ'nün kuramsal çerçevesine göre aktif yaşlanmanın belirleyicileri sağlık ve sosyal hizmetler, davranışsal etkenler, bireysel etkenler, fiziki çevre, sosyal etkenler ve ekonomik etkenler olmak üzere altı ana faktörden oluşmaktadır. Bütün bu etmenlerin kesişiminde ise cinsiyet ve kültür yer almaktadır.

Diğer bir deyişle, bütün etmenler incelenirken cinsiyet ve kültür de göz önünde bulundurulması gereken faktörler arasında yer almaktadır (DSÖ, 2002).



Şekil 6. Dünya Sağlık Örgütüne Göre Aktif Yaşlanmanın Belirleyicileri

- Sağlık ve sosyal hizmetler, aktif yaşlanmanın en önemli belirleyicilerinden bir tanesidir. Yaşlılıkla birlikte sağlık sorunlarının artması ve sağlık hizmetlerinin yaşlılar tarafından daha sık kullanılıyor olması, sağlık ve sosyal hizmetlerin aktif yaşlanma üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda koruyucu ve önleyici hizmetler, tedavi edici hizmetler, uzun süreli bakım hizmetleri ve ruhsal sağlık hizmetleri yer almaktadır.
- Sosyal çevre belirleyicileri arasında ise sosyal destek, yaşam boyu öğrenme fırsatları ve ihmal ve istismara karşı korunma mekanizmalarının varlığı bulunmaktadır.
- Ekonomik etkenler ise yaşlı bireylerin gelir düzeyi, sosyal güvenlik ve istihdam durumu yer almaktadır.
- Bireysel belirleyiciler arasında ise genetik ve psikolojik faktörler bulunmaktadır.
- Fiziksel çevre belirleyicileri arasında ise yaşanılan konutun, çevrenin, mahallenin ve şehrin fiziksel özellikleri ve imkânları yer almaktadır. Düşmelere karşı yaşanılan konuttaki ortamın uygun olması; temiz hava, temiz su ve güvenli besin maddelerine ulaşabilme de fiziksel çevre belirleyicileri arasında yer almaktadır.
- Davranışsal belirleyiciler arasında ise ağız ve diş sağlığı, tütün ve alkol kullanımı, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve yanlış ilaç kullanımı yer almaktadır.

2.2.7 Yaşlanma ve anti-aging uygulamaları

İnsanlar genellikle yaşlanma belirtilerini önlemek, güç kaybını durdurmak ve daha uzun süre sağlıklı ve genç kalmak isteğiyle doğal bir eğilime sahiptirler. Bu nedenle, yaşlanmayı geciktirme veya engelleme amacıyla geliştirilen anti-aging uygulamaları oldukça popüler hale gelmiştir (Cankurtaran, 2006). Yaşlanma karşıtı uygulamalar, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, kilo kontrolü, sağlıklı çevre koşullarında yaşama, aktif bir yaşam tarzı benimseme, düzenli egzersiz yapma, kozmetik ürünlerin kullanımı, hormonal dengenin sağlanması, olumlu bir yaşam görüşü benimseme, stres yönetimi gibi çeşitli konuları ve uygulamaları içermektedir (Cankurtaran, 2008).

Anti-aging kavramının gelişimine bakıldığında üç aşamada karşımıza çıkmaktadır. İlk olarak, 1980'lerde hastalıkların azaltılması olarak anlaşılan bir dönem görülmektedir. Bu dönemde, anti-aging çalışmaları yaşlılık dönemindeki hastalıkların süresinin kısaltılması ve yaşlılıkta hastalıkların azaltılması üzerine odaklanmıştır. İkinci aşama olan 1990'larda ise genetik alanındaki ilerlemelerin etkisiyle yaşlanmanın yavaşlatılması amaçlanmıştır. Bu dönemde, yaşlanma sürecinin mümkün olduğunca yavaşlatılması ve yaşamın uzatılması hedeflenmiştir. Son dönemde ise, yaşlanmanın tersine çevrilmesi, gençleştirme ve yaşlanmanın durdurulması gibi hedefler ön plana çıkmıştır (Binstock ve Fishman, 2010).

Anti-aging, yaşlanma veya yaşlanmayı önleme çabaları genellikle bireyin bedeniyle ilişkilendirilir. Beden, yaşlılığın sorunsallaştırılmasında merkezi bir yer tutmaktadır (Varışlı, 2023, s. 56). Modernizmle birlikte, bedenin işlevselliği ve üretkenliği, yani sağlıklı olması önem kazanmıştır. Bu nedenle, bireyin bedenine iyi bakma sorumluluğu da artmıştır. Tıbbın gelişimi ve bedenin bireyselleşmesi, kapitalizm ve modernizmle birlikte hız kazanmıştır (Nazlı, 2006). Sağlıklı yaşlanmak ve genç kalmak, birçok faktörün etkileşimiyle oluşmaktadır. Aktivitelerden beslenmeye, sosyal ilişkilere kadar yaşamın her alanı bu süreci etkilemektedir. Sağlıklı yaşam davranışları sadece bireysel tercihlerle sınırlı değildir; sosyoekonomik çevrenin de büyük önemi vardır (Koçoğlu ve Akın, 2009). Bireylerin yaşlanma karşıtı uygulamalara ve bu konudaki algıları, sahip oldukları sosyoekonomik koşullara bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Çünkü bireylerin koşulları sadece kendi iradelerine bağlı değildir, aynı zamanda toplumsal faktörlerden de etkilenmektedir. Dolayısıyla yaşlanmanın önlenmesiyle ilgili

uygulamalar ile bireyin sosyoekonomik durumu arasında bir ilişki bulunmaktadır ve bu ilişki de yaşlanma karşıtı uygulamaların ve algıların çeşitlenmesine neden olmaktadır (Yaylagül vd., 2016, s.396).

Cinsiyet, beden algısını şekillendiren ve kişiden kişiye değişen önemli bir faktördür. Özellikle kadınlar, beden algısını oluşturan sosyokültürel baskılara daha fazla maruz kalmaktadırlar. Medyadan aileye kadar birçok alanda, kadınların ideal beden üzerine kurulu bir sistemle karşı karşıya oldukları görülmektedir. Yaş faktörü de beden algısını etkileyen bir diğer unsurdur. Yaş ilerledikçe, bireyler sürekli olarak çevrelerinden belirli anlayışlar ve bedenle ilgili normlarla karşılaşmaktadırlar. Bu da bireyleri kendi beden algılarını bu normlara göre şekillendirmeye yönlendirebilmektedir. (Er, 2015, s.8).

3. GÜNDELİK YAŞAM SOSYOLOJİSİ

Bir toplumun sürdürülebilirliğin devamlılığında gündelik yaşam incelemeleri oldukça önemlidir. Gündelik yaşam kendi bağlamına özgün anlamlıdır. Onu içinde bulunduğu koşullar ve etkenler çerçevesinde değerlendirmek gerekir. Zamana ve mekâna göre toplumdaki değişimlerden etkilenerek oluşur. Toplumsal sistemin işleyişi, gündelik yaşamın devamlı bir şekilde kendisini tekrarına bağlıdır. Alışılmış ve rutinleşmiş özelliği onu yaşamın anlamının sorgulanmayan geri planı gibi önemsiz ve sorunsuz gösterir. Gündelik yaşam adeta verili temel bir gerçekliktir. O bireyi yaratır, dönüştürür, kendi farkındalığında bilinçli bireyler haline getirir. Böylelikle gündelik yaşam kavramı kenarda bekleyen ve göz ardı edilen alanı tanımlayıcı bir kavram olmaktan uzak olduğu görülmektedir. Günümüzde pek çok sosyolog için (Sheringham, 2006; Sztompka, 2008; Kalekin-Fishman, 2013; McLuhan, vd. 2014) gündelik yaşam alanı, sosyolojinin merceğini çevirmesi gereken temel bir alan halini almıştır. Bu bağlamda Douglas (1970, s.3) gündelik yaşam meselesini konu edindiği Understanding Everyday Life adlı derlemesinin girişinde, pek çok nedenden dolayı sosyal bilimlerin hemen her dalında yani tüm disiplinlerde olduğu gibi, sosyolojinin de insan eylemlerini teorik ve metodolojik bağlamlarıyla analiz etme vasfının mutlaka gündelik yaşamı anlamakla başlayıp, bittiğini dile getirmektedir. Gardiner (2016, s.14-15) ise şöyle yazar:

> Günlük yaşam, doğayla etkileşim halinde olduğumuz, iletişim becerilerimizi geliştirdiğimiz, dostluğu ve aşkı deneyimlediğimiz, normları günlük hayatta uyguladığımız, çeşitli duyguları yaşadığımız ve sonunda yaşam döngüsünün bir parçası olduğumuz kritik bir çevredir. Günlük yaşam, bireysel ve toplumsal olarak becerilerimizi geliştirdiğimiz ve gerçek anlamda insan olmanın tam olarak yaşandığı bir ortamdır.

Gündelik yaşam, insan eylemleriyle sıkı sıkıya bağlantılıdır ve çeşitli anlam farklılıklarını ve çatışmalarını içerir; bu, bağlantı ve ortak zeminin birleşme noktasıdır. Gündelik yaşam, insanın varoluşunun temelini oluşturan ilişkilerin bütünüdür (Burkitt, 2014, s.212). Gündelik yaşam, sosyal yaşam ve insan davranışlarının rutin, sıradan ve önemsiz gibi görünen taraflarıyla doludur (Crow ve Pope, 2008, s.597). Oysa gerçekte sıradan ve

önemsiz gibi görünen bu nitelikler, aynı zamanda gündelik yaşamı bir analiz nesnesi yapan özelliklerdir. Tarihsel süreçte sosyolojideki gelişmeler üzerinden gündelik yaşam alanının nesneleştirilmesine ilişkin teorik dönüşümlere bakmak ve daha sonrasında yine aynı sürecin ürünleri olarak şekillenen bazı tanımlayıcı ilkelere temas etmek bu iddiayı daha anlaşılır kılacaktır.

3.1 Tarihsel Süreçte Gündelik Yaşam Sosyolojisi

Gündelik yaşam sosyolojisinin temelleri, yirminci yüzyılın ilk çeyreği boyunca gelişen sosyal davranışçılık ve fenomenoloji geleneklerinin klasik akıma karşı bir hoşnutsuzluğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu dönemde, Chicago Üniversitesi'nde George Herbert Mead'in önderliğinde, sonunda sembolik etkileşimcilik olarak bilinen bir pragmatik sosyal davranışçılık modeli geliştirilmiştir. Sembolik etkileşimciler, çevreyle etkileşimin bireyi öncelikle pragmatik bir aktör kıldığını savunmaktadırlar. Yine bu dönemde Almanya'da ise Edmunt Husserl ve Alfred Schutz fenomenolojik bakış açısını ortaya atmıştırlar. Bu dönemlerde iki ekol arasındaki etkileşim birbirinden izole ilerlerken; 1950 ve 1960'lara kadar bu izolasyon zamanla azalmaya başlamıştır. Schutz'un Amerika'ya gelmesi, Blumer'in Mead'in sembolik etkileşimciliği vurgulaması ve daha sonra sürece Erving Goffman'ın katılması, etkisi gittikçe büyüyecek olan teorik zeminin oluşumunu sağlamıştır (Adler vd. 1987, s.217-218).

Başta Mead olmak üzere akabindeki ekollerin temsilcileri bir bakıma sistem perspektifine duyulan hoşnutsuzluğun bir sonucu olarak, sosyolojik analiz için yapının betimlenmesinin yeterli olamayacağını savunmuşlardır. Sistem yaklaşımına karşı olmak, bireylerin yapıları ya da sistemleri kullanma biçimlerine, belirli toplumsal süreçlere ilişkin onların nasıl tavırlar geliştirdiklerine de bakmayı gerektirmekle kalmayarak; bunu yaparken bireysel düzeydeki iradi ve yaratıcı eylemlere dönük yorumsamacı bir anlayışa sahip olmayı şart koşmaktadır (Gardiner, 2016, s.18). Böylece sosyoloji gündelik olanın bağlamsal görünümleriyle ilişkili olarak sosyal gerçekliğin temel bir nesnesi haline gelen insan öznenin kendi öznel bakışına daha fazla duyarsız kalamamıştır.

Bu gelişmeyi sağlayan girişimler içinde sözgelimi Blumer etkileşimci bakış açısıyla, bireysel dayanaklar ve subjektif anlamlar aracılığıyla kendi dünyalarını yapılandıran aktörlere vurgu yaparak Mead'in rol alma, rasyonel gönüllü aktör ve düşünümsellik gibi

kavramlarını geliştirmiştir. Blumer geliştirdiği anlayışla öğrencilerini sosyal etkileşimde kurulmuş olan ortak paylaşımsal anlamlara ve farklı "anlam dünyaları"nı keşfetmeye yönlendirmiştir. Bu yüzden onun çalışmaları, gündelik yaşam sosyolojisinde önemli bir etkiye sahiptir (Adler vd. 1987, s.217-218).

Schutz için gündelik yaşam, kurulu ve öznelerarası olan bir alanda etkileşim halinde olan bireyler için en temel gerçekliktir (Kilminster, 2008, s.285). Sembolik etkileşimcilik üzerine önemli etkileri olan düşünürlerden Berger ve Luckmann'da, tıpkı Schutz gibi gündelik yaşamdaki etkileşimi destekleyen mekanizmalar üzerine odaklanmaktadır. Berger ve Luckmann, anlamların genel prensipler tarafından yönetilen ve aynı zamanda transandantal sonuçları da içine alan tipik eylemlerin kurumsallaştırmaya nasıl hizmet ettiğini incelemektedirler (Kalekin-Fishman, 2013, s.717).

Bütün bu gelişmeler içinde Goffman gündelik yaşamı analiz nesnesi haline getirme noktasında ayrıcalıklı bir yerdedir. Goffman, yeni bir alan olarak ortaya koyduğu dramaturjide sosyal düzenin izini bireyler arası etkileşimde sürebileceğini savunarak yeni toplum gerçekliği alanı içinde etkileşim halinde olan bireyin analizine odaklanmıştır. Goffman çalışmasında hem rollerden (öz benlik) hem de normlardan (mikro-sosyal normlar) bahsetmektedir. Goffman, aktörleri (fail, eyleyen, fillerinden sorumlu olan bireyleri) başkalarının izlenimlerinden hareketle kendi eylemlerini yönetirken kasıtlı bir biçimde ve bireysel çıkarlarına uygun olarak rollerini oynayan failler olarak betimlemektedir. Goffman ayrıca bireyin iç benliğini şekillendiren ve aynı zamanda toplumun öz-denetimini sağlayan gündelik yaşam eylemlerinin etkileşimle nasıl oluştuğuna dair derin analizler yapmaktadır (Adler vd. 1987, s.219).

Gündelik yaşam gerçekliği doğruluğu sorgulanmayan ortak anlayışlar ve kabuller ağı üzerine kuruludur. Etnometodoloji ile Garfinkel, gündelik yaşamın dokunduğu mikro-kavşakların altında yatan gelenekleri ortaya koymak ve analiz etmek için farklı yollar ve araçlar geliştirmiştir. Garfinkel öğrencilerini rutin eylemlerin yapısını bozmaya ve bunun sonucunda ortaya çıkan durumları belirlemeye dönük sosyal deneyler (ihlal deneyleri) yapmaya yönlendirmiştir (Kalekin-Fishman, 2013, s.717).

Gündelik yaşam sosyolojisine yönelik önemli bir katkı, Fransız düşünce geleneği içinden gelmiştir. Özellikle, gündelik yaşamı ele alan ilk klasik metinlerden bazıları, Fransız

sosyal bilimci Henri Lefebvre'nin iki ciltlik eseri olan "Gündelik Hayatın Eleştirisi" (1962) ve "Modern Dünya'da Gündelik Hayat" (1971) adlı çalışmalarıdır (Esgin, 2018, s.25). Lefebvre ve Certeau, gündelik yaşamın incelenmesinde Marksist bir bakış açısı benimserler. Henri Lefebvre, gündelik yaşamın eleştirisi üzerine odaklanırken, Michel de Certeau ise günlük pratiklerin mikro-dinamiklerini ve sıradan insanların stratejilerini inceler. Bu düşünürler, gündelik yaşamı sadece bireysel eylemlerle sınırlı olmayan, aynı zamanda toplumsal yapılar, güç ilişkileri ve ideolojik etkileşimlerle de şekillenen karmaşık bir alan olarak görürler (Kalekin-Fishman, 2013, s.17). Lefebvre'nin bu metaforu oldukça etkileyici ve açıklayıcıdır. Gündelik yaşam, bizim üzerinde yaşadığımız ve genellikle farkında olmadığımız bir deneyim alanıdır ve Lefebvre, bu deneyim alanını verimli bir toprağa benzeterek onun içerdiği potansiyeli vurgular. Bu metafor, gündelik yaşamın içerdiği zenginlikleri ve derinlikleri anlamak için toprağın içinde saklı olan büyüme ve canlılık gibi kavramlarla ilişkilendirerek alana farklı bir bakış getirir. Bu sayede gündelik yaşam, sıradan gibi görünen eylemlerin ve deneyimlerin altında yatan derin anlamları ve etkileri keşfedilebilir (Gardiner, 2016, s.14). Lefebvre, Gündelik Hayatın Eleştirisi çalışmasında modernitenin dinamikleri olan boş zaman kültürü ile gündelik yaşamın içerisinde yerleşen kültürel tüketime yer vermiştir. "Boş zaman" ve boş zaman kültürü gibi moderniteye özgü kavramlar, gündelik yaşamın içinde önemlidir. Lefebvre, bu bağlamda kültürel tüketim olgusunu vurgular. Ona göre, modernitenin etkisi altında gündelik yaşamı değerlendirmek, modernlik ve gündeliklik arasında bir seçim yapmayı gerektirmez. Çünkü modernite ve gündeliklik, birbirleriyle ibütünleşmiş ve birbirini etkileyen dinamiklerdir. Bu nedenle, gündelik yaşamın modernitenin karmaşıklığı içinde nasıl şekillendiğini anlamak, modern dünyanın temel yapı taşlarından birini anlamak açısından kritiktir (Lefebvre, 1998, s.31). De Certeau, gündelik yaşamı bireyin günlük eylemleri üzerinden ele alır ve bu eylemlerin, konuşma, sokakta yürüme, okuma, hareket etme, alışveriş yapma gibi yaşam pratiklerini içerdiğini vurgular (Tekeli, 2010). Gündelik yaşamı incelerken, Foucault gibi, iktidarın gündelik yaşam üzerindeki etkisini tartışır ve Lefebvre gibi, gündelik yaşamın direnişini ön plana çıkarır. Ancak De Certeau, Lefebvre'den farklı olarak, gündelik yaşam içindeki direnişi "devrim" terimini kullanmadan açıklar ve bu direnişin teorisini oluşturur (Deniz ve Kentel, 2016, s.748).

De Certeau, "Gündelik Hayatın Keşfi" adlı çalışmasında, Foucault'un iktidar kuramında gözden kaçan bir konuyu ele alır. Onun analizi, bu eylemleri gerçekleştiren bireyi veya bu eylemlerin aracısını değil, bunların biçimini, türünü veya eylem şemalarını inceler (Esgin, 2016, s.44). Gündelik yaşam, Fransa'da Michel Foucault tarafından iktidar ve beden etkileşiminin gündelik yaşamla ilişkisi ekseninde ele alınmış olmasına rağmen, günümüzde en fazla etkiyi yapan isim Pierre Bourdieu olmuştur. Onun habitus, alan ve sermaye ilişkilerini kapsayan sosyal yapı teorisi, yapı-fail düalizmi gibi kavramlarla sosyolojideki bazı sınırlılıkları aşmaya ve gündelik yaşam alanını nesneleştirmeye yönelik tartışmalarda önemli bir referans çerçevesi olarak kabul edilmektedir (Kırış, 2019, s.139-140).

Tüm bunların yanında günümüzde, gündelik yaşama dair farklı yorumlara yer verilmekte, farklı çalışmalar yapılmaktadır. Birçok çalışmada; araştırmacılar, sıradan eylemlerin ve rutinlerin açıklanmasında gerçekten aydınlatıcı olan ayrıntılara odaklanarak sosyal gerçekliğe çok boyutlu yönleriyle nüfus etme amacını somutlaştırmaktadırlar. Gündelik yaşam alanının sınırları, belirsizliği ve yine bu alanı tanımlayıcı olan sıradanlık, rutinler ve değişkenlik gibi unsurlar sosyolojik tartışmaların içeriğini belirleyen temel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak gündelik yaşamın belirsizliğine ilişkin tartışmalarda disiplin içinde belirginleşen temel ilkelerden bahsetmek mümkündür. Bunlardan birincisi, gündelik yaşamın her gün yinelenen alışkanlık haline gelmiş rutinlerden, hafife alınan deneyimlerden ve inançlardan oluşan sıradan bir dünya olduğudur (Featherstone, 1997; Sztompka, 2008). İkincisi, gündelik yaşamın bir yeniden üretim alanı olmasıdır. Bu yeniden üretim alanında diğer dünyaları ayakta tutan eylemler, büyük ölçüde kadınlar tarafından sürekli olarak yeniden üretilir. Üçüncüsü, gündelik yaşamda tecrübelerin, gündelik etkinliklerin gerçekleştirilmesinde düşünümsellikten uzak bir boyut vardır. Bireyler gündelik rutin eylemlerini gerçekleştirirken genellikle bu eylemleri üzerine düşünme gereği duymazlar. Dördüncüsü, gündelik yaşamda ortak faaliyetler dışındaki birlikteliği somutlaştıran bir şekilde bireysel olmayana vurgu söz konusudur. Beşincisi ise, gündelik yaşamdaki bilginin heterojenliğini gündeme getirmektedir (Featherstone, 1997, s.55-56). Bu ilkeler gündelik yaşamın dinamikliğine vurgu yaparken, alanın incelenmesi görevini üstlenen sosyolojinin de gündelik etkileşimlerin doğası, biçimi ve

niteliğini inceleme konusunda yeterli araçlara sahip olması gerektiğine göndermede bulunmaktadır (Esgin, 2018, s.31).

Gündelik yaşam sosyologları aktörle birlikte kaynağını etkileşimden alan sosyal düzen ve sosyal yapı kavrayışı üzerinde durmaktadırlar. Sosyal yapı, kurum ve sosyal düzenler bireylerin içerisinde yaşadığı etkileşimlerden bağımsız var olamazlar. Aksine sosyal yapılar etkileşimler aracılığıyla onların iletişim yollarından biri olan müzakere gibi içeriden gelerek inşa edilir veya kurulurlar. İnsanlar bu şekilde ritüeller adetleri ve kurumları oluştururlar ve sonra mikro sosyal normlar aracılığıyla davranış biçimlerini belirleyerek uyum sağlarlar. Nihayetinde de düşünümsellik nedeniyle etkileşim hem iradi bir boyut kazanır hem de yapılandırılmış hale gelmektedir (Esgin, 2018, s.32).

3.2 Durkheim'den Parsons'a Gündelik Yaşam

Yapı-fail ikiliği daha ilk günden beri, başta metodolojik sorunlar olmak üzere, sosyolojinin bilimsel kimliğine ve pratiklerine ilişkin belirsizliklerin kaynağı gibi görünmektedir. Sosyolojinin nesnesinin ne olacağına ilişkin bu belirsizliğin, iki farklı görüş tarafından beslendiği ve yayıldığı görülmektedir. İlk görüş, sosyolojinin nesnesini "sosyal yapılar" olarak tanımlar. Bu yapılar, genelde "yapısalcılık" olarak bilinen yaklaşımın bir parçasıdır. Diğer bir deyişle, sosyal gerçeklik, yapısal unsurların belirlediği bir düzen olarak görülür. Bu yaklaşıma göre, sosyal yapılar insan davranışlarını şekillendirir ve belirler. İkinci görüş ise, sosyolojinin nesnesini "insan eylemleri ve ilişkileri" şeklinde belirler. Bu yaklaşıma göre, sosyal gerçeklik, doğrudan insan öznesine ve faaliyetlerine odaklanır. Bu bakış açısı, insanların etkileşimleri ve eylemleri üzerinde durur ve sosyal yapıların yanı sıra bireylerin kendi deneyimlerini ve ilişkilerini vurgular. Bu yönelimlerden ilki, sosyal gerçekliğin yapısal unsurlarca belirlendiğini ileri süren ve uzun bir dönem sosyolojide hakim olan yapı merkezli bakış açısıdır. Kapsamı geniş bir genellemeye gidersek Marx, Durkheim ve Comte gibi sosyolojinin kurucu isimleri ve onların takipçileri, sosyal yapıyı bireylerin eylemlerini, amaçlarını ve anlamlarını belirleyen nesnel kalıplar veya sosyal düzenlilikler olarak tanımlamışlardır. Yapı merkezli sosyoloji anlayışında yapı merkezli sosyoloji anlayışında faillerin eylemleri, çeşitli yapılar tarafından belirlenen ve bu yapılar tarafından etkilenen unsurlar olarak ele alınır. Bu yaklaşıma göre, sosyal yapılar bireylerin davranışlarını ve seçimlerini şekillendirir ve belirli kalıplar içinde sınırlar. Dolayısıyla, yapı merkezli

sosyoloji anlayışları genellikle bireyin özgür iradesi ve eylemi üzerinde durmak yerine, sosyal yapıların rolüne odaklanır ve sosyal yapıların nasıl davranışları belirlediğini inceler. İkinci yönelim ise; bireye ya da onun eylemlerine odaklanan fail merkezli bakış açısıdır. Fail merkezli bakış açısı sosyolojide bireye veya onun eylemlerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımlar, sosyal eylemin anlamını anlama çabası içinde olan bir bilim olarak sosyolojiyi tanımlarlar. Fail merkezli teoriler, özneler arası rutin insan etkileşimleri alanındaki sosyal gerçekliklerin nasıl inşa edildiğine odaklanır ve insan eylemlerinin mikro düzeydeki anlamlarına yönelirler. Bu yaklaşımlar, bireyin davranışlarını, deneyimlerini ve etkileşimlerini anlamaya ve açıklamaya odaklanarak sosyal gerçekliği anlamanın önemini vurgularlar (Esgin, 2018, s.127-128). Sonuç olarak süreç boyunca yapıyı ya da faili odağına alan birbirine zıt iki farklı sosyoloji anlayışı oluşmuştur.

Klasik sosyoloji ve onu izleyen gelenekler ortaya koydukları sosyal gerçeklik tanımlamalarında kültürel kodlar ve yapısal süreçler gibi üst belirleyenleri ön plana çıkardıklarından, gündelik yaşam ı oluşturan bireysel eylem ve etkileşim gibi unsurları çok fazla dikkate almamışlardır. Aslında Giddens ve Sutton'un (2016, s.52) ifade ettiği gibi, bu problemin kendisi, ilk dönem sosyologların toplumun ve toplumsal güçlerin gerçekte bireylerin seçimlerini ve özgürlüklerini sınırladığına dair yorumlarındaki ısrarlarının doğrudan bir sonucudur. Bu bağlamda Spencer ve Comte sosyal yapılan, gruplar, topluluklar ve insan birliktelikleri kapsamında değerlendirmiş, Durkheim ise yeni disiplinin konusunun kendi kendine yeten bir varlık olarak toplum ve sosyal olgular olduğu fikrini pekiştirmiştir. Durkheim ile birlikte bireylerin, kendi kontrollerinin dışında ve yine kendilerine dışsal olan sosyal yapılar aracılığıyla nasıl biçimlendirdiğine ve tüm niyet ve amaçlar kapsamında onların eylemlerinin nasıl belirlendiğine odaklanan bir sosyoloji anlayışı ortaya çıkmıştır. 20. yüzyıl işlevselciliğinin temsilcisi olan Parsons ise, sosyal yapılan tümüyle nesneleştirmeyen, kabul edilebilir davranışları düzenleyen ilkelere ve normatif beklenti kalıplarına yönelmiş yapısal-işlevselci bir eylem teorisi geliştirmiştir (Esgin ve Özben, 2018, s. 37).

Klasik sosyoloji teorileri kimi istisnalar dışında Parsons sonrası döneme kadar sabit bir çizgide ilerlemektedir. Bu noktada klasik sosyolojide gündelik yaşam uğraşlarına ve gündelik yaşamın aktörü olan bireye ilişkin mesafenin korunduğunu söylenebilir. Klasik

sosyolojide gündelik yaşam ve bireye yönelik mesafenin nedeni bireye karşı toplum, faile karşı yapı veya mikro olana karşı makro bakış açısı gibi ikilikler üzerinden değerlendirilmelidir.

Yapı merkezli teoriler ve bunların temsilcilerinin birey ve gündelik yaşam sosyolojisine, doğrudan olmasa da, dolaylı olarak etkide bulunduklarını söylemek mümkündür. Ancak klasik sosyoloji geleneğinin inşa ettiği yapı merkezli sosyoloji anlayışlarının faili ve onun hareket mecrası olan gündelik yaşam alanını bir inceleme alanı olarak kavradıkları anlamına gelmemektedir. Klasik sosyoloji geleneğinde toplumsal dünyayı oluşturan aktörlerin onları saran sosyal olgular karşısında sürekli olarak edilgin kılındığı görülmektedir. Geleneksel sosyoloji açısından sosyal dünyayı anlamlandırma çabası, aktörlerin gündelik yaşam alanı içinde yapıp ettikleriyle değil, genellikle onların eylemlerini belirleyen yapısal kodların açıklanmasıyla ilişkilendirilmiştir. Sosyal dünya bireysel öznenin bir ürünü olmaktan çok, bireylerin üstünde onları biçimlendiren bir varlık şeklinde var olmuştur. Bireyler ise, Garfinkel'in ifade ettiği şekliyle yalnızca toplumsal kurallara uyan edilgin "kültürel kuklalar" olarak görülmüştür (Giddens, 2003, s.18).

Sosyolojinin bir bilim olma iddiası ile ortaya çıkığı dönemde genel kabul görmek ve akademik dünyada bir yer edinmek her şeyden önce doğa bilimlerine benzemekle mümkündür (Bauman, 2010, s.242). Söz konusu bu etki, doğa bilimleri gereğince şekillenen sosyolojinin kendisini ve araştırma nesnesinin sınırlarını belirlemesinde oldukça etkindir. Tam da bu noktada Durkheim'ın Sosyolojik Yöntemin Kuralları çalışmasında yaptığı bu düşünceyi somutlaştırmaktır. Aslında onun amacı, toplumsal dünyayı bilimsel yoldan anlamlandıracak ve ona meşruiyet kazandıracak bir eser hazırlamaktır. Durkheim bu çalışmasında sosyolojinin felsefeden bağımsızlığını kazanabilmek için deneysel araştırmaya yönelmesi ve bilimsel ilkelerden hareket etmesi gerektiğini ileri sürer. Ona göre aksi durumda sosyoloji hiçbir zaman felsefeden bağımsız bir disiplin haline gelemeyecektir. Durkheim'a göre ister sosyal ister doğal olsun bütün bilimlerin amacı deneye dayalı ve gözlemle kanıtlanabilir nitelikte olan genellemeler ve yasalar üretmektir. Bilimselliğin temeli, öne sürülen yasaların deneyle ve gözlemle sınanmasına bağlıdır. Bu doğrultuda sosyoloji, doğal dünyanın bilimi olan fizik ve biyoloji gibi olmalı, verilere veya olgulara dayanmalıdır (Turner vd. 2017).

Durkheim, toplumsal olguların bireysel yaşama etkisine odaklanmasına rağmen, gündelik yaşamla ilgili konulara da ilgi gösteren klasik dönem sosyologlarından biridir. O çalışmalarında genellikle toplumun modernleşme sürecinde yaşadığı değişimlere odaklanmıştır. Bu değişimler, zaman zaman olumlu sonuçlar doğursa da bazen olumsuz etkilere de neden olabilmektedir. Ona göre bu dönüşümler, gündelik yaşamın işleyişini ve düzenlenişini de derinden etkiler.

Durkheim, modernliğin etkileri üzerinde durarak, iş bölümünün ve bununla beraber toplumsal dayanışmanın nasıl değiştiğine işaret eder. Mekanik ve organik dayanışma olarak adlandırdığı iki farklı dayanışma türü arasında büyük toplumsal farklılıklar olduğunu açıklar. Bu farklılığın odağında ise iş bölümü gelmektedir. Toplumun büyük bir kısmının benzer işlerle meşgul olduğu ve iş bölümünden ziyade yardımlaşmanın öne çıktığı toplumlarda, mekanik dayanışma görülmektedir. Ancak modern toplumlarda iş bölümünün artması ve her bireyin farklı meslek dallarında uzmanlaşmasıyla ise organik dayanışma öne çıkar. Mekanik dayanışmada benzerlikler toplumu birleştirirken, organik dayanışmada farklılıklar bireyleri bir araya getirmektedir. Bununla birlikte, modern çağda artan iş bölümü nedeniyle herhangi bir aksaklık durumunda günlük yaşamı etkileyebilir, bu da ilişkilerin daha çok çıkar odaklı bir biçimde ilişkilenmesine yol açabilmektedir (Kabakcı, 2019, s.207-209). Dayanışma biçiminin değişmesi temelde gündelik yaşamın işleyişinin değişimine de neden olmuştur.

Durkheim'a göre sosyolojinin inceleme nesnesi sosyal olgulardır. Dışsal bir konumda bulunan ve kendini bireye dayatan toplumsal olgular (Durkheim, 2004, s.48), dayanakları bireyde değil toplumda olan, temel özgünlükleri olarak bireysel bilincin dışında var olmanın ön plana çıktığı özel edim, düşünme ve hissetme biçimlerine dayanan birer sosyal gerçekliktir. Bu gerçekliğe dayalı olan kolektif bilinç, aynı toplumun üyeleri için ortak olan inanışlar ve duygular bütünü olarak kendi başına var olan belirli bir sistem oluşturur. Burada bireyler kendinde bir varlık mertebesine yükseltilen sistemin edilgen parçalarıdır (Edinsel, 2014, s.383).

Durkheim'ın sosyoloji anlayışında birçok yönden Comte'un izleri olduğu görülmektedir. Zira Durkheim gibi Comte da sosyolojinin nesnesi bireysel eylemlerin sonuçlarına indirgenemeyecek özerk bir bilim olduğunu savunmuştur. Bu dönemde Weber evrimci toplum teorisinin etkisine direnirken, Durkheim'ın düşüncesi bu teorinin varsayımlarına

dayanarak onu geliştirmiştir. Durkheim'ın toplumu, kolektif temsillerden oluşan ahlaksal bir varlık olarak kavramlaştırması bütünüyle yapısalcı duruşunun bir çıktısıdır (Callinicos 2005, s.208).

Marx'ın odak noktasına bakıldığında üretim ve yeniden üretim öne çıkmaktadır. Bu teori, maddi yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte insan etkinliğinin nasıl değiştiğini inceler. Maddi hayattaki üretim tarzı, diğer alanların işleyişini ve şeklini belirler. Bu durum aynı zamanda toplumsal üretimin, maddi üretime bağlı olarak nasıl gerçekleştiğini ifade eder. Marx'ın analiz ettiği kapitalist üretim tarzı, tarımsal üretim tarzından büyük ölçüde farklıdır. Bu tarz, genellikle kent kökenlidir ve Marx'a göre, kapitalist üretimde her zaman artı değer üretmeye odaklanılır. Bu hedefe ulaşmak için, Marx'a göre, kapitalist üretimde işçilerin emeği sürekli olarak sömürülür, ki bu da kapitalist üretimin kaçınılmaz bir eğilimidir (Marx, 2003, s.229). Kapitalist üretimde, insanlar tarımdaki gibi ürettiklerinin son halini göremezler. Bu durum, insanların ürettikleriyle doğrudan ilişki kurma yetilerini kaybetmelerine ve üretim sürecindeki rol ve katkılarını görememelerine neden olur. Bu da zaman içinde farklı boyutlarda ortaya çıkan yabancılaşmayı beraberinde getirir. Kent yaşamının üretim biçimiyle ilişkili olarak insanın içine düştüğü yabancılaşma, kentte bireylerin yaşadığı gündelik zorlukların ana sebeplerinden biridir. Bunun yanı sıra, kapitalist üretim düzeninde iş bölümünün, yalnızca üretim odaklı olarak yeniden yapılandırılmış olması, tarımsal üretimdeki dayanışmadan farklıdır (Durdu, 2014, s.103-108). Bu durum, günlük yaşamı dönüştürecektir; maddi kaynak dağılımı ve günlük yaşam tarzı açısından proletarya ile burjuva sınıfları arasındaki uçurumu ortadan kaldıracaktır. Bu bağlamda, Marx doğrudan günlük yaşamı sosyolojik araştırma konusu olarak seçmemiş olabilir, ancak ilgilendiği konular onu günlük yaşam meselelerine çekmiştir.

Klasik dönemde Weber, toplumsal anlamlara odaklanarak insan eylemlerini inceler. Ancak bu odaklanma, sosyoloji biliminin nesnel sonuçlara ulaşmasını ve değerden bağımsız bir analiz yapmasını engellemez. Weber, öncelikle eylem ile davranış arasındaki ayrımı vurgular. Davranış, amaçsızken, eylem belirli bir amaca yöneliktir. Bireyin eylemi, toplumsal etkiyle birlikte toplumsal eyleme dönüşür. Burada Weber, toplumsal eylemi anlamanın ve açıklamanın önemine vurgu yapar. Toplumsal eylem genellikle günlük yaşamın sıradan ve rutin akışında gözlemlenebilir. Weber'ın sınıf ve statüye ilişkin

düşünceleri, toplumsal eylemin günlük yaşam içinde incelenmesiyle ortaya çıkarılmıştır. Özellikle hayat tarzı bağlamında önem kazanan statü grupları belirli bir günlük yaşam düzeni belirler. Aynı statü grubundaki bireylerin benzer günlük faaliyetleri tamamlaması beklenir. Bu durum, aynı statü grubundaki bireylerin benzer eğilimlere sahip olması anlamına gelir. Statü eğilimleri çeşitli ilkeleri barındırsa da, özellikle en ayrıcalıklı tabakalarda belirli tipik özellikler sergiler (Weber, 2008, s.296).

Weber, bu tipik özellikleri açıklamak için ideal tip kavramını kullanmıştır. İdeal tipler, günlük yaşamın gerçekliğini anlamak ve açıklamak için birer yol haritası sunan kavramlardır, böylece toplumsal analizler yapmak mümkün hale gelir. Ancak ideal tipler, toplumsal gerçekliğin tamamını temsil etmezler çünkü gerçeklik bağlamında çok sayıda farklı karakter ve hatta insan tipi bulunmaktadır. İdeal tipler, ortak özelliklere sahip olan karakterleri bir araya getirirler. Bu sayede, toplumsal olayları psikolojik faktörlere indirgeme riski azalır (Weber, 2017, s.127-129). Weber rasyonelleşme konusunda gelecek nesillere gündelik yaşamla ilgili ipuçları sunmuştur. Weber'in rasyonalite üzerine düşünceleri, ekonomist bir geçmişe sahip olmasından etkilenmiştir. Rasyonelleşme öncelikle ekonomik alanlarda başlar ve daha sonra toplumun farklı kesimlerine yayılır, böylece insanlar arasında ortak bir anlayış oluşturmaktadır.

Weber, kapitalist ruhun oluşmasında tek etken olmasa da en büyük rolünü dini ahlakın oynadığını düşünmüştür. O, dünya dinlerinde bu tür bir kapitalistleşmenin neden gerçekleşmediği sorusuyla ilgilenmiş ve bu nedenle dünya dinlerini ele almıştır. Weber'e göre, bir dinin benimsenmesi, farklı sosyal tabakaların yaşam tarzlarını uzun vadede etkileyen güçlü bir etki yaratmektadır (Weber, 2008, s.359). Yaşam biçimi, günlük yaşamın düzenlenmesinde belirleyici bir faktördür. İçerisinde yer alan ibadet uygulamaları ve ahlaki öğretiler gibi dinin dayattığı kurallar, inananları gündelik yaşamlarında yönlendirmektedir.

Diğer teorisyenler gibi, düzen sorununa odaklanan ve sosyolojisine bilimsel temel inşa etme çabasını sürdüren Parsons da yapısala/pozitivist bilim mantığını benimsemiştir. Ona göre, bireylerin eylemleri sadece kişisel çıkarlarını rasyonel olarak belirlemekle açıklanamazdı. Bu varsayımlar, toplumun genel düzenini anlamak için yetersizdi, çünkü diğer önemli unsurların (örneğin, aile içindeki inançlar, insan yaşamının kutsallığı gibi)

etkisi göz ardı edilmişti. Bu tür değerleri benimseyen bireyler, kişisel çıkarlarını tamamen kontrol edemese de frenleyebilirdi.

Diğer yandan bu bireyler dışsal sınırlamaların etkisini de belli durumlar için göz ardı ede-bilirdi. Bu sebepten ötürü, Parsons'a göre, sosyal düzenin açıklanması için, bireylerin davranışları üzerinde etkili olan sosyal normlar ve değerler sistemi teorinin merkezine çok yönlü olarak yerleştirilmelidir. Çünkü sosyal eylem ve dolayısıyla aktör, sadece nesnel durumun bir sonucudur. Toplumsal gerçeklik ise, eylemleri içeren tüm fenomenleri ve değerleri kapsayan bir anlam evreninden başka bir şey değildir. Bu eylemin dünyası, önceden belirlenmiş ve dolayısıyla toplumsal eylemi belirleyen anlamı kabul eden bir dünyadır. Parsons'ın eylem teorisi, durumsal etkilerin eyleme katkısını öne çıkarır. Nesnel koşullarla kolektif bilinç, sosyal eylemin belirli bir biçimde gelişmesi için gerekli değerin oluşumunda bir araya gelir. Bu sebeple, Parsons'ın teorisinde yapı merkezli bir bakış açısı öne çıkar ve gündelik yaşamın alanı ile bireysel etkileşimlerin anlamlandırılması ikinci planda kalır (Esgin, 2018, s.77-78).

Bu kapsamda 19. yüzyılın koşullarında bir bilim olarak kendini kanıtlama peşinde olan sosyoloji fail bireyi ve onun gündelik yaşamını arka plana itmiştir. Yeni toplum türünü anlamak ve açıklamak sorumluluğunu da üstlenerek ağırlıklı olarak "düzen" sorununa ya da "düzen" ölçeğinde teoriler geliştirme yönelmiştir. Görüldüğü gibi, modern düzenin ve bu düzenin inşa edilmesinde hatırı sayılır bir çaba içerisinde olan sosyolojinin faile ve onun kendini gerçekleştirdiği alan olan gündelik yaşam a bakışında modern etik anlayışının etkisi oldukça belirgindir. Modern toplumlarla birlikte düzenin kendi kendini onaylayan özelliklerinden olan “iyi” hiçbir belirsizliğe yol açmayacak şekilde kurallara itaat olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Buna göre klasik sosyoloji, bir bakıma günahın ve günahkarın olmadığı bir düzenin mümkünlüğünün peşinden koşarken (Bauman, 2014, s.13) faili ve gündelik yaşamı da ihmal etmiştir.

3.3 G. Simmel ve Gündelik Yaşam

Simmel, kendi döneminde geniş bir yelpazede ilgi duyduğu konularla tanınan bir sosyologdu. Bu sebepten dolayı, genellikle onu genelleme yaparak kategorize etmek zor olmuştur. O, çeşitli disiplinlerden ve farklı kişilerden elde ettiği bilgileri kendi bilgi birikimiyle birleştirmiş ve bu bilgiler ışığında toplumsal olguları inceleyen teoriler

geliştirmiştir (Collins: 2015, s.120). Ona göre sosyoloji ne sadece bireyden yola çıkarak ne de sadece toplumdan yola çıkılarak olmalıdır. Ona göre sosyoloji;

> İnsanların neler yaşadıklarını ve hangi kurallara göre hareket ettiklerini, zamanla bütünlük içinde, anlaşılabilir bireysel mevcudiyetler geliştirdiklerinde değil, aksine gruplar oluşturdukları ve bu grupsal varoluşları etkileşim sayesinde belirlendiği süreci araştırır. Yani sosyoloji temel toplumsal etkileşim biçimlerini konu etmektedir (Turner vd., 2013, s.287).

Bireyler kendilerine özgü niteliklere sahiptir ve bu özellikler, günlük yaşamda eylemlerde bulunmalarını ve diğerleriyle etkileşime geçmelerini sağlar. Ancak bir etkileşim başladığında, etkileşimin kurallarını birey değil, toplumsal normlar belirlemeye başlar. Bu etkileşimler ve kurallar, zamanla toplumsal rollerin etkisiyle rutin hale gelir ve gündelik yaşamın içinde gözlemlenebilir hale gelir. Simmel'in çalışmalarının odak noktası, bireyler arasındaki etkileşim ve bu etkileşimin içindeki roller ile bireysel özelliklerin nasıl bir araya geldiğiydi. Onun bu ilgisi, gündelik yaşamın sosyolojik boyutunu anlamak ve açıklamak üzerine yoğunlaşmıştır. Bu şekilde, Simmel gündelik yaşamı sosyolojik açıdan inceleyen ilk sosyologlardan biri olarak tanınmıştır (Collins, 2015, s.122).

Simmel'in gündelik yaşama dair merakı sadece etkileşim ve toplumsal sonuçlardan ibaret değildir. Simmel, duyular sosyolojisi ile ilgilenmektedir. Simmel'in duyulara olan ilgisinin nedeni, toplumsal ilişkilerin temelinde bireylerin kendi duyusal algılarını ve bilgilerini kullandıkları vurgusudur (Başdaner, 2018, s.83). Bu doğrultuda Simmel'e göre, duyular iletişimin sağlıklı bir şekilde sürdürülüp sürdürülmeyeceğinin sinyallerini verir. Bu iletişimin devamlılığı ise gündelik yaşamın normal seyrini sağlar.

Simmel, gündelik yaşamı pek çok farklı açıdan incelemiş ve bu alanda çeşitli sosyolojik bakış açıları geliştirmiştir. Özellikle, metropol hayatıyla ilgili düşüncelerinde, nesnel ve öznel kültür arasında ayrım yapmaktadır. Buna göre, nesnel kültür, bireylerin toplumsal düzlemde gerçekleştirdikleri eylemler ve ürettikleri şeylerdir. Öznel kültürde, birey, nesnel kültürün ürettiği unsurları kendi algılayışı ve dönüştürme yeteneğiyle birleştirir. Bu birleşim sonucunda yeni yorumlar ortaya çıkar. Bu süreçte birey, bilinçli bir katılım ile kendi öz benliğini de gerçekleştirir (Swingewood, 1998, s.193).

Genel olarak bakıldığında klasik sosyolojide inceleme nesnesi dönemin koşulları ve sosyolojinin ortaya çıkışı olduğundan makro temelli konular üzerine yoğunlaşılmıştır. Gündelik yaşamın içerisinde olan konular bu nedenle incelemeye alınmaya değer görülmemiştir. Fakat görüldüğü gibi makro teorilerin inceleme nesnelerinin gündelik yaşam ile olan ilişkileri, çağdaş dönemde ortaya çıkan gündelik yaşam teorileri için etkide bulunabilecek bilgiler içermektedir.

3.4 Sembolik Etkileşimcilik ve Gündelik Yaşam

Sembolik etkileşimci düşünce, 19. yüzyılın sonlarında ortaya çıkmış ve sonrasında sosyal psikoloji alanında sıklıkla kullanılmıştır. Bu yaklaşım, toplumun küçük ölçekli yapılarına odaklanır ve bireyler arasındaki etkileşimleri incelemektedir. Yaklaşım toplumun değişim ve dönüşümünü anlamak için bireyler arasındaki iletişimi analiz etmektedir. Özellikle George Herbert Mead'in düşüncelerinden esinlenen bu yaklaşım, bireyin gelişimini ve nesnelere yüklediği anlam sürecinin toplumsal bir boyutta gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Blumer, Mead'in çalışmalarını temel alarak bu yaklaşımı sembolik etkileşimci yaklaşım olarak adlandırmıştır.

Blumer, sembolik etkileşimciliği açıklamak için bazı ilkeler öne sürmektedir; Bunlardan birincisi, bir şeye anlam verdiğimiz ölçüde hareket ediyor olmamız gerekmektedir. İkincisi; Sosyal etkileşimler sonucu şeylere anlam yüklemekteyiz. Aynı şeyin anlamı bireyler arasında farklılık gösterebilir. Son olarak ise, bir şeye yüklediğimiz anlamların günlük karşılaşmalar ve tecrübeler sonucu değişebilmektedir. Dil ve jestler en önemli semboldür. Etkileşim dil ve semboller aracılığı ile sağlanmaktadır (Coser, 2015, s.142-150). Dolayısıyla süreç tam olarak bir anlama ve anlam değişimini ifade etmektedir. "İnsan eylemi tek tek bireylerin kendi yorumlama süreçleri sonucunda oluşturduğu bir üründen ziyade, bireyin içinde bulunduğu koşullar tarafından oluşturulan bir şeymiş gibi görülür. Oysa sembolik etkileşimcilikte, toplumun kültür, sosyal sistem, sosyal sınıf ya da sosyal roller gibi yapısal özellikleri, bireyin içinde eylemini oluşturduğu koşulları hazırlamakla birlikte, eylemin belirleyicileri değildir" (akt. Doğan ve Oral, 2020, s.42; Blumer, 1969, s.140). Bu perspektife göre, insanların davranışları, onların olaylara ve durumlara yükledikleri anlamlara dayanır. Her birey, aynı olayı veya durumu farklı şekillerde yorumlayabilir ve bu yorumlar zaman içinde değişebilir. Dolayısıyla, bireyler etkileşim halinde olduklarında, karşılaştıkları durumların ve deneyimlerin kendi bakış

açılarına göre anlamlandırır ve bu anlamları sürekli olarak yeniden şekillendirirler. Bu nedenle, her bireyin kendi deneyimlerine, değerlerine ve kültürel arka planına dayanan bir "anlama dünyası" vardır. Bu da, bir olayın veya durumun "nesnel" bir anlamının olmadığını, çünkü her bireyin bu anlamı farklı şekillerde algılayabileceğini öne sürer.

Blumer, gündelik yaşamda anlamın nasıl şekillendiğine odaklanırken, bu anlamı toplumsal ilişkilerin bir sonucu olarak görür. Sembolik etkileşimci düşünceye göre, bireylerin nesnelere atfettiği anlamlar ve yaşadıkları toplumsal etkileşimler sonucunda şekillenir. Gündelik yaşam, toplumsalın şekillenmesinde rol oynayan ortak sembollerin ve dilin anlam oluşturmadaki önemini yansıtır. Bir kültürdeki adabı muaşeret, sözlü kurallar ve ilişki biçimleri farklı anlamların ortaya çıkmasında önemli bir etkileşim unsuru olarak belirir. Bu etkileşim biçimleri, ortak sembollerin ve anlamların yanı sıra, farklı toplumsal unsurlardaki değişen etkileşim durumlarını da incelemeye imkan tanımaktadır. Mead ve Blumer'in önemli katkılarından biri, bilincin kökenlerinin zaman içinde istikrarlı bir kurum haline gelen sosyal etkileşim olduğunu vurgulamalarıdır (Wallace ve Wolf, 2012, s.292). Sembolik etkileşimcilik, grup yaşamında, gelişen davranış biçimlerinin karşılıklı uyumunun sürekli bir özelliğini vurgular. Bu süreç, genellikle ikili bir tanımlama ve yorumlama süreciyle gerçekleşir. Katılımcılar, eylemlerinin karşılıklı olarak yorumlanmasıyla kendi eylemlerini şekillendirirler. İnsan etkileşiminin şekillendirici olduğu bir ortamda, yeni kavramların, yeni ilişkilerin ve yeni davranış biçimlerinin sürekli olarak ortaya çıktığı ve yeniden tanımlamanın sürekli bir süreç söz konusudur.

Gündelik yaşam kültürü, ortak semboller ve bakış açısını bir araya getirmektedir. Bireyler toplumla etkileşime girdikçe, içine doğdukları veya katıldıkları topluluğun sembollerini benimserler. Bireylerin davranışlarını anlamanın bir yolu da karşılaştıkları sembolleri yorumlamaktan geçmektedir. Bu yorumlama süreci, ilgilendiğimiz topluluğu daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Toplulukların sahip olduğu sembolik dünya, bireyin toplumla olan ilişkisini açığa çıkarmaktadır. Sembolik etkileşimci perspektif bu bağlamda, günlük etkileşimlerde kültürün nesnelerle olan ilişkisini anlamamızı sağlamak bakımından önemlidir.

3.5 Etnometodolojide Gündelik Yaşam

Etnometodoloji, bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaşabilecekleri deneyimleri nasıl betimlediklerini ve ortak bir tanımı nasıl geliştirdiklerini anlamaya çalışan sosyolojik bir yaklaşımdır. Buna bağlı olarak Etnometodoloji, Schutz ve Parsons'ın çalışmalarına dayandırılarak, Garfinkel tarafından geliştirilen gündelik yaşama yeni bakış açılarıyla bakılmasını sağlayan sosyal bir teoridir (Poloma, 2007, s.241-244).

Etnometodoloji, gündelik yaşamda bireylerin etkileşimleri esnasında ortaya çıkan gerçeklikleri deneye dayalı olarak incelemektedir. Etnometodologlar aktörlere veya bireylere odaklanmak yerine "üyelere" odaklanmaktadırlar. Bu, bireylerin tek başına değil, bir topluluk içindeki faaliyetlerle ve büyük ölçekli yapılarla olan ilişkileri bağlamında incelenmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Üyeleri birey olarak değil, onların toplumsal yapıları ve günlük etkileşimleri oluştururken kullandıkları pratikleri analiz etmek önemlidir. Sonuç olarak, etnometodologlar mikro veya makro yapılarla değil, bireylerin bu yapı türleriyle ilişkili duygularını ve deneyimlerini şekillendiren pratiklerle ilgilenmektedirler. Garfinkel ve etnometodologların amacı, sosyolojinin büyük ve küçük ölçekli nesnel yapılarına olan ilgisine yeni bir bakış açısı getirmektir (Ritzer, 2015, s.126-127).

Schutz'a göre, "gündelik dil; içinde toplumsal hakikatin keşfedilmemiş içeriklerini taşıyan önceden bir tipler ve karekteristikler hazinesi barındırır" (Coulon, 2010, s.13). Bu nedenle toplumsal dünyada teorik kaygılarla ilgilenmeyen, gündelik bir yaşam söz konusudur. Toplumsal dünya özneler arasındaki etkileşimlerin olduğu bir dünyadır; gündelik yaşamdaki davranışlar genellikle mekanik bir rutin içinde gerçekleşmektedir. Gerçeklik doğal ve açıktır. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak etnometodoloji mikro ve makro yapılarla ilgilenmek yerine, bireylerin hem mikro hem de makro düzeyde anlam verme yöntemlerini betimlemeye çalışmaktadır. Bu bağlamda, etnometodoloji gündelik yaşam pratiklerinde sıradanın arkasındaki detaylara, yöntemlere ve açıklamalara odaklanmaktadır.

Garfinkel'e (2014) göre gündelik etkinlikler sırasındaki açıklamalar betimledikleri dünyayı inşa eden pratik icralardır. Bu şu anlama gelmektedir: "gündelik yaşamın bir sahnesini betimlediğimde bunu dünyayı betimlemek için yapmam, aksine bizzat bu

betimleme sayesinde toplumsal dünyayı "oluşturur" veya inşa ederim. Bu dünyayı görünür kılmak bunu yaparken eylemimi anlaşılır kılmaktır, zira onun anlamını yine onu açıklamakta kullandığım metotları sergileyerek gösteririm" (Coulon, 2010, s.39). Garfinkel, gündelik yaşamın içindeki varsayımları keşfetmenin ve gerçekliği anlamanın önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, kuralların ihlal edilmesinin ve karşıdaki kişinin tepkisinin incelenmesiyle sosyal gerçekliğin nasıl oluştuğunu analiz etmek mümkündür. Etnometodoloji, bireylerin günlük yaşamda kullandıkları yöntemleri inceleyerek sosyal gerçekliğin nasıl oluşturulduğunu açıklamaya çalışır (Macionis, 2012, s.143).

Etnometodolojik perspektife göre, sosyalleşme sürecinde toplumu bir arada tutan unsurlardan biri gündelik yaşamın gerçekliğidir. Bu bağlamda, gündelik yaşamın rutinleri ve anlam dünyası hayati bir öneme sahiptir. Etnometodolojinin öne çıkan özelliği, gündelik yaşama odaklanması ve bu yaşamın rutinlerini ayrıntılı bir şekilde incelemesidir. Bu da etnometodolojiyi diğer sosyoloji teorilerinden ayıran temel bir farklılıktır. Garfinkel'in çalışmalarının ve genel olarak "etnometodolojinin en temel kavramları arasında refleksivite ve anlamın bağlama gönderimliliği önemli bir yere sahiptir" (Garfinkel, 2014, s.7). Etnometodoloji ve Garfinkel'in yaklaşımında merkezi bir konuma sahip olan "refleksivite" kavramı, genel olarak bir olgunun kendi kendine dönmesini ifade eder. Bu bağlamda, refleksivite, bir olgunun neden-sonuç ilişkisi içinde kendisine geri dönme özelliğini temsil etmektedir. (Garfinkel, 2014, s.8). Aynı zamanda refleksivite bireylerin eylemlerini niçin yaptıklarını ortaya koyarken başvurdukları gerekçelendirmelerle ilişkili bir kavramdır. Bireyler kendi davranışlarına dayanak olan şeylerle rutin bir şekilde ilgilenmektedir. Onlar kendi davranışlarının rasyonalitesini bu dayanaklardan hareketle düşünür ve diğerlerine sunarlar. Başka bir ifade ile, birey bir davranışta bulunacağı zaman zımni bir şekilde davranışının koşulları içerisinde düşünür. Bu da bireyin kendi davranışının rasyonalitesiyle hareket etmesi ve bu durumu diğerlerine sunmasıyla sonuçlanmaktadır.

3.6 E. Goffman ve Gündelik Yaşam

Erving Goffman tarafından ortaya koyulan dramaturjik yaklaşım, yüz yüze etkileşim sırasında ortaya çıkan ve bu etkileşim süresince yeniden üretilen benlik üzerine odaklanmaktadır. Goffman yaklaşımında Mead'in benlik kavramını dramaturji ile birleştirerek insan davranışlarını tiyatroya benzetmektedir (Orhan, 2018, s.197-198).

Goffman'ın vurguladığına göre, bireylerin bir araya gelmesi ve yüz yüze etkileşim oldukça kritik bir öneme sahiptir. Yüz yüze etkileşim, iki kişinin aynı fiziksel ortamda bulunarak birbirlerinin davranışlarını etkilediği temel bir süreçtir (Goffman, 2014, s.16). Toplumsal yaşamı anlamak için, dinamik toplumsal grupların ayrıntılı bir şekilde analiz gerekmektedir. Toplumsal gruplarda etkileşim sırasında, bireyler genellikle idealize edilmiş imajlarını sergilemektedirler. Bireyler, belirli bir rutine sahip olsalar bile, yaptıkları işin önemini abartma eğilimindedirler. Bu durum, bireylerin gerçek kimliklerini veya davranışlarını sakladıklarını göstermektedir (Goffman, 2018a, s.48).

Goffman'ın araştırmaları, bireylerin ve ilişkilerinin doğası hakkında yoğunlaşırken, bireylerin sosyal ortamlarında gözlemlenmesinin önemini öne çıkarmıştır. O, bireylerin kendilerini en iyi şekilde sunma arzusunda olduklarını ve bu sunumun bir "dramaturji" süreci olduğunu düşünmüştür. Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı, bir bireyin kendi gerçek versiyonundan ziyade "idealize edilmiş" bir versiyonunu nasıl sergilediğini açıklamak için kullanılan metaforik bir tekniktir. Bu bağlamda dramaturji iki farklı ana alana ayrılmaktadır. Bunlardan ilki sahne önüdür. Sahne önünde sergilenen performanslar, bireylerin istedikleri roller çerçevesinde yansıttığı bir sunumudur. Goffman'ın ele aldığı dramaturjik yaklaşım içerisinde birey ya da takımlar sahip olduğu kişilikler yerine olmak istedikleri kişiliklerin rolünü sergilemektedir. Rolünü sergilediği birey ile izleyenler arasında bir etkileşim meydana gelmektedir (Meder ve Ada, 2022, s.407). İkinci alan ise sahne arkasıdır. Burası bireyin özel alanına karşılık gelmektedir, oyunun sonlandığı yerdir. Başka ifade ile, artık aktörlerin performanslarını sergilemelerine gerek yoktur; "kendileri" olabilir ve burada kendi özel hayatlarına dönerek rahatça hareket edebilirler. Burada herhangi sosyal ortam yoktur. Bireyin kendisinin olduğu bir alandır (Ritzer, 2015, s.120-122)

Gündelik yaşamda sahne düzeni, sadece ön sahne veya arka sahne arasındaki etkileşim ile sınırlı değildir. Bu sahneler sunuldukları yer bakımından bireye birtakım görevler yükler. Bu görevlerin önemli etkenlerinden birisi settir. Kişiler kendi performanslarını sunmak için gerekli araç ve gereçlerin tedarik edilerek hazır hale getirilmesi neticesinde sette görev almaya başlarlar. Kişiler set sayesinde birtakım rollere girer, görevleri bittikten sonra ise bu rollerden sıyrılırlar. Set bir kişiye olmadığı insan olabilme, olduğu insanı ise olmadığı insan ile gölgeleyebilme imkânı sunar. Kişiler rollerini sergilerken

sadece setteki varlığıyla orada var olmazlar. Çünkü kişilerin gündelik yaşamda karşı tarafa aktardığı vitrinleri vardır. Bir kişi belirli bir performansı veya rolü canlandırmak için gündelik yaşama atıldığında bir takım vitrin sergilemesi yapar. Vitrin bireyin gülüşünden üzgün haline tutunda topluma karşı sergilediği bütün temaları kapsar. Goffman sosyolojisinde gerçekleşen tüm bu süreç, Durkheim'den de etkilenerek ele aldığı rutin kavramı genelinde gerçekleşir. Goffman sosyolojisinde, bir kişinin sergilediği rollerden tutunda, gündelik yaşamda bazı kalıplaşmış yüz ifadelerine kadar her şey rutin bir tutarlılık gösterir (Goffman, 2018b, s.28-40). Bu doğrultuda Goffman'ın yüz yüze etkileşimleri kavramsallaştırmaya yönelik bir çaba içerisinde olduğu görülmektedir.

3.7 Fenomenolojik Perspektifte Gündelik Yaşam

Fenomenoloji, aslen "fenomen" kelimesinden türemiştir ve Yunanca'da "görünüm" anlamına gelmektedir. Husserl'e göre, fenomen, "görünen ile görünen arasındaki özsel bir ilişkiye dayalı olarak iki anlama karşılamaktadır." Bu terimin ilk anlamı, dış dünyanın var olduğu ve bu dünyanın duyularımız aracılığıyla algılandığı, özellikle de gözlerimizle gördüğümüz şeydir. İkinci anlamı ise, henüz açıklanamayan veya anlaşılamayan olağandışı bir durumu veya varlığı ifade etmektedir. Bu bağlamda, insanlar duyuları aracılığıyla bağımsız bir gerçeklikle karşılaşmazlar, ancak fiziksel dünyayı anlamak ve yeniden yorumlamak için kendi deneyimlerine dayanırlar (Yalçın, 2022, s.415).

Alfred Schutz, sosyolojide fenomenolojiyi tanımlayan önemli bir isimdir. O, fenomenolojik düşünceyi temel olarak "gündelik yaşam fenomeni"ne indirgeyerek açıklamıştır. Deneyim ve bilinç arasındaki ilişkiyi, sağduyu çerçevesinde, özellikle gündelik yaşamın içerisinde yaşadığımız dünyada vurgulamıştır. Bu bakımdan, fenomenolojik sosyoloji, pozitivist eleştiriyi de içermektedir. Fenomenolojik bakış açısı, pozitivist düşünceye karşı gelerek bireyin bilincine ve rasyonelliğine odaklanmaktadır. Schutz, Husserl'in epistemolojik bakış açısına karşı çıkarak, egonun öznel yapısına odaklanmıştır. Bu öznellik bağlamında, toplum dünyası her birey için kendi algıladığı şekildedir. Fenomenolojik perspektiften bakıldığında, diğer insanların davranışlarını anlamak için bir tipleştirme sürecine ihtiyaç vardır. Tipleştirme süreci, bireyin önceden edindiği bilgi stoklarına başvurarak yaptığı yorumlama şemasını içermektedir (Giddens, 2003, s.49-50). Burada gündelik yaşamın bireyin deneyimleri ve sahip olduğu bilgi stokları ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Fenomenolojide, bilginin önemi

göz önüne alındığında, bireyin bilincinin de büyük öneme sahip olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla, gündelik yaşamın rutin ve normal seyrinde bireyin bilinci ve deneyimleri de dikkate alınır hale gelmiştir. Bu bağlamda, gündelik yaşam fenomenolojinin temel konularından biri haline gelir.

Fenomenolojik yaklaşım var olan unsurların karşılıklı ilişki içinde olduğuna inanır ve bu ilişkilerin bireylerin öznel deneyimlerini nasıl şekillendirdiğine odaklanmaktadır. Fenomenoloji deneyimsel dünya kişisel bir alanı temsil eder ve bireylerin yaşadığı deneyimlerin önemini vurgular. Bu nedenle, fenomenologlar fenomenolojik düşünceyi yaşamın dünyasına dayandırır ve bireylerin deneyimlerini anlamak için içsel bakış açısını önemserler. Fenomenolojik perspektife göre, modern dünyanın krizi, bilimin kültüre hükmetmesi ve nesnelcilik baskısından kaynaklanmaktadır. Bu durum, bireylerin öznel deneyimlerini ve yaşam dünyalarını ihmal etmeye yol açabilmektedir. Bu yüzden, fenomenolojik sosyoloji, bireylerin içsel dünyalarını ve deneyimlerini anlamak için önemli bir yaklaşım sunmaktadır (Cevizci, 2017, s.111-112). Bu bağlamda, fenomenoloji, soyut kavramların ötesine geçerek somut gerçekliği incelemeye odaklanır. Dolayısıyla, fenomenoloji sadece bir düşünme biçimi değil, aynı zamanda gündelik yaşamın anlamını ve deneyimini anlamak için kullanılan bir yöntemdir.

Fenomenolojik bakış açısında artık bir eylemin anlamı, o eylemi gerçekleştiren kişinin kişisel algısında bulunan öznellikle ilişkilendirilir hale gelmiştir. Bu noktada, anlama kavramı ve yaklaşımı önem kazanmıştır. Bir grup veya durumu anlamaya çalışırken, grup üyelerinin bu grup veya duruma yüklediği anlamların dikkate alınması önemlidir. Schutz, sosyal dünyanın öznel etkileşimlere dayandığı ve bu etkileşimlerin tüm bilgilere dayandığı varsayımından hareket etmektedir. Bu nedenle, bireylerin günlük yaşamda kullandığı yapıları dikkatlice incelemek ve herkesin önceki deneyimlerin birikimine sahip olduğunu anlamak önemlidir.

3.8 Gündelik Gerçeklik ve Sosyal İnşa

Peter Berger ve Thomas Luckmann “Gerçekliğin Sosyal İnşası" adlı çalışmalarında gündelik yaşam gerçekliğinin nasıl inşa edildiği üzerinde dururlar. Berger ve Luckmann bu görüşlerini inşa ederken pek çok düşünürün fikirlerinden esinlenir. Durkheim’in sosyal olguları nesnel bir gerçeklik olarak incelemesi, Marx'ın alt yapı-üst yapı ve bilinç

hakkındaki görüşleri, Weber'in öznenin gücünü ön olana çıkarması, Schutz'un görünenin ardında gizli kalan gerçekleri araştırmak için bilgiyi kullanması, Mead'in ise sembolik etkileşim düşüncesi, Berger ve Luckmann'ın gündelik yaşamdaki gerçekliğin sosyal inşasının nasıl sağlandığını anlamasına yardımcı olmuştur. Bu düşünürlerden hareketle Berger ve Luckmann sosyal gerçekliği anlamak adına öznel olguların nasıl nesnel olgular haline dönüştüğünü ve bireylerin faaliyetinin nasıl kendisinin dışında bir dünya kurmada etkili olduğunu sorgulamışlar bunun izlerini ise gündelik yaşamda aramaya başlamışlardır (Berger ve Luckmann, 2018, s.23-28).

Berger ve Luckmann'a (2018, s.31) göre gündelik yaşam, bireyler tarafından yorumlanan ve tutarlı bir dünya olması anlamında onlara sübjektif olarak anlamlı gelen bir gerçekliktir ve onlara göre bilgi sosyolojik bir analizin temel nesnesi olarak kabul edilmektedir. Gündelik yaşam dünyası, yaşamlarını subjektif olarak anlamlı bir biçimde idare etmekle uğraşan sıradan toplum üyeleri tarafından olduğu gibi kabul edilen ve sıradan toplum üyelerinin düşünce ve eylemlerini doğuran ve bu düşünce eylemler aracılığı ile (sürdürülerek-yeniden üretilerek) muhafaza edilen bir gerçekliktir (Berger ve Luckmann, 2018, s.32).

Berger ve Luckmann'a göre, her birey kendisine ait bir gerçekliği bulunan gündelik dünyada yaşamaya başlamaktadır. Bu dünyanın kendisine gerçek olarak görünmesinin altında ise birçok önemli neden bulunmaktadır. İlk olarak birey gündelik yaşamda yer alan birçok alanı yorumlamış ve bu yorumlamalar tekrardan kendisine döndüğü için gerçekliği kavrayan bir kuvvete sahip olmuştur. İnsanın gündelik yaşama dair bu deneyimi gündelik yaşamın en üst gerçeklik şeklinde kendisi tanıtmasına neden olmaktadır. Bu yönüyle gündelik yaşam, öznelerin yorumundan ve bu yorumlamaların tekrardan özneye dönmesi bakımından gerçeklik olarak kavranmaktadır. Gündelik yaşamın özne ile olan bu ilişkisi onun belirli bir zamanda var olduğu inancını da doğurmaktadır. Her bireyin kendisine ait bir şimdisinin olması yaşanılan gerçekliklerin kendine özgü ve nesnel doğasının göreceli olduğunu da göstermektedir (Berger ve Luckmann, 2018, s.30-33).

Gündelik yaşamın gerçekliği her ne kadar göreceli olsa da bireyler tarafından paylaşılmasından dolayı özneler arası paylaşılan bir gerçeklik alanına da gelmektedir. Özneler arası paylaşılan gündelik gerçeklik ortak duyuların toplamını yansıtmaktadır.

Gündelik yaşamın ritim ve rutinlere dayalı bir yanının olması toplumsal kaosları engelleyerek düzenleyici bir tarafının da bulunduğunu göstermektedir. Gündelik yaşamın düzenli bir etkinlik şeklinde karşımıza çıkmasının sebebi ise özneler arası inşa edilen bir dilin tekrardan özneler arası iletişimi sağlamasında etkili olmasından kaynaklanmaktadır. Dil sayesinde birçok olgu içselleşirken birçok olgu da yine dil sayesinde gündelik yaşamın gerçekliğine aktarılmaktadır. Dolayısıyla gündelik yaşamın gerçekliğinde birçok etkileşim iç içe geçmiş bir bütünlükte ahenk içinde inşa edilmektedir (Berger ve Luckmann, 2018, s.40-42).

Gündelik yaşamın gerçekliği, kendisini bireylere, öznelerarası, paylaşılan bir gerçeklik olarak sunmaktadır. Berger ve Luckmann'ın tezlerinin temel sorunsalı, gündelik yaşamdaki bilginin temel kaynağı konumunda olan gündelik yaşamlarını anlamlı bir biçimde idare etmekle uğraşan sıradan toplum üyelerinin çok sayıdaki öznel gerçekliklerinden, öznelerarası toplumsal cisimleşmelerin alanı olarak gündelik gerçekliğin "ortak-duyu" dünyasının ve dolayısıyla da nesnel toplumsal gerçeklik alanının nasıl inşa edildiğinin analizidir. Bireyler açısından farklı yaşam deneyimlerine bağlı olarak çoklu gerçeklik algılarının söz konusu olduğunu ileri süren Berger ve Luckmann'a (2018, s.34) göre, gündelik gerçeklik, tüm bu çoklu gerçeklik algılarının ötesine geçen ve kendisini en üstün (par excellence) gerçeklik olarak sunan bir gerçekliktir.

Berger ve Luckmann'a göre gündelik yaşamın gerçekliğinin iç içe geçtiği alanlardan birisi ise sosyal etkileşimin oluşmasına yardımcı olan kurumsallaşmalardır. Onlara göre bu kurumların temel önemi; çoğulculuğu destekleyerek, farklı anlam ve değer stokları arasındaki meşru rekabet koşullarını benimsemelerinden, bireylerin gündelik yaşamlarındaki öznel ve nesnel toplumsal gerçeklik düzeylerindeki uyumun sağlanmasına yönelik anlamları desteklemelerinden, bireylerin toplumsal anlam stokunun üretimine ve işleyişine aktif bir şekilde katkıda bulunmalarına destek olmalarından ve en önemlisi de topluma bir bütün olarak belirli türden kapsayıcı anlam ve değer düzenini empoze etmeye çalışmayarak, farklı anlam ve değer yönelimlerinin düzenleyici bir örneği olarak işlev görüyor olmalarından kaynaklanmaktadır (Berger ve Luckmann 2015, s.80).

Berger ve Luckmann kurumsallaşmanın gerçekleşmesi sonucunda gündelik yaşamda üretilen bilginin üç diyalektik süreçten geçerek gerçekliğe katkı sunduğunu ifade etmektedir. Bu diyalektik süreç ise dışsallaştırma - nesnelleştirme – içselleştirme şeklinde birbirini takip eder. Kurumsallaşmanın gerçekleşmesiyle birlikte aktarılan bilgiler, deneyimlenen ve tekrarlanan tipleştirmelerden ortaya çıktığı için bireyler tarafından aktarılan dünya artık dışsal bir dünya haline gelmiştir. İnsanın ürettiği bilginin dışsal olması zaman geçtikçe bireyinde da dışında duran nesnel bir gerçekliğin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu bakımdan dışsal her bir gerçeklik dışarıdaki dünya ile etkileşime girdiğinde ve ortak kolektif bir anlam kazandığında bilgi nesnel bir gerçeklik kazanmış olur. Nesnelleşen bilgiler bireyler karşısında gerçekliğin başka bir boyutu olarak yerini alırken zamanla bu gerçeklik tekrardan bireyler tarafından tüketilmekte yani içselleştirilmektedir. Dolayısıyla toplumsal gerçekliğin diyalektik ilişkileri, bireylerin etkileşime girmeleri sonucunda dışsallaşan, dışsal bilgilerin bireylerin gözünde gerçeklik kazanması bakımından nesnelleşen, nesnelleşen gerçekliğin ise tekrardan bireyin sosyalleşmesinde yoğrularak içselleşmesi şeklinde devamlılık göstermektedir (Berger ve Luckmann, 2018, s.87-99).

Berger ve Luckmann toplumsal gerçekliğin bu üç inşasının bireylerin sosyalleşmesi açısından merkezi bir öneme sahip olduğunu vurgular. Onlara göre, bir insan dünyaya gözlerini açtığında daha önce dışsallaşan, bunun sonucu olarak nesnelleşen pek çok bilgi ile karşı karşıya gelmektedir. Bu yüzden bireyin sosyalleşmesi için gerçekleştirdiği ilk uğrak içselleştirmedir. Birey içselleştirme ile sosyalizasyon sürecine dâhil olur ve nesnel dünyayı tecrübe ederek toplumun üyesi olmaya başlar. Berger ve Luckmann bu süreci asli sosyalizasyon ve tali sosyalizasyon kavramları ile açıklamaktadır. Asli sosyalizasyon, bireyin çocukluk dönemini kapsaması ile birlikte içine dâhil olduğu dünyayı anlamlandırmaya başladığı ilk sosyalizasyondur. Birey asli sosyalizasyonda ‘anlamlı ötekilerin’ dışsallaştırdığı ve nesnelleştirdiği dünyayı içselleştirerek, bu içselleştirme sürecini daha önceden tamamlamış diğer üyeler arasında yerini almaya başlar. Birey aynı zamanda diğer üyelerle ilişkiye girerken onlardan edindiği rol ve tutumlar ile sosyalleşme sürecini devam ettirir. Böylece birey bir yandan kimlik kazanmaya bir yandan da benliğinin taşlarını inşa etmeye çalışır. Birey sosyal ortamda bir üye haline gelmeye başladıkça kendi kimlik ve benliğinin dışında bulunan başka kimlik ve benlik ile sosyal ortamlarda varlığını sürdüren ‘genelleştirilmiş ötekileri’ de kabul eder. Berger ve

Luckmann’a göre asli sosyalizasyon genelleştirilmiş ötekilerin bireyin zihninde anlam kazanması ve farkındalığına varılması sonucunda yerini tali sosyalizasyona bırakır (Berger ve Luckmann, 2018, s. 216-219).

Berger ve Luckmann’a göre tali sosyalizasyon, aslı sosyalizasyon sürecini tamamlamış üyelerin birey olma yolunda gelişimini tamamlamasına katkı sunan diğer bir toplumsallaşma çeşididir. Birey bu sosyalleşme alanında dünyanın sadece kendi anlamlı ötekileri tarafından kurulmadığını bu doğrultuda başkaları içinde önemli olan pek çok anlamlı ötekilerin bulunduğunu kavrar. Bu durumdan kaynaklı olarak birey tali sosyalizasyonda başkaları tarafından da kurumsallaştırılmış birçok davranış ve rol modelleri ile tanışır. Bunları anlamaya ve içselleştirmeye çalışır fakat bu dünyanın içselleştirilmesi asli sosyalizasyonda olduğu gibi doğrudan gerçekleşmez. Asli sosyalizasyonda birey kendisine verilen gerçekliği sorgulamadan içselleştirirken tali sosyalizasyonda birey birçok şeyi asli sosyalizasyonda inşa ettiği için seçici bir tavır sergiler. Toplumda kurumsallaşmış her ritüel davranışı benimsemez ve bazılarının kendi dünyasında dışsal olarak kalmasına izin verir. Müslüman olan bir bireyin oruç tutarak kendi dininin ritüellerini yerine getirirken başka dinlerin ritüellerini benimsememesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Dolayısıyla tali sosyalizasyon asli sosyalizasyona kıyasla daha göreceli bir toplumsallaşma biçimi olarak da karşımıza çıkmaktadır (Berger ve Luckmann, 2018, s.206-218).

3.9 H. Lefebvre ve Gündelik Yaşam

Lefebvre'in sosyolojisinde gündelik yaşamın eleştirisi önemli bir yer tutar. Ona göre, toplumsal yapıların temelindeki güç ilişkilerini ve ideolojik yapıları anlamak için günümüzdeki gündelik pratiklere bakmak gereklidir. Lefebvre'e göre, günlük yaşam sadece bireylerin rutin eylemlerinin bir birikimi değildir, aynı zamanda toplumsal ilişkilerin ve güç dinamiklerinin bir yansımasıdır. Dolayısıyla günlük yaşamın eleştirisi, bireylerin toplumsal yapılarla etkileşimini, günlük yaşamın nasıl ideolojik olarak işlediğini ve bu durumun toplumsal değişimle nasıl ilişkilendirildiğini anlamak için önemli bir araç sağlamaktadır (Akbaş, 2024, s.77).

Gündelik yaşamın yorumlama alanı, yaşanılan toplumun algısıyla paralel bir şekilde şekillenir ve ilerler. Bu nedenle, gündelik yaşamın içindeki etkileşimler, toplumun genel

algısıyla etkileşim halindedir. Bir toplum içinde ekonomik, politik ve sosyal hayatın nasıl oluştuğunu anlamak, gündelik yaşamın nasıl işlediğini anlamak için önemlidir. Bu bağlamda, gündelik yaşamın dinamiklerini ve etkileşimlerini anlamak, toplumun genel yapısını ve günlük deneyimlerin toplumsal ve bireysel yapılarla nasıl etkileşim içinde olduğunu kavramak için hayati bir öneme sahiptir. Bu durum, gündelik yaşamın sadece bireylerin kişisel deneyimleriyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda toplumsal yapılarla derin bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir (Lefebvre, 2015, s.19).

Kültürel şekilde varlığını sürdüren gündelik yaşam, zamanın değişimiyle birlikte kendisini küresel boyuta bırakmıştır. Küreselliğin hareketliliği ve yoğunluğunun bireyin yaşamı üzerindeki etkisi artmıştır. Günümüzde gündelik yaşamın mekân ve uzamı çekişmeli, yer değiştirme süreci boyutunda sürekli şekilde yeniden tanımlanmaktadır. Yoğunluk ve çekişme en belirgin olarak kent yaşamı içinde görülmektedir. Kent yaşamın oluşmasıyla birlikte gündelik yaşamda yeni oluşumlar ve deneyimler ortaya çıkmaya başlamıştır (Bennett, 2018, s.16).

Lefebvre'nin gündelik yaşam eleştirisinin temel noktası gündelik yaşamın organik yapısının bozulması üzerine yorumlanmaktadır. Geleneksel toplumlarda olan köylü ya da kırsal yaşamı sanayiyle birlikte dönüşüme uğramaktadır. Bu dönüşüm gündelik yaşamın içindeki roller, statü ve düşünme tarzında makro çaplı bir değişim yaratmıştır. Köy sistemi sanayinin tüketim çarkına entegre olmaktadır. Bu yüzden kent yaşamının dokusu, geleneksel yaşamın dokusunu ve artıklarını aşındırmakta, yaymakta ve dağıtmaktadır (Lefebvre, 2019, s.9).

Modernlikle birlikte kamusal ve özel alan arasındaki rollerin belirginleşmesi ve sınırların netleşmesi önemli bir değişimdir. Geleneksel toplumlarda bu roller belirgin olabilirken, modern toplumlarda iş alanıyla özel yaşam arasındaki sınırlar giderek belirsizleşmiştir. Özellikle çalışma saatlerinin uzunluğu, teknolojinin getirdiği sürekli erişilebilirlik gibi faktörler, bireylerin işten arta kalan zamanlarında kişisel ihtiyaçlarını karşılama arayışına girmesine neden olmaktadır. Ayrıca bu modern bireyin iş hayatındaki yoğunluğunun özel yaşamında dengeleyemediği durumları boş zamanlarda telafi etme arzusunu da içerebilmektedir. Bu şekilde, boş zaman aktiviteleri modern bireyin yaşamında önemli bir rol oynayabilir, kişisel memnuniyetin ve mutluluğun sağlanmasına katkıda bulunabilir

(Lefebvre, 2012, s.39). Bu nedenle de gündelik yaşam toplumsal gerçekliğin bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Modern yaşam bireyleri gruplaşma ve ayrışma süreçlerine maruz bırakarak onları varoluşsal açıdan izole etmektedir. Bu izolasyon, bireyin kendi istekleri ve farkındalığı doğrultusunda gelişmeyebilir ve genellikle zaman içinde fark edilmeden sinsice gerçekleşir. Bu durum, bireyin gündelik yaşamında belirli bir sınırın ötesine geçmesiyle yozlaşma ve yabancılaşma hissine yol açabilmektedir. Kapitalist yaşam tarzı içinde, bireylerin gündelik yaşamı bürokratik olarak yapılandırılmıştır ve bu yapı tüm alanlarda belirli normları benimsemeye ve dayatmaya çalışmaktadır. Modern öncesi dönemde gündelik yaşamın tarihsel süreçlerle iç içe geçmiş bir yapıya sahiptir. Ancak modern çağla birlikte, gündelik yaşamın bu tarihsel kökünden uzaklaşmış ve bireyin davranışları ve düşünceleri bölünmeye maruz kalmıştır. Bu bölünme, bireyin kendi doğasına yabancılaşmasına sebep olmaktadır. Oluşan bu yabancılaşma durumunun aşılabilmesi için gündelik olanı aşmak gerekmektedir.

3.10 M. De Certeau ve Gündelik Yaşam

Gündelik yaşam çalışmalarıyla öne çıkan önemli bir isim de Michel de Certeau'dur. De Certeau gündelik hayat çalışmalarının amacını "tek olmayan bir kültürün yaratım modellerini açığa çıkarmak" şeklinde açıklamaktadır (De Certeau, 2009, s. 44). De Certeau'nun gündelik hayatı tanımlamaya girişmek yerine, gündelik hayatın kullanımını incelemeyi tercih etmektedir. Ona göre, gündelik hayatın nasıl yaşandığı, deneyimlendiği ve kullanıldığı daha önemlidir. Bir kavramın veya tasavvurun nasıl ortaya çıktığı veya yayıldığı değil, insanların günlük pratiklerinde nasıl kullanıldığı önemlidir. Bu bakış açısı, gündelik hayatı daha derinlemesine anlamak ve insanların bu günlük pratikler aracılığıyla nasıl anlam inşa ettiklerini anlamaya odaklanmaktadır (Yılmaz, 2015, s.46). Bu nedenle de çalışmanın ana kuramı olarak De Certeau olarak belirlenmiştir. O, gündelik hayatı anlamanın ve analiz etmenin, sadece kavramsal bir tanımla sınırlı olmadığını, aynı zamanda günlük yaşamın pratik kullanımını gözlemleyerek gerçekleştirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. De Certeau Gündelik yaşam da bireye taktik kavramını vermektedir. Ona göre bireyin elindeki tek güç odur. Taktik yapının stratejilerine karşı bireyin elinde olan tek kaynaktır. Ona göre bireyler pasif ve yalnızca yapının kurallarını uygulayan değildir (Certeau, 2009).

Gündelik yaşamda her zaman ve her yerde tahakküm ilişkileri vardır. Bu noktada da De Certeau'ya göre devreye taktik girmektedir. Certeau'nun "taktik" dediği şey, sıradan insanın günlük yaşamında gerçekleştirdiği ve her gün tekrarladığı hareketlerin tümünü kapsamaktadır. Bu taktikler, egemen olanın gücü karşısında zayıf olanın eylem biçimidir. Buna karşılık olarak "strateji" ise; üst yapının/egemenin belirlediği ve düzenleyici kurallarını koyma eğiliminde olduğu alandaki tüm düzenleri anlatmaktadır. Bu kavramlar arasındaki ayrım, günlük yaşamın içerdiği güç ilişkilerini ve bu ilişkilerin nasıl bireye yansıdığını vurgulamaktadır (Certeau, 2009). Bireyler, günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri her taktikle aslında gündelik yaşamı yeniden üretmeye devam etmektedirler. Ancak bu, bireylerin egemen olanın kurallarını içselleştirdiği anlamına gelmez. Aksine bu taktikler, egemen olanın kurallarını kabul ettiğini göstermek yerine onları kurnazca atlatarak yıkmaya yöneliktir. Bireyler, bu taktiklerle, egemen olanın düzenini bozma amacı taşırlar. Bireyler bu kurallara direnirken onları açıkça reddetmek yerine onları etkili bir şekilde alt etme veya değiştirme girişimidir. Bu şekilde, bireyler, günlük yaşamda egemen olan yapıları sorgulamak ve değiştirmek için stratejik bir yaklaşım benimserler. Ona göre taktik şu şekilde açıklanmaktadır:

> Gündelik yaşamamızdaki pek çok alışkanlık, tutum ve uygulama (okumak, konuşmak, dolaşmak, pazara gitmek ya da yemek yapmak vb.) taktik türündendir. (…) "Zayıf olanın" "güçlü olana" (erk sahipleri, hastalık, şiddet ya da bir düzenin uyguladığı şiddet vb.) karşı başarıları, dolap, oyun ve dümen çevirme sanatı "avcılara" özel hileler, tuzaklar, el çabukluğu(…) hepsi taktiktir (Certeau, 2009, s.55).

Sıradan bireyi, egemen olanın stratejik gücüne karşı hızlı ve dikkatli davranarak çeşitli oyunlar sergiler ve yaratıcı bir şekilde egemenliğe karşı direniş biçimleri geliştirir. Bu direniş biçimleri, her gün tekrarlanır ve sürekli olarak yeniden üretilir, asla tükenmez. Bireyler, egemenliğin tüm düzenlemelerine karşı çıkmalarına rağmen, bu direniş genellikle görünmez bir şekilde gerçekleşir. Bireyler, bu eylemleri yaparken, egemen olanın kurallarını kabul etmiş gibi görünürler. Ancak bu eylemler, egemenliği sorgulamak ve alt etmek için bir tür stratejik taktiklerdir. Bu tür eylemler her zaman aynı şekilde yapılmaz; bunun yerine, bireyler eylemlerinde çeşitlilik sunarlar. Fakat bunu yapmak için birey öncelikle egemenin alanında onun uyguladığı stratejileri kabul etmelidir. Böylelikle

birey egemenle başa çıkmak için gizli ve çeşitli stratejik yaklaşımlar geliştirebilir (Certeau, 2009). Certeau zayıf olanın güçlü karşısında kullandığı yaratıcılığına, zekasına, taktiğine bakmamız gerektiğini vurgulamaktadır. Önemli olan güçlü olanın karşısında zayıfın hareket serbestliğidir. Bu doğrultuda strateji ise; *"(...) bir istek öznesi ile bir erk öznesinin belli bir çevreyle yalıtılmasıyla oluşan güç ilişkilerinin ölçülüp tartılmasıdır."* (Certeau, 2009, s.54). Strateji üst yapının kurduğu düzendir. Fakat ana düzen bireyin kendi hususi amaçlarına uygun olacak şekilde üretmiş olduğu taktikler düzenidir. Burada zayıf olan her zaman ötekinin yani sistemi oluşturanın mekanını kullanmaktadır. Onun kendine ait bir mekânı yoktur. Zayıf olan burada yani düzeni koyanın mekânında onun düzenini bozacak eylemler üretmektedir. Örneğin, kaçak avlanma gibi eylemler, egemen düzene karşı gerçekleştirilen taktiklerdir. Certeau'ya göre, okumak veya pazara gitmek gibi alışkanlıklar insanların günlük yaşamda rutin olarak uyguladıkları taktiklerdir (Certeau, 2009, s.103-110). Onlar (zayıf olanlar) bu taktiklerle sürekli olarak egemen olanın alanına sızar ve oyunun kurallarını değiştirme fırsatı elde ederler. Dolayısıyla De Certeau okumak, yemek içmek, yürümek gibi gündelik yaşamdaki pratikleri ele alırken onların yapıya ve yapının baskılarına karşı kurnazlıklarına vurgu yapmaktadır.

3.11 A. Giddens ve Gündelik Yaşam

Anthony Giddens'ın sosyolojisi yapı-fail ikiliğini aşmak üzerine kurulmaktadır (Giddens, 2003). Aşılması gereken en önemli düalizm yapı fail düalizmidir. Yapısalcı yaklaşımlar her şeyin yapıdan kaynaklandığını ve bireyin rolünü ikincil plana attığını savunurken, birey merkezli yaklaşımlar bireyin dünyasını ve etkileşimleri merkeze alarak yapıyı ikincil planda bırakmışlardır (Esgin 2018, s.375).

Giddens, yapı-fail ikiliğini ele alan teorisinde yapı ve fail arasındaki ilişkiyi kavramak için çaba sarf etmektedir. Giddens'a göre, yapı (sosyal yapılar, kurumlar, normlar) ve fail (bireyler, gruplar) arasında bir karşılıklı etkileşim söz konusudur. Ancak, bu etkileşim sadece tek yönlü değil, karşılıklıdır. Yani, yapı eylemleri belirlerken aynı zamanda eyleyenler de yapıyı etkiler ve dönüştürürler. Giddens, bu yapı-fail etkileşimini anlamak için hem yapısal işlevselcilik gibi yapı odaklı teorileri, hem de sembolik etkileşimcilik gibi fail odaklı teorileri reddeder (Binay, 2014, s.129). Onun amacı hem yapıyı hem de faili dikkate alarak sosyal olayları ve etkileşimleri açıklamaktır. Giddens'ın teorisinde, gündelik yaşam alanı sosyolojinin merkezine yerleşir. Çünkü gündelik yaşam, yapı ve

fail arasındaki etkileşimin en yoğun yaşandığı alandır. Bu alanda, insanlar hem yapıların etkisi altında hareket ederler hem de kendi eylemleriyle yapıları dönüştürürler. Dolayısıyla, gündelik yaşam, yapı-fail ilişkisinin anlaşılması için zorunlu bir çalışma alanı olarak ortaya çıkmaktadır.

Giddens'a göre, yapılar yalnız başına bağımsız bir gerçeklik olarak var olmazlar. Onlar insan faillerin eylemleri ve etkileşimleriyle oluşur ve şekillenirler. Başka bir deyişle yapılar sadece insanların sosyal ilişkileri ve pratikleri sonucunda meydana gelirler. Ona göre yapılar, dışarıdan bireylerin üzerine empoze edilen statik kurallar veya kalıplar değildir. Bunun yerine, yapılar insan faillerin etkileşimi ve pratikleri aracılığıyla sürekli olarak yeniden üretilen dinamik süreçlerdir. Giddens, yapıyı sadece bir şekil veren bir unsur olarak görür; ancak bu yapıların şekillendirme gücü yoktur. Asıl etkileme ve dönüştürme süreci, insan faillerin eylemleri ve etkileşimleri tarafından gerçekleştirilir (Esgin, 2018). Yapılar, bu etkileşimlerin ve pratiklerin bir sonucu olarak sürekli olarak değişir ve dönüşürler. Dolayısıyla, yapılar ve insan failler arasında karşılıklı bir ilişki ve etkileşim söz konusudur.

Yapılar sadece kısıtlayıcı değil aynı zamanda olanaklar sunan bir yapıya sahiptir. Yapılar, insanların gerçekleştiremeyecekleri eylemleri mümkün kılarak belirli bir düzen ve istikrar sağlarlar. Örneğin, belirli bir toplumsal yapı içinde insanlar belirli roller ve kurallar çerçevesinde davranırlar ve bu yapılar onlara belirli davranış seçenekleri sunar. Ancak, Giddens'a göre yapılar sadece dışsal kısıtlamalar değildir; aynı zamanda sosyal pratiklerin ürünüdürler. Yani, toplumsal yapılar, insanların günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri eylemler ve etkileşimlerin sonucunda sürekli olarak yeniden üretilirler (Giddens, 2003). Bu süreç, toplumsal sistemlerin sürekli olarak değişen ve dönüşen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, toplumsal sistemler, insanların pratikler yoluyla sürekli olarak yeniden ürettiği ilişkilerin bir sonucudur.

Giddens'a göre, sosyologlar sadece yapıları veya bireylerin gündelik yaşamdaki davranışlarını incelememelidir; aynı zamanda bireylerin gündelik yaşamlarını sürdürürken toplumun mevcut düzenini nasıl ürettiklerini ve yeniden ürettiklerini araştırmalıdırlar. Gündelik yaşam alanı, bireyin içinde bulunduğu toplumun koşulları hakkında geniş bir bilgiye sahip olduğu ve bu koşullar altında bilinçli olarak hareket ederek toplumun yeniden üretilmesine veya yapılaşmasına katkıda bulunduğu bir alandır

(Esgin, 2018, s.382). Bu perspektiften bakıldığında, bireylerin gündelik yaşamlarındaki pratikleri toplumsal yapıların sürekli olarak yeniden üretilmesine katkı sağlayan önemli bir faktördür. Giddens'a göre, yapı ve fail arasında bir karşıtlık değil ilişkisellik vardır. Toplumsal yapı, bireylerin eylem ve etkileşimlerinde ortaya çıkan bir olgudur. Bu yapısal özellikler, bireylerin gündelik pratiklerinde hem araçları hem de sonuçları olarak görülür. Bu yapısal özellikler, sürekli olarak üretilir ve yeniden yapılanır. Bu da gündelik pratiklerin şekillenmesinde etkili olmaktadır.

3.12 P. Bourdieu ve Gündelik Yaşam

Bourdieu, Giddens gibi birey ve yapı arasındaki ikiliği aşmaya çalışmış bir sosyologdur. Ona göre bu ikilik, sosyolojiyi çıkmaza sürükleyen bir durumdur. Bourdieu'nün amacı, yapısalcılığın unuttuğu, pasif hale getirdiği ve ikincil planda tuttuğu eyleyenleri tekrar merkeze koymaktır. O yapısalcıların bireyi geri planda bıraktığını düşünürken, sembolik etkileşimcilik, etnometodoloji ve fenomenoloji gibi mikro düzeydeki yaklaşımların da yapıyı görmezden gelmesini eleştirmektedir. Bourdieu, bu ikilikten kurtularak sosyolojinin daha kapsamlı bir anlayışına ulaşılması gerektiğini savunmaktadır.

Bourdieu'ye göre, önemli olan öznel fenomenlerin ve nesnel yapıların diyalektik ilişkisidir. Burada vurgulanması gereken şey, bu iki unsurdan ortaya çıkan ilişkiselliktir. O, önceki sosyoloji geleneğinin düştüğü hataya düşmemiş ve yapı ile faillik arasındaki çatışmadan kaçınmış, pratik üzerine odaklanmıştır. Onun "pratik" olarak adlandırdığı şeyler ne bireylerin kendi öz bilinçleri sonucu yaptıkları şeylerdir. Pratikler, farklı sermaye türlerine sahip sınıflar içinde toplumsal alanlarda farklı şekillerde ortaya çıkan şeylerdir (Bourdieu, 2006).

Bourdieu makro yapıları alan kavramı, mikroyu ise sermaye ve yatkınlık türleri kavramları ile açıklamaktadır. Alan, içinde bulunan nesnel konumların ve ilişkilerin bağlamıdır. Bu bağlam, bireylerin değil kurumların ve nesnel olanın alanıdır. Bu ilişkiler, bireylerin bilincinin dışında, bireyler arası etkileşimlerden veya eyleyicilerin eylemlerinden bağımsız olarak var olmaktadır. Alan, Bourdieu'ya göre çatışmanın ve mücadelenin yaşandığı yerdir. Bu alan, Bourdieu'nün sermaye türlerini kullanarak eylemede bulunduğu bir rekabet ortamını temsil etmektedir (Çeğin, 2018, s.413). Bu

sermayeler kültürel sermaye, sembolik sermaye, ekonomik sermaye ve sosyal sermayedir (Bourdieu, 2015).

Bourdieu'ya göre, alan kavramı bireyleri ve bireyler arasındaki ilişkiyi sınırlayan bir yapıdır. Bu yapı nesnellik ve öznellik arasındaki ilişkiyi aşmak için habitus kavramıyla birleşmektedir. Habitus, bireylerin doğumlarından itibaren içselleştirdikleri toplumsal dünyayı anlamak için kullandıkları bilişsel yapıdır. Bireyler, toplumsal dünyayı anlamlandırmak ve algılamak için bir dizi şema geliştirmektedirler. Bu şemalar hem kendi pratiklerini üretmelerine hem de ürettikleri pratiklerin anlamını açıklamalarına yardımcı olmaktadır (Çeğin, 2018, s.413).

Bourdieu'ya göre, habitus bireylerin yaşadıkları toplumun tarihsel süreci içinde gelişmektedir. O, yaşadığı ortamda oluştuğu için sağlamdır ve sürekli olarak aktarılır. Bourdieu'ya göre habitus, toplumsal dünyayı üreten ve aynı zamanda toplumsal dünya tarafından da üretilen bir kavramdır. Habitus, toplumsal dünya için bir tür pratiktir. Pratik, gündelik yaşamda ve tarihsel süreç içinde habitusu biçimlendirirken, habitus da bu mekân ve zamanda pratiklerin birleşimini ve oluşumunu sürdürmektedir (Wacquant ve Bourdieu, 2014, s.116).

4. YÖNTEM

4.1 Araştırma Modeli

Yöntem çalışmalarında anlama denildiği zaman ilk akla gelen isim Weber'dir. Onun yöntem anlayışında anlama açıklamadan ve nedensel çözümlemeden önce gelmektedir. Çünkü açıklamak için ilk olarak anlamak gerekmektedir. Anlama yolu ile elde edilen bilgiler, bireylerin iç dünyalarının ve toplumsal davranışlara verdikleri anlamların bilgisidir ve bu anlam bilgisine yalnız bireysel bilimlerle erişilir (Ergun, 1974, s.99). Anlama, bireyin eylemlerini ve kültürü yine bireyden yola çıkarak kavrama yöntemidir. Yani anlama, birey ve kültürü, yine birey ve kültürde kalarak kavramaktır. Anlama yönteminin işlevi; her bireyi, ulusu, kendi bireyselliği ve tarihselliği içerisinde kavramamıza yardımcı olmasıdır (Özlem, 1993, s.31). Bu doğrultuda Weber'in geliştirdiği metodolojide üç temel meselenin ön plana çıktığı söylenebilir. Bunlardan ilki; değer-atfetme ile açıklama arasındaki mantıksal ayrımdır. Weber bu noktada ilk olarak sosyologun inceleme nesnesi karşısındaki duruşunu ele almaktadır. Bulduğu metodolojik çözüm, şu şekildedir; ona göre sosyal bilimcinin nesnesine yönelmesinde, sosyal bilimsel ilginin ve bundan doğan değer atıflarının önemi yadsınamaz; ancak nesne açıklanırken bunun geride bırakılması gerekir. İkinci mesele ise; Weber'e göre biri genel kavramlarla çalışan, diğeri ise ele alınan fenomenin kültürel anlamına odaklanan iki ayrı analiz tipi söz konusudur. Böylelikle sosyoloji, genel kavramlarla çalışan bir bilgi alanı olarak tanımlanmaktadır. Son olarak Weber'e göre değer yargıları; eğer örtük ya da açık bir şekilde herhangi başka bir şey kastedilmemişse, etkimiz altında olan fenomenlerin tatmin eden ya da etmeyen karakterine yönelik pratik değer atıfları anlamına gelmektedir (Weber, 2017, s. 12-14). Bu da bizi nitel araştırmaya yöneltmektedir.

Nitel araştırmalarda, araştırmacı sadece veri toplamakla kalmaz, aynı zamanda araştırmanın bir parçası olarak veriyi oluşturmaya da katılmaktadır. Nitel veriler, hazır bilgi stoklarından ziyade araştırmacı ve araştırılan arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireylerle yapılan görüşmeler, gözlemler ve doküman incelemeleri yoluyla elde edilen nitel verilerle, bireyler hakkında anlamlı ve bütünsellik oluşturulmaya çalışılmaktadır. Nitel veri, insanların ilişki süreçlerinden çıkarılan ve insanların

gerçeklikle nasıl başa çıktıklarını anlamaya yönelik olarak oluşturulan bir bilgidir. Bu nedenle, insanların gerçekliği algılama biçimlerini anlamak, nitel araştırmaların temelini oluşturur (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s.74).

4.2 Evren ve Örneklem

TÜİK (2021) verilerine bakılarak İstanbul ilindeki 50-64 yaş aralığındaki bireylerin sayısı 2.256.443 olarak hesaplanmıştır. İlçe bazında değerlendirme yapılarak; İstanbul ilinin 50-64 yaş aralığındaki nüfusu ile birlikte ilçelerin siyasi eğilimi ve sosyo-ekonomik statüleri göz önünde bulundurup çalışma mekânı olarak Bakırköy ve Fatih ilçeleri seçilmiştir.

Tablo 2. Çalışma Grubu Dağılımları

İlçeler / SES	Bakırköy (A Grubu)	Fatih (C Grubu)
Alt	3	5
Orta	9	9
Üst	8	6
Toplam	**20**	**20**

Yukarıda yer alan çalışma grubu dağılımları oluşturulurken İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA) tarafından 2016 yılında desteklenen Mahallem İstanbul projesinin verilerinden yola çıkılmıştır. Bu doğrultuda ilçelerin ve mahallelerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Skorları göz önüne alınarak her sosyo-ekonomik statü için en az 3 katılımcı olacak şekilde oranlı örneklem tekniği kullanılmış ve Tablo 4.1. oluşturulmuştur.

Oranlı örneklemde her tabakadan, o tabakanın evren içindeki temsiliyle orantılı örnek seçilmektedir. Örneklemin temsili olabilmesi için örneklemdeki çeşitli grupların örnekleme oranının, evrendeki ile aynı olması gerekmektedir. Oranlı örneklem tekniği bunu sağlamaya yardımcı olmaktadır (De Vaus, 1990, s.66). Oranlı örneklem tekniğinde, tüm tabakalardan birimler seçilerek, her tabaka temsil edilmektedir. Başka bir ifade ile örneklemde temsil edilmeyen bir tabaka bulunmamaktadır. Bu doğrultuda tez kapsamında Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere araştırmanın veri toplama aşaması için 40 kişi belirlenmiş ve bu sayı sosyoekonomik statü değişkeni baz alınarak yukarıda yer alan tablodaki gibi düzenlenmiştir.

Tablo 3. Mahalle Dağılımları

İlçeler SES	Bakırköy'de Dahil Edilen Mahalleler	Fatih'te Dahil Edilen Mahalleler
Alt	Osmaniye Sakızağacı	Hocapaşa Yavuz Sinan
Orta	Zuhuratbaba Yeşilyurt	Ayvansaray Cankurtaran
Üst	Ataköy 2-5-6. Kısım Ataköy 7-8-9-10. Kısım	Akşemsettin Silivrikapı
Toplam Mahalle Sayısı	**6**	**6**

Çalışma grubunun mahalle bazında dağılımları oluşturulurken İSTKA desteklenmiş Mahallem İstanbul projesinin verilerinden yola çıkılmış ve bu doğrultuda mahallelerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Skorları göz önüne alınarak görüşme yapılan mahalleler belirlenmiş ve Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

4.2.1 Fatih hakkında bilgiler

Kuzeyinde Eyüp ilçesi, kuzeydoğusunda Haliç, güneyde Marmara, batıda Zeytinburnu ve kuzeybatıda Bayrampaşa ilçelerine komşu olan Tarihi Yarımada Fatih, Suriçi diye adlandırılan bölgede yer almakta ve ilçe 57 mahalleden oluşmaktadır. Tarihi Yarımada'nın tamamını kaplayan Fatih, adını 1453 yılında İstanbul'u fetheden Osmanlı hükümdarı Fatih Sultan Mehmet'ten almaktadır. İstanbul'un fethinden sonra Sultan II. Mehmed Han'ın emriyle İstanbul'un dördüncü tepesine inşa edilen Fatih Cami'nin etrafında gelişmeye başlayan ilçe, hızla klasik bir Osmanlı-Türk şehri halini almıştır. Günümüze kadar ulaşabilen ahşap evleri, cami ve medreseleri ve çeşmeleri ile Osmanlı-Türk yaşam tarzının ve mimarisinin en güzel örneklerinin görülebileceği bir merkez olan Fatih, bunun yanı sıra Roma ve Bizans gibi çok önemli uygarlıkların seçkin eserlerini de bünyesinde barındırmaktadır. Fatih, sahip olduğu özellikler dolayısıyla "İlk İstanbul" veya "Asıl İstanbul" olarak da anılmaktadır. Ayrıca Tarihi Yarımada 7 tepe üzerine kurulmuştur. Şiirlere konu olan İstanbul'un yedi tepesi, Fatih sınırları içinde kalmaktadır (Fatih Belediyesi, 2022).

Fatih ilçesi (Eminönü hariç) 1950'de 226.853 kişilik nüfusa sahip iken, 2000 yılında 403.508 kişi olmuştur. İlçede nüfus artışı 1975 yılına kadar sürmüş, bu tarihten sonra ise

düşmeye başlamıştır. 1975 yılında Fatih'in nüfusu 504.127 kişiyken, 2000 yılında nüfus 403.508'e olmuştur. Günümüze bakıldığında ise ilçenin nüfusu 382.990'dır (TÜİK, 2021).

4.2.2 Bakırköy hakkında bilgiler

Bakırköy İlçesi; kuzeyde E-5 Karayolu ile Güngören ve Bahçelievler ilçeleri, güneyde Marmara Denizi, doğuda Çırpıcı Deresi ile Zeytinburnu İlçesi, batıda ve kuzeybatıda ise Küçükçekmece ilçesi arasında yer almaktadır. 1989'a kadar sahip olduğu 275 km2'lik alanıyla İstanbul'un en büyük yüzölçümlü ilçelerinden olan ve o dönem batıda Çatalca, kuzeyde Eyüp ve Gaziosmanpaşa'yla komşu olan Bakırköy, 1989 ve 1992 yerel seçimleri ile önce Küçükçekmece daha sonra Bahçelievler, Bağcılar ve Güngören ilçelerinin ayrılması ile hem nüfus hem de alan olarak küçülmüştür. Bu sınırlar içerisinde Bakırköy ilçesi 29,22 km² alana kuruludur. İlçe toplam 15 mahalle ve beraberinde Bakırköy Merkez Bölge, Ataköy Bölgesi, Yeşilköy Bölgesi ve Florya Bölgesi olmak üzere dört bölgeden oluşmaktadır.

Bakırköy'de Cevizlik, Yenimahalle ve Sakızağacı mahalleleri, en eski yerleşim alanları olmaları nedeniyle mimaride o günlerin özelliğini taşımaktadır. 1960'tan sonraki yıllarda kurulmaya başlanan Ataköy siteleri, 40 yılı içeren zaman zarfında büyük gelişme göstermiş olup, mimari ve şehircilik planlamasında örnek bir düzeye ulaşmıştır. Halen kısım olarak ifade edilen bu mahalleler 1.kısım ile 11. Kısım arasında adlandırılmaktadır.

1955 yılından itibaren Bakırköy hızlı bir kentleşme süreci yaşamıştır. Dolayısıyla bu hızlı nüfus artışları büyük alt yapı ve kentleşme sorunlarını da beraberinde getirmiştir. Ancak 1989 ve 1992 yerel seçimleri ile Bakırköy ilçesi önce Küçükçekmece daha sonra Bahçelievler, Bağcılar ve Güngören ilçelerinin ayrılması ile hem nüfus hem de alan olarak küçülmüştür. Güncel nüfus bilgilerine bakıldığında 2007 yılında 214.821 olan nüfus 2016 yılında 222.437 2021 yılında ise 228.759 olarak belirtilmiştir (TÜİK, 2021).

4.3 Veriler ve Toplanması

Sosyal gerçekliği derinlemesine kavramak isteyen, sosyal dünyanın hem birey hem de araştırmacı tarafından yorumlama ve anlamlandırma olduğunu kabul eden araştırmacılar, araştırma problemine uygun sorular üreterek araştırma planını oluşturmaktadırlar.

Kümbetoğlu'na (2012 s.83) göre, görüşme soruları oluşturulurken dört ana noktaya odaklanmak önemlidir:

1. Sorular, araştırma probleminin farklı yönlerini ve derinliklerini keşfetmeye yönelik olmalıdır.
2. Sorular, katılımcıların rahatça cevaplayabilecekleri ve araştırılan konuyu derinlemesine anlamalarına yardımcı olacak şekilde hazırlanmalıdır.
3. Sorular, araştırmanın amaçlarına ve kapsamına uygun olmalı ve araştırılan konuyu doğru bir şekilde ele almalıdır.
4. Soruların mantıklı bir sırayla ve düzen içinde oluşturulması önemlidir. Bu da katılımcıların konuya kolayca adapte olmalarına ve rahatça cevap vermelerine yardımcı olabilir.

Araştırmaya başlamadan önce, araştırma önerisi bilgilendirilmiş onam formu ile birlikte İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun onayına sunulmuş ve E-74555795-050.01.04-701928 sayılı onay kararından (EK.2) sonra veri toplama süreci başlatılmıştır. Saha sürecinde katılımcılara yapılacak olan araştırma hakkında bilgi verilip kişisel verilerin ve görüşme sırasında verilen cevapların gizli tutulacağını taahhüt edilerek ve isterlerse görüşmeyi sonlandırabilecekleri konusunda da bilgilendirme yapılarak derinlemesine görüşmeler başlatılmıştır. Ayrıca çalışmada bireylerin izin vermeleri durumunda ses kaydı alınarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Her bir görüşme öncesinde katılımcılara Maltepe Üniversitesi FR-088 Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve formun yanında katılımcılara sözlü olarak da açıklama yapılmıştır.

Araştırmada yarı yapılandırılmış soru formu oluşturulurken sağlık/bağımlılık, ekonomik göstergeler, aile ilişkileri, sosyal ilişkiler/ sosyal destek, iş yaşamı, boş zaman (eğlence) ve inanç (din ve değerler) gibi alt boyutları dikkate alınmıştır. Ayrıca soruların detaylı olarak oluşturulması araştırmanı pilot çalışmasının sona ermesiyle tamamlanmıştır. Buradaki amaç verilerin toplanma aşamasındaki saha deneyimlerini ve gözlemleri kullanarak derinlemesine irdelenmesi gereken alanların tespit edilmesi ve oluşturulan soru formunun yeterli ve dengeli olarak çalışıp çalışmadığını kontrol etmektir. Bu kapsamda yarı yapılandırılmış soru formunda on soruya yer verilmiş ve bu sorular dört ana başlık (gündelik yaşamdaki pratikler, yaşın ilerlemesi ile bireyde meydana gelen

değişimler, yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan uygulamalar ve yaşlanmaya ve yaşlılığa yönelik algı) altında toplanmıştır.

Araştırmada 50-64 yaş aralığındaki bireylerin yaşlanmaya yönelik tutumları ve gündelik yaşam pratikleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla nitel yöntem kullanılmıştır. Derinlemesine görüşme, araştırmaya katılan bireylerin olgular, süreçler hakkında fikirlerini, tecrübelerini aktardığı; davranış, isteklerini ve duygularını detaylı olarak tanımladığı bir görüşme şeklidir (Kümbetoğlu, 2012, s.43). Derinlemesine görüşme tekniğinin kullanılmasının nedeni; açık uçlu soruların sorulması ile görüşmenin kendi içinde ama kontrollü olarak sürdürülmesini sağlayabilmek ve anlamlandırmaları kaydedebilmektir (Kümbetoğlu, 2012, s.71-72). Derinlemesine görüşmenin en önemli avantajı gayet esnek, zengin ve olabildiğince detaylı bir şekilde veri toplanmasına imkân sağlamasıdır. Bu teknik sayesinde başka şekilde elde edilmesi mümkün olmayan verilere ulaşılması söz konusudur (Tekin, 2006, s.104-105).

Nitel araştırmaların en yoğun veri toparlama biçimi olan derinlemesine görüşme tekniği, yaşlanma ve gündelik yaşam sosyolojisi çalışmalarında da yaygınca tercih edilmektedir. Bu çalışma kapsamında da araştırma sorusuna yönelik yüzeysel bir bilgiden ziyade çok daha derin verilere gereksinim duyulması ve sosyal gerçekliğin ortaya konmasında anlam ve yorumlanmanın kritik olması gibi nedenlerle derinlemesine görüşme yöntemine kullanılmıştır.

4.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Nitel verilerin analizinde üç farklı yaklaşımdan söz edilmektedir.

1. Betimsel yaklaşım: Verilerin orijinaline sadık kalınarak, bireylerin söylediklerinin betimsel olarak analiz edilmesidir. Bu yaklaşım, verileri doğrudan yorumlamadan önce detaylı bir şekilde inceler.
2. İlişkisel yaklaşım: Bazı nedensel ve açıklayıcı sonuçlar elde etmek için veriler arasındaki kavramlar ve temalar arasındaki ilişkilerin sistematik bir şekilde analiz edilmesidir. Bu yaklaşım, verilerdeki desenleri ve bağlantıları ortaya çıkarır.
3. Yorumlayıcı yaklaşım: İlk iki yaklaşıma ek olarak, araştırmacının kendi yorumlarını veri analizi sürecine dahil etmesini sağlamaktadır. Bu yaklaşımda, araştırmacı

verilerin öne çıkan eğilimlerini belirler, farklılıkları vurgular ve anlatılanların derin anlamlarını açığa çıkarır.

Her bir yaklaşım, nitel verilerin farklı yönlerini vurgular ve araştırmacıya verileri daha derinlemesine anlamak için farklı perspektifler sunmaktadır (Kümbetoğlu, 2012, s.147-154).

Yaşam seyri perspektifi insanların yaşamları boyunca yaşadıkları deneyimlerin, yaşlarına bağlı olarak nasıl değiştiğini incelemektedir. Bu perspektif, bireylerin gelişiminin ve yaşlanmasının yaşam boyu süren bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Yaş sadece bir sayı olmaktan öte, toplum içinde önemli bir rol oynar. Burada yaş, insanların sosyal rollerini (örneğin, öğrenci, ebeveyn, emekli) ve toplumdaki kurumsal düzenlemeleri (örneğin, eğitim sistemi, emeklilik yaşı) belirlemede kullanılmaktadır (Akış ve Yaylagül, 2021, s.281). Yaşam seyri perspektifi, insan yaşamını sadece bireysel gelişim veya toplumsal yapılar açısından değil, her iki düzeyi bir arada ele alarak incelemektedir. Bu, bireyin yaşamındaki değişimlerin ve gelişimlerin hem toplumsal ve kurumsal yapıların etkisi altında olduğunu hem de bireyin kendi kişisel özellikleri ve yaşam öyküsü tarafından şekillendiğini göstermektedir. Bu bütünsel yaklaşım, insan yaşamını daha derinlemesine ve kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olmaktadır (Komp ve Johansson, 2016).

Diğer taraftan De Certeau, "sıradan insan"a ve onun kullanımlarına, gündelik eylem, uygulama ve üretim tarzlarına yoğunlaşarak gündelik yaşamdaki alışkanlık, tutum ve uygulamaları incelemiştir (2009, s.43). Gündelik yaşam "dünyanın karanlık yüzü olarak ifşa edilmelidir" (Esgin, 2016, s.49). Bu incelemenin özü aslında doğrudan bu eylemleri yaratan ya da aracı olan kişiye değil operasyonların biçim ve türlerine, başka bir ifade ile eylem şemalarına bakmayı gerektirmektedir (Esgin, 2016, s.48). Kullanım ve mekân, yapma sanatlarıyla tekrar sahiplenilmekte, ince kurnazlıklar ve direniş taktikleri sayesinde dağıtılıp, değiştirilerek gündelik yaşam tekrar tekrar üretilip keşfedilmektedir. Bu açıdan De Certeau, direnişi bilinen toplumsal hareket bağlamından çıkarıp, en sıradan olarak görülen gündelik yaşamdaki yaratıcı eylem ve diğer başka üretimlerle ele almaktadır (Ergin, 2018, s.344).

Ona göre gündelik yaşam tümden bir kabulleniş değildir. Bunu anlamak için "taktikleri" incelemek gerekir. Taktikler ötekinin alanına yavaş yavaş sızmak için gerçekleştirilen

eylemlerdir. Bu sızma sürekli olarak oyunu, olayları fırsata çevirmek için çabayı gerektirir ve farklı öğeleri bir araya getirerek bir karar alış, bir eylem ve fırsat yakalama olarak gerçekleşir (De Certeau, 2009, s.54-55). Taktikler apaçık yeni bir üretimdir. Esgin'e göre (2016, s.49), De Certeau, yeme, içme, tüketme gibi gündelik yaşam pratiklerini ele almış gibi görünse de, aslında sıradan insanların içinde yaşadıkları düzenin kurallarıyla nasıl baş ettikleri üzerinde durmuştur. Burada önemli olan De Certeau'nun bireye değil operasyonların biçim ve türlerini, yani eylem şemalarını incelemesidir (Giard, 2009, s.44; Esgin, 2016, s.48).

Bu doğrultuda strateji ise; De Certeau'ya göre (2009, s.12), güçler arasındaki ilişkilerin ancak öznenin yalıtılabilir olduğu anda gerçekleştirebilen oyun ya da hesaplaşmadır; manipülasyondur. Stratejiler, mekan ilişkilerini öne çıkararak belirli bir aidiyet olarak çerçevesi çizilen bir alanın varlığını gerektirmektedir (De Certeau, 2009, s.115). Bu alan, ilişkilere dıştan bakabilecek bir idareyi mümkün kılar ve politik, ekonomik ya da akılcılık bu stratejik model üzerine kuruludur (De Certeau, 2009, s.54). Burada kritik olan nokta, stratejinin, sınırları çizilmiş bir mekânın varlığını kabul etmesidir (De Certeau, 2009, s.112-115).

De Certeau, gündelik yaşamın her alanı ve her ilişki biçimine nüfuz eden egemen düzenlemeleri stratejiler olarak tanımlamıştır. Sürekli bir yeniden üretme/tüketme ve düzenleme hali, gündelik yaşam içinde sayısız, anonim ve görünmez bir biçimde bulunmaktadır. Bu doğrultuda pek çok sıradan eylem görünmeyen ancak mücadele alanının ürünleri olarak sürekli bir şekilde var olmaktadır. Bu kapsamda yaşlanma süreci başlıca gündelik yaşamın içinde var olan bir üretme/tüketme ve "stratejik" eylem alanıdır.

Bir nesneye, olaya ve/ya olguya ait olan bilgi ve eylem bireylerin ve toplumun ona atfettiği anlamlarla şekillenmektedir. Üretilmiş olan bilgi, o nesne ile olan ilişkiler yoluyla yeniden anlamlanarak tekrar tekrar üretilmektedir. Bu bilgiler, "dünyaya ilişkin nesnel gözlemlerin değil, sosyal süreçler ve kişilerin birbirleriyle etkileşimlerinin bir ürünüdür" (Burr, 1995, s.3). Yaşlılığa ait bilgi ve algılar da tam da bu şekilde sosyal olarak inşa edilmekte ve yeniden üretilmektedir. Yaşlanma temelinde biyolojik bir süreçtir, ancak yaşlanma sürecine atfettiğimiz anlamlar ve yaşlılara yönelik yapılan değerlendirmelerin hepsi birer sosyal inşa ürünleridir. Bir diğer ifade ile; fizyolojik belirlemeler baskın gibi görünmesine karşın, yaşlanma ve yaşlılık tanımları sosyal olarak

inşa edilmiş kavramsallaştırmalardır. Yaşlanma gündelik yaşamda sözlü ve/ya sözlü olmayan şekillerde karşımıza çıkan sembolik betimlemelerle belirlenip, inşa edilmektedir (Featherstone ve Hepworth, 2005, s.306-308). Bu çerçevede yaşlanmanın doğal ve sabit bir gidişi yoktur; gündelik yaşamda koşullar, şartlar ve semboller yeni tanımlamaları ortaya çıkarmaktadır. Gündelik yaşam; sosyal yaşam ve bireyin davranışlarının rutin, sıradan ve önemsiz gibi görünen yönleriyle kaplıdır. Oysa önemsiz ve sıradan görünen bu nitelikler aynı zamanda gündelik yaşamı temel bir analiz nesnesine dönüştürmektedir (Esgin, 2018, s.19-20).

Gündelik yaşam bireylerin eylemleriyle derin ve kompleks ilişki içindedir. Onları anlam dünyaları, çatışmaları ve farklılıkları ile bir bütün olarak kapsamaktadır. Gündelik yaşam bir başka deyişle bireylerin var oluşunda şekil ve biçim alan ilişkiler toplamıdır. O, hem bireysel hem de toplumsal anlamda bireyin kendi becerilerini geliştirdiği bir ortam olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla bütün günlük faaliyetlerle ilişkilendirilmelidir. Yaşlanma süreci de gündelik yaşam içerisinde tıpkı onun gibi zaman zaman görünmez olarak algılanan göz ardı edilen ancak varlığı yadsınamaz bir gerçektir. Onun gerçekliği, bu gerçekliğin kendine özgü olan yapısının incelenmesini gerektirmektedir. Çünkü gündelik yaşam, bireyler tarafından yorumlanan ve tutarlı bir dünya olması anlamında onlara subjektif olarak anlamlı gelen bir gerçeklik alanı şeklinde ortaya çıkmaktadır ve bu gerçeklik alanı yaşlanma süreci kapsamında gündelik yaşamda kullanılan taktik ve strateji biçimlerinin şeması ile doğrudan ilişkilidir. Bu tez kapsamında farklı sosyo-ekonomik statüde yaşlanmakta olan bireylerin gündelik yaşam içerisindeki eylemlerinin ne şekilde hangi bağlamlarda ortaya çıktığı yaşam seyri perspektifi ve De Certeau'nun taktik ve strateji kavramsallaştırmaları ile ilişkilendirilerek içerik analizi ile analiz edilmiştir. Analiz aşamasında ilk olarak ses kayıtları ve el notları senaryo ve veri analizi formlarına aktarılmış daha sonra belirlenen alt temalar etrafında veri analizi gerçekleştirilmiştir.

5. BULGULAR VE TARTIŞMA

5.1 Bulgular

İstanbul ilinin Fatih ve Bakırköy ilçelerinde 50-64 yaş aralığındaki bireylerin gündelik yaşam pratiklerinde yaşlanmaya yönelik geliştirdikleri taktik ve stratejilerini ele alan araştırmanın bu bölümünde ilk olarak derinlemesine görüşmeler sonucunda elde edilen sosyo-demografik özellikleri sunulmaktadır Ardından araştırmanın nitel verilerinin analizine geçilmiş ve saha araştırması sonucu elde edilen veriler betimsel analiz tekniği kullanılarak 4 ana tema halinde analiz edilmiştir. Bu bağlamda gündelik yaşamdaki pratikler, yaşın ilerlemesi ile meydana gelen değişimler, yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan strateji ve taktikler ve yaşlanmaya ve yaşlılığa yönelik algı dört ana temayı oluşturmaktadır. Analizde kullanılan ana temalara ek olarak belirlenen alt temalar ise aşağıda yer alan Tablo 5.1.'de gösterilmektedir.

Tablo 4. Veri Analizinde Kullanılan Ana ve Alt Temalar

ANA TEMALAR	ALT TEMALAR
Gündelik Yaşamdaki Pratikler	✓ Günlük rutinler ✓ Kendilerine ayrılan zaman ✓ Eğlence anlayışları (katıldıkları organizasyonlar) ✓ Yaşlılık dönemine hazırlık amacıyla yapılan eylemler, etkinlikler ve/ya uygulamalar
Yaşın İlerlemesi ile Meydana Gelen Değişimler	✓ Fiziksel değişimler ve sağlık değerlendirmesi ✓ Giyim tarzı ✓ Yeme-içme alışkanlıkları ✓ Eğlence anlayışı ✓ Sosyal çevre ✓ Uyku düzeni ✓ Abla-Teyze-Nine/Abi-Amca-Dede gibi söylemler
Yaşlanmayı Önlemek veya Geciktirmek İçin Yapılan Strateji ve Taktikler	✓ Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan bakım uygulamaları ✓ Estetik operasyonlar ✓ Fiziksel aktivite ve spor uygulamaları ✓ Beslenme alışkanlıkları
Yaşlanmaya ve Yaşlılığa Yönelik Algı	✓ Yaşlılık tanımı ✓ Yaşlılığın olumlu yanları ✓ Yaşlılığın olumsuz yanları ✓ Yaşlılık korkusu

5.2 Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmada İstanbul ilinin Bakırköy ve Fatih ilçelerinde yirmişer tane olmak üzere toplam 40 derinlemesine görüşme yapılmıştır. Çalışmaya dâhil olan bireylerin yaş, medeni durum, eğitim durumu, hane gelir düzeyi, meslek, kiminle birlikte yaşadığı ve sağlık durumları gibi özellikleri Tablo 5.2-5'te özetlenmektedir.

Çalışma kapsamında bireylere öncelikle sosyodemografik bilgileri almak için sorular yöneltilmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın yaş profiline bakıldığında en düşük yaş 50, en yüksek yaşın ise 64 olduğu görülmektedir. Çalışma grubunda yer alan 40 bireyin 22'si kadın 18'i erkektir. Medeni durum ele alındığında ise; 31'i evli, 3'ü bekar ve 6'sı duldur. Bireylerin eğitim durumuna bakılacak olursa çalışma grubunun orta okul, lise ve üniversite arasında yoğunlaştığı görülmektedir. Yalnızca 2 kişi ilkokul mezunu olduğunu belirtmiştir.

Bireylerin birlikte yaşama durumuna bakıldığında çalışma grubunun genel olarak eşi ve çocuklarıyla birlikte yaşadığı görülmektedir (17'si eşi ve çocuklarıyla; 14'ü yalnızca eşi ile). Ayrıca bireylerden 7'si yalnız, 1'i annesi ile birlikte ve 1'i geniş aile olarak yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Çalışma grubunda yer alan bireylerin çalışma durumlarına bakıldığında 40 bireyden 15'i hala çalışıyor, 13'ü ise çalışma hayatını sonlandırmışlardır. Bunun yanında 2 kişi emekli olmuş ancak çalışmaya devam etmektedir. 1 kişi de çalışma hayatına devam ederken ek iş yapmaktadır. Geriye kalan 9 kişi ise emekli olmuş çalışmamaktadır. Bireylerin hane gelirine göre bakıldığında ise; 40 bireyden 6'sı alt sosyoekonomik statüdeyken; 18'si orta ve 14'ü üst sosyoekonomik statüdedir. Sosyoekonomik statü belirlenirken; 0-20.000 TL arası alt; 20.001-50.000 TL arası orta ve 50.001 TL ve üzeri ise üst sosyoekonomik sınıf olarak belirlenmiştir. Buradaki rakamlar belirlenirken Türk-İş'in kasım ayında açıkladığı açlık sınırı (14.025 TL), yoksulluk sınırı (45.686 TL) ve İstanbul Planlama Ajansının aralık ayında açıkladığı İstanbul'da yaşamanın maliyeti (47.493 TL) göz önünde bulundurulmuştur.

Tablo 5. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 1

	İlçe	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Hane Gelir Düzeyi	Eğitim Durumu	Meslek	Çalışma Durumu	Çocuk Sayısı	Torun Sayısı	Birlikte Yaşama Durumu	Sağlık Durumu
K1	Bakırköy	Erkek	54	Evli	Orta	Ortaokul mezunu	Temizlikçi	Emekli ama çalışıyor	5 Çocuk	4 Torun	Eşi ve Çocukları ile (Evli olan bir kızı, damadı ve 2 torunu dahil)	Prostat
K2	Fatih	Kadın	52	Evli	Orta	Lise mezunu	Memur	Çalışıyor (Ama emekli olmak üzere)	1 çocuk	-	Eşi ve çocuğuyla	-
K3	Bakırköy	Kadın	59	Evli	Orta	İlkokul mezunu	Serbest Meslek	Çalışıyor	3 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	Sedef
K4	Fatih	Erkek	51	Evli	Orta	Lise mezunu	Memur	Çalışıyor (Ek iş de yapıyor)	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	Menisküs
K5	Bakırköy	Kadın	52	Evli	Orta	Lise mezunu	Ev Hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	Troid
K6	Bakırköy	Kadın	50	Evli	Orta	Üniversite mezunu	Ev Hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	-
K7	Bakırköy	Kadın	54	Evli	Orta	Lise mezunu	Ev Hanımı	Çalışmıyor	3 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	-
K8	Bakırköy	Kadın	63	Evli	Orta	Lise mezunu	Öğretmen	Şu an çalışmıyor (Emekli)	-	-	Eşiyle	Tansiyon
K9	Fatih	Erkek	62	Evli	Üst	Lise mezunu	Şoför	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	-	Eşiyle	-
K10	Fatih	Erkek	59	Evli	Üst	Lise mezunu	Serbest meslek (Esnaf)	Çalışıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	-

Tablo 6. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 2

	İlçe	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Hane Gelir Düzeyi	Eğitim Durumu	Meslek	Çalışma Durumu	Çocuk Sayısı	Torun Sayısı	Birlikte Yaşama Durumu	Sağlık Durumu
K11	Fatih	Erkek	64	Evli	Üst	Lise mezunu	Serbest meslek (Esnaf)	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	Kalp Tansiyon Şeker
K12	Fatih	Kadın	58	Evli	Üst	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	-	Eşiyle	Tansiyon
K13	Fatih	Kadın	56	Evli	Üst	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	-	Eşi ve oğluyla	Tansiyon Şeker Kolesterol
K14	Fatih	Kadın	53	Evli	Üst	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	-
K15	Fatih	Kadın	52	Dul (eşi ölmüş)	Orta	Lise mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	1 kız torun	Yalnız	-
K16	Fatih	Kadın	61	Dul (eşi ölmüş)	Orta	Lise mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	1 çocuk	2 torun	Yalnız	-
K17	Fatih	Erkek	57	Evli	Orta	Lise mezunu	Serbest meslek (Esnaf)	Çalışıyor	2 çocuk (2 erkek)	-	Eşi ve çocuklarıyla	-
K18	Bakırköy	Kadın	62	Evli	Üst	Lise mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	2 torun	Eşiyle	Huzursuz Bacak Sendromu
K19	Bakırköy	Erkek	53	Evli	Üst	Üniversite mezunu	Doktor	Çalışıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	-
K20	Bakırköy	Erkek	64	Evli	Üst	Üniversite mezunu	Müteahhit	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	2 torun	Eşiyle	Kalp Tansiyon Şeker

Tablo 7. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 3

	İlçe	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Hane Gelir Düzeyi	Eğitim Durumu	Meslek	Çalışma Durumu	Çocuk Sayısı	Torun Sayısı	Birlikte Yaşama Durumu	Sağlık Durumu
K21	Fatih	Kadın	59	Evli	Orta	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	Şeker Tansiyon
K22	Bakırköy	Kadın	55	Evli	Üst	Üniversite mezunu	Hemşire	Çalışıyor	2 çocuk	-	Eşi ve çocuklarıyla	-
K23	Bakırköy	Kadın	54	Bekar	Üst	Üniversite mezunu	Serbest meslek (Esnaf)	Çalışıyor	1 çocuk	-	Kızı ile birlikte	-
K24	Bakırköy	Erkek	51	Evli	Üst	Üniversite mezunu	Avukat	Çalışıyor	1 çocuk	-	Eşi ve çocuğuyla	-
K25	Bakırköy	Kadın	50	Evli	Orta	Üniversite mezunu	Öğretmen	Çalışıyor	2 çocuk	-	Eşi ve oğluyla	-
K26	Bakırköy	Kadın	53	Evli	Üst	Üniversite mezunu	Fizyoterapist	Çalışıyor	2 çocuk	-	Eşiyle	-
K27	Bakırköy	Kadın	60	Bekar	Alt	İlkokul mezunu	Terzi	Çalışıyor	-	-	Yalnız	Kemik erimesi
K28	Bakırköy	Erkek	63	Dul (eşi ölmüş)	Alt	Ortaokul mezunu	Mendil satıyor	Emekli ama çalışıyor	1 çocuk	2 torun	Yalnız	Kalp Tansiyon Omurga eğriliği
K29	Bakırköy	Erkek	61	Evli	Orta	Lise mezunu	Serbest meslek (Esnaf)	Çalışıyor	3 çocuk	2 torun	Eşiyle	Kalp Astım Guatr
K30	Bakırköy	Erkek	54	Evli	Orta	Üniversite mezunu	Veteriner	Çalışıyor	2 çocuk	1 torun	Eşiyle	Şeker

Tablo 8. Derinlemesine Görüşmelerin Özeti – 4

	İlçe	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Hane Gelir Düzeyi	Eğitim Durumu	Meslek	Çalışma Durumu	Çocuk Sayısı	Torun Sayısı	Birlikte Yaşama Durumu	Sağlık Durumu
K31	Bakırköy	Erkek	62	Evli	Alt	Ortaokul mezunu	Serbest meslek (Esnaf)	Şu an çalışmıyor (Emekli)	1 çocuk	2 torun	Eşiyle	Tansiyon
K32	Bakırköy	Kadın	53	Bekar	Üst	Üniversite mezunu	Astrolog	Çalışıyor	-	-	Annesi ile	Kanser
K33	Fatih	Erkek	57	Evli	Orta	Üniversite mezunu	Teknisyen	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	-	Eşiyle	Guatr Kalp
K34	Fatih	Erkek	60	Evli	Orta	Üniversite mezunu	Muhasebeci	Çalışıyor	3 çocuk	1torun	Eşiyle	Şeker Fıtık
K35	Fatih	Erkek	64	Dul (eşi ölmüş)	Orta	Üniversite mezunu	Memur	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	3 torun	Yalnız	Kalp
K36	Fatih	Erkek	61	Dul (eşi ölmüş)	Alt	Ortaokul mezunu	Memur	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	5 torun	Yalnız	Kalp Tansiyon
K37	Fatih	Kadın	59	Evli	Alt	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	2 çocuk	3 torun	Eşiyle	Fıtık
K38	Fatih	Kadın	57	Evli	Alt	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	1 çocuk	-	Eşiyle	-
K39	Fatih	Kadın	58	Evli	Alt	Ortaokul mezunu	Ev hanımı	Çalışmıyor	3 çocuk	2 torun	Eşiyle	Kolesterol Kalp
K40	Fatih	Erkek	62	Dul (eşi ölmüş)	Alt	Ortaokul mezunu	İnşaat işçisi	Şu an çalışmıyor (Emekli)	2 çocuk	3 torun	Yalnız	Tansiyon Bir gözünde göre kaybı

5.3 Gündelik Yaşamdaki Pratikler

Katılımcıların gündelik yaşamadaki rutinlerini öğrenmek adına ilk olarak "Genel olarak bir gününüzü nasıl geçiriyorsunuz?" şeklinde geniş bir soru yöneltilmiştir. Katılımcıların genel bilgilendirmelerinden sonra daha detaylı veriler elde edebilmek için deşme soruları kullanılmıştır. Bu doğrultuda gelen cevaplar aşağıdaki alt başlıklar çerçevesinde detaylı olarak verilmiştir.

5.3.1 Ev içindeki ve ev dışındaki pratikler

Katılımcıların gündelik yaşamlarındaki rutin pratiklerini öğrenmek amacıyla bir günlerini anlatmaları istenmiştir. Bu kapsamda bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, çalışıp çalışmadığı gibi değişkenler göz önüne alındığında farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır.

> Ben günümün büyük çoğunluğunda dükkandayım. O yüzden evde çok fazla zaman geçiremiyorum. Ekmek parası dükkânı da erken kapatmıyorum. Dükkânın yeri güzel, çok şükür iyi de kazanıyorum. Eve gittiğimde zaten çok yorgun oluyorum. Uzanıp dinlenmek istiyorum. Pazar günleri kapalı oluyor dükkân. O zaman ailemle zaman geçiriyorum. Bazen dışarıya çıkarız. Çocukları gezdiririz. Hava güzelse pikniğe gideriz. Birlikte zaman geçiriyoruz işte. Onun dışında evdeyken televizyon izlerim, telefonda vakit geçiririm. Eşim ile otururuz sohbet ederiz. Çay kahve içeriz. Bu şekilde… Çoğu zaman dükkânda olduğum için hafta içi böyle oluyor. Hafta sonu da dediğim gibi. Bazen evde bazen dışarıda.. (K17, Fatih, Erkek, 57).

> Vaktimin çoğu işte geçiyor. Bazen erken çıktığım zamanlarda işte. Erken kalkıyorum, yemek hazırlamaya çalışıyorum, işe gelmeden önce. Onun dışında temizlik yapıyorum. Durmuyorum işte bir türlü. Her şey kendimi tek başıma yapıyorum. Yardım eden yok. Yorulmadığın sürece iş yaparım. Mesela televizyon falan hiç izlemem. Ancak internette bir şeyler dinliyorum, izliyorum. Mesela Kur'an okuyorum. Duaları okuyorum. Dinliyorum. Hiç televizyon seyretmem… Hiç gezemiyorum, bir şeyim yok. Avantajım yok, dışarı çıkmıyorum. Sosyal hayatım yok, yaptırmıyorlar. Bi gün daha yeni. Arkadaşımla bir kahve içeyim dedim. Eşim burnumdan getirdi. Niye bana haber

vermedin? Yani haber vermekten değil de.. Benim biraz eşimle sorunlarım var. Şimdi ben çıkarsam o da çıkacak. Ben de o yüzden çıkmıyorum.. (K3, Bakırköy, Kadın, 59).

Bu doğrultuda kadın katılımcıların genel olarak günlerini hane içinde ev işleri yaparak, ibadet ederek ya da ev dışında akrabalarıyla ve mahalledeki arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri görülmektedir. Erkek katılımcılar ise bunlardan farklı olarak iş yerlerinde veya aileleri ile birlikte hane içerisinde ya da hane dışında gündelik yaşamını sürdürmektedirler.

5.3.2 Gündelik yaşamda kendine ayrılan zaman

Gündelik yaşamları içerisinde katılımcılara kendilerine ne kadar vakit ayırdıkları ve zaman diliminde ne yaptıkları sorulmuştur. Bu zaman dilimi genellikle katılımcılarda televizyon izleme, telefonda zaman geçirme olarak tanımlanmıştır. Ancak kişinin sosyoekonomik statüsü yükseldikçe farklı hobi ve eylemlerin ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle iki ilçe arasında bu farklılık göze çarpmaktadır.

> Vallahi kendime ne kadar ayırıyorum (…) Belli olmuyor ya. Kendime ayırdığım zamanda da dinlenirim. Televizyon izlerim. Eşimle film izlerim. Netflix te güzel şeyler onlara bakarım. Şimdi "Daily Dose of Sunshine" diye bir dizi izliyorum. Kore dizisi. Hoşuma gitti. Onun dışında belgeseller var onlara bakarım. Başka ne yaparım. Arada birşeyler çiziyorum. Kara kalem.. Ama hobi gibi değil. Stresli olduğum zamanlarda zihnimi boşaltmak için bir şeyler karalarım. Ondan ibaret. (K24, Bakırköy, Erkek, 51).

> Kendime akşamları zaman ayırabiliyorum. Gün içerisinde mümkün olmuyor. Kitap okurum. En düzenli yaptığım şeylerden biri kitap okumak. Bir de bu ara sayılarla boyama panoları var ya onu yapıyorum. İnanılmaz keyifli. Renklendirdikçe mutlu oluyorum. Çizim yeteneğim olmadığı için çizilmiş bir şeyi boyamak hoşuma gitti. Şimdi elimde 7. Tablo var. Onu bitirmek üzereyim. Bitirdiklerimden bazılarını kendime ayırdım. Birkaçını da arkadaşlarıma hediye olarak götürdüm. Başka da bir şey yapmıyorum sanırım. (K26, Bakırköy, Kadın, 53).

Fatih'te üst sosyoekonomik statüye sahip katılımcılar kendine ayırdıkları zaman dilimini genellikle televizyon izleme, el işi yapma ve ibadet zamanı olarak değerlendirirken, Bakırköy'e bakıldığında bu durum farklı hobiler ve eylemler (kitap okumak, örgü örmek, kara kalem çalışması, boyama yapmak, kuaföre gitme) olarak karşımıza çıkmaktadır.

5.3.3 Eğlence anlayışları ve organizasyonlar

Katılımcıların gündelik yaşamlarındaki eğlence anlayışları ve katıldıkları organizasyonlara bakıldığında iki ilçe arasında farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıklar ilçenin kültürel yapısı, bireylerin sosyoekonomik statüsü, cinsiyetleri bağlamında değişkenlik göstermektedir.

"Vallahi öyle büyük organizasyon falan bilmem ben ancak düğünlere falan gider gelirim. Ekstra birşeye gitmedim bilmiyorum. Gittimse de hatırlamıyorum yani." (K10, Fatih, Erkek, 59).

> Vallahi bazen arkadaşlarımla birlikte konserlere gidiyoruz. Bazen kızlarımla da gidiyorum, eğleniyoruz. Geçenlerde 90lar gecesi varmış. Oraya gittik hep birlikte. Onun dışında bazen eşimle birlikte çıkarız. Genellikle hafta sonu birşeyler yapmaya çalışırız. Meydanda hayal kahvesine geliyoruz. Bazı günler güzel canlı müzik oluyor. Oraya gideriz. Sinemaya gideriz. Birlikte zaman geçirmeyi seviyoruz. Eğleniyoruz. (K22, Bakırköy, Kadın, 55).

Fatih ilçesinde kadınlar arasında daha çok ev içi aktiviteler (günler gibi); erkeklerde düğün gibi ortak "zorunlu" organizasyonlar sık görülürken; Bakırköy'de bunlar yerini dışarıdaki görüşmelere, eğlence mekanlarındaki aktivitelere bırakmıştır.

5.3.4 Yaşlılık dönemine hazırlık amacıyla yapılan eylemler, etkinlikler ve/ya uygulamalar

Katılımcılara gündelik yaşamlarında yaşlılık dönemine hazırlık amacıyla yaptıkları eylemler, etkinlikler ve/ya uygulamalar sorulduğunda cevapların ilk olarak maddi konularda yoğunlaştığı görülmektedir.

"Ekonomi işine daha çok eşim bakıyor. Ama birikimimiz var çok şükür. Birşeyler yaptık. Eşim beni de emekli ettirdi. Benim de maaşım var yani. Evlerimiz var. Dükkanlarımız

var. Onlar olmasa eşimin emekli maaşıyla böyle rahat yaşayamayız." (K12, Fatih, Kadın, 58).

> Özellikle yaptığım bir hazırlık yok vallahi. Maddi olarak tabi ki birşeyler yapmaya çalışıyoruz. Allaha şükürler olsun kenara koyabiliyoruz. Onun dışında dini bütün bir yaşam sürdürmeye çalışıyorum. İbadetlerimi hiç aksatmam. Namazımı, orucumu, kurbanımı hep yaparım. Yaşamımı da ona göre düzenlemeye çalışıyorum. İllaki atladığımız bir şey vardır tam değildir. Ama mümkün mertebe özen göstermeye çalışıyorum. (K13, Fatih, Kadın, 56).

Deşme soruları ile irdeleme yapıldığında maddi kaynak ve tasarrufların yanında dini eylemler ve davranışlar da söylemler arasında yer almaktadır. Katılımcılar inançları doğrultusunda yapmış oldukları eylemleri yaşlılık dönemine yönelik hazırlık olarak ifade etmektedirler.

5.4 Yaşın İlerlemesi ile Bireyde Meydana Gelen Değişimler

Katılımcıların yaş aldıkça kendilerinde meydana gelen değişimleri ifade edebilmeleri için geniş kapsamlı olan "Yaşınızın ilerlemesi ile birlikte yaşamınızda ne gibi değişiklikler oldu?" sorusu yöneltilmiştir. Daha sonra gelen cevaplar deşme soruları ile açılarak aşağıda yer alan alt başlıklar etrafında analiz edilmiştir.

5.4.1 Bireyin kendisinde fark ettiği değişimler

Katılımcıların yaşın ilerlemesi ile meydana gelen değişimler konusunda ilk olarak fiziksel değişimleri ve sağlık değerlendirmesini ön plana çıkardığı görülmektedir.

> Çok kilo aldım çok. Önce de kiloluydum ama bu kadar değildi. Genelde aile olarak biraz etine dolgunuz. Kilo hareketi de etkiliyor tabi. Çabuk yoruluyorum. Yere çok zor eğiliyorum. Namaz kılarken bazen oturarak kılıyorum. Yere oturunca kalkamıyorum. Dizlerim ağrıyor mesela. Bunlar hem yaştan hem de kilodan. *(K13, Fatih, Kadın, 56).*

"Önce dişler dişlerde bozulmalar oluyor artık çürüme oluyor. Mide rahatsızlıkları oluyor. Sigara içiyorum nefes darlığı oluyor. Çok şükür ağır şeylerim yok." (K1, Bakırköy, Erkek, 54).

"Boyum kısalıyor gibi geliyo. Eşimle evlendiğimizde boylarımız bir gibiydi. Şimdi ben ondan kısayım. Zamanla herhalde boyu kısalıyor. E bir de dişlerde sorun çıkıyor." (K3, Bakırköy, Kadın, 59).

"Oldu tabi olmaz mı. Bir sürü hastalığım oldu. Kemik erimesi, bel fıtığı, boyun düzleşmesi, gözlerim bozuldu. Hepsi var. Şimdi şekerden şüpheleniyorum. Baktırmadım daha erteledim durdum. Ama gitmem lazım. Daha gidemedim." (K27, Bakırköy, Kadın, 60).

Bu kapsamda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu fark etmeksizin psikososyal değişimleri geri planda bıraktıkları görülmektedir. Sağlıktaki ve fiziksel görünümdeki değişiklikler öncelikli olarak ifade edilen değişimler arasında yer almaktadır.

5.4.2 Giyim tarzında meydana gelen değişimler

Yaşın ilerlemesi ile birlikte katılımcılara giyim tarzlarında bir değişiklik fark edip etmedikleri sorulduğunda cinsiyetler arasında farklılık olduğu görülmektedir.

> Önceden daha demode giyinirdim. Şimdi öyle renkliymiş, açıkmış, kısaymış hiç takılmıyorum. Her şeyi giyiyorum. Şort da giyiyorum, etek de giyiyorum, askılıda giyiyorum. Hepsini giyiyorum. Takılarım çok. Onlar bile rengarenk. Baktıkça içim açılıyor. Kendime bakmayı seviyorum. Makyajımı yaparım, saçımı boyatırım. Bazen sırf kendimi iyi hissetmek için kuaföre giderim. (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

"Eskiye baktığımda artık askılı giymiyorum. Kollarım biraz sarkmaya başladı. Onlar görünsün istemiyorum. O yüzden biraz daha kapalı giymeye çalışıyorum. Onun dışında artık bikini giymiyorum, mayo giyiyorum. Ama her zaman makyajlıyımdır." (K18, Bakırköy, Kadın, 62).

Erkekler sosyoekonomik statü fark etmeksizin giyim tarzlarında değişiklik beyan etmezken; kadınlarda özellikle üst sosyoekonomik statüde yaş ilerledikçe renklerde, tarzlarda ve kıyafet biçimlerinde değişiklikler görülmektedir.

5.4.3 Yeme-içme alışkanlıklarında meydana gelen değişimler

Gündelik yaşamın bir parçası olan yeme-içme alışkanlıklarına bakıldığında yaş ile birlikte oraya çıkan fiziksel değişimler, eş kaybı, sağlık problemleri ve yaşam tarzı değişikliklerinin bu alışkanlık üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

> Değişti tabi. Eskiden yemekleri hanım yapardı. Allah bin kere razı olsun.. Mekanını cennet etsin. Her şeyi yapardı. Ben şimdi onun kadar yapamıyorum. Elimden geldikçe yapıyorum. Basit de olsa yani. Bildiğim üç beş bir şey onları yapıyorum. Çok çeşit bilmem yapamam da. (K28, Bakırköy, Erkek, 63).

> Hemen hemen her şeyi yerim. Evde de hazırlarım, dışarıda da yerim. Öyle harika bir beslenmem yok. Ama çok su içerim. Her zaman böyleydi. Sonradan olmadı. Eğlenmeye gittikçe alkol kullanıyorum. Çok değil ama içerim. Önce kullanmazdım. O sonradan geldi. Onun eşlikçileri de var tabi. Meze, kuruyemiş falan onları tüketmeye başladım. Sigara kullanıyordum. Kızkenden beri.. Onu bırakmaya çalışıyorum şimdi. (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

Ayrıca eşlerin de birbirinin yeme-içme alışkanlıklarında bir etken olduğu da görülmektedir.

> Eskiden bu kadar dikkat etmiyordum. 40'tan sonra değişmeye başladı. Daha doğrusu eşim çok dikkat etmeye başladı, ben de ona eşlikçi oldum. Sağlıklı beslenmeye çalışıyorum. Konserve hiç tüketmiyorum. Meyve çok tüketiyorum. Onun dışında.. Onun dışında sebze tüketiyorum. Bitki çayı çok tüketirim. Kuru meyve tüketmeye başladım. Sağlıklı ve güzel görünmeye çalışıyorum. (K18, Bakırköy, Kadın, 62).

> Yaş ilerleyince biraz daha dikkat ediyorum tabi. Çok yağlı şeyler tüketmemeye çalışıyorum. Sebze tüketiyorum. Salata çok severim. Önce bu kadar yeşillik tüketmiyordum. Eşim saolsun kendi de dikkat eder bize de dikkat ettirir. Aa mesela kışın mutlaka tahin pekmez yeriz. Evden eksik olmaz. Meyve çok tüketiyoruz. Sağlıklı şeyler yemeye özen gösteririz. Süt hiç eksik olmaz mesela evimizden çocuklarda biz de çok severiz. Önceleri bu kadar süt tüketmezdim.

> Daha doğrusu bu kadar sağlıklı beslenmezdim. Şimdi daha sağlıklı besleniyorum. Eşim saolsun onun sayesinde böyle oldu. (K10, Fatih, Erkek, 59).

5.4.4 Eğlence anlayışında meydana gelen değişimler

Katılımcıların, eğlence anlayışlarındaki değişimlere bakıldığında zaman içerisinde farklılaşma karşımıza çıkmaktadır. Ancak katılımcıların eğlence anlayışlarında hem sosyoekonomik statü hem de ilçe bazında büyük farklılıkların olmadığı görülmektedir.

"Eskiye göre düşününce daha sakinleştim. Eskiden evdeyken müzik açardım işlerimi hep öyle yapardım. Artık çok fazla açmıyorum. Aklıma bile gelmiyor. Gürültü yüksek ses istemiyorum." (K5, Bakırköy, Kadın,52).

> Ben eğlenmeyi severim. Müzik duydum mu hemen oynamaya başlarım. Kızım da benim gibidir. Biz ana kız durmayız, severiz. Ama tabi her yer de atlamam. Sevdiğim insanlar varsa, kendimi iyi hissediyorsam öyle. Eskiden böyle değildim. Eşim çok sevmezdi. O yüzden çok eşlik etmezdim. Şimdi bazen evde kendi kendime müzik açıp eşlik ediyorum. Seviyorum napayım. (K16, Fatih, Kadın, 61).

Kim katılımcılarda zamanla sakinleme, durgunlaşma görülürken; kimlerinde tam aksi olarak daha fazla eğlenme, müzik dinleme, dans etme eylemleri ortaya çıkmaktadır.

5.4.5 Sosyal çevrede meydana gelen değişimler

Katılımcıların zaman içerisinde sosyal çevrelerinde değişim olup olmadığı bakıldığında sosyal çevrelerinde değişim olmadığını ifade edenler bulunurken azalma olduğunu belirtenler de olmuştur.

> Benim çocuğum olmadı. O yüzden hep kendimi dışarıya verdim. Kardeşlerimin çocukları, öğrencilerim, komşu çocukları.. Hepsiyle ayrı ayrı ilgilenirim. O yüzden sosyalimdir. Eskiden de böyleydi. İnsanlarda beni sever saolsunlar. İşimden dolayı da hep geniş bir çevrem oldu, hala öyledir. Onlar gelir ben giderim. Sürekli arayıp sorarlar. (K8, Bakırköy, Kadın, 63).

"Yaş ilerledikçe kemikleşmiş bir arkadaş ortamın oluyor zaten. Yıllar içinde oturuyor arkadaşlıklar. Benimde öyle oldu. Çok fazla yeni ortama da girmiyoruz gençliğimizdeki gibi değil artık. Daha az insanla daha sık görüşüyorum." (K9, Fatih, Erkek, 62).

"Eskiden ailecek görüştüğümüz insanlar vardı. Eşimden sonra çok fazla görüşmedim. Zor oldu tabi benim için. Sonra alıştım. Ama o zamanları özlüyorum tabi." (K28, Bakırköy, Erkek, 63).

Özellikle eş kaybı, emeklilik süreci gibi durumlar bireylerin sosyal çevresinin daralmasında etkili olmuştur. Ancak her iki ilçede ve tüm sosyoekonomik statülerde zaman içerisinde sosyal çevresinin genişlediğini ifade eden olmamıştır.

5.4.6 Uyku düzeninde meydana gelen değişimler

Yaşın ilerlemesi ile birlikte uyku düzenlerindeki değişimleri görmek amacıyla katılımcılara sorular yöneltilmiştir.

> Uykum hafifleşmeye başladı. Daha az uyuyorum. Daha sık uyanıyorum. İhtiyarlığın belirtileri bunlar hep. Ama ara ara şekerleme yapıyorum. Başka türlü günü geçiremiyorum. Bazen işten çıkıyorum diğer işe giderken uyukluyorum. Devam edemem yoksa. Çünkü gece de verimli uyuyamıyorum. Eskiden uykum çok ağırdı. Hiç birşey duymazdım. Şimdi hemen uyanıyorum. Yaş ilerledikçe değişti. (K4, Fatih, Erkek, 51).

"Uykum biraz hafifleşti. Önceden daha ağır uyuyordum. Şimdi o kadar değil. Yine aynı süre uyuyorum ama sese daha duyarlıyım." (K14, Fatih, Kadın, 53).

Gelen yanıtlar genellikle yukarıda da görüldüğü gibi uyku düzeninin bozulduğu yönündedir. Katılımcılarda geceleri az uyuma, sık uyanma, sese duyarlılık ve uyku hafifliği verilen cevaplar arasında yer almaktadır.

"Ben öğrenciliğimden beri az uyurum. Maksimum uykum 6 saattir. Vücudum öyle alıştı. Az uyurum ama kaliteli uyurum." (K24, Bakırköy, Erkek, 51).

"Uykum düzenli. Güzel. Hiç şikâyetim olmadı." (K26, Bakırköy, Kadın, 53).

"Benim uyku düzenim değişmedi ya. Düşünüyorum önceden nasılsa şimdi de aynı." (K2, Fatih, Kadın, 52).

Ancak bazı bireyler de uyku düzenlerinde ve uyku kalitesinde bir değişiklik olmadığını beyan etmişlerdir.

5.4.7 Abla-teyze-nine/abi-amca-dede gibi söylemlere karşı tepkiler

Katılımcıların yaşın ilerlemesi ile birlikte abla-teyze-nine gibi söylemlere karşı tutumlarına bakıldığında kadınlardan bazıları bu tarz söylemlerden memnun oldukları, hayatın akışı içerisinde, kültürümüzde normal olduğunu belirtmişlerdir.

"Yo, hayır, üzülmüyorum. Asıl demeseler üzülürüm. Yani yaşlanmak olgunlaşmak, güzel şeyler. Bazen bir şey soruyorlar, akıl danışıyorlar. Bunlar beni mutlu ediyor. Demek ki kendimi geliştirmişim benden akıl alıyorlar. Mesela ben ilkokul mezunuyum. Ama hiç kimse ilkokul mezunusun demiyor. Fikrimi önemsiyorlar." (K3, Bakırköy, Kadın, 59).

"Ee kaç yaşındayım ne diyecekler teyze diyecekler tabi. Bunlar normal şeyler kültürümüzde var yani. Hiç yadırgamadım." (K13, Fatih, Kadın, 56).

Ancak bunun yanında yaşın ilerlemesi ile birlikte abla-teyze-nine gibi söylemler için bazı kadınlar olumsuz anlam ifade ettiğini, kabullenmenin zor olduğu ve zamanla kabul ettiklerini ifade etmişlerdir.

"Teyze denmesini istemiyorum. Bazen teyze diyenler oluyor cevap vermiyorum. Abla daha iyi. Teyze gibi hissetmiyorum. Teyze diyince böyle 60-70 yaşında ev hanımları aklıma geliyor. Ben öyle biri miyim allah aşkına? Abla güzel abla desinler." (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

> Daha nene falan diyen yok çok şükür. Çocuklar yeni evli sayılırlar. Torun henüz bildiğim kadarıyla yok. Ama abla teyze diyen çok tabi. Ablaya alışkınım kendi kardeşlerim de olduğu için o normal geliyor. Ama ilk teyze dediklerinde kendimi bir garip hissetmiştim. Teyzeye mi benziyorum falan diye epey düşünmüştüm. Sonra sonra ona da alıştım. Ama ilk baya etkilemişti. (K12, Fatih, Kadın, 58).

Erkeklerin abi-amca-dede gibi söylemlere karşı tutumlarına bakıldığında kadınlardan farklı olarak bu tarz söylemlerden memnun oldukları görülmektedir.

> Valla çok küçük çocuklar dede de diyor. Tombul olduğumdan olsa gerek. Ama hoşuma gidiyor da dede demeleri. E zaten abi amca yıllardır diyorlar. Hiç yadırgamadım. Öyle gördük biz çevremizden. Hatta saygı duydukları için diyorlar diye düşünüyorum hoşuma da gidiyor. He ben de büyüklerime abi diyorum. Onlar da sayıyorlar abi diyorlar sağ olsunlar. (K11, Fatih, Erkek, 64).

Erkekler bu tarz söylemeleri gündelik yaşamın ve kültürün getirdiği normal bir söylem ve bunun yanında bir saygı ifadesi olarak nitelendirmektedirler.

> Ben annelerine falan söyledim. Bana dede demesinler dedim. Bana baba diyecekler. Ben o kadar yaşlı değilim. Mesela ufak torun bana doğan baba diyor. Dedeyi alıştırmayın dedim. Daha erken dedim. Ben kendimi hiçbir zaman yaşlı yaşlanmış hissetmiyorum. Bana sorsan 18 20 yaşındayım. Bir insanın kendini yaşlı hissetmesi iyi değil. (K1, Bakırköy, Erkek, 54).

Ancak burada bir istisna olarak yalnızca K1 bu durumdan memnun olmadığını "kendini genç gördüğünü" ifade etmiştir.

5.5 Yaşlanmayı Önlemek veya Geciktirmek İçin Yapılan Strateji ve Taktikler

Araştırma kapsamında katılımcılara "Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yaptığınız uygulamalarınız nelerdir?" diye geniş başlıkta bir soru sorulmuştur. Bu soru kapsamında katılımcıların ilk olarak cevap vermekte zorlandığı görülmektedir. Daha sonra sorulan deşme soruları ile katılımcılardan yanıtlar elde edilmiştir. Katılımcıların yanıtlarında ilk olarak cinsiyetin önemli bir değişken olduğu göze çarpmaktadır.

> Yaşlanmayı önlemek mümkün mü ki? Zannetmiyorum. Ancak yavaşlatırız. Ben açıkçası bir şey yapmıyorum. Yani şöyle mesela beslenmeme dikkat ediyorum sağlıklı olayım diye. Hareket etmeye çalışıyorum. Gerçi benim yapım öyle zaten de. Başka.. Vitaminler alıyorum mesela. C vitamini alıyoruz eşimle. Onun dışında demirimizi takip ediyoruz. Başka bir şey yapmıyorum yani ben. (K10, Fatih, Erkek, 59).

> Yürümeye çalışıyorum. İlaçlarımı çok düzenli alıyorum eskisi gibi yapmıyorum. Başka... Öyle bizim yaptığımız büyük spor falan değil öyle küçük bir saatlik falan normal yürüyüşler. (…) Yok yok cilt bakıma falan hiç yaptırmadım. Yani yüzümü falan yıkarım dişimi fırçalarım. O kadar benim yaptığım şeyler. A dişçiye sık sık giderim. Ona çok özen gösteriyorum. Öyle yaşlandım da dişlerim dökülsün istemem. (K11, Fatih, Erkek, 64).

Erkekler ilk olarak yaşlanmayı önlemek için bir eylemde bulunmadıklarını ifade etmektedirler. Ancak görüşmenin ilerleyen bölümlerinde takviye vitaminler almak, diş sağlığına dikkat etmek gibi konularda hassasiyet gösterdikleri bulgulanmıştır. Bunun yanında erkekler kadınların bu tarz eylem ve uygulamaları daha iyi bildiğini ve takip ettiğini ifade etmişlerdir.

> Yaptığım şeyler var tabi ki. Cilt maskeleri, saç maskeleri, masajlar yapıyorum. C vitamini serum kullanıyorum. Cildime parlaklık veriyor. Çok memnun kaldım. Onu da cilt bakımına gittiğim merkezde önermişlerdi. İşte bakım yaptırıyorum. Lazere falan gitmiştim onlar sayılır mı.. Peeling yapıyorum. Yüz yogası yapıyorum. Gittiğim merkezde de yapıyorlar da ben evde kendim de yapıyorum. Vücut peelingim var. Onu yapıyorum. Bir de at kılı fırçam var onu kullanıyorum. Dolaşıma iyi geliyor, varislere engel oluyormuş. Saçımı boyatıyorum gördüğün gibi. (K32, Bakırköy, Kadın, 53).

> Var tabi. Düzenli cilt bakımı yaptırıyorum. Cildime dikkat ederim. Öyle herşeyi sürmem, kullanmam. Bazen yüz masajı yaparım. İnternetten gördüm bazı hareketler var onları uygularım. Cildimi nemlendiririm. Göz çevresi kremim var onu kullanırım. (…) Dişlerime çok özen gösteririm. Düzenli dişimi fırçalarım diş ipi kullanırım. Şu ağız bakım suları var ya onu kullanırım. Bir de yılda en az bir kere kesin dişçime giderim. Bir yerde okumuştum. Eksik diş Alzheimera sebep oluyor diye. Onu okuduğumdan beri dikkat ediyorum. (K14, Fatih, Kadın, 53).

Kadınlarda ise bu durum makyaj yapma, saç boyama, cilt bakımı, maske uygulamaları, çeşitli peelingler, serumlar, masaj uygulamaları ve diş bakımı olarak karşımıza çıkmaktadır.

> Vallahi bir yerde hiç cilt bakımı yaptırmadım. Ama kendim birşeyler yapıyorum. Mesela yüzüme maya sürüyorum. Sıkılaştırıyormuş. Sabahları soyduğum salatalık kabulkarını koyarım. Saçlarıma bakım yaparım. Zeytinyağı sürerim. Hindistan cevizi yağı sürerim. Saçlarım çok azaldı. Dökülmesi çok, iyi gelir diye okumuştum ondan yapıyorum. İşte saçımı boyatıyorum demiştim. Başka.. Cilde, saça iyi geldiğini duyduğum, okuduğum şeyleri yapmaya çalışıyorum işte. (K12, Fatih, Kadın, 58).

> Evde saçıma zeytinyağı sürüyorum, yumurta akını sürüyorum işte. Her gün mutlaka yüzümü temizlerim falan gibi.. Böyle normal hani rutin makyajımı temizler, yüzümü yıkarım şey yaparım ama onun dışında böyle kullandığım zaten çok fazla ürün yok. Günlük bir rutinin var işte yüz bakımıyla cilt bakımıyla alakalı. (…) Bende boyuyorum mesela saçımı. Beyaz olmasa sadece atıyorum balyaj falan ufak tefek şeyler yaparım. Bir de şöyle yani daha gencim, neden bu yaşta şey yapıp da yaşlı görüneyim ki(...) (K2, Fatih, Kadın, 52).

Kadınlar bu uygulamaları profesyonel hizmet satın alarak yaptıkları gibi ev içerisinde kendileri de uygulayabilmektedir.

> Hiç yok. Hiç yapmadım öyle şeyler. Çok da bilmem. Ama insanlar bir sürü şey yapıyormuş. Televizyonda görüyorum, duyuyorum. Ben hiçbirşey yapmıyorum. Yapıyor olsam bu kadar kırışıklık hastalık olur muydu. Şimdi açamıyorum da saçlarım bu kadar beyazlar mıydı. Bak yapanlar hiç yalanıyorlar mı.. (K27, Bakırköy, Kadın, 60).

"Vallahi hiçbirşey yapmıyorum. Onu yapacak paramız bile yok. Bizim tek suyumuz sabunumuz var." (K38, Fatih, Kadın, 57).

Tüm bunların yanında yaşlanmayı geciktirmek için herhangi bir uygulama yaptırmayan kadınlar da bulunmaktadır. Bu katılımcıların ortak noktalarına bakıldığında eğitim düzeylerinin ve sosyoekonomik statülerinin düşük olduğu görülmektedir.

5.5.1 Estetik operasyon ve uygulamalar

Katılımcılara estetik operasyon ve uygulamalara dair düşünceleri sorulduğunda erkeklerin tamamı bu tarz operasyon ve uygulamaları yaptırmadıklarını belirtmişlerdir. *"Estetik mi. Ameliyat falan mı.. Yoook. Hiç beğenmiyorum. Ağızları yüzleri değişik oluyor. Mimik kalmıyor yaa. O nasıl iş öyle. Hiç yakışmıyor hiç." (K31, Bakırköy, Erkek, 62).*

"Estetik hiç düşünmedim. Erkekler de çok yaptırmıyor zaten. Yani komik oluyor erkeklerde. Çok büyük bir ihtiyaç olmadığı sürece bence gerek yok. Kadınlar bu işlere daha yatkın. Onlar daha çok yaptırıyor." (K17, Fatih, Erkek, 57).

> Hepimiz en güzel şekilde yaratmış Allah. O yüzden estetik falan sevmiyorum doğru da bulmuyorum. Dinimizce uygun değil. Ama çok büyük bir şey olur bir kaza olur. Yapılması zorunludur. Öyle durumlarda belki olabilir. Ama onun dışında keyfi yapılan şeyler dinimizce de uygun değil. Gerek yok. Herkes doğalını da güzel. Buruşuk olsa da güzel, burnu yamuksa da güzel herkes kendinde ayrı bir güzel. Ben doğru bulmuyorum. (K11, Fatih, Erkek, 64).

Bazı katılımcılar küçük uygulamaları kadınlarda desteklerken; bazıları kesin bir dille uygun görmediklerini ifade etmişlerdir. Erkekler için buradaki temel etken kişinin fiziksel görünüşünün büyük oranda değişmesi ve dinen uygun olmaması olarak belirtilmiştir.

Kadınların estetik operasyon ve uygulamalara dair düşüncelerine bakıldığında üç ayrı profil karşımıza çıkmaktadır. Bunlar bu tarz uygulamaları destekleyenler, neden olmasın diyenler ve kesin olarak reddedenlerdir.

Estetik operasyon ve uygulamaları destekleyenler: Buradaki kadın katılımcılar halihazırda estetik operasyon ve uygulama yaptıran katılımcılardır.

> Estetik seviyorum tabi. Herkes yaptırıyor. Artık yaptırmayan neredeyse yok. Öyle ayy öcü bir şey de değil. Onu cesaret edip yaptıramayanlar diyor. Bence günümüzde en önemli katkılardan biri. Çok yapay olanlar, başarılı geçmeyenleri de var ama işin ehlini bulursanız bırakmayın. O yüzden giden yaptıran birinden tavsiye almak gerekir. Her yerde her işlem yaptırılmaz. Bir yer yüz germeyi çok

> iyi yapıyorken, Bir yer botoksu çok iyi yapabiliyor. Güzel araştırmak lazım. Ben diş estetiği de yaptırdım mesela. Dişlerimden bazıları yoktu önce onları tamamladık, ondan sonra dişlerim hizalandı. En sonra beyazlatma yapıldı. Diyorum ya hiçbir estetiğe karşı değilim. İhtiyacım olduğunu düşünüyorsam yaptırırım. (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

> Ay hiç karşı değilim. İnsanlar neler neler yaptırıyor. Kendini iyi hissetmiyorsa yaptırsınlar tabi ki. Ben hiç yaptırmadım. Benimkiler ufak tefek işlemler. Öyle büyük operasyonlar değiller. Ama karşı da değilim yani. (…) Aa en önemlisi botoks yaptırıyorum. Alnıma. Kaşlarımız ortasına doğru çizgilerim çok derindi. Sert bir ifade oluyordu. Kızgın gibi görünüyordum. Onun için yaptırmıştım. E bir kere yaptırınca devamı da geliyor tabi.. Bir de HİFU yaptırmak istiyorum ama bakalım daha ona karar vermedim. Düşünüyorum. O da cilt sıkılaşması için yapılıyormuş. Bir arkadaşım yaptırdı. Yüzü çok güzel oldu. Biraz araştırayım karar vereceğim. (K22, Bakırköy, Kadın, 55).

Neden olmasın diyenler: Buradaki kadın katılımcılar ihtiyaç olması halinde estetik operasyon ve uygulama yaptırabileceklerini ifade etmektedirler.

"Botoks falan olabilir şu kırışıklar için. Ama onun dışında hani mesela dudak dolgusu burun estetiği göğüsü bilmem neydi doğal olarak yaşamaktan yanayım. Daha küçük işlemlere karşı sıcak bakıyorum." (K2, Fatih, Kadın, 52).

> Estetik yaptırmadım. Ama diyet yaptığım zamanlarda zayıflatıcı masajlar sıkılaştırıcı uygulamalar var ya onu yaptırmıştım. Estetik hiç ihtiyaç hissetmedim. Ama sarkmalarım olmaya başladı. Belki onlarla ilgili bir şey düşünebilirim. Karşı değilim. Ama kendim büyük operasyonlar yaptırmam. İleride botoks falan da olabilir. İhtiyaç hissedersem düşünürüm. Neden olmasın. (K14, Fatih, Kadın, 53).

Kesin olarak reddedenler: Estetik operasyon ve uygulamaları kesin olarak reddedenlerin temel gerekçesi ise dinen uygun olmaması ve cesaret edememektir.

"Allah herkesi en güzel haliyle yaratmış zaten. Neden yaptıralım. Bize yakışan uygun olan doğal halimiz. Yaradan'ın bir bildiği var ki seni öyle yaratmış. Neden onu değiştirelim ki(…)" (K13, Fatih, Kadın, 56).

> Vallahi hiç estetik düşünmedim. Araştırmadım da yani. Ben öyle işlemlerden biraz korkarım. İstediğim gibi olmazsa gerilirim. Stres eder o iş beni. İnsanlar neler neler yaptırıyor. Benim bir arkadaşım var botokslar, lazerler, gerdirmeler bir sürü bir şey yaptırıyor. He güzelde oluyor kadına yakışıyor. Ama ben hiç düşünmedim. Ama çok güzel olacağını bilsem ben de yaptırırdım. Öyle olmaz günah gibi bir şey düşünmüyorum. Cesaret işi bu işler. Ben yaptıramam korkarım. (K12, Fatih, Kadın, 58).

"Ben hiç uygun bulmuyorum. Yarın ahirette kim tanıyacak seni. Allah hesap sormayacak mı? O yüzden asla yaptırmam." (K37, Fatih, Kadın, 59).

5.5.2 Fiziksel aktiviteler

Katılımcıların yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapmış olduğu fiziksel aktiviteler ve/ya spor uygulamalarına bakıldığında erkeklerde yürüyüşlerin ön planda olduğu görülmektedir.

> Yani insanlar neler neler yapıyorlar. Ben öyle büyük şeyler yapmıyorum. Hareketli olmaya çalışıyorum. İş yerinde zaten hep hareketliyim. Onun dışında da araba çok kullanmam. Genelde her yere yürürüm. Aşırı uzak ya da yüklü bir iş yapmayacaksam hep yürürüm. Öyle spor salonuna falan gitmedim. Onun dışında kendimce bir şeyler yapamaya çalışıyorum işte. (K10, Fatih, Erkek, 59).

> Her gün yürüyüş yapıyorum o kadar onun dışında başka bir şey yapmıyorum. Yavaş yavaş caddede gidiyorum geliyorum ileride park var orada yürüyoruz. Yok yok oradaki aletleri falan hiç kullanmadık. Burdan gittik yürüyerek, parkın içinde yeşillikte yürüdük, biraz dinlenip döndük geldik o kadar. Bizim yapacağımız spor bu saatten sonra bu. Öyle spor salonuymuş alet etmiş bizlik işler değil. (K11, Fatih, Erkek, 64).

"Yürüyüş yapıyorum. Her gün en az bir saat." (K1, Bakırköy, Erkek, 54).

Burada bahsedilen yürüyüşler kimi zaman bilinçli yapılan bir eylem iken kimi zaman da gündelik yaşamda "hava almak" olarak tanımlanan gezinti şeklindedir.

"Hayatımda hiç spor yapmadım. Arada yürüyüş yapıyorum o kadar. O da bir yerde işim varsa yakın bir yerse, trafik çoksa falan araba almayayım diye. Ben daha çok oturduğum yerden gençleşeyim, zayıflayayım kafasındayım." (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

> Ben yaklaşık 4 yıldır düzenli olarak pilatese gidiyorum. Hiç ara vermedim. Bazen salona gidemediğim zamanlar oldu. Ama o zaman da evde kendim ekipmanlarımla devam ettim. Spor salonuna gitmedim ama pilates hep vardı. Bunlardan ayrı olarak meditasyon da yapıyorum. Ruhumu dinlendiriyorum. Tütsülerim var, mumlarım var. (K32, Bakırköy, Kadın, 53)

"Son zamanlarda açma germe, esneme hareketleri yapıyorum. Günlük olarak bazen yatmadan önce bazen sabahları bir 10-15 dk yapıyorum." (K26, Bakırköy, Kadın, 53).

"Bazen evde oturduğum yerden bacaklarımı uzatıp ellerimle ona uzanmaya çalışırım. Sırtıma belime iyi geliyor. Esnetiyor diye." (K12, Fatih, Kadın, 58).

Özellikle kadınlara baktığımız zaman yürüyüşün yanında açma-germe hareketleri ve pilates de yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek yapılan fiziksel aktiviteler olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada sözü edilen pilates genellikle üst sosyoekonomik statüdeki kadınların kaliteli yaşam için kullandığı bir uygulamadır. Bunun yanında açma-germe hareketleri ve yine yürüyüşler de kadınların yapmış olduğu uygulamalar arasındadır. Alt sosyoekonomik statüdeki bireyler ise yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan fiziksel aktiviteler ve/ya spor uygulamalarını belirtmemiştir.

5.5.3 Sağlıklı beslenme

Katılımcıların yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için sağlıklı beslenme konusunda dikkat ettiği noktalara bakıldığında özellikle kadınların bu konuda daha özenli olduğu göze çarpmaktadır.

"İşte dediğim gibi hastalıklardan sonra hanım kendince biraz düzenleme yaptı. Bana bıraksa ben o kadar dikkat edemem. Hanım ne derse o şimdi." (K29, Bakırköy, Erkek, 61).

"Biz de o işlere eşim bakıyor. Bana kalsa ben çok dikkat etmem. O da işte benim şeker çıkınca özen göstermeye çalışıyor. Çok da dört dörtlük yapamıyoruz ama olsun." (K30, Bakırköy, Erkek, 54).

Erkeklerin yemek pişirme, mutfak alışverişi yapma, ürünleri seçme ve hazırlama gibi işlemleri daha az üstlenmesi, bu "görevi" hane içerisindeki kadınlara bırakması buna gerekçe olarak gösterilebilir. Bunun yanında yaşlanma sürecinde ortaya çıkan hastalıklarda erkeklerin sağlıklı beslenme pratiklerini etkileyen bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

> Elma çok tüketiyorum. Cilde iyi geliyormuş. Ondan başka sebze yerim. Et yerim. Herşey yerim. Ama aşırı yemiyorum. Yani dikkat etmeye çalışıyorum. Dönem dönem diyet yapıyorum. Kilo aldıkça hantallaşmış hissediyorum. Üzerime ağırlık çöküyor. İşte o zaman diyette neler varsa onları tüketiyorum. Özellikle maydanoz, yeşillik, elma sirkesi, haşlanmış sebze falan... Evde zeytinyağı tüketiyoruz. Sıvı yağ çok nadir kullanırım. O yağıda İzmir'e gidince alır geliriz. Ya da gönderirler. Buradakilerle arada baya fark oluyor. (K22, Bakırköy, Kadın, 55).

> Beslenme içinde sebze ve yeşillik ön plana geldi. Onun dışında yoğurt ön plana geldi. Eskiden bu kadar yoğurt tüketmezdim. Kemik sağlığım için tüketiyorum. Yoğurdu da kendim yaparım. Marketten almam. Bir arkadaşım var Çatalca dan bana maya getirmişti. Bir sene falan oluyor. Bir senedir o mayayla yoğurt yapıyorum. (K15, Fatih, Kadın, 52).

> Onun dışında dengeli beslenmeye çalışıyorum. Her şeyden dengeli yemeye çalışıyorum. Meyve sebze özen gösteririm. Bal çok tüketirim. Ama hakiki bal. Öyle market balı falan değil. Bizim bir komşumuz var onun kardeşinin kovanları var. Ondan alırız balımızı. Onun dışında süt, yoğurt mutlaka tüketirim. Kesinlikle yemem dediğim bir şey yoktur. Dengeli olarak yemeye çalışırım. Onun dışında vitaminler kullanıyorum. Günlük aldığım vitaminlerim var. (K14, Fatih, Kadın, 53).

Kadınların buradaki pratiklerine bakıldığında dengeli beslenmeye özen gösterdikleri, bazı ürünleri evde kendileri yaptıkları (yoğurt gibi) ve bazı ürünleri de güvendikleri (bal, süt gibi) yerlerden temin ettikleri görülmektedir.

"Eşim ne getirirse onu pişiriyorum. Bazen kırk yılda bir canımız bir şey isterse almaya çalışıyoruz o da her zaman değil. Öyle her şeyi dolu dolu almıyoruz zaten. Para neye yeterse o geliyor. Sağlıklı sağlıksız çok da dikkat edemiyoruz." (K39, Fatih, Kadın, 58).

Tüm bunların yanında alt sosyoekonomik statüdeki katılımcıların beslenme pratiklerine bakıldığında gelirin ana belirleyici olduğu görülmektedir.

5.6 Yaşlanmaya ve Yaşlılığa Yönelik Algı

Katılımcıların yaş aldıkça kendilerinde meydana gelen değişimleri ifade edebilmeleri için geniş kapsamlı olan "Yaşınızın ilerlemesi ile birlikte yaşamınızda ne gibi değişiklikler oldu?" sorusu yöneltilmiştir. Daha sonra gelen cevaplar deşme soruları ile açılarak gelen yanıtlar aşağıda yer alan alt başlıklar etrafında analiz edilmiştir.

5.6.1 Yaşlı tanımlamaları

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşlılık tasavvurunu anlayabilmek adına "Sizce yaşlı kimdir?" sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda gelen yanıtlar özellikle Fatih ilçesinde muhtaçlık etrafında toplanmaktadır. Ancak Bakırköy ilçesinde de benzer yanıtlar mevcuttur.

"Yaşlılık ileri yaşta muhtaçlık durumudur. Hepimiz eninde sonunda yaşlanacağız. Kaçabileceğimiz bir şey değil. Muhtaçlık dediğim fiziksel muhtaçlık olmayadabilir. Ekonomik olabilir, duygusal olabilir. Ama genelde fiziksel." (K24, Bakırköy, Erkek, 51).

"Yaşlı bence muhtaç kişidir. Bir kişinin yaşının ileri olması onu yaşlı yapmaz. Yardıma ihtiyacı olan, hastalığı olan kişi yaşlıdır. Yani hastalıklar ne zaman artıyorsa." (K15, Fatih, Kadın, 52).

Katılımcıların yaşlı tanımlamalarında muhtaçlığın yanında ikinci olarak hastalıklar ve sağlık değerlendirmesi ön plana çıkmaktadır.

"Yaşlı bence hayat enerjisi olmayan kişidir. Hasta kişidir. (...) Hastalıklar o zaman artmaya başlıyor. Hastalık sayısı arttıkça da hayat zorlaşıyor işte. Yürümek zorlaşıyor. İlaçları dengelemek zorlaşıyor. Yavaş yavaş unutmalar başlıyor." (K14, Fatih, Kadın, 53).

"Yani hastalıklarla yaşlanıyorsun. Bence hastalık dönemi. Yetersizlik dönemi. (...) illa bir yaş vermem gerekmiyorsa vermeyeyim. Yani belli olmaz neyin ne zaman olacağı. Bak mesela 54 yaşındayım ama yaşlı hissediyorum. Yorgun hissediyorum. Çok hastalığım yok ama kızımın hastalığı bizi çok yıprattı." (K30, Bakırköy, Erkek,54).

Katılımcıların yaşlı tanımlamalarında göze çarpan bir diğer etken de umut yitimi ve enerji düşüklüğü olarak belirtilmiştir.

"Yaşlı dediğin hayattan keyif alamayan kişidir. Eğlenmeyi bilmez, yaşamayı bilmez. Ya da bilse de yapamaz. Fiziksel yapısı buna müsaade etmez. Enerjisini kaybetmeye başlayan insan yavaş yavaş da yaşlanmaya başlar." (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

"Bence yaşlı hayattan kendini çekmiş demek. Evine kapanmış, içine kapanmış demek. İnsan hayattan keyif almayı bıraktığında yaşlıdır." (K9, Fatih, Erkek, 62).

"Yaşlı işte benim gibi yalnız, beli bükülmüş.. Namazında niyazında.. onlar aklıma geliyor." (K28, Bakırköy, Erkek, 63).

Ayrıca tüm bunların yanında dine yönelmek, dede/nine olmak da yaşlılık belirtisi olarak ifade edilmektedir.

5.6.2 Yaş aralığı

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşlılık tasavvurunu anlayabilmek adına "Size göre yaşlılık ne zaman başlamaktadır?" sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda gelen yanıtlar genellikle 70 yaş ve üzerinde toplanmaktadır.

"Bir yaş söylemek gerekirse bence 70-75 yaşındaki yaşlıdır. Hastalıklar o zaman artmaya başlıyor. Hastalık sayısı arttıkça da hayat zorlaşıyor işte. Yürümek zorlaşıyor. İlaçları dengelemek zorlaşıyor. Yavaş yavaş unutmalar başlıyor." (K14, Fatih, Kadın, 53).

"75-80 yaşını aşan kişi yaşlıdır. O yaşta hastalıklar kendini hissettiriyor. Yürüyüş değişiyor. Merdiven çıkmak zorlaşıyor." (K1, Bakırköy, Erkek, 54).

Burada belirtilen yaş bireyler tarafından muhtaçlık durumundaki artış, hastalıkların artması ve fiziksel yetersizliklerin başlaması olarak sınırlandırılmıştır.

"Benim annem 72 yaşında hala genç mesela. Yani ruhu genç, enerji dolu. Ama bazen bize 60 yaşında hasta geliyor annem onların yanında genç kız gibi. İşte kendine bakmakla alakalı." (K22, Bakırköy, Kadın, 55).

"Bunun bir yaşı yok. İlla bir yaş söylemek gerekirse 80-90 derim. Ama ne 80ler 90lar var hala hayatın içinde. Öyle kabaca söyledim." (K9, Fatih, Erkek, 62).

"İlla 60 yaşına girince yaşlı olacak diye bir şey yok. Bizim yan apartmanda ayten teyze var kadın 78 yaşında maşallahı var her yere yetişiyor. Ona nasıl yaşlı diyeyim. Benden dinç kadın." (K12, Fatih, Kadın, 58).

Ancak bunlardan farklı olarak belirli bir yaş sınırlaması yapmanın doğru olmadığını yaşlılığın bireysel bir olgu olduğunu vurgulayan söylemlerde mevcuttur.

5.6.3 Fiziksel özellikler

Araştırma kapsamında katılımcılara "Yaşlı dediğimizde aklınıza ne tür fiziksel özellikler geliyor?" sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda gelen ilk yanıtlar genellikle saçın ve sakalın beyazlaması, cilt yapısındaki değişimler olarak belirtilmiştir.

"İşte benim gibi.. beli bükülmüş, saçı sakalı beyazlamış.." (K28, Bakırköy, Erkek, 63).

"Yaşlı deyince hemen Alzheimer deliyor. Duyma, görme bozukluğu geliyor. Yürüyememe geliyor. Tuvalet ihtiyacını giderememe. Takma diş geliyor aklıma. Ağız ve diş sağlığı problemleri geliyor." (K2, Fatih, Kadın, 52).

"Yaşlı diyince baston aklıma geliyor. İşte beyaz saç, buruşmuş yüz, zayıf eller. Bir de şey geliyor tende böyle ben gibi lekeler oluyor ya onlar geliyor. Yürüme de zorluk aklıma geliyor. Bir de bir söylediğini defalarca söylüyorlar ya bazen demans aklıma geliyor." (K12, Fatih, Kadın, 58).

Saç ve cilt değişimlerinin yanında dişlerde deformasyon, biçim bozuklukları, duyu kayıpları, baston kullanımı ve Alzheimer/Demans gibi hafıza kaybına neden olarak hastalıklarda fiziksel özellikler kapsamında ifade edilmektedir.

5.6.4 Huy ve kişilik özellikleri

Katılımcılara yaşlılara özgü olduğunu düşündükleri huy ve kişilik özellikleri sorulduğunda gelen yanıtlar Bakırköy ilçesinde genellikle belirli spesifik bir huy veya özellik belirtilmemiştir.

> Bazıları çok konuşuyor. Bir söylediğini birkaç kere tekrarlıyor. Dinlemekten sıkılıyoruz bazen. Dinlemeyince de ayıp oluyor. Mecburen dinliyoruz artık. Bazıları da çok huysuz oluyor. İnatçı oluyor. Gençliğinde de böyleler miydi bilemiyorum tabii. Aralarında sakin pamuk gibi olanlar da var. Hepimiz gibi yani. (K17, Fatih, Erkek, 57).

"Belirli bir huy aklıma gelmiyor. Belki duygusallıkları olabilir. Böyle mahsun bir duruşları oluyor gibi gelir bana. Onu söyleyebilirim. Genelde yalnız yaşlılar aklıma geliyor yaşlı diyince. Belki de ondan mahsun dedim." (K10, Fatih, Erkek, 59).

"Yani yaşlılar biraz şey oluyor gibi… içine kapanık. Nedense yaşlı insan mutsuzmuş gibi geliyor bana. Öyle hissediyorum." (K15, Fatih, Kadın, 52).

Fatih ilçesine bakıldığında ise huysuzluk, alınganlık, duygusallık, çok konuşma, hüzün, yalnız ve mutsuz gibi olumsuz tanımlamalar ön plana çıkmaktadır.

5.6.5 Görev ve yükümlülükler

Katılımcıların yaşlıya yönelik algılarını gözlemleyebilmek adına yaşlıların görevleri ve yükümlülükleri sorulmuştur. Bu doğrultuda ağırlıklı olarak Fatih'ten elde edilen veriler kapsayıcı, birleştirici, yol gösterici gibi roller üzerinde yoğunlaşmaktadır.

"Yaşlı dediğin aileyi, kardeşleri bir arada tutar. Yol gösterir. En önemlisi manevi destektir. Toparlayıcıdır. Anne baba vefat ettikten sonra genelde kardeşlerin arası açılır birbirinden uzaklaşır. Ama hayattayken onlar birbirine bağlar. Bağ kurar." (K9, Fatih, Erkek, 62).

> Yaşlının ne görevi olsun.. Mesela annem bizi yönlendirir. Özellikle dini konularda. Allah razı olsun, bir dua bulur hemen öğretir. Bir şey öğrenir hemen anlatır. Yönlendirir. Kaç yaşına geldik hala bizi korumaya çalışır. Kendi gördüğü bildiği kadar aktarmaya çalışır. Başka da ne isteyelim bir yaşlıdan. Kendine güzel baksın, yanımızda olsun yeter. Allah onları başımızdan eksik etmesin inşallah. (K13, Fatih, Kadın, 56).

Bunun yanında her iki ilçede de yaşlıların ekonomik olarak çocuklarına destek olması gerektiğini içeren yanıtlarda bulunmaktadır.

"Yaşlının ailedeki görevi çocuklarına torunlarına destek olmaktır. İmkânı varsa maddi olarak da destek olmalı. İmkânı yoksa zaten nasıl olsun değil mi. Onu beklememek lazım. Yanımızda olsun başımızda durdun yeter." (K16, Fatih, Kadın, 61).

"Vallahi biz hala çocuklardan elimizi çekmedik. Yetmeyeni yetirdik, azalanı doldurduk. Elimizden geldi yaptık çok şükür. İmkânı olan varsa tabi ki yapacak." (K29, Bakırköy, Erkek, 61).

> Bence bir yaşlının görevi mümkün olduğunca kendine iyi bakmaktır. Onların kendine iyi bakamaması herkesin düzeni değiştiriyor. Ailedeki herkes yeni bir yaşam planı yapmak durumunda kalabiliyor. Bu da verdiğin değerle alakalı. Benim kendi ailemden beklediğim tek şey iyi olmaları. Başka bir şey yapmalarını istemiyorum. (K24, Bakırköy, Erkek, 51).

Ayrıca her iki ilçede de yaşlının bir görevinin olmadığı, asıl görevinin kendine bakmak olduğunu ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır. Bunlardan farklı olarak bir kişi yaşlıların bir görev ve yükümlülüğünün olmadığını belirttikten sonra toplumdaki diğer bireylerin yaşlılara yönelik sorumluluklarına vurgu yapmıştır.

5.6.6 Olumlu taraflar

Yaşlılığın olumlu yanlarından söz edildiğinde neredeyse tüm cümlelerin içerisinde tecrübe kelimesinin yer aldığı göze çarpmaktadır.

> "Hayat tecrübesi kazandırıyor insana. En önemlisi bu. İnsan tanıyorsun. Öyle sayıdan bahsetmiyorum, kişiyi anlamaktan bahsediyorum. Bunlar önemli şeyler.

> Bunlar çocuklarımıza aktarabileceğiniz şeyler. E tabii ekonomik olarak da güçlendik. Neyi nasıl yapacağımızı öğrendik. Birikim yaptık yatırım yaptık. Bunlar hep yaşlanırken yapıldı. Yaşlılığımızda rahat edelim diye. Bunlar bizim avantajımız oldu. (K11, Fatih, Erkek, 64).

"Yaşlanmak öğretici bir şey. Kendini tanıma serüveni. Öyle sadece fiziksel değişmiyorsun. Bir bütün olarak değişiyorsun. Yeni bir sen ortaya çıkıyor. Tecrübelerin seni yoğuruyor. (K24, Bakırköy, Erkek, 51).

"Yaşlandıkça yeni şeyler öğrendim. Rabbime sığındım. Kendimi bildim." (K31, Bakırköy, Erkek, 62).

Buna ek olarak aile olmak, ekonomik olarak güçlenmek, duygusal olarak dirençli olmak ve dine yönelmek yaşlılığın avantajları olarak ifade edilmektedir.

5.6.7 Olumsuz taraflar

Katılımcılara yaşlılığın olumsuz yanları sorulduğunda son derece hızla cevap bulabilmekte ve pek çok farklı alandaki zorlanmalardan söz etmektedirler. Burada ilk akla gelenler hastalıklar, fiziksel zorlanmalar ve değişimler ile yalnızlık olarak karşımıza çıkmaktadır.

"Hastalıklar, yalnızlık, parasızlık. Bunlar..." (K40, Fatih, Erkek, 62).

"Dezavantajı getirdiği ekonomik zorluklar olabilir." (K37, Fatih, Kadın, 59).

"Buruşma, kırışma, eğilme bükülme işte.. Onları da hallettik ama çok şükür." (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

"Yaşlanırken bazı kayıplar oluyor. Mesela kas kuvveti azalıyor. Bazı hareketler kısıtlanıyor. Onun yanında işte gözlerim bozuldu mesela.. Öyle şeyler." (K34, Fatih, Erkek, 60).

> E bunları öyle kolay öğrenmiyorsun. İnsanın hayatında bir sürü zorluklar oluyor. Yolda çok zorluklar var. Sağlığın değişiyor mesela. Direncin azalıyor. Hasta olduğunda zor iyileşiyorsun. Mesela grip, önce bir hafta iyileşiyorsan şimdi 10

günde iyileşiyorsun. Daha kolay hasta oluyorsun. Çabuk yoruluyorum. Yıllarca birikmiş tabi vücut yorulmuş. Belli ediyor artık yorgunluğunu. E sorumlulukta var tabi artıyor sürekli. Aile büyüdükçe sorumluluk da büyüyor. (K9, Fatih, Erkek, 62).

Ayrıca bunlara ek olarak emeklilik ile birlikte gelirin azalacak olması da dezavantajlar arasında ifade edilmektedir.

5.6.8 Yaşlılığa yönelik korkular

Katılımcıların yaşlılığa yönelik korkuları yaşlılık tasavvurunu anlayabilmek adına sorulan "Sizce yaşlı kimdir?" sorusuna verdikleri cevaplarla paralellik göstermektedir. Burada verilen cevaplar muhtaçlık, kendine yetememe, hastalık ve fiziksel değişimler etrafında toplanmaktaydı. Benzer şekilde bireylerin kendi yaşlılık dönemlerine ilişkin kaygı ve korkuları muhtaçlık ve hastalıklar üzerine yoğunlaşmaktadır.

"Yaşlanmaktan korkmuyorum. Mutlaka korkan insanlar vardır. Ama tek korkum olabilir o da birisine muhtaç olmak." (K24, Bakırköy, Erkek, 51).

"Bazen nasıl yaşlanacağım diye düşünüyorum. O zaman aklıma çeşitli hastalıklar geliyor. Onlar korkutuyor tabi. Onun dışında başka şeyler korkutmuyor. Hastalıklar korkutuyor." (K25, Bakırköy, Kadın, 50).

> Yani özellikle elden ayaktan düşmekten korkuyorum. Birisine muhtaç olmak çok zor. İki taraf içinde zor. Bakana da zor bakılana da zor. Hastanelerle uğraşmak da çok zor. Randevu bulmak, hastaneye gidip gelmek, orada beklemek yaşlılıkta çok zor. Onlardan korkarım. Öyle ölmekten falan korkmam, sürünmekten korkarım. (K9, Fatih, Erkek, 62).

"Yaşlanmaktan biraz korkuyorum. Yani istediğim gibi bir yaşlı olamazsam diye korkuyorum. Hastalıklarım çok olursa. Yatağa bağımlı olursam diye korkuyorum. İnsan ister istemez düşünüyor. Öyle akışına bırakamıyorsun. Zihnin içeride kuruyor. Kurdukça da korkuyorsun." (K16, Fatih, Kadın, 61).

Özellikle Alzheimer hastalığı bireyler tarafından sıkça dile getirilen hastalıklar arasında yer almaktadır. Bunlara ek olarak bireylerin yaşlılık dönemine ilişkin korkularında yalnızlık da önemli bir etkendir.

> Yani biraz korkuyorum tabi. Hastalıklardan korkuyorum. Alzheimer olmaktan çok korkuyorum. Çocuklarımı ailemi unutursam diye korkuyorum. Buruşmak falan önemli değil. Hastalıkla uğraşma zor. Hastaneye gidip gelmek zor. Neler görüyoruz, neler duyuyoruz. Allah korusun. İnsan onları öğrendikçe korkuyor tabi. (K13, Fatih, Kadın, 56).

> Yaşlanmaktan korkuyorum tabi ki. Korkmasam neden bu kadar özen göstereyim. Öylece yaşar giderim. Hasta olmaktan korkuyorum. Aklımı kaybetmekten çok korkuyorum. Çocuklarım bana bakabilirler mi bilemiyorum. Herkesin ayrı bir düzeni var. Bakıcı tutmak istesen çok zor. Hem pahalı hem de bakıcı bulunmuyormuş diye duymuştum günde konuşurlarken. Bunlar tabi beni korkutuyor. Yalnız da evde ölüp kalmak istemem. Bunlar insanı ürkütüyor. (K15, Fatih, Kadın, 52).

Bireylerin yaşlılık tanımlarında öne çıkan bir diğer tema fiziksel değişikliklerdi. Ancak bireylerin kendi yaşlılık dönemlerine yönelik korku ve kaygılarına bakıldığında yalnızca Bakırköy'deki iki kişinin fiziksel değişikliklerden korktuğuna yönelik beyanı bulunmaktadır.

> Korkuyorum biraz. Yaşlanınca da güzel bir yaşlı olmak isterim. Bazen incirlide, sahilde falan yürürken görüyorum. Çok güzel yaşlanmış insanlar var. Onlar gibi olmak isterim. Evet fiziksel değişiklikler beni biraz korkutuyor. Onun dışında bir de hastalıklar. İster istemez bir şeyler çıkıyor. Olmasın diye dikkat etmeye çalışıyorum. Elimden geldiği kadar özen göstermeye çalışıyorum. (K22, Bakırköy, Kadın, 55).

> Evet yaşlanmaktan korkuyorum. Ben daha yeni yeni hayattan tat almaya başladım. Hemen yaşlanmak istemem. Biraz daha yaşayayım yahu. (…) Ben en çok çirkin bir yaşlı olmaktan korkuyorum. Böyle her yeri sarkmış, buruşmuş birisi olmak istemem. Her yerimi o kadar düzelttirdim. Emek verdim, para

> verdim. Niye isteyeyim. Bir de hasta olup eve kapanmaktan korkuyorum. Huysuz huysuz otururum artık. (K23, Bakırköy, Kadın, 54).

Tüm bunlardan ayrı olarak yaşlanmaktan korkmadığını ifade eden bireyler de bulunmaktadır. Buradaki korkusuzluk yaşlılığı hayatın bir gerçeği olarak kabullenme ve dine uygun eylemleri ve davranışları yerine getirme temeline dayanmaktadır.

5.7 Tartışma

İstanbul ilinin Fatih ve Bakırköy ilçelerinde 50-64 yaş aralığındaki bireylerin gündelik yaşam pratiklerinde yaşlanmaya yönelik geliştirdikleri taktik ve stratejilerini ele alan bu araştırmada 40 bireyle derinlemesine görüşme yapılmıştır. Bu görüşmeler sonucunda elde veriler dört ana tema etrafında analiz edilmiştir.

5.7.1 Gündelik yaşamdaki pratikler

İlk tema olarak "Gündelik Yaşamdaki Pratikler" belirlenmiştir. Bu tema içerisinde bireylerin gündelik yaşamlarındaki rutin pratiklerini görebilmek için sorular sorulduğunda Fatih ve Bakırköy ilçeleri arasında büyük farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, çalışıp çalışmadığı gibi değişkenlere bakıldığında farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Kişinin sosyoekonomik statüsü, medeni durumu, yaş ve eğitim durumu bu konuda belirleyici olmuştur. Bu doğrultuda kadın katılımcılar genel olarak günlerini hane içinde ev işleri yaparak, ibadet ederek ya da ev dışında akrabalarıyla ve mahalledeki arkadaşlarıyla birlikte geçirmektedirler. Özellikle Fatih ilçesinde çalışma hayatına aktif olarak katılmayan kadınların kendi arasında yaptıkları kabul günleri burada ön plana çıkmaktadır.

Ekal'a göre; kabul günleri sosyal hiyerarşiyi pekiştiren ve belirginleştiren bir etkinliktir ve bu etkinliklerin özellikle şehirlerde yaşayan üst ve orta sınıf kadınlar arasında yaygın olduğunu görülmektedir. Bu, kabul günlerinin sadece bir sosyalleşme pratiği olmaktan öte, aynı zamanda toplumsal statü ve hiyerarşiyi yansıtan bir araç olduğunu göstermektedir (Ekal, 2006, s.5). Kabul günleri başlangıçta üst sınıf kadınların sosyal etkinliği olarak ortaya çıkmış olsa da günümüzde orta sınıf kadınlar arasında yaygınlaşmış ve kent yaşamının bir parçası haline gelmiştir. Bu değişim, toplumsal tabana yayılan ve farklı sosyal sınıflar tarafından benimsenen bir olguya dönüşümünü göstermektedir (Ekal, 2006; Karayiğit, 2015). Kabul

günleri zamanla küçük şehirler ve kırsal toplumlarda da üst ve orta sınıflar arasında yaygınlaşmıştır. Bu, kabul günlerinin coğrafi ve sosyal sınıf farklılıklarına rağmen geniş bir kesim tarafından benimsendiğini ve uygulandığını göstermektedir (Özbay, 1999). Ancak bunun aksine Çakmaz ve Kart'ın yapmış olduğu çalışmada (2021) kabul günleri komşuluk ilişkileriyle şekillenen birer dayanışma ağı olarak tanımlanmakta ve özellikle alt sosyoekonomik statüdeki bireyler için kadınların borçlanmadan elde edilen taksitli alışverişe girebilmelerine imkân veren, çocukların eğitim masraflarının karşılanması için ek gelirler sağlayan bir araç olarak vurgulanmaktadır.

Bir strateji olarak şehir planlamacının tasarladığı kent, kentte yaşayanların kullanımları sayesinde dönüşmektedir. De Certeau'ya göre, insanlar ya da topluluklar içine doğdukları, kendilerine sunulan "ürünü" tüketirler. Bu ürün yemek olabileceği gibi, gazete, fikir, ideoloji veya aile, ya da mekân olabilir. Kendilerine sunulan yemek de olsa, içinde yaşadıkları mekân da olsa, üretilmiş bu şeyleri kendilerine göre tüketirler. İstese de, istemese de, her bir insan teki, bu ürünlerden farklı tat alır, bu ürünleri farklı anlar, farklı okur, farklı kullanım pratiği geliştirir. Dolayısıyla buradaki pratik hiçbir zaman "yeniden üretim" veya başka bir ifade ile üretimin, üretilen şeyin aynen tekrarlanması değildir. Tüketim "ikinci bir üretimi" gizlemektedir (De Certeau, 2009, s.46). Bu araştırmada da bireylerin gündelik yaşamlarında kenti deneyimleme pratikleri iki ayrı profili karşımıza çıkarmaktadır. İlk olarak Bakırköy'de kadınların kendi varlıklarını, sosyalliklerini devam ettirmek istedikleri ve semtin sahip olduğu kamusal mekânlardan ve sosyal imkânlardan yararlanarak sosyalleştikleri görülmektedir. İlçe'ye bakıldığında bireylerin sosyalleşme pratiklerinin ev dışında, eğlence mekanlarına da kaydığı görülmektedir. Bu noktada Bakırköy'ün kamusal yapılanması, ilçenin kültürel yapısı ve bireylerin yaşam görüşü ön plana çıkmaktadır. İkinci olarak Bakırköy'e kıyasla daha muhafazakâr bir profile sahip olan Fatih'te ise kadınların genellikle kamusal alana değil hane içine yönelen organizasyonlara (kabul günlerine) katıldığı görülmektedir. Aktin'in 2021 yılında Antalya yapmış olduğu çalışmaya baktığımızda kadınların gündelik yaşamda düzenledikleri kabul günlerinin sosyalliklerini devam ettirme de önemli bir yeri olduğu vurgulanmıştır. Onun çalışmasında katılımcılar, kabul günü üzerinden toplumsal bir varlık olduklarını ifade ederek, hane içinden başka bir haneye devam eden bu sosyalleşme pratiğini göz önüne koymaktadır.

Gündelik yaşam pratiklerindeki bir diğer önemli nokta kendine zaman ayırmaları ve bu zaman diliminde yapmış oldukları eylemlerdir. Bireylerin kendine zaman ayırma durumuna baktığımızda bireylerin sosyoekonomik statüleri arttıkça farklı hobi ve uygulamaların ön plana çıktığı görülmüştür. Toplumsal statüdeki değişiklikler ve yaşam standardındaki düşüşler, bireyin sosyal rolünü ve kendine olan güvenini kaybetmesine, çevresi tarafından yeterince ilgi, sevgi ve saygı görmemesine yol açarak yaşlanma sürecinde ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu dönemde yaşlı bireylerin ruh sağlığını koruyabilmesi için sağlıklı ve başarılı yaşlanma kavramı büyük önem taşımaktadır. Yaşlılık dönemine hazırlık sürecinde yeni bir hayat düzenlemek, yeni roller edinmek, kendini gerçekleştirmek ve aktif kalmak kritik öneme sahiptir. Emeklilik sonrası bireylerin yeni sosyal roller bulması, kendilerini gerçekleştirebilecekleri faaliyetler yapmaları ve fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak aktif kalmaları, sağlıklı ve başarılı yaşlanmanın temel unsurlarıdır. Bu şekilde, bireyler yaşlılık döneminde daha tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürdürebileceklerdir (Dülger, 2012, s.31). Boş zaman, bireyin özgürlük hissettiği, kendi başına keyif alabileceği, dış etkenlerden uzaklaşıp kendi tercihlerini yapabileceği bir zaman dilimidir. Bu zaman dilimi, bireyin becerilerini geliştirebileceği, kendini ifade edebileceği ve huzur bulabileceği bir ortam sunar. Boş zaman, kişinin kendi isteklerine ve ilgi alanlarına göre hareket edebileceği, kendine ait bir alan yaratma ve kontrol hissi yaşama fırsatı sunmaktadır (Edgington, 2005, s.109). Bu kapsamda bireylerin boş zaman değerlendirme pratikleri ve gelecekte, bugüne kıyasla yaşlıların eğitim düzeyinin daha yüksek olacağı öngörüsü göz önünde bulundurularak önümüzdeki on yıllarda yaşlılıkta yeni bir boş zaman algısının olabileceğini söylemek mümkündür. Günümüzdeki yaşlı profilinden ayrı olarak yeni ve çeşitli ev içi veya ev dışı boş zaman uygulamalarının gündeme geleceği düşünülmektedir.

Bireylere yaşlılık dönemine hazırlık amacıyla yapılan eylemler, etkinlikler ve/ya uygulamalar sorulduğunda cevapların ilk olarak maddi konularda yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak daha sonra görüşme derinleştikçe ekonomik kaynakların yanında bazı kurs, hobi ve eğitimlerin de bireylerin gündelik yaşamlarında yer aldığı görülmektedir. Bunlara ek olarak dini eylemler ve davranışlar da yaşlılık dönemine hazırlık olarak nitelendirilmektedir. Yaşlılığa hazırlanmakla ilgili sorular bireylerin üzerine düşünmediği bir alana değinildiğini göstermiştir. Yaşlılığa hazırlık, genellikle anlık değil, uzun süreçler boyunca farkında olmadan veya bilinçli olarak yapılan küçük

adımlarla gerçekleşmelidir. Ancak çoğu insan, yaşlılığa hazırlık yapma gerekliliği hakkında bilinçli bir düşünme sürecine girmemiş, ancak anlık bazı cevaplar bulabilmiş ve farkında olmadan bu hazırlığı yaptıklarını anlamışlardır.

Arpacı ve Ersoy (2007), yetişkin bireylerin yaşlılık dönemine hazırlık konusundaki görüşlerini inceledikleri bir çalışmada, orta yaşlı bireylerin yaşlılık dönemine hazırlanma sürecinin çeşitli faktörlere bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuşlardır. Onların çalışmasında cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim durumu ve sağlıklı yaşlanma çabaları gibi unsurlar önemli rol oynamaktadır. Çalışmada özellikle, yaşlılık döneminde gelirin azalacağı düşüncesiyle finansal hazırlık yapmanın önemini vurgulamıştır. Ayrıca, sağlıklı yaşlanma için spor yapmanın ve düzenli egzersiz yapmanın katkıları üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, eğitim düzeyinin sağlıklı yaşlanma sürecinde etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, yaşlılık dönemine hazırlık konusunda toplumun farklı kesimlerinin farklı ihtiyaçları olabileceğini ve bu ihtiyaçların cinsiyet, gelir düzeyi ve eğitim durumu gibi faktörlere göre değişebileceğini göstermektedir. Benzer olarak Dağlı'nın (2018) yaptığı çalışmada, yaşlılık sürecine ilişkin farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşlılarla uzun süre vakit geçirenler olduğu belirtilmektedir. Bu bireyler, kendi yaşlılıklarıyla ilgili gerçekçi değerlendirmeler yapabilmekte ve yaşlılık sürecine daha hazırlıklı olabilmektedirler. Ayrıca, çalışmada vurgulanan bir diğer önemli nokta ise yaşlıların sosyal hayata aktif bir şekilde katılması gerektiğidir. Yalnızca kendi yaş grubuyla değil, daha genç kuşaklarla da etkileşimde bulunmalarının önemi üzerinde durulmaktadır. Kuşaklararası etkinliklere katılarak zaman geçiren yaşlılar, kendi yaşlılık dönemlerinin olumlu geçmesine katkıda bulunmanın yanı sıra, yaşlanmakta olan diğer bireylerin bilinç düzeylerinin artmasına da yardımcı olabilirler. Bu durum, yaşlıların toplum içindeki rolünün sadece kendi yaş gruplarıyla sınırlı kalmaması gerektiğini ve kuşaklararası iletişimin önemini vurgulamaktadır.

Yaşlanan bireylerin karşılaşabileceği sorunlara karşı bilinçli bir hazırlık yapmadıkları ve yaşlılık konusundaki farkındalık düzeylerinin düşük olduğu sıkça gözlemlenmektedir. Dağlı'nın (2018) çalışmasında, yaşlı yakınlarına uzun süre bakım verenler de dahil olmak üzere birçok katılımcının yaşlılıkla ilgili hazırlık yapmadıklarını ve bu konuda eğitim almaya dair düşüncelerinin olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum, yaşlılık sürecine hazırlık konusunda bireylerin farkındalık düzeylerinin artırılması gerektiğini

vurgulamaktadır. Yaşlılık, hazırlık gerektiren bir yaşam dönemidir. Ancak, orta yaş dönemindeki ekonomik ve ailevi sorumlulukların yaşlanma sürecini gölgelemesiyle birlikte, yaşlılık hazırlığı genellikle ihmal edilmektedir. Bu nedenle, yaşlanan bireylerin yaşlılık dönemine hazırlıklı olmaları ve yaşlanma sürecini daha bilinçli bir şekilde karşılamaları önemlidir. Bu bağlamda, kamu kurumları, yerel yönetimler ve üniversiteler gibi kuruluşların, yaşlıların toplum içinde daha görünür hale gelmelerini sağlayacak etkinlikler düzenlemesi önemlidir. Bu etkinliklerin tüm yaş gruplarından bireyleri bir araya getirmesi ve etkileşimi teşvik etmesi, yaşlılıkla ilgili farkındalık düzeyini artırabilir. Bu şekilde, toplum genelinde yaşlılık konusunda daha bilinçli bir yaklaşım geliştirilerek yaşlı bireylerin yaşam kalitesi artırılabilir.

5.7.2 Yaşın ilerlemesi ile meydana gelen değişimler

İkinci tema olarak "Yaşın İlerlemesi ile Meydana Gelen Değişimler" belirlenmiştir. Bireylerde yaşın ilerlemesi ile kendilerinde fark ettikleri değişimler sorulduğunda bireylerin aklına ilk olarak fiziksel değişimler ve sağlık değerlendirmesi gelmektedir. Bu da bireylerin yaşlı algısıyla örtüşmekte ve bireylerin kendilerindeki değişimleri fark etmelerindeki öncelikleri göstermektedir. Bireyler kendi yaşlı tanımlarından yola çıkarak kendilerini değerlendirmiş ve vermiş oldukları yanıtlar ilk olarak o yönde şekillenmiştir. Yaşlanma bir süreç olarak ele alındığında; genellikle yaşadıkça ya da yaşlandıkça fark edilen zorluklara vurgu yapılmakta (Giddens, 2005), kişilerin fiziki ve ruhi güçlerini bir daha yerine gelmeyecek şekilde yavaş yavaş kaybetme hali olarak tanımlanmaktadır (Tutal, 2016, s. 490). Ancak bu süreçte yalnızca fiziksel değişimler yoktur. Bireylerin yaşam rutinleri ve eylemleri ile beraber giyim tarzları, eğlence anlayışları, beslenme tarzları gibi pek çok alanda değişim görülmektedir.

Bireylere giyim tarzlarında bir değişiklik fark edip etmediklerine bakıldığında cinsiyetler arasında farklılık olduğu görülmektedir. Erkekler sosyoekonomik statü fark etmeksizin giyim tarzlarında değişiklik beyan etmezken; kadınlarda özellikle üst sosyoekonomik statüde yaş ilerledikçe renklerde, tarzlarda ve kıyafet biçimlerinde değişiklikler görülmektedir. Yaşlanma ile birlikte daha çok koyu renklerin, rahat kıyafetlerin ve salaş giyimin ön plana çıkacağı algısından farklı olarak çalışma kapsamında görüşülen bireylerden bazıları bunun tam aksini ifade etmişlerdir. İnsanlar ile kurulan ilk iletişim, giyim ve dış görünüş üzerinden şekillenmektedir. "Giyim, başkaları üzerinde yaratılmak

istenen olumlu etkiyi gerçekleştirmede, kişinin toplumdaki yerini belirlemede bir araç olarak kullanılır" (Tezcan, 2000, s. 122). Giyim tarzı, bir kişinin ait olduğu sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiyi ve toplumsal kimliğini yansıtan bir kültürün bir parçasıdır. Bu bağlamda, giyim tarzıyla ilişkili olan toplumsallaşma süreci, bireyin sosyal kimliğini oluştururken, toplum içindeki yerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Giyim tercihleri, kişinin aidiyet duygusunu güçlendirirken, toplum içinde kabul görmesine ve sosyal uyumunu sağlamasına da katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, giyim tarzı sadece moda trendlerini takip etmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkileri ve toplumsal kimliği de şekillendirmektedir. Bu nedenle çalışma kapsamında tüketim alışkanlıkları göz önüne alındığında bulgular; gümüş ekonominin zaman içerisinde yeniden şekilleneceğinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Özellikle eğitim seviyesinin yükselmesi ve yaşlılığın hızla dijitalleşmesi burada önemli bir etken olarak görülmektedir. Sosyal medya ve internet kullanımı yeni yaşam pratiklerini gündeme getirmektedir.

Bunun yanında gündelik yaşamın bir parçası olarak yeme-içme alışkanlıklarına bakıldığında yaş ile birlikte oraya çıkan fiziksel değişimler, sağlık problemleri, yaşam tarzı değişiklikleri gibi etkenlerin bu alışkanlık üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Bunun yanında eşlerin birbirinin yeme-içme alışkanlıklarında bir etken olduğu bulgulanmıştır. Tüm bunlara ek olarak özellikle erkeklerde eş kaybı sadece yeme-içme alışkanlıklarında değil tüm yaşamsal pratiklerde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Toplumsal cinsiyet rollerinin belirli davranış ve pratikleri zorunlu kıldığı ve bireylerin kendilerini bu rollerle tanımlamaları bu pratikleri gerçekleştirmelerine veya gerçekleştirmemelerine yol açmaktadır. Toplumsal cinsiyet bağlamında gerçekleştirilen pratikler, genellikle mevcut egemen sistemin norm ve değerlerine uygunluğu yansıtmaktadır. Bu da, bireylerin belirli toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranışları sergilemeye yönlendirilmesine ve bu rollerin yeniden üretilmesine neden olmaktadır. Örneğin, toplumda dul olarak tanımlanan bir kadının belirli beklentilere ve rollerin yeniden üretilmesine uygun davranması beklenmektedir. Bu roller, kadının belirli yasal, sosyal veya kültürel pratikleri gerçekleştirmesini gerektirir veya onu belirli davranış kalıplarına yönlendirir. Benzer şekilde, toplumsal cinsiyet normlarına uygun davranan bir erkekten de belirli pratikleri gerçekleştirmesi beklenir ve bu pratikler toplumun belirlediği

cinsiyet rollerini yeniden üretmektedir. Bu nedenle, toplumsal cinsiyet bağlamında gerçekleştirilen pratikler, genellikle mevcut toplumsal yapıların ve egemen sistemin kanaatlerine uygunluğu yansıtmaktadır (Sever ve Başıbüyük, 2009, s.142). Evlilikte kadınların konumunu tayin eden, toplumsal cinsiyet rollerinin belirlediği iş paylaşımıdır. Kadınların asıl yerinin evin içi olduğu tarif edilmektedir. Bununla birlikte erkeklerin konumu kamusal alan olarak tanımlanmaktadır. Erkek için ailenin reisi tanımı eklenince kadına sadece evin ve çocuğu bakımından sorumlu olmak kalmaktadır. Bu nedenle kadın ekonomik olarak erkeğe bağımlı hale gelmekte iken, erkekte ev içerisindeki iş bölümü noktasında yetersiz kalmaktadır (Gedik, 2015).

Andrews (1972) tarafından yapılan çalışmada 65 yaş ve üzerindeki bireylerin yaklaşık %31'inin emeklilik döneminde beslenme, kişisel hijyen ve sağlıklı olma konularında eğitime ihtiyaç duyduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Courtenay ve diğerleri (1983) tarafından yapılan bir çalışmada da yaşlı bireylerin eğitim ihtiyaçlarının sağlık konusunda yoğunlaştığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, yaşlı bireylerin öncelikli eğitim ihtiyaçlarının bireysel sağlık, tıbbi bakım, beslenme, ilaçlarla ilgili problemler, hareket/egzersiz, gibi sağlıkla ilgili konular olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, yaşlı bireyler için ikinci sıradaki eğitim ihtiyacının devlet ve yasalarla ilgili konular olduğu görülmüştür. Bu kategorideki eğitim ihtiyaçları, vatandaşların hakları ve sorumlulukları, hukuksal açıdan kendini savunma, hukuki bilgiler ve hükümet yapısı gibi konuları içermektedir. Bu nedenle, yaşlı nüfus için sağlık ve yasal konuları içeren eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önemlidir.

Uyku bozuklukları yaşlılarda sık karşılaşılan sorunlardan biridir. Birçok çalışmada yaşlıların uyku kalitesinden hoşnut olmadığı ve kronik uyku problemi yaşadıkları saptanmıştır (Özkahraman vd., 2010; Bıyık, 2002). Bu çalışma içerisinde de bireylerin zaman içerisinde uyku düzenlerindeki değişikliklere değinilmiştir. Bu kapsamda gelen yanıtlar genellikle uyku düzeninin bozulduğu (geceleri az uyuma, sık uyanma, sese duyarlılık ve uyku hafifliği gibi) yönündedir. Buradaki bulgular Önal ve arkadaşlarının (2012) yapmış olduğu çalışma ile örtüşmektedir.

Yaşlanma sürecinde uyku düzeni değişiklik göstermektedir. İlerleyen yaşla birlikte uyku süresi ve kalitesinde azalma eğilimi görülmektedir. Bununla birlikte, yaşlı bireylerde uyku sorunlarına katkıda bulunan birçok faktör vardır. Eşlik eden sağlık sorunları ve

alınan tedaviler, uyku düzenini etkileyebilmektedir. Özellikle yaşlılık döneminde sıkça görülen hastalıklar ve bu hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçlar uyku problemlerine yol açabilmektedir. Uykusuzluk veya düzensiz uyku, gün içinde yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon bozukluğu ve ruh halinde değişiklikler gibi sorunlara neden olabilmektedir. Ayrıca, uyku sorunları yaşlı bireylerde bilişsel fonksiyonların ve genel sağlık durumunun kötüleşmesine de katkıda bulunabilmektedir (Can, 2022, s.36).

45 yaşından sonra yaş ilerledikçe uyku süresi azalma eğilimi göstermektedir. Yaşlılarda uykuya dalma süresi 30 dakikadan uzundur ve uykuya dalma güçlüğü erkeklere göre kadınlarda daha sık görülmektedir. Uyku düzenindeki bu değişiklikler bireylerin yatakta uyanık kalma sürelerinin uzamasına neden olmaktadır. Diğer taraftan yaşlılarda, gündüz kestirmeleri (şekerlemeler) ve sabah erken uyanma uyku düzeninde sık görülen değişimler arasında yer almaktadır (Clark, Moore, Tahir, ve ark 2003, Özgür ve Aysan, 2005). Bahsedilen tüm bu bulgular araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Bireylerin yaşın ilerlemesi ile birlikte abla-teyze-nine gibi söylemlere karşı tutumlarına bakıldığında kadınlardan bazıları bu tarz söylemlerden memnun oldukları, hayatın akışı içerisinde, kültürümüzde normal olduğunu belirtirken bazıları olumsuz anlam ifade ettiği, bunu kabullenmenin zor olduğu ve zamanla kabul ettiklerini ifade edilmiştir. Kültürümüzde abla, nine, teyze gibi söylemlerin kadınların kendi aralarındaki iletişimlerde, konuşmalarında ve sohbetlerinde birbirlerine hitaben söylediklerine de rastlanmaktadır. Bu gibi hitapların kökeninde küçüklerin, kendilerinden yaşça büyük olan kadınlara karşı hissettikleri samimiyet ve bağlılık duygusu yer almaktadır. Ancak bu söylemlerin bir noktada ilerlemiş olan yaşa da karşılık gelmesi bazı katılımcılarda olumsuz tutum oluşturmaktadır. Buradan hareketle bazı kadınların özellikle fiziksel yaşlanmaya yönelik kendilerini hazır hissetmedikleri söylenebilmektedir. Erkekler de ise; abi-amca-dede gibi söylemlere karşı kadınlardan farklı olarak bu tarz söylemlerden memnun oldukları, gündelik yaşamın ve kültürün getirdiği normal bir söylem olarak gördükleri ve bunun yanında bir saygı ve sevgi ifadesi olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Özellikle erkeklerde bu tarz söylemlerin saygı ifadesi olarak kullanılması erkeklere bir sorumluluk yüklemektedir. Ayrıca kadınlardan farklı olarak erkekler bu tarz söylemlerin yaş çağrışımlarını önemsememektedir.

5.7.3 Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapılan strateji ve taktikler

Çalışma kapsamında üçüncü tema olarak "Yaşlanmayı Önlemek veya Geciktirmek İçin Yapılan Strateji ve Taktikler" belirlenmiştir. Günlük yaşamımızdaki çoğu tutum uygulama ve alışkanlık (dolaşmak, konuşmak, pazara gitmek okumak, ya da yemek yapmak vb.) taktik ürünleridir ve "eylem, uygulama ve üretim tarzlarının" büyük bir bölümü taktiktir: "Zayıf olanın", "güçlü olana" karşı başarıları, oyun, dolap ve dümen çevirme sanatı, "avcılara" özel hileler, tuzaklar, el çabukluğu hepsi taktiktir (De Certeau, 2009, s.55). Kendisine dayatılan belirli bir alanda bulunmak zorunda olan taktik, fırsatlara bağlı olarak hamlelerde bulunur. Taktik kişinin bulunduğu özel durumların ve şartların sunduğu çatlaklardan yararlanarak hareket etmesini içermektedir (De Certeau, 2009, s. 113-114). Strateji ise bir alanın varlığını gerektirmektedir. Bu alan, dışarıdan bakıldığında ilişkilere açık ve anlaşılabilir bir idareyi mümkün kılan ve aynı zamanda ilişkilerin yönetimini sağlayan alandır (De Certeau, 2009, s.54).

De Certeau'ya göre gündelik yaşam tümden bir kabulleniş değildir. Bunu anlamak için "taktikleri" incelemek gerekir. Taktikler ötekinin alanına yavaş yavaş sızmak için gerçekleştirilen eylemlerdir. Bu sızma sürekli olarak oyunu, olayları fırsata çevirmek için çabayı gerektirir ve farklı öğeleri bir araya getirerek bir karar alış, bir eylem ve fırsat yakalama olarak gerçekleşir (De Certeau, 2009, s.54-55). Taktikler apaçık yeni bir üretimdir. Esgin'e göre (2016, s.49), De Certeau, yeme, içme, tüketme gibi gündelik yaşam pratiklerini ele almış gibi görünse de, aslında sıradan insanların içinde yaşadıkları düzenin kurallarıyla nasıl baş ettikleri üzerinde durmuştur. Bu doğrultuda strateji ise; De Certeau'ya göre, güçler arasındaki ilişkilerin ancak öznenin yalıtılabilir olduğu anda gerçekleştirebilen oyun ya da hesaplaşmadır; manipülasyondur (De Certeau, 2009, s.115). Bu alan, ilişkilere dıştan bakabilecek bir idareyi mümkün kılar ve politik, ekonomik ya da akılcılık bu stratejik model üzerine kuruludur (De Certeau, 2009, s.54).

De Certeau, gündelik yaşamın tüm alan ve ilişki biçimine etki eden egemen düzenlemeleri stratejiler olarak tanımlamıştır. Sürekli bir yeniden üretme/tüketme ve düzenleme hali, gündelik yaşam içinde sayısız, anonim ve görünmez bir biçimde bulunmaktadır. Bu doğrultuda pek çok sıradan eylem görünmeyen ancak mücadele alanının ürünleri olarak sürekli bir şekilde var olmaktadır. Bu kapsamda yaşlanma süreci başlıca gündelik yaşamın içinde var olan bir üretme/tüketme ve "stratejik" eylem alanıdır.

Bu çalışmada ele alındığı hali ile taktikler; değişimler karşısında bireylerin gündelik yaşamları içerisinde ürettikleri hamleler olarak tanımlanabilir. Strateji alanı ise, birçok toplumsal aktörün şekillendirdiği yeni yaşlanma ve yaşlı dinamikleriyle biçimlenen bedendir. Burada yeni yaşlanma ve yaşlı dinamiklerinin strateji alanına etkide bulunduğu söylenmelidir. Bedenin sınırlarının çizilmesini başlatan şey dağınık ve etkin yapılandırmasıyla toplumsal alandır. Beden toplumsal pratiklerin görünür kılındığı mekândır. İktidar mücadeleleri beden üzerinden işler ve ideolojilerin somutlaştığı alan bedendir. Dolayısıyla gündelik yaşamın pratikleri beden ve yaşam biçimi aracılığıyla iktidarın yerleşmesine aracılık eder. Yaşlanma da sosyal bir sorun olarak ele alınırken, beden üzerinden gerçekleşen söylemler aracılığıyla tanımlanır. Başka bir ifade ile yaşlanmamak için pek çok sosyal, ekonomik, psikolojik reçete sunulurken aslında atıfta bulunulan alan bedendir (Demez, 2012, s.97).

Tüm bunlar doğrultusunda bu çalışma kapsamında bireylere "Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yaptığınız uygulamalarınız nelerdir?" diye geniş başlıkta bir soru sorulmuştur. Bireylerin ilk olarak cevap vermekte zorlandığı görülmektedir. Daha sonra sorulan deşme soruları ile bireylerden yanıtlar elde edilmiştir. Bireylerin yanıtlarında ilk olarak cinsiyetin önemli bir değişken olduğu göze çarpmaktadır. Erkekler ilk olarak yaşlanmayı önlemek için bir eylemde bulunmadıklarını ifade etmekteyken görüşmenin ilerleyen bölümlerinde takviye vitaminler almak, diş sağlığına dikkat etmek gibi konularda hassasiyet gösterdikleri bulgulanmıştır. Buna ek olarak erkek katılımcıların tamamı estetik operasyon ve uygulamaları yaptırmadıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında bazı katılımcılar kadınlarda küçük uygulamaları desteklerken; bazıları kesin bir dille uygun görmediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca erkekler kadınların bu tarz eylem ve uygulamaları daha iyi bildiğini ve takip ettiğini ifade etmişlerdir. Burada ataerkilliğin ve toplumsal cinsiyet rollerinin belirli normatif sınırlarının da hala geçerli olduğu bilinmektedir. Tüketim toplumunda, erkek bedeninin yeniden inşası, genellikle belirli fiziksel özelliklere veya görünümlere odaklanarak gerçekleşir. Bu süreç, erkekler üzerindeki toplumsal baskıları artırabilir ve onları belirli bir beden tipine veya görünüme ulaşmaya yönlendirebilir. Bu durum, erkekler arasında beden algısıyla ilgili yeni bir krizi de tetikleyebilir. Ataerkillik ve toplumsal cinsiyet rolleri, belirli normatif sınırların varlığını sürdürmesine yol açar. Bu sınırlar, bireyleri belirli davranış ve görünümlerle uyumlu olmaya yönlendirir ve farklı beden tipleri veya cinsiyet kimlikleri üzerinde baskı

oluşturabilir. Bu nedenle, tüketim toplumunda erkek bedeninin yeniden inşası süreci, bu normatif sınırların etkisi altında gerçekleşir (Hacısoftaoğlu ve Elmas, 2015, s.22). Burada ataerkil zihniyet kadını narinleştirirken, erkekleri sert bir görünüm ile daha güçlü yapmaya çalışmaktadır.

Bedenler, toplumun çeşitli yapılarının somut bir ifadesi olarak görülmektedir. Kültürel, ekonomik, politik, dinsel ve diğer sosyal yapılar, bedenler üzerinden cisimleşir ve toplumsal aktörler tarafından sürekli olarak yeniden şekillendirilmektedir. Bedenler, bu yapıların somutlaştığı ve etkileşime girdiği mekânlar olarak kabul edilmektedir. Bedenler, toplumsal gerçekliğin anlaşılmasında önemli bir rol oynarlar ve bir tür kültürel harita işlevi görürler. İnsanların bedenleri ve bu bedenlerin nasıl algılandığı, toplumun belirli normları, değerleri ve inançları hakkında bilgi vermektedir. Bedenler, kültürel kodların ve toplumsal beklentilerin bir yansıması olarak kabul edilir ve toplum içindeki çeşitli ilişkilerin ve dinamiklerin anlaşılmasında kılavuz görevi görürler. Bu bağlamda, bedenlerin toplumsal bir harita olarak kabul edilmesi, toplumun karmaşık yapısını ve ilişkilerini daha iyi anlamak için bir araç olarak kullanılmasını sağlamaktadır. Bedenlerin nasıl algılandığı ve nasıl kullanıldığı, toplumun belirli normlarına ve değerlerine dair ipuçları vermektedir. Çalışmada; kadınlarda makyaj yapma, saç boyama, cilt bakımı yapma ve yaptırma, maske uygulamaları, çeşitli peelingler, çeşitler serumlar, masaj uygulamaları ve diş bakımı olarak karşımıza çıkan yaşlanmayı önleme ve geciktirme uygulamaları yalnızca bununla sınırlı kalmayarak estetik operasyon ve uygulamaları da gündeme taşımaktadır. Burada bireylerin ekonomik durumu ve sosyoekonomik statüsü de etkili olmaktadır. Bireylerin hane geliri ve eğitim düzeyi azaldıkça yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için herhangi bir uygulama yaptırmadıkları görülmektedir.

Bedenin metalaşması sosyoekonomik statü ve sınıf bağlamında incelendiğinde habitus kavramı akla gelmektedir. Habitus, toplumdaki egemen konumda olan sınıfların kendi kültürel kodlarını alışkanlık ve beğeni yargılarına, sonrasında ise davranışlarına kazımalarıdır. Bourdieu'nün düşüncesi bedenin, habitusu şekillendirdiği yönündedir. Bu yönüyle habitus kavramı fiziksel ve simgesel bir sermaye olarak değer taşıyan bedenin çeşitli sosyal güçler ve eşitsizliklerle ilişkili olduğu gerçeğini yansıtır. Statü, kültürel/ekonomik tercihler, hobiler (spor, müzik, dans vb.), beğeni yargıları ve değerler toplumsal sınıfın çizgilerini belirginleştirir. Bu bakımdan habitusların farklılığı, farklı güç,

ve iktidar ilişkileri üretir demek mümkündür. Özellikle bedensel değişimler sınıflar arası güç, ilişkilerinde oldukça önemlidir. Çünkü beden, bireyin gücünü ve iktidarını göstermesinin en kısa yoludur. Fiziksel çekiciliğe sahip olan kişi, diğerleriyle arasında bir sosyal mesafe bırakarak fark yaratır. Böylelikle beden, benzer bir çekiciliğe sahip olmayan bedenler üzerinde iktidar kurar (Köse, 2016, s.186).

Nitekim estetik, simetri, güzellik ve mükemmellik, sınıfları disipline eden birer iktidardır. Bireyin bedeni, ait olduğu sınıfın ve bu sınıfın toplumsal ve kültürel mirasının görünür kılındığı yerdir (Demez, 2012, s.17). Bedenin sınıfsal temsiliyetin bir aracı olarak görülmesi, bedenin yeniden düzenlenmesine yönelik girişimlerin artmasını anlamamıza yardımcı olmaktadır (Apltekin ve Delibaş, 2021, s.178). Ancak, farklı sosyal sınıflardaki bireylerin estetik uygulamalarına başvurması durumunda, estetiğin bu bireyler için anlamı ve işlevi farklılık gösterebilmektedir. Yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireyler için, estetik uygulamaları ekonomik sermayelerinin gücünü gösterme ve toplumsal statülerini yükseltme aracı olarak kullanılabilmekteyken; düşük gelirli bireyler ise, bedenlerini istenen bir forma getirerek sembolik sermayelerini ve dolayısıyla toplumdaki itibarlarını artırma amacında olabilmektedirler (Sezgin, 2011, s.51).

Bireylerin yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapmış olduğu fiziksel aktiviteler ve/ya spor uygulamalarına bakıldığında yürüyüşlerin ön planda olduğu görülmektedir. Burada bahsedilen yürüyüşler kimi zaman bilinçli yapılan bir eylem iken kimi zaman da gündelik yaşamda "hava almak" olarak tanımlanan gezinti şeklindedir. Özellikle kadınlara baktığımız zaman yürüyüşün yanında açma-germe hareketleri ve pilates de yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek yapılan fiziksel aktiviteler olarak karşımıza çıkmaktadır. Burada sözü edilen pilates üst sosyoekonomik statüdeki kadınların kaliteli yaşam için kullandığı bir uygulamadır. Cinsiyetlendirilmiş bir pratik olarak pilates günümüzde özellikle kadınlar arasında oldukça popülerdir (Bozok, 2019, s. 1728). Fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlanma süreci ile yakından ilişkilidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, fonksiyonel kapasiteyi artırabilir, yaşam kalitesini yükseltebilir ve psikolojik iyi olma durumunu etkin bir şekilde arttırılabilir. Fiziksel aktivite kavramı geniş bir yelpazede faaliyetleri kapsar. Bunlar arasında ulaşım amacıyla yürüme veya bisiklete binme, dans etme, oyun oynama, bahçe işleriyle uğraşma, ev işleri yapma, spor ve fiziksel egzersizler bulunur. Bu aktiviteler, vücudu hareket ettirmek, kasları

güçlendirmek, kardiyovasküler sağlığı desteklemek ve genel sağlık durumunu iyileştirmek için önemlidir (Zaleski, 2016). Yaşlanma sürecinde, düzenli fiziksel aktivite yapmak, kas kütlesinin korunmasına, kemik sağlığının güçlenmesine, esnekliğin ve denge yeteneğinin artmasına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, mental sağlığı destekleyerek depresyon riskini azaltır, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır ve genel olarak yaşam kalitesini artırır. Bu nedenle, yaşlanma sürecinde fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması önemlidir. Farklı aktivitelerin birleştirilmesi ve yaşam tarzına uygun olarak düzenlenmesi, sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmek için önemli adımlardır (Demirtaş vd, 2017, s.101). Bu nedenle yaşlılığa hazırlık evresinde fiziksel aktivitenin yaşam rutini haline getirilmesi de her geçen gün önem kazanmaktadır.

Bireylerin yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için sağlıklı beslenme konusunda dikkat ettiği noktalara bakıldığında özellikle kadınların bu konuda daha özenli olduğu göze çarpmaktadır. Kadınların buradaki pratiklerine bakıldığında dengeli beslenmeye özen gösterdikleri, bazı ürünleri evde kendileri yaptıkları (yoğurt gibi) ve bazı ürünleri de güvendikleri (bal, süt gibi) yerlerden temin ettikleri görülmektedir. Burada gündelik yaşamda hane içerisinde erkeklerin yemek pişirme, mutfak alışverişi yapma, ürünleri seçme ve hazırlama gibi görevleri daha az üstlenmesinin onların sağlıklı beslenme pratiklerini etkilediği söylenebilir. Bunun yanında yaşlanma sürecinde ortaya çıkan hastalıklarda erkeklerin sağlıklı beslenme pratiklerini etkileyen bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşlanma süreci boyunca vücutta meydana gelen değişiklikler, kronik hastalıklar, kullanılan ilaçlar, fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik durum beslenme pratiklerini etkilemektedir. Normal koşullarda, yaşlanma sürecinde bedende bazı değişiklikler meydana gelmektedir ve bunlara uyum sağlamak için beslenme ve fiziksel aktivite gibi koruyucu önlemler alınmalıdır. Ancak, yaşla birlikte sıklıkla görülen yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi kronik hastalıkların varlığında, bu hastalıkların kontrol altında tutulması için özel diyetlerin uygulanması önemlidir. Bu hastalıkların yönetiminde, sağlıklı bir yaşam tarzıyla birlikte, uygun beslenme büyük önem taşımaktadır (Aksoydan, 2008, s.10-11). Çalışma kapsamında da erkekler hastalıkların bir sonucu olarak beslenme pratiklerinin az da olsa değiştiğini ancak bu değişimi de eşlerinin koordine ettiğini dile getirmişlerdir. Yaşlılığa bağlı hastalıkların önlenmesinde, geciktirilmesinde ve tedavi edilmesinde de beslenme etkin bir rol oynadığı çok açıktır. Ayrıca yeterli ve dengeli beslenme, fonksiyonel durumun sürdürülmesinde

önemlidir. Bu doğrultuda çalışma kapsamında ele alınan Fatih ve Bakırköy ilçelerine bakıldığında aşağıda yer alan tabloda yaşlanmaya yönelik taktik ve stratejilerin farklılaştığı noktalar olduğu görülmektedir.

Tablo 9. İlçelere Göre Taktik ve Strateji Farklılıkları

İLÇELER	TAKTİKLER	STRATEJİLER
Fatih	*Bazı ürünleri/gıdaları güvendikleri yerlerden temin etmek *Bulmaca çözmek *Takviye vitaminler almak *Bazı ürünleri/gıdaları kendi yapma Yürüyüş yapmak Dengeli beslenmek	*Kurslar (Yüzme, makrome, iğne oyası vb.) Pilates yapmak Botoks yaptırmak Masaj uygulamaları yapmak/yaptırmak Makyaj yapmak Saç boyamak Cilt bakımı yapmak/yaptırmak Birikim yapmak
Bakırköy	*Sudoku çözmek *Puzzle yapmak Yürüyüş yapmak Dengeli beslenmek	*Maske uygulamaları yapmak (Cilde ve/ya saça) *Açma-germe hareketleri yapmak *Diş estetiği yaptırmak *Serumlar kullanmak *Peeling uygulamaları Pilates yapmak Botoks yaptırmak Masaj uygulamaları yapmak/yaptırmak Makyaj yapmak Saç boyamak Cilt bakımı yapmak/yaptırmak Birikim yapmak

Gündelik yaşamımızı şekillendiren iki faktör vardır. Bunlar taktik ve stratejilerdir. Strateji, bir kişinin veya grubun kendi mekânını kullanarak uzun vadeli hedeflerine ulaşmayı planlamasını ifade ederken, taktik, sürekli olarak karşı tarafın mekânını kullanmayı tercih eder. Bunun nedeni, zayıf veya güçsüz olanın, tahakküm kurucularına karşı varlık savaşı vermek için kurnazlıklar ve hilelerle dolu taktikler geliştirmesi gerekliliğinden kaynaklanmaktadır. Güçlüler strateji geliştirirken, zayıflar taktiklere başvurur. Zira, zayıf olan taraf, mevcut gücün egemenliğine karşı koymak ve isteklerini yerine getirmek için daha esnek ve dolaylı yollar arar. Bu, sürekli olarak karşı tarafın mekânını kullanmak anlamına gelir, çünkü mevcut gücün egemenliğine karşı direnmek zorundadırlar. Bu bağlamda, strateji güçlünün silahı iken, taktikler zayıfın savunma biçimidir. Taktikler, güç dengesindeki eşitsizliği dengelemek ve zayıf olanın varlık savaşını sürdürebilmesini sağlamak için kullanılmaktadır (Certeau, 2009, s.113-117). Bu kapsamında yukarıdaki tabloya bakıldığında ilk olarak Bakırköy ilçesi göze

çarpmaktadır. Bakırköy ilçesinde yaşlanmaya yönelik taktiklerden ziyade farklı stratejiler ön plana çıkmaktadır. Burada ilçenin sosyoekonomik profilinin etkili olduğu düşünülmektedir. Fatih'e kıyasla görece daha seküler bir tarafta olan Bakırköy ilçesindeki rutin gündelik yaşam pratikleri yaşlanmaya yönelik farklı stratejileri oluşturmaktadır. Fatih'te ise yine stratejiler taktiklerin önüne geçmektedir. Ancak burada taktik kapsamında değerlendirilen gündelik yaşam pratikleri Bakırköy'e kıyasla daha fazladır. Bunun nedeni olarak ilçenin muhafazakâr tutumu gösterilebilir. Ayrıca iki ilçe arasındaki farklılıklarda yine bireylerin sosyoekonomik durumları, sosyokültürel değerleri ve yaşam biçimlerinin etkili olduğu görülmektedir. İlçelerin kendine özgü olan kültürel değerleri de bireylerin gündelik yaşamlarını yönlendirmektedir. Bu doğrultuda gündelik yaşam pratikleri hem etkilenen hem de etkileyen konumundadır.

5.7.4 Yaşlanmaya ve yaşlılığa yönelik algı

Dördüncü ve son tema ise "Yaşlanmaya ve Yaşlılığa Yönelik Algı" temasıdır. Bu kapsamda bireylerin yaşlılık tasavvurunu anlayabilmek adına "Sizce yaşlı kimdir?" sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda gelen yanıtlar özellikle Fatih ilçesinde muhtaçlık etrafında toplanmaktadır. Toplum içerisinde sosyal ve kültürel farklılıkların yaşlılığa atfedilen anlam üzerinde de etkili gözlemlenmiştir. Yaşlı kelimesi genel anlamda bağımlılık oranı yüksek ve muhtaçlık düzeyi artmış anlamına gelen ifadelerle belirtildiği görülmektedir. (Viana Medeiros vd., 2016, s.3854; Ayalon, 2015, s.615; Yıldız vd., 2017, s.319). Ayhan'ın (2022) yapmış olduğu araştırmada da literatüre benzer şekilde, katılımcılara; 'yaşlı' "yaşlı olmak" sözcüğünün akla getirdiği ifadelerin neler olduğu sorulmuş ve genelde bakıma muhtaçlık, bağımlılık, zayıflık, çaresizlik gibi kelimelerle yaşlılığı tanımladıkları bulgulanmıştır. Bireylerin yaşlı tanımlamalarında muhtaçlığın yanında ikinci olarak hastalıklar ön plana çıkmaktadır. Yaşlanma her canlı için kaçınılmaz bir süreçtir. Yaşlanmanın bu kadar güçlü bir genelleyici etkisi olduğu için, onun bireyselleştirilmesinde sorumluluk yüklemenin dışında başka söylemsel oyunlar da devreye sokulur. Bu oyunlardan birisi yaşlanmanın bir hastalık olarak tanımlanmasıdır (Bozok, 2009, s. 176). Ancak yaşlı sadece bunlarla tanımlanmamaktadır. Bireylerin yaşlı tanımlamalarında göze çarpan bir diğer söylem de umut yitimi, enerji düşüklüğü, dine yönelmek, dede/nine olmak olarak belirtilmiştir. Literatüre bakıldığında benzer şekilde

destekleyici araştırmaların da olduğu görülmektedir (Kalaycıoğlu vd., 2003, Bayrak, 2018).

Araştırma kapsamında bireylere "Size göre yaşlılık ne zaman başlamaktadır?" sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda gelen yanıtlar genellikle 70 yaş ve üzerinde toplanmaktadır. Burada belirtilen yaş bireyler tarafından muhtaçlık durumundaki artış, hastalıkların artması ve fiziksel yetersizliklerin başlaması olarak sınırlandırılmıştır. Bireyin bir yaşam evresi olan yaşlılık göreceli bir kavramdır. Dünyada yaşanan ekonomik ve sosyal değişmeler ile teknolojik gelişmeler; üretim biçimlerinde, yaşam tarzlarında, yaşlı nüfusun fizyolojik ve psikolojik koşullarında, kendilerine sunulan fırsatlarda, sahip oldukları sosyal sermayelerinde ve yeteneklerinde önemli değişikliklere yol açmaktadır. Bu gelişmelere ve değişmelere paralel olarak yaşlılık kavramı ve tanımlanması da zamana, mekâna ve toplumlara göre farklılık göstermektedir. Yaşlılık tanımlamaları ve yaşlılığın başlangıcı için sınır noktasının ne olması gerektiği, toplumun farklı yaş gruplarındaki insanların temel anlayışını, sosyal kurumların ve ekonomik sistemin düzenlenmesini, yaşlı nüfusun sorunlarına yönelik çözümleri ve oluşturulan politikaları doğrudan etkilemektedir (Lu vd., 2019, s.284). Bu nedenle kurumlar yaşlılık kavramını genellikle yaşa bağlı olarak tanımlamaktadır. Örneğin Ekonomik Kalkınma ve İş birliği Örgütü (OECD) yaşlılığı emeklilik yaşı olarak belirlenen 65 yaş sınırı ile tanımlarken (Rouzet vd., 2018, s.19), Birleşmiş Milletler 60 yaş sınırını kullanmaktadır (Detels vd., 2015, s.1408). Ülkemizde de TUİK yaşlı birey oranını 65 yaşı baz alarak açıklamaktadır. Burada yer alan bulgulardan hareketle belki de artık ülkemizde de yeni bir yaş sınırının konuşulmasının zamanı gelmiştir. Çünkü bahsedilen biyopsikososyal değişmeler teknoloji alanındaki gelişmeler ve artan toplumsal hareketlilik gibi faktörler ile başta aile yapısı olmak üzere yaşlı bireylerin toplumsal yapı içerisindeki konumlarında büyük değişim yaşamalarına neden olmaktadır (Dağdelen, 2018, s.289).

Araştırma kapsamında bireylere "Yaşlı dediğimizde aklınıza ne tür fiziksel özellikler geliyor?" sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda gelen yanıtlar genellikle saçın ve sakalın beyazlaması, cilt yapısındaki değişimler, dişlerde deformasyon, biçim bozuklukları, duyu kayıpları, baston kullanımı ve Alzheimer/Demans gibi hafıza kaybına neden olarak hastalıklar etrafında toplanmaktadır. Doğal yaşlanma süreci içinde fiziksel olarak ortaya çıkan en çarpıcı değişiklikler; deride incelme, kuruluk, kabalaşma, kırışıklık, deri

elastikiyetinin azalması sonucu gevşeme ve sarkma, kahverengi lekeler, seyrek ve gri saçlardır. Bu değişiklikler de bireylerin yaşlılık algısında şekillenmeye neden olmaktadır. Yaşlanma biyolojik olmaktan çok kültürel bir olgudur artık. Çünkü yaşlanma kültürel olarak inşa edilen, anlamlandırılan bir durum olmakla birlikte, beden üzerinden görünürleştiği için fiziksel bir şeydir ve fiziksel görünümle ilgilidir. Dolayısıyla tıpkı insanların ten renginden dolayı ayrımcılığa uğramaları gibi yaşlanma da aynı biçimde fiziksel görünümden dolayı ayrımcılığa uğramak anlamlarını içermektedir. Ayrıca benzer bir şekilde bireylere yaşlılara özgü olduğunu düşündükleri huy ve kişilik özellikleri sorulduğunda Bakırköy ilçesinde belirli spesifik bir huyun veya özelliğin olmadığı yönünde iken; Fatih ilçesinde huysuzluk, alınganlık, duygusallık, çok konuşma, hüzün, yalnız ve mutsuz gibi olumsuz kelimelerle tabir edilmiştir.

Günlük dilde sıklıkla eşanlamlı olarak kullanılsalar da, aslında yaşlılık ve ihtiyarlık arasında anlam açısından belirgin bir fark vardır. Yaşlılık, bir dönemi işaret eden genel bir kavramdır ve zaman ve ülkeye bağlı olarak farklı tanımlar yapılabilecek bir dönemi ifade eder. Bu dönem genellikle güçten düşme, uyum problemleri gibi ortak etkilere sahip olan, bazen sorunlu ve korkulan bir dönem olarak görülür (Kuruoğlu ve Salman, 2017, s.2). Öte yandan, ihtiyarlık terimi, yaşlılık yerine kullanılsa da aslında yaşlılığın getirdiği toplumsal ve kültürel ilişkileri, huy ve kişilik özelliklerini ifade eden bir kavramdır. İhtiyarlık, yaşlı bireylerin toplumdaki rol ve konumlarını, deneyimlerini ve yaşam felsefelerini içeren daha derin ve kapsamlı bir anlam taşımaktadır (Beğer ve Yavuzer, 2012, s.1). Bu nokta da elde edilen verilere bakıldığında Fatih'te daha çok ihtiyarlık algısının ön planda olduğu söylenebilir.

Bireylerin yaşlıya yönelik algılarını gözlemleyebilmek adına yaşlıların görevleri ve yükümlülükleri sorulmuştur. Bu doğrultuda ağırlıklı olarak Fatih'ten elde edilen veriler kapsayıcı, birleştirici, yol gösterici gibi roller üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bunun yanında her iki ilçede de yaşlıların ekonomik olarak çocuklarına destek olması gerektiğini içeren yanıtlarda bulunmaktadır. Ayrıca her iki ilçede de yaşlının bir görevinin olmadığı, asıl görevinin kendine bakmak olduğunu ifade eden bireyler bulunmaktadır. Bunlardan farklı olarak bir kişi yaşlıların bir görev ve yükümlülüğünün olmadığını belirttikten sonra toplumdaki diğer bireylerin yaşlılara yönelik sorumluluklarından bahsetmiştir.

Kalaycı ve Özkul (2017) çalışmasında yaşlının görevlerini, "ailede otorite, disiplini sağlamak" (%84,6), "aile içi uyum ve huzuru sağlamak" (%89,6), "aile güvenliğini sağlamak" (%80,9), "torunlara bakmak, onları eğitmek" (%67,6) ve “evin geçinimini sağlamak, katkı yapmak" (%75,1) olarak bildirmişlerdir. Geleneksel aile yapısında, yaşlı bireyin cinsiyetine bağlı olarak bu görevlerdeki farklı roller ve sorumluluklar ortaya çıkmaktadır. Geçiş toplumlarında yaşayan yaşlılar, geleneksel rollerini modern aile yapısı içinde de sürdürmek istemekte ve bu rolleri yerine getirerek kendi otoritelerini ve statülerini korumayı amaçlamaktadırlar. Kadınlar genellikle torunlara bakma, ev işlerini yönetme ve ayni veya nakdi katkıda bulunma gibi görevleri üstlenirken, erkek yaşlılar daha çok karar alma, öneri sunma, ev işlerini yönetme, alışveriş ve tamirat gibi alanlarda aktif rol alır ve ekonomik katkı sağlamaktadırlar. Bu bağlamda, yaşlıların aile içindeki rolleri ve sorumlulukları, toplumdaki cinsiyet normları ve kültürel değerlerle şekillenmektedir (Kalaycı ve Özkul, 2017, s.106).

Yaşlılığın olumlu yanlarından söz edildiğinde neredeyse tüm cümlelerin içerisinde tecrübe kelimesinin yer aldığı göz çarpmaktadır. Buna ek olarak aile olmak, ekonomik olarak güçlenmek, duygusal olarak dirençli olmak ve dine yönelmek yaşlılığın avantajları olarak ifade edilmektedir. Ancak Müftüler (2016) bireysel, toplumsal, kültürel, dini ve ahlaki değerlerin yaşlıların toplumla ve toplumsal kurumlarla ilişkilerini düzenlediğini vurgulayarak bazı yaşlılar merhametli olma, yardımseverlik gibi dini ve manevi değerlerin genç kuşağa aktarılamamasından yakındığını belirtmiştir. Ona göre bu durum “gençlerin yetişkinlerin ve yaşlıların sözünü pek dinlemeyecekleri’’ kalıp yargısıyla ilişkilendirilmektedir. Bireylere yaşlılığın olumsuz yanları sorulduğunda son derece hızla cevap bulabilmekte ve pek çok farklı alandaki zorlanmalardan söz etmektedirler. Burada hastalıklar, fiziksel zorlanmalar ve değişimler ile yalnızlık birincil parametreler olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bunlara ek olarak emeklilik ile birlikte gelirin azalacak olması da dezavantajlar arasında ifade edilmiştir.

Bireylerin yaşlılığa yönelik korkuları, yaşlılık tasavvurunu anlayabilmek adına sorulan “Sizce yaşlı kimdir?” sorusuna verdikleri cevaplarla paralellik göstermektedir. Burada verilen cevaplar muhtaçlık, kendine yetememe, hastalık ve fiziksel değişimler etrafında toplanmaktaydı. Benzer şekilde bireylerin kendi yaşlılık dönemlerine ilişkin kaygı ve korkuları muhtaçlık ve hastalıklar üzerine yoğunlaşmaktadır. Özellikle Alzheimer

hastalığı bireyler tarafından sıkça dile getirilen hastalıklar arasında yer almaktadır. Ayrıca Fatih ilçesinden gelen yanıtlarda özellikle bakıma muhtaçlık sıkça görülmektedir. Yaşlılığın çoğunlukla güçsüzlüğü, muhtaçlığı, ideal beden algısından uzaklaşmayı, ekonomik üretimden uzaklaşılmayı ifade etmesi yaşlılık dönemine ve yaşlılara dair algıyı olumsuz yönde değiştirmiştir (Kara vd., 2023, s.114). Bunlara ek olarak bireylerin korkuları arasında yaşlılıkta yalnızlık da önemlidir. Yaşlı bireylerin günümüzde en önemli sorunları arasında fiziksel yetersizlikler, bakım ihtiyacı (Uysal 2002, s.74) ve yalnızlık yer almaktadır.

Geleneksel geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına geçiş, ailelerin yapılarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Bu değişikliklerle birlikte aileler küçülmüş, genç kuşaklar kendi çekirdek ailelerini kurarak ana-baba kuşağından uzaklaşmıştır. Bu durum, yaşlıların bakımını üstlenen genç kuşakların azalmasıyla sonuçlanmıştır. Geleneksel geniş aile yapısında, yaşlılar genellikle geniş aile içinde bakım ve destek alırken, çekirdek aile yapısına geçişle birlikte yaşlılar bu destekten yoksun kalmış ve kendi bakımlarını kendileri üstlenmek zorunda kalmışlardır. Bu durum, yaşlılık döneminin ekonomik ve psiko-sosyal açıdan zorlu bir dönem haline gelmesine neden olmuştur (Uncu ve diğerleri 2002: 65).

Yaşlanmanın sebep olduğu fiziksel ve psikolojik değişimlerin yanı sıra, ülkemizde yaşlıların sosyal ve ekonomik gereksinimleri de geçmiş yıllara göre farklılık göstermektedir. Bu değişiklikler, demografik yapının ve yaşlanma sürecinin etkileriyle birlikte toplumda yaşanan ekonomik ve sosyal değişimlerden kaynaklanmaktadır. Türkiye gibi birçok ülkede yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte yaşlıların sağlık, barınma, bakım gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması daha önemli hale gelmiştir. Sağlık hizmetlerine erişim, yaşlı dostu sağlık hizmetlerinin oluşturulması, kronik hastalıkların yönetimi gibi konular yaşlıların sosyal gereksinimleri arasında öne çıkmaktadır. Ekonomik açıdan ise, emeklilik maaşları, sosyal güvenlik sistemleri, yaşlıların istihdam olanakları ve ekonomik güvenceleri gibi konular yaşlıların ekonomik gereksinimlerini belirlemektedir. Emeklilik maaşlarının yeterliği, ekonomik refah seviyeleri, yaşlıların yaşam standartlarını belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca, yaşlıların sosyal katılımı, toplumsal yaşama aktif olarak katılmaları ve sosyal ilişkilerinin güçlendirilmesi de önemli bir gereksinimdir. Sosyal etkinliklere erişim, yaşlıların

toplumsal katılımını artırmak ve sosyal izolasyonu önlemek için önemlidir. Bu nedenlerle, yaşlıların sosyal ve ekonomik gereksinimlerinin tanınması ve karşılanması için makro ve mikro düzeyde çeşitli politikaların oluşturulması ve uygulanması önemlidir. Bu politikalar, yaşlıların yaşam kalitesini artırmak ve yaşlanma sürecini daha iyi yönetmelerini sağlamak için gereklidir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Gündelik yaşam, aslında sürekli tekrar ettiğimiz rutinlerden oluşmaktadır. Hiç durmadan tekrar ettiğimiz, bizleri biz yapan eylem ve aksiyonların tümüdür. İnsanı insan yapan aslında gündelik yaşamın ritmi içindeki rutinleridir. Bu rutinler her ne kadar dikkat çekmese de sürekli ve düzenli olarak yaptığımız ve hayattın akışında olmazsa olmaz eylem ve aksiyonların sergilendiği yerdir. Gündelik yaşam bizi biz yapan ve ister istemez bizim hakkımızda bilgi ve görüntü verendir. Bu nedenle gündelik yaşam bir şeyi tanımanın yoludur. O bir grubu, bir bölgeyi, bir yaşam pratiğini anlamanın temel alanıdır. De Certeau, gündelik hayatı anlamanın ve analiz etmenin, sadece kavramsal bir tanımla sınırlı olmadığını, aynı zamanda günlük yaşamın pratik kullanımını gözlemleyerek gerçekleştirilmesi gerektiğini öne sürmektedir (Certeau, 2009). Bu kapsamda çalışmada; gündelik yaşamın hangi pratikler çerçevesinde şekillendiği, yaşlılığın nasıl algılandığı ve nasıl yaşamak istendiği, yaşlılığa yönelik hangi uygulamaların yapıldığı veya yapılmadığı sorgulanmıştır. Bu kapsamda iki ilçe arasındaki bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Bakırköy ilçesine bakıldığında stratejilerin Fatih'e kıyasla sayıca ön planda olduğu görülmektedir. Fatih'te ise Bakırköy'e kıyasla daha az strateji görülürken taktikler Bakırköy'ün önüne geçmektedir. Burada özellikle görece daha muhafazakâr olan Fatih'in kültürel yapısının etkili olduğu düşünülmektedir. Daha kaderci bir algının ön planda olması yaşlanmayı kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle stratejik hamleler geri planda kalmaktadır. Bakırköy ise bunun aksine daha az muhafazakâr bir yapıdadır. Bu nedenle gündelik yaşam pratiklerinde stratejik müdahaleler sıkça görülmektedir. Özellikle günümüzdeki sosyal medya içerikleri, moda algısı, kozmetik sektörünün toplumsal etkisi ve yaşlıya atfedilen anlamlar burada derinden işlemiş durumdadır ve bunlarda bireylerin gündelik yaşam pratiklerine etki etmektedir.

Gündelik yaşamda bireyler yaşlanmaya yönelik bazı taktik ve stratejiler kullanmaktadır. Ancak buradaki taktik ve stratejilere bakıldığında (Tablo 5.6) birçoğunun bilinçli yapılmış hamleler olmadığı görülmektedir. Bunun nedeni eylemlerin gündelik yaşamın rutinleri içerisinde kanıksanmış olmasıdır. Bu kanıksama rutinleşmiş eylemlerin artık bireylerin nezdinde sıradanlaşmış olmasından kaynaklanmaktadır. Bireyler gündelik

yaşamları içerinde yaşlanma olgusunu gündemde tutmamaktadır. Ancak eğitim durumu, gelir, sosyokültürel değerler ve sosyoekonomik statü gibi değişkenlerin etkilediği gündelik yaşam pratikleri yaşlanmaya yönelik taktik ve stratejileri beraberinde getirmektedir. Bireylerin bilinçli olarak olmasa da gündelik yaşamlarındaki eylemleri yaşlanmaya yönelik hazırlık anlamına gelmektedir. Bu da bireylerin yaşlı algısıyla örtüşmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda yeni bir yaşlı algısından söz etmek mümkündür. Gündelik yaşamımızda her ne kadar yaşlı algısında değişim yokmuş gibi görünüyor olsa da özellikle katılımcıların yaşlı için yaş sınırlaması yapamamış olması, yaş sınırı olarak ileri yaşları belirtmiş olmaları ve yaştan ziyade bazı fiziksel özellikleri ön plana çıkarmaları bir değişimin olduğuna örnek gösterilebilir. Burada önemli olan kimlik yaşı değil biyopsikososyal özelliklerdir. Aslında burada bahsedilen yaşlı tanımı kronolojik yaşlılıktan uzak bir tanımdır. Yaşlanma doğal ve kaçınılmaz bir süreçtir. Ne var ki, yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin görüşler, tavırlar ve tutumlar bireyler arasında farklılaşmaktadır. Yaşlılığın ve yaşlanma sürecinin başlangıcı zamana, çağın özelliklerine ve kültüre göre farklılıklar göstermektedir. Yaşlılık zaman ve mekana göre değişen bir olgudur. Ülkelerin gelişmiştik düzeyi ile de farklılaşmaktadır. Özellikle teknolojik, ekonomik ve politik değişimlerde yaşlılığa bakışı ve yaşlı hissetme durumunu değiştirmektedir. Ülkemizde insanlar uzun zaman sonra yaşlanacaklarını düşünerek geleceklerine dair bir planlama yapma noktasında eksik kalmaktadır. Başka bir ifade ile yaşlı olma fikrinden kaçarak yaşlılığa hazırlıksız yakalanmaktadırlar. Oluşan algının aksine yaşlanmak ve yaşlı olmak bir sorun değildir. Burada önemli olan hazırlık yaparak bu süreci geçirmektir. Burada öncelikle yaşlanma ve yaşlılığın normalleşmesi için farkındalık çalışmaları yapılması gerekmektedir. Daha sonra ise bireyleri boş zaman aktiviteleri konusunda bilinçlendirerek ileri yaşlarda oluşacak olan serbest zamanın kaliteli değerlendirilmesi sağlanmalıdır. Buradaki amaç biyopsikososyal olarak sağlıklı bir yaşam sürdürme ve yaşlılık süreci geçirmeye teşvik etmektir.

Bireyler gündelik yaşamın rutin eylemlerinin peşinde yaşlanma süreçlerine yabancılaşmaktadır. Bu da gündelik yaşamın bize oynamış olduğu bir oyundur. Kendi rutinlerimizde o kadar kayboluruz ki bizim "dışımızda" olduğunu varsaydığımız gerçekler bu rutinler içerisinde "yok olmaktadır". Yaşlanma süreci de tam olarak

böyledir. Sessiz, yavaş ve sinsidir. Bu nedenle bireyler kendi yaşlılıklarından ziyade başkalarının yaşlılıklarına odaklanmışlardır. Kendilerinin de yaşlı olacağı gerçeğini genellikle göz ardı etmekte veya bilincinde iseler bile eylemlerini buna hazırlanmak amacıyla gerçekleştirmemektedirler. Herkesin yaşlılarla bir şekilde teması bulunmasına rağmen, yaşlanma da yaşlılık gibi ihmal edilen bir dönemdir. Negatif algıların hâkim olduğu çoğu konuda olduğu gibi, yaşlanma da yok sayılmaktadır. Aslında yaşlanma tüm hayatımız boyunca devam eden bir süreçtir ancak hiç var olmayan bir şey gibi görülür. Her ne kadar fiziksel belirtiler, artan sağlık sorunları gibi pek çok hatırlatıcı olsa da yaşlanma hep geri planda bırakılan bir konu olarak kalmaktadır. Yaşlanmanın uzak gelecekte bir anda ortaya çıkacak bir hastalık gibi düşünülmesinin planlamaların ileri zamana bırakılmasında bir etken olduğu söylenebilir. İstenmeyen bir şey olarak uzak geleceğe bırakılan yaşlı olma düşüncesi, yaşlı kavramı ile ilgili negatif algılarla da beslenmektedir. Yaşlanma ve yaşlı olmak, güzelliklerinden çok negatif yönleri ile ön plana getirilmektedir. Bu nedenle bireyler bu algı ve tutumlar doğrultusunda yaşlanma ve yaşlılık fikrine yabancılaşmaktadırlar.

Sonuç olarak bu çalışma yaşlanma sürecinde olan bireylerin gündelik yaşamlarındaki yaşlanmaya yönelik taktik ve stratejilerine odaklanmıştır. Çalışmada yakın geleceğin yaşlılarındaki yaşlılık algısını ortaya koymayı, yaşlılık tecrübeleri, planları, yatırımları, potansiyelleri ve gündelik yaşam tecrübeleri gibi konulara odaklanarak bir durum tespiti yapılmıştır. Bu doğrultuda tüm bunlar "İleride yeni bir yaşlı profili karşımıza çıkar mı?" sorusunu gündeme getirmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre yeni bir yaşlı profilinin yakın zamanda karşımıza geleceğini söylemek doğru olmayacaktır. Ancak kuşaklararası bir çalışma sonrası "yeni yaşlılarla" ne zaman karşılaşacağımızı söylemek daha doğru olacaktır. Y ve Z kuşaklarının gündelik yaşam pratikleri, teknoloji ile ilişkileri, dünya görüşleri vb. çalışma grubuna göre oldukça farklılaşmaktadır. Çalışmaya dahil edilen X kuşağı toplumsal duyarlılığı yüksek, aidiyet duygusu ön planda olan, kanaatkâr, geleceklerini garanti altına almak için tasarrufu önemseyen, otoriteye saygılı, teknolojiyle ilişkisi düşük bir kuşaktır. Bir taraftan da görece daha gelenekselcilerdir. Y kuşağına bakıldığında özgüvenli, bağımsız, evrensel düşünen, otoriteyi zor kabullenen, başarı odaklı, idealist, teknoloji ile büyüyen bir kuşakken; Z kuşağı çok odaklı, dikkati dağınık, zevklerine ve kendine düşkün, teknolojiyi hızlı biçimde kullanabilen, teknolojiyi doğal yaşam standardı olarak algılayan bir kuşaktır. Özellikle Z kuşağı önceki kuşaklarına

kıyasla farklı kişilik özellikleri, dünya algısı ve yaşam pratiklerine sahiptir. Bu doğrultuda yakın gelecekte görülmese de toplumsal ve demografik değişim süreçleri çerçevesinde yeni yaşlı profillerinin oluşması kaçınılmaz olarak görülmektedir. Bu nedenle boylamsal yaşlanma süreci çalışmalarının desteklenmesi önem taşınmaktadır. Yaşlanma gündelik yaşamda arka planda devam eden fark edilmesi zor bir süreçtir ve çoğu zaman gündelik bilinçte yeterince yer bulamamaktadır. Bunun nedenleri olarak günlük koşuşturmacalar, öncelikler, toplumsal ve kültürel faktörler, yaşlanmanın görünmez olması sayılabilir. En nihayetinde yaşlanma yavaş ve sürekli bir biçimde devam ederken bu farkındalığın oluşmaması; bireyin hazırlıksız yakalanması, sağlık sorunları, toplumsal farkındalık eksikliği ve bunlara ek olarak ekonomik ve politik olarak hazır olmama gibi bazı sonuçlara yol açmaktadır. Bunlara çözüm olarak;

1. Eğitim ve Farkındalık Artırma: Televizyon, radyo, sosyal medya ve diğer medya araçları yoluyla yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili doğru bilgilerin paylaşılması sağlanmalıdır. Bu konuda bilgilendirici videolar, belgeseller ve kamu spotları hazırlanabilir.
2. Toplumsal Etkinlikler ve Projeler: Gençlerle yaşlıların bir araya geldiği projeler düzenlemek, kuşaklar arası anlayışı ve empatiyi arttıracaktır. Bu nokta da ortak etkinlikler, gönüllülük çalışmaları ve hikâye paylaşım programları gibi etkinlikler düzenlenebilir. Bu tür etkinlikler yaşlanmakta olan daha genç kuşakların hem yaşlı algısını değiştirecek hem de ileriye yönelik olarak gündelik yaşam pratiklerini şekillendirmelerine yardımcı olacaktır.
3. Medyada Yaşlı Temsili: Medyada yaşlı bireylerin olumlu ve çeşitli temsillerine daha fazla yer verilmelidir. Yaşlı bireylerin başarıları, deneyimleri ve katkıları ön plana çıkarılmalıdır. Yaşlanma sürecini başarılı bir şekilde geçiren ve topluma katkı sağlayan yaşlı bireyler rol model olarak sunulmalıdır.
4. Boylamsal Çalışmalar: Yaşlanma süreci uzun bir yoldur. Bu nedenle kısa süreli durum tespit çalışmalarından ziyade süreci tam anlamıyla ele alan kapsayıcı boylamsal çalışmaların desteklenmesi önemlidir. Özellikle kuşaklararası karşılaştırma çalışmalarının yapılması bir projeksiyon ortaya çıkarmak ve bununla beraber makro ve mikro düzeyde hazırlık yapılabilmek önem taşımaktadır.
5. Politikalar ve Planlamalar: Yaşlanan nüfusun ihtiyaçlarını anlayabilmek amacıyla çeşitli olanlarda bilimsel çalışmalar yapılmalıdır. Burada özellikle bireysel ve

bölgesel farklılıklar göz önüne alınmalıdır. Belirlenen ihtiyaçlar doğrultusunda doğru ve uygulanabilir politikalar geliştirilmelidir. Sağlık hizmetleri, emeklilik sistemleri ve sosyal destek mekanizmaları güçlendirilmelidir. Sağlıklı yaşlanma sürecini kapsayan uygulanabilir politikalar geliştirilmelidir.

KAYNAKÇA

Adler, P. A., Adler, P., ve Fontana, A. (1987). Everyday life sociology. *Annual Review of Sociology*, *13*(1), 217-235.

AKBAŞ, A. (2024). Henri Lefebvre'in sosyolojisi: Gündelik hayatın eleştirisi. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, (5), 73-94.

Akçay, C. (2011). *Yaşlılık kavramlar, kuramlar ve yaşlılığa hazırlık*. İstanbul: Kriter Yayınevi.

Akçay, C. (2015). *Yaşlılık ve emeklilik: Kavramlar, kuramlar sorunlar*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Akış, A. G., ve Yaylagül, N. K. (2021). Yaşam seyri perspektifi ve yaşlılık. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (38), 276-309.

Aksoydan, E., (2008). Yaşlılık ve beslenme, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü. 03.09.2022 tarihinde https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/yaslilik-ve-beslenme.pdf adresinden alındı

Aktin, S. (2021). Emeklilik sonrası gündelik yaşam ve boş zaman pratikleri: Kabul günleri örneği. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 17-39.

Alptekin, D., ve Delibaş, E. (2021). Estetik uzmanlarının bedenin yeniden inşasına dair görüşlerinin sosyolojik bir değerlendirmesi. *Sosyoloji Dergisi*, (41-42), 163-186.

Andrews, E. (1972). A survey of educational and ınformational needs of older people living in the schoolcraft college district. Michigan: The University of Michigan. Wayne State University. Institute of Gerontology. 09.09.2023 tarihinde https://irda.wayne.edu/tr adresinden alındı

Arpacı, F. (2005). *Farklı boyutlarıyla yaşlılık*. Ankara: Türkiye İşçi Emekliler Derneği.

Arpacı, F., ve Ersoy, A. F. (2007). Türk Toplumunda yaşlılık: Yetişkin bireylerin yaşlılık dönemi görüşlerine ilişkin bir araştırma. *38. ICANAS*, 10, 61.

ARUN, Ö. (2018). *Yaşlanmayı aşmak*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Asi-Karakaş, S. ve Durmaz, H. (2017). Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri ve moral. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18(1), 32-36.

Ayalon, L. (2015). Perceptions of old age and aging in the continuing care retirement community. *International Psychogeriatrics*, 27(4), 611-620.

Aydınlık, B. (2022). *Fenomenolojik sosyoloji: Temel tartışmalar*. (Yayın no: 722367). [Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Ayhan, Z. (2022). *Yaşlı mutluluğunu belirleyen faktörlerin analizi*.(Yayın no: 722063) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Bakırköy Belediyesi, (t.y). Tarihçe. 03.09.2022 tarihinde https://www.bakirkoy.bel.tr/bakirkoy/ilcemiz/tarihce.html adresinden alındı

Baran, G.A. Kalınkara, V. Aral, N, Baran, G. ve Özkan, Y. (2005*). Yaşlı ve aile ilişkileri: Ankara Örneği*. Ankara: Aile sosyal Politikalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

Başdaner, O. (2018). Georg Simmel: Gündelik hayatın ayrıntıları. A. Esgin, G. Çeğin, G. (Eds), *Gündelik hayat sosyolojisi* içinde (s. 69-102). Ankara: Phoenix Yayınları.

Bauman, Z. (2010). *Sosyolojik düşünmek.* Abdullah Yılmaz (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bauman, Z. (2014). *Parçalanmış hayat: Postmodem ahlak denemeleri.* İsmail Türkmen (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Bayrak, F. (2018). Yaşlılık olgusuna sosyolojik bir yaklaşım. (Yayın no: 514682). [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Beğer, T., ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1-3.

Belek, İ. (2001). *Sosyal devletin krizi ve sağlığın ekonomi politiği*. Ankara: Sorun Yayınları.

Benedict, P. (1974). The Kabul Günü: Structured visiting in an anatolian provincial town. *Anthropological Quarterly*, 47(1): ss.28-47.

Bennett, A. (2018). *Kültür ve gündelik hayat*. Nagehan Tokdoğan, Burcu Şenel ve Umut Yener Kara (Çev.). Ankara: Phoenix Yayınları.

Berger, L. P., ve Luckmann, T. (2015). *Modernite, çoğulculuk ve anlam krizi: Modern insanın yönelimi*. Mustafa Derviş Dereli (Çev.). Ankara: Heretik Yayınları.

Berger, P. L. ve Luckmann, T. (2018). *Gerçekliğin sosyal inşası bir bilgi incelemesi*. Vefa Saygın Öğütle (Çev.). Ankara: Atıf Yayınları.

Bıyık A., Özgür G., Özsoy A., Erefe İ., Emeç U., Özer M., Ergül Ş., Dülgerler Ş. (2002). Huzurevinde yaşayan yaşlıların fiziksel sağlık sorunları ve hastalıklarına yönelik ilaç kullanma davranışları. *Turkish Journal of Geriatrics*. 5(2):68-74.

Binay B. (2014). Toplumsal düzen problemi ekseninde Anthony Giddens'ın yapılaşma teorisi. (Yayın no: 372205). [Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Binstock, R. H., ve Fishman J. R. (2010). Social dimensions of anti-ageing science and medicine. In D. Dannefer ve C. Phillipson (Eds.), *The Sage handbook of social gerontology* (pp. 472–482). London, UK: Sage.

Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Berkeley: University of California Press.

Bourdieu, P. (2015). *Ayrım*. Derya Fırat ve Günce Berkkurt (Çev.). Ankara: Heretik Yayınları.

Bourdieu, P. (2006). *Pratik nedenler*. Hülye Uğur Tanrıöver (Çev.). İstanbul: Hil Yayınları, İstanbul.

Bozok, N. (2009). Bedenle mücadeleye dönüşen bir yaşlanma pratiği. *Doğu Batı*. (48), ss. 173-182.

Bozok, M., Munar, Z. M., ve Kavasoğlu, İ. (2019). Cinsiyetlendirilmiş bir egzersizin sınırlarında: Adana'daki erkeklerin pilates deneyimleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 1721-1756.

Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. London & New York: Routledge.

Burkitt, I. (2014). The time and space of everyday life. *Cultural studies*, *18*(2-3), 211-227.

Cain, L. (1964). Life course and social structure. In R. E. Faris (Eds.), *Handbook of Modern Sociology* (p. 272–309). Chicago: Rand McNally.

Callinicos, A. (2005). *Toplum kuramı*. Yasemin Tezgiden. (Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.

Can, S. (2022). Yaşlılarda uyku sorunları: Derleme. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 2(1), 36-42.

Canatan, A. (2016). *Yaşlılar ve toplum*. İstanbul: Açılım Kitabevi.

Cankurtaran, M. (2006). *Yaşlılık, yaşlanma mekanizmaları, anti-aging ve yaşam tarzı değişiklikleri*. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi'nde sunulan bildiri, Türkiye İç Hastalıkları Uzmanlık Derneği, Belek, Antalya. 03.09.2022 tarihinde http://www.tihud.org.tr/uploads/content/kongre/7/7.15.pdf adresinden alındı.

Cankurtaran, M. (2008). Geriatriye karşı anti-aging. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(6), 110–114.

Canlıoğlu, G. (2008). Değişen toplum yapılarında bilginin değişen konumu. (Yayın no: 227318). [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Cardona, B. (2008). Healthy ageing policies and anti-ageing ideologies and practices: On the exercise of responsibility. *MedHealthCare and Philosophy*, 11, 475–483.

Ceylan, H. (2015). *Yaşlılık ve refah devleti*. İstanbul: Açılım Kitabevi.

Cevizci, A. (2017). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Say Yayınları.

Clark, P.C., Moore, P.J., Tahir, I. ve ark., (2003). Uyku Bozuklukları Özgen A. (Çev.). Ed: Birsöz, S., Karaman, T. Current "*Psikiyatri Tanı ve Tedavi"*. (ss: 430-451). Ankara: Güneş Kitabevi.

Cockerham, W. C. (1991). *This aging society*, Englewood Cliffs, N.J, Prentice Hall.

Cumming, E., Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York: Basic Books.

Collins, R. (2015). *Sosyolojide dört ana gelenek*. İstanbul: Sentez Yayıncılık.

Coser, L. (2015). *Sosyolojik düşüncenin ustaları: Tarihsel ve toplumsal bağlamlarında fikirler*. Himmet Hülü (Çev.). Ankara: De Ki Basım Yayım.

Coulon, A. (2010). *Etnometodoloji*. Ümit Tatlıcan (Çev.). İstanbul: Küre Yayınları.

Courtenay, B. C., Suhart, M. P., Conatha, D. M , Stevenson, R. T. (1983). Assessing The Educational Needs of Undereducated Older Adults: A Case For The Service Provider. *Educational Gerontology*. 9 (2), 205-216.

Crow, G., ve Pope, C. (2008). Editorial foreword: Sociology and everyday life. *Sociology*, *42*(4), 597-600.

Çakmaz, D., ve Kart, E. (2021). "The Kabul Günü" As a strategy for coping with poverty in the experiences of women. *Global Transformatıon And Dıfferentıatıons*, 110.

Çeğin, G. (2018). Gündelik hayatın kavranışı için Pierre Bourdieu'nün kavramsal repertuarının verimlilikleri ve sınırlılıkları. A. Esgin, G. Çeğin (Der.) İçinde: *Gündelik hayat sosyolojisi temalar, sorunsallar ve güzergahlar* (ss. 371-403). Ankara: Phoenix Yayınevi.

Çetin, E. (2013). *Gündelik hayat sosyolojisi*. İstanbul: Rağbet Yayınları.

Çevik, E. C. (2019). *Türkiye'de yaşlılara yönelik sosyal politika uygulamaları*. (Yayın no: 598534). [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Dağdelen, M. Ç. (2018). Tüketim kültürüne alternatif bir bakış: yaşlılık değerinin tüketimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(49), 283-294.

Dağlı, Y. (2018). Orta yaş ve yaşlı bireylerin yaşlılık dönemine ilişkin algılarının ve yaşam boyu öğrenme ihtiyaçlarının değerlendirilmesi (Yayın no: 504045). [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

De Certeau, M. (2009). *Gündelik hayatın keşfi I: Eylem, uygulama, üretim sanatları*, L. A. Özcan (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi.

Demez, G. (2012). Medyada yeni sağlık anlayışları ve kadın bedeninin temsili. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 512-532.

Demirtaş Ş., Güngör C. ve Demirtaş R.N. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: Bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 39(1):100-8.

Deniz, A. Ç., ve Kentel, F. (2016). De Certeau: Operasyonlar, strateji, taktik ve kent. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, *9*(25), 747-761.

Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q. A., Tan, C. C. 2015). *Oxford textbook of globalpublic health*. Oxford University Press. 03.08.2022 https://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199661756.001.0001/med780199661756 adresinden alındı.

De Vaus, D.A. (1990). *Surveys in social research*. London: Unwin Hyman.

Digital Reports (2020). *Global digital overview*. 18.08.2022 tarihinde https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview adresinden alındı.

Doğan, B., ve Oral, S. (2020). Toplumsal gerçekliğin inşasında etnometodoloji ve sembolik etkileşimcilik kuramlarının etkisini kavramak. *Hafıza*, *2*(1), 39-50.

Douglas, J. D. (1970). *Understanding everyday life: Toward the Reconstruction of Sociological Knowledge*. Jack Douglas (Ed.). Otlcago: Aldine Publishing Company.

Durdu, Z. (2014). *Sosyolojide temel kavramlar ve kurucu fikirler*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Durkheim, E. (2004). *Sosyolojik yöntemin kuralları*, Cenk Saraçoğlu (Çev.). İstanbul: Bordo Siyah Yayınları.

Dülger, İ. (2012). *Dünyada ve Türkiye'de yaşlılığın değişen görünümü, değişen politikaları ve gelişen aktif yaşlanma kavramı*. Kuşaklararası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bildirileri içinde (s.31-49). Ankara. 03.09.2023 tarihinde https://www.aile.gov.tr/media/5653/kusaklararasi-dayanisma-ve-aktif-yaslanma-sempozyumu-bildirileri.pdf adresinden alındı.

Edginton C.R., DeGraaf D.G., Dieser R.B., Edgington S.R. (2005). *Leisure and life satisfaction foundation perspectives*, NewYork, McGraw-Hill.

Edinsel, K. (2014). *Sosyolojik düşünme ve çözümleme: etkenler, oluşum süreçleri ve etkiler 1*. İstanbul: Kabala Yayınları.

Ekal, B. (2006). How a kaynana should behave? Discussions on the role of mothersin-law in two gün groups. *European Journal of Turkish Studies*, Thematic Issue, No.4, The Social Practices of Kinship: A Comparative Perspective, 1-17.

Ekinci, A. (2021). Yaşlılık ve kadın. (Yayın no: 758734). [Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Elder, G. H. (1998). The life course and human development. In R. M. Lerner (Eds.), Handbook of Child Psychology: Vol: 1. *Theoretical Models Of Human Development* (s. 939–991). New York: John Wiley & Sons.

Elder, G. H., Johnson, M. K., ve Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In J. T. Mortimer, ve M. J. Shanahan (Eds.), *Handbook of the Life Course* (s. 3-19). New York: Kluwer Academic Publishers.

Er, Y. (2015). Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. (Yayın no: 409356). [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Ergin, N. B. (2018). Sıradan insanların gündelik sanatları: de certeau ve gündelik hayat. A. Esgin, G. Çeğin (Ed.). *Gündelik hayat sosyolojisi: temalar, sorunsallar ve güzergahlar* (s.343-370) içinde. Ankara: Phoenix.

Ergun, D. (1974). *100 Soruda sosyoloji el kitabı*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.

Erkuran, H. (2020). Yaşlanma korkusu. *Sağlık ve Toplum*. 20(1), 26-29.

Erol P.Ö. (2011). Sosyolojik perspektiften demografik yaşlanma: toplumsal, ekonomik ve politik alanlarda yaşlı failliği. (Yayın no: 386784). [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Esendemir, Ş. (2021). Türkiye'de yaşlılık algısı: Yaşlı ayrıcalığı ve ayrımcılığı üzerine bir inceleme. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 4(2), 74-86.

Esgin, A. (2016). *Aşina olunanın bilinmezliği: kentin ve kentsel gündelik hayatın sosyolojisi üzerine.* Ö. Sarı ve A. Esgin (Ed.). Ankara: Phoenix.

Esgin, A. (2018). Gündelik hayat sosyolojisi: tarihsel süreç ve temel ilkeler. A. Esgin, G. Çeğin (Ed.). "*Gündelik hayat sosyolojisi: temalar, sorunsallar ve güzergahlar"* (s.13-34) içinde. Ankara: Phoenix.

Esgin, A., ve Özben, M. (2018). Klasik sosyoloji ve gündelik hayat: Durkheim'dan Parsons'a. A. Esgin, G. Çeğin (Eds.), *Gündelik Hayat Sosyolojisi* içinde (s. 35-52). Ankara: Phoenix Yayınları.

Fatih Belediyesi, (t.y.) Bugünkü Fatih. 03.09.2022 tarihinde https://www.fatih.bel.tr/tr/main/pages/bugunku-fatih/45 adresinden alındı.

Featherstone, M. (1997). *Undoing culture: Globalization, postmodernism and identity*. London: Sage Publication.

Featherstone, M., ve Hepworth, M. (2005). Images of ageing: Cultural representations of later life. V. Bengtson, P. Coleman, T. Kirkwood ve M. Johnson (Ed.). *The Cambridge Handbook of Age and Aging* (s.354-362) içinde. Cambridge: Cambridge University.

Fichter, J. (1994). *Sosyolojik nedir?*. Nilgün Çelebi (Çev.). Ankara: Attilla Kitapevi.

Franco, O. H., Karnik, K., Osborne, G., Ordovas, J. M., Catt, M., ve van der Ouderaa, F. (2009). Changing course in ageing research: The healthy ageing phenotype. *Maturitas*, 63(1), 13–19.

Gardiner, M. (2016). *Gündelik hayat eleştirileri*. Babacan Taşdemir, Burak Özçetin, Deniz Özçetin (Çev.). Ankara: Heretik Yayınevi.

Garfinkel, H. (2014). *Etnometodolojide araştırmalar*. Ümit Tatlıcan (Çev.). Ankara: Heretik Yayınları.

Gedik, E. (2015). Devlet, piyasa ve aile üçgeninde tutsak kalmak: Orta dereceli eğitimli boşanmış ve eşi vefat etmiş kadınların deneyimleri. (Yayın no: 399855). [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Giard, L. (2009). Bir araştırmanın hikayesi, *M. De Certeau, gündelik hayatın keşfi I: Eylem, uygulama, üretim sanatları*. L. A. Özcan (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi.

Giddens, A. (2000). *Tarihsel materyalizmin çağdaş eleştirisi*. Ümit Tatlıcan (Çev.). Paradigma Yayınları, İstanbul.

Giddens, A. (2003). *Sosyolojik yöntemin yeni kuralları.*, Ümit Tatlıcan ve Bekir Balkız (Çev.). İstanbul: Paradigma Yayınları.

Giddens, A. (2005). *Sosyoloji*, Cemal Güzel (Çev.). Ankara: Ayraç Yayınevi.

Giddens, A. ve Sutton, P. (2016). *Sosyolojide temel kavramlar*, Ali Esgin (Çev.). Ankara: Phoenix Yayınevi.

Gitmez, Ş. K. (2000). Yaşlıların farklı kentsel koşullarda yaşam uyumları, eğilimleri, tutum ve davranışları. (Yayın no: 94591). [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Goffman, E. (2014). *Damga*. Ankara: Heretik Yayınları.

Goffman, E. (2018a). *Karşılaşmalar: Etkileşim sosyolojisinde iki çalışma*. Sercan Çalcı (Çev.). Ankara: Heretik Yayınları.

Goffman, E. (2018b). *Gündelik yaşamda benliğin sunumu*. Barış Cezar (Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.

Hablemitoğlu, Ş., Özmete, E. (2010). *Yaşlı refahı: Yaşlılar için sosyal hizmet*. Ankara: Kilit Yayınlar.

Hacısoftaoğlu, İ. ve Elmas, S. (2015). Kasların efendisi: Men's Health Dergisinde fitness söylemi. *Fe Dergi*, 7, no. 2, s. 21-34.

Hall, J. (2017). Bauman líquido. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas Sociales*, 62(230), 273-266.

Hutchison, E. D. (2005). The life course perspective: A Promising approach for bridging the micro and macro worlds for social workers. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 143-152.

Irmak, H. S. (2017). Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin ve ailelerinin huzurevlerine bakış açılarının değerlendirilmesi. (Yayın no: 482766). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

İçli, G. (2004). Huzurevinde kalan yaşlılar üzerine bir araştırma. Journal Of *Sociological Research,* (1).

Kabakcı, E. (2019). *Sosyolojiyi kurmak: Montesquieu, Tocquevillei Comte, Durkheim.* İstanbul: Vadi Yayınları.

Kaçan, H., Dibekli, E. ve Akkan, K. (2018). Toplumda yaşayan bireylerin yaşlı ayrımcılığı tutum düzeylerinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 11(2), 8-15.

Kalaycı, I. ve Özkul, M. (2017). Geleneksel kalabilsem modern olabilsem: Modernleşme sürecinde yaşlılık deneyimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 8(18), 90-110.

Kalaycıoğlu S., Tol U., Küçükural Ö. ve Cengiz K. (2003). *Yaşlılar ve yaşlı yakınları açısından yaşam biçimi tercihleri*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Raporları.

Kalaycıoğlu, S. (2016). Yaşlılıkla baş etme ve dirençlilik stratejileri. Harun Ceylan (Ed.). *Yaşlılık Sosyolojisi* içinde. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, ss. 157- 168.

Kalekin-Fishman, D. (2013). Sociology of everyday life. *Current Sociology*, *61*(5-6), 714-732.

Kalınkara, V. (2016). *Temel gerontoloji: Yaşlılık bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kara, H. Z., Akyüz, İ., Kutlu, İ. ve Şahin, Y. (2023). Yaşlılık dönemi korkusu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 3(1), 112-126.

Karayiğit, E. (2015). Gendered fields in women's leisure time experiences: The case of 'Gün' meetings in Ankara. (Yayın no: 399940). [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Kart, Cary S., (1990). *The realities of aging: An ıntroduction to gerontology*. Boston: Allyn and Bacon.

Kılavuz, M.A. (2003). *Yaşlanma dönemi din eğitimi*. Bursa: Arasta Yayınları.

Kırış, E. (2019). Fransız Sosyoloji'sinde Gündelik Hayat Çalışmaları. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)*, *5*(9), 131-145.

Killrninster, R. (2008). *Fenomenoloji, modern toplumsal düşünce sözlüğü*, Melih Pekdemir (Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.

Koç, M. (2002). Gelişim psikolojisi açısından yaşlılık döneminde ruhsal gelişim. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 287-304.

Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145–154.

Komp, K., ve Johansson, S. (2016). Population ageing in a life course perspective: Developing a conceptual framework. *Ageing & Society*, 36, 1937-1960.

Köse, H. (2016). Bourdieu düşüncesinde tahakküm-itaat ilişkisi ve sosyo-politik beden. *İlef Dergisi*, 3(2), 173-199.

Kurtkapan, H. (2017). Kentleşme sürecinde yaşlılık ve yerel yönetim uygulamaları: İstanbul örneği. (Yayın no: 465726). [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Kuruoğlu, H. ve Salman, S. (2017) Medyada yaşlılık ve Türk sinemasında yaşlılık temsili, *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi (AKAR),* 2(3), 1-23

Kümbetoğlu, Belkıs. (2012). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma.* İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Kütmeç-Yılmaz, C. (2020). Yaşlı bireylerde yerinde yaşlanma ile başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi.* 20(3), 38-48.

Lefebvre, H. (1998). *Modern Dünya'da gündelik hayat*. İstanbul: Metis Yayınları.

Lefebvre, H. (2012). *Gündelik hayat eleştirisi I.* Işık Ergüden (Çev.). İstanbul: Sel/Düşünsel Yayıncılık.

Lefebvre, H. (2015). *Gündelik hayat eleştirisi II & Gündelik hayat sosyolojisinin temelleri.* Işık Ergüden (Çev.). Sel/Düşünsel Yayıncılık.

Lefebvre, H. (2019). *Kentsel devrim.* Selim Sezer (Çev.). İstanbul: 6. Baskı Sel/Kentsel Yayıncılık.

Levy, R., ve The Pavie Team. (2005). Why look at life courses in an interdisciplinary perspective? In R. Levy, P. Ghisletta, J.-M. L. Goff, D. Spini, & E. Widmer (Eds.), *Towards an Interdisciplinary Perspective on the Life Course: Advances in Life Course Research* (s. 3–32). Amsterdam: Elsevier Ltd.

Lu, M., Peng, X. ve Chen, M. (2019). Changes in the death probability of China's elderly population and rethinking the definition of old age. *China Population and Development Studies.* (2), 284-300.

Macionis, J. J. (2012). *Sosyoloji.* Ankara: Nobel Yayınları.

Mahallem İstanbul (2016). "İlçelerin Sosyo-ekonomik Gelişmişlik Endeksi". 04.06.2022 tarihinde http://www.mahallemistanbul.com/MahallemSEGE_/ adresinden alındı.

Marshall, V. W., ve Mualler, M. M. (2003). Theoretical roots of the life course perspective. In W. R. Heinz, ve V. W. Marshall (Eds.), *Social Dynamics of the*

Life Course: Transitions, Institutions, and Interrelations. New York: Aldine de Gruyter.

Marx, K. (2003). *Kapital, kapitalist üretimin eleştirel bir tahlili*. Alaattin Bilgi (Çev.). Eskişehir: Eriş Yayınları.

Matcha, D. A., (1997). *The sociology of aging: a social problems perspective*, USA: Allyn and Bacon.

Mayer, U. (2009). New directions in life course research. *Annual Review of Sociology*. (35), 413-433.

McLuhan, A., Pawluch, D., Shaffir, W., ve Haas, J. (2014). The cloak of incompetence: a neglected concept ın the sociology of everyday life. *The American Sociologist*, *45*(4), 361-387.

McMullin, J. A. ve Marshall, V. W., (1999). Structure and agency in the retirement process: A case study of montreal garment workers. In RYFF, Carol D. & MARSHALL Victor W., (der), *The Self and Society in Aging Process*, New York: Springer.

McMullin, J. A. (2000). Diversity and the state of sociological aging theory. *The Gerontologist*, 40(5), 517-530.

Mead, G. H. (2017). *Zihin, benlik ve toplum.* Ankara: Heretik Yayınları.

Meder, M. ve Ada, C. (2022). Benlik Sunumunun dijitalleşmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 51, ss. 403-411.

Momtaz, Y.A., Mahmoudi, N. ve Zanjari, N. (2021). Why do people fear of aging? A theoretical framework. *Adv Gerontol* 11, 121–125.

Morgan, L. A., ve Kunkel, S. R. L., (1998). *Aging: The social context.* California. Pine Forge Press:

Müftüler, H. G. (2016). Modernleşme sürecinde yaşlılık açısından kurumsallaşma ve maneviyat. (Yayın no: 427475). [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Nazlı, A. (2006). Bedenin ölümü: Modern öncesinden postmoderne beden ve ölüm. *Ege Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 16, 1–15.

Neugarten, B. L. (1968). *Middle age and aging*. B. L. Neugarten (Eds.), Chicago and London: The University of Chicago Press.

Oktik, N. (2004). *Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi: Muğla örneği*. Muğla: Rektörlük Yayınları.

Oktik, N. (2021). Yaşlılık üzerine. Berfin Varışlı ve Nurgün Oktik (Eds.), *Yaşam Evrelerini Anlamak* içinde (s. 309-330). Ankara: Pegem Akademi.

Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.

Onursoy, S. (2018). Üniversite gençliğinin dijital okuryazarlık düzeyleri: Anadolu Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 989-1013.

Orhan, C. (2018) Avamperestane vehmedilenin kurnazlığı: Erving Goffman. A. Esgin, G. Çeğin (Eds.), *Gündelik Hayat Sosyolojisi* içinde (s. 191-210). Ankara: Phoenix Yayınları.

Önal, A. E., Şeker, Ş., Temizkan, N., Kaya, İ., Tezoğlu, C., Gür, S. Ö., vd. (2012). Sleep disorders during old ages and related factors: The results of the+ 65 active aging Project. *Turkish Journal of Geriatrics*, 15(4).

Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık Psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2): 17-28.

Özbay, F. (1999). Gendered space: A new look at Turkish Modernization. *Gender & History*. 11(3).

Özdemir, Ü. N. (2019). Geçmişten günümüze Cicero ile yaşlılık. *Sosyoloji Dergisi*. (40), 281-290.

Özlem, D. (1993. *Felsefe yazıları*. İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Özgür, G., ve Baysan, L. (2005). Yaşlılarda uyku sorunları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(2), 97-105.

Özkahraman Ş. Yıldırım B, Özkütük N. (20210). Sleep disorders in elderly people: A literature review. *Turkish Journal of Geriatrics.* 13(Özel Sayı):50.

Özkul, M., Kalaycı, I. (2015). Türkiye'de yaşlılık çalışmaları. *Journal of Sociological Studies/Sosyoloji Konferanslari*. (52), 259-290.

Riley, M. W., Johnson, M., ve Foner, A. (1972). *Aging and society*. New York: Russell Sage.

Ritzer, G. S. (2015). *Çağdaş sosyoloji kuramları.* Irmak Ertuna Howison (Çev.) Ankara: De ki Basım Yayım.

Rouzet, D., Sánchez, A. C., Renault, T. ve Roehn, O. (2018). Fiscal challenges and inclusive growth in ageing societies. *OECD Economic Policy Papers.*

Poloma, M. M. (2007). *Çağdaş sosyoloji kuramları*. Hayriye Erbaş (Çev.). Ankara: EOS.

Powell, J. L. (2006). *Social theory and aging*. Cambridge: Cambridge University Press.

Quadagno, J, S. (2014). *Aging and the life course: An ıntroduction to social gerontology*. New York, McGraw-Hill.

Sever, Ö. ve Başıbüyük, G. Ö. (2009). Yaşlı dul kadınlık. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2(2), 136-145.

Sezgin, D. (2011). *Tıbbileştirilen yaşam bireyselleştirilen sağlık*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Sheringham, M. (2006). *Everyday life, theories and practices from surrealism to the present.* New York: Oxford University Press.

Simmel, G. (2009). *Modern kültürde çatışma*. Tanıl Bora (Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.

Sztompka, P. (2008). The focus on everyday life: A new turn in sociology. E*uropean Review*, *16*(1), 23-37.

Swingewood, A. (1998). *Sosyolojik düşüncenin kısa tarihi.* Osman Akınhay (Çev.). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Şahin, G. (2014). Nüfusun yaşlanması ekseninde 2023 yılında Türkiye: Bir vizyon çalışması. (Yayın no: 361971). [Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp.

Şentürk M. ve Altan, R B. (2015). Giriş: İstanbul'da Yaşlıların Mevcut Durumu Araştırması", Murat Şentürk ve Harun Ceylan (Ed.). *İstanbul'da Yaşlanmak: İstanbul'da Yaşlıların Mevcut Durumu Araştırması* içinde. (ss. 13-34). İstanbul: Açılım kitap Yayınevi.

Şentürk, Ü. (2018). Husserl ve Schutz: Fenomenolojik perspektif. Ali Esgin ve Güney Çeğin (Eds.), *Gündelik Hayat Sosyolojisi* içinde (s. 235-268). Ankara: Phoenix Yayınları.

Şentürk, Ü. (2018). *Yaşlılık sosyolojisi yaşlılığın toplumsal yörüngeleri*. Bursa: Dora Basım-Yayın.

Şimşek, H. ve Uçku, R. (2012). *Sağlıkta eşitsizlikler ve yaşlılık. Ankaar: Palme Yayıncılık.*

TDK, (2023). "Yaş" 10.05.2023 tarihinde https://sozluk.gov.tr/ adresinden alındı.

Tekeli, İ. (2010). *Gündelik yaşam, yaşam kalitesi ve yerellik yazıları*. İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.

Tekin, H. H. (2006). Nitel araştırma yönteminin bir veri toplama tekniği olarak derinlemesine görüşme. *İstanbul University Journal of Sociology*, *3*(13), 101-116.

Terzioğlu, G., Güven, S., Hazer, O., Öztop, H., Şener, A. (2004). Yaşlılıkta sosyal ve ekonomik yaşam, *Yaşlılık gerçeği*, içinde (ss. 115-130). Ankara: Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi Yayını.

Tezcan, M. (1984). *Kabul günleri.* Türk Folklor ve Halk Edebiyatı Kongresi, 26- 28 Ekim 1984, Konya.

Tezcan, M. (2000). *Türk aile antropolojisi.* Ankara: İmge.

Tufan, İ. (2001). Yaşlanan Dünya'da bir delikanlı: Türkiye. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi.* 12(3), 27-49.

Tufan, İ. (2002). *Antik Çağdan günümüze yaşlılık sosyolojik yaşlanma*. Aykırı Yayınları. İstanbul.

Tufan, İ., (2003). *Modernleşen Türkiye'de yaşlılık ve yaşlanmak*. İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Turner, B. S. (2017). Peter Berger. (Derleyenler: Bryan S. Turner ve Anthony Elliott), *Çağdaş Toplum Kuramından Portreler* içinde, (s.159-172) İstanbul: İletişim Yayınları.

Turner, J., Beeghley. L., ve Powers, C. (2013). *Sosyolojik teorinin oluşumu*. Ümit Tatlıcan (Çev.). Ankara: Sentez Yayıncılık.

Tutal, O. (2016). Yaşlılık, yaşam çevresi ve evrensel tasarım. *Disiplinlerarası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler-2* içinde (489-502), Nobel AkademiYayıncılık.

TÜİK (2022a), İstatistiklerle Kadın, 15.09.2023 tarihinde https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2022-49668 adresinden alındı.

TÜİK (2022b), İstatistiklerle Yaşlılar, 15.09.2023 tarihinde https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636 adresinden alındı.

TÜİK, (t.y). İlçe Nüfus Bilgileri. 03.09.2022 tarihinde https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr adresinden alındı.

United Nations. (2009). *World Population Ageing 2009*. New York: United Nations Population Division.

United Nations, (2013). *World Population Ageing; "Population Ageing and Development: Ten years after Madrid",* Population Facts, New York, United Nations, December 2012, No.2012/4.

Uncu, Y., Özçakır, A., Sadıkoğlu, G., Alper, Z., Özdemir, H., Bilgel, N. (2002). Bursa Huzurevi yaşlılarının sosyo-demografik özellikleri ve sağlık taraması sonuçları. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 28 (3): 65-69.

Uysal, A. (2002). Dünyada yaygın bir sorun: Yaşlı istismarı ve ihmali. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi.* 2(5): 40-58.

Uysal, M. T. (2020). Yaşlı bireylerin sosyalleşmesinde dijital teknolojinin rolü: Dijital yaşlılar üzerine bir çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 43-59.

Varışlı, B. (2020). Yaşlılık deneyimi ve kesişimsellik: İstanbul örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(30), 2551-2567.

Varışlı, B. (2021). Yaşlılıkta dönüşüm: Dulluk ve emeklilik kavramlarına sosyolojik bir bakış. Berfin Varışlı ve Nurgün Oktik (Eds.), *Yaşam Evrelerini Anlamak* içinde (s. 331-344). Ankara: Pegem Akademi.

Varışlı, B. (2023). Biyotıp ve yaşlılığın toplumsallığı arasında sıkışan yaşlanan beden: Foucault ve Bourdieu perspektifinden bir değerlendirme. *Senectus*, 1, 51-65. https://doi.org/10.26650/senectus.2023.1.1.0007

Viana Medeiros, D., Santos, W. N. D., das Graças de Melo Sousa, M., de Cássia Dias da Silva, T., Silva, P., Teles, P. vd. (2016). *Elderly's perception on old age. Journal of Nursing UFPE*, 10(10), 3851-3859.

Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 213-232.

Yaylagül, N., Yazıcı, S., Gündüz, G. ve Güzeller, C. O. (2016). Yaşlanmadan yaşamak: Farklı gelir düzeyindeki kadınların anti-aging davranışları üzerine bir araştırma. *Sosyoloji Dergisi*, 36, 393–410.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, R., Ömeroğlu, G., ve Terim, N. (2017). Yaşlı penceresinden yaşlı ayrımcılığı: Bursa ve Yalova örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 313-29.

Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin yaşlı ayrımcılığına ilişkin tutumları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(2), 35-53.

Yılmaz, F. G. G. (2015). Almanya'da yaşayan Türkiyelilerin gündelik hayat pratikleri ve taktikler: Almanya Aachen örneği. (Yayın no: 412206). [Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Zaleski AL, Taylor BA, Panza GA, Wu Y, Pescatello LS, Thompson PD, vd. (2016). Coming of age: Considerations in the prescription of exercise for older adults. *Methodist Debakey Cardiovasc J*, 12(2):98- 104.

Wallace, R. A., Wolf, A. (2012). *Çağdaş sosyoloji kuramları*. L. Elburuz-M. R. Ayas, (Çev.). Ankara: Doğu Batı Yayınları.

Wacquant L. Bourdiue P. (2014). *Düşünümsel bir antropoloji için cevaplar*, Nazlı Ökten (Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.

Weber, M. (2008). *Sosyoloji yazıları.* Taha Parla (Çev.). İstanbul: Deniz Yayınları.

Weber, M. (2017). *Sosyal bilimler metodolojisi*. Vefa Saygın Öğütle (Çev.). İstanbul: Küre Yayınları.

WHO. (1984). *The Uses Of Epidemiology in The Study Of The Elderly*. World Health Organizasion: Technical Report Series, No: 706. 03.09.2023 tarihinde https://iris.who.int/handle/10665/39136 adresinden alındı.

WHO, (2002). *Active Ageing A Policy Framework, Noncommunicable Diseases and Mental Health Cluster*, Nancommunicable Discase Prevention and Helat Promotion Department. 03.09.2023 tarihinde http://www.who.int/hpr/ageing adresinden alındı.

WHO, (2014). *Lessons for Long-Term Care Policy*, WHO/NMH/ CCL/02.1. 03.09.2023 tarihinde http://www.who.int/publications/en/ adresinden alındı.

EKLER

EK 1. Etik Kurul İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 2. Yarı Yapılandırılmış Soru Formu

T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı
Gündelik Yaşam Pratikleri ve Yaşlanma Sürecinde Taktik ve Stratejiler: Fatih ve Bakırköy Örneği

SORU KÂĞIDI

Sizi yürütücülüğünü Doç. Dr. Berfin VARIŞLI'nın yaptığı "**Gündelik Yaşam Pratikleri ve Yaşlanma Sürecinde Taktik ve Stratejiler: Fatih ve Bakırköy Örneği**" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı; bireylerin yaşlanmaya yönelik tutumları çerçevesinde gündelik hayatlarının nasıl şekillendiğini ve nasıl bir dönüşüm süreci içerisinde olduğunu belirlemektir. Verdiğiniz cevaplar sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve bu formdan elde edilen bilgiler toplu olarak değerlendirilecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

TANIŞMA/KİŞİSEL ÖZELLİKLER

- ✓ Cinsiyet: …….
- ✓ Yaş: ……
- ✓ Eğitim[1]: ……...
- ✓ Aylık ortalama hane geliri: …….
- ✓ Medeni durum: ……...
- ✓ Meslek: ……
- ✓ Çalışma Durumu: ……...
- ✓ Çocuk/torun sahipliği ve cinsiyetleri/yaşları: …… ……..…….....

- ✓ Yaşanılan yer: …….
- ✓ Kiminle birlikte yaşıyor: ……..……
- ✓ Herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı (var ise sürekli olarak ilaç kullanma durumu): …….....

[1] Bitirdiği okulun/Üniversitenin ve bölümün/programın adı mutlaka yazılacaktır. Yüksek Lisans ya da doktora yapmışsa, bunların yanında lisans düzeyi için de bu bilgiler alınacak ve kaydedilecektir.

A. GÜNDELİK HAYATTAKİ PRATİKLER

1. Genel olarak bir gününüzü nasıl geçiriyorsunuz?

- Ortalama bir gününüz nasıl geçiyor? (Ev içinde, ev dışında, yapmaktan keyif aldığı aktiviteler)
- Gün içerisinde kendinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz? Bu zaman diliminde neler yapıyorsunuz?
- Sık görüştüğünüz kişiler kimlerdir? Bir arada olduğunuzda nasıl vakit geçirirsiniz?
- Aile bireyleri (anne, baba, eş, çocuk, kardeş ve diğer akrabalar) ile ne sıklıkla görüşürsünüz? Bir arada olduğunuzda nasıl vakit geçirirsiniz?
- İş yerinizde bir gününüz nasıl geçiyor? Yaptığınız işten memnuniyet düzeyiniz nedir? Yaptığınız iş sizi maddi ve manevi olarak ne derece tatmin ediyor?
- Ne tür etkinlik ve organizasyonlara katılırsınız? Bu etkinlik ve organizasyonların size nasıl fayda sağladığını düşünüyorsunuz?
- Sosyal sorumluluk faaliyetleri hakkında neler düşünüyorsunuz? (Yardım vs.)
- Gündelik hayatınızda yaşlılık dönemine hazırlık amacıyla yapmakta olduğunuz eylemler, etkinlikler ve/ya uygulamalar nelerdir? (Örneğin, eğitimler, finansal uygulamalar, hobiler vb.)
- Üye olduğunuz dernekler nelerdir?

B. YAŞIN İLERLEMESİ İLE BİREYDE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER

2. Yaşınızın ilerlemesi ile birlikte yaşamınızda ne gibi değişiklikler oldu?

- Yaşın ilerlemesi ile birlikte hayattaki önceliklerinizde ne gibi değişiklikler oldu?
- Yeme-içme konusunda ne tür değişimler yaşadınız?
- Giyim tarzınızda ne gibi değişimler fark ediyorsunuz? Özellikle dikkat ettiğiniz noktalar nelerdir? (Rahatlık mı, şıklık mı?)
- Eğlence anlayışınızda ne gibi değişimler fark ediyorsunuz?
- Sosyal çevrenizde ne gibi değişmeler oldu?
- Eşiniz/Partneriniz ile ilişkinizde zaman içerisinde ne gibi değişimler fark ediyorsunuz?

- Duygusal olarak kendinizde ne gibi değişimler fark ediyorsunuz?
- Hareketliliğinizde isteğe bağlı veya zorunlu ne gibi değişimler fark ediyorsunuz?
- Sağlığınızda ne gibi değişimler fark ediyorsunuz?
- Uyku düzeninizde ne gibi değişimler fark ediyorsunuz?
- Abla-Teyze-Nine/Abi-Amca-Dede gibi söylemler sizi nasıl etkiliyor?

C. YAŞLANMAYI ÖNLEMEK VEYA GECİKTİRMEK İÇİN YAPILAN UYGULAMALAR

3. Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yaptığınız uygulamalarınız nelerdir?

- Yaşlanma karşıtı (Anti-Aging) uygulamalarınız nelerdir? (Cilt bakımı, spor, beslenme gibi)
- Estetik operasyon ve uygulamalara dair düşünceleriniz nelerdir?
- Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için yapmış olduğunuz fiziksel aktiviteler ve/ya spor uygulamaları nelerdir?
- Yaşlanmayı önlemek veya geciktirmek için sağlıklı beslenme konusunda dikkat ettiğiniz noktalar nelerdir?

D. YAŞLANMAYA VE YAŞLILIĞA YÖNELİK ALGI

4. Sizce yaşlı kimdir?

- Size göre yaşlılık ne zaman başlamaktadır?
- Yaşlı dediğimizde aklınıza ne tür fiziksel özellikler geliyor?
- Yaşlı dediğimizde aklınıza ne tür huy ve kişilik özellikleri geliyor?
- Yaşlıların aile içindeki görevleri ve yükümlülükleri nelerdir?
- Yaşlıların sosyal çevresinde görevleri ve yükümlülükleri nelerdir? (Akraba, komşu, yakınları arasında)
- Yaşlıların toplumda görevleri ve yükümlülükleri nelerdir?

5. Yaşlanma korkusu hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizin yaşlanmaya yönelik korkularınız nelerdir?

- Kendiniz için düşündüğünüzde nasıl bir yaşlılık tahayyül/hayal ediyorsunuz?
- Menopoz/andropoz konusunda düşünceleriniz nelerdir?

6. **Yaşlanmanın size ne gibi avantajlar sağladığını düşünüyorsunuz?**
7. **Yaşlanmanın size ne gibi dezavantajlar sağladığını düşünüyorsunuz?**
8. **En iyi yaşlanma biçimi nasıldır? Sizce bir insan nasıl yaşlanmalıdır?**
9. **Bakırköy'de/Fatih'te yaşlanmak nasıldır? Yaşlılığınızda yine burada yaşamak ister misiniz? Neden?**
10. **Yaşlılıkta nerede ve kiminle yaşamak istersiniz?**

- Son olarak; sizin bu konu hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

ÖZGEÇMİŞ

Tule GÜLTEKİN BİLİR

Eğitim

Doktora	2024	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı
Yüksek Lisans	2019	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı
Lisans	2015	Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Gerontoloji Bölümü

İş/İstihdam (Varsa)

2019	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Araştırma Görevlisi

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Gültekin T., Sezer, S. (2017). Engelli Ailelerinin Yaşadığı Sosyal ve Ekonomik Sorunlar, *Aydın İktisat Fakültesi Dergisi*, 2(2): 81-100.

Aslan, Ö., Gültekin, T., ve Irmak, H. S. (2023). Gümüş Ekonomi Üzerine Swot Analizi. *Sosyal Güvence* (23), 951-968.

Çetingök S., Irmak H.S., Gültekin, T. (2023). An Interactive Way to Understand Dementia: Multimodal Experiential Learning Approach in Gerontology Education. *Med J Bakirkoy*, 19:7-14.

Çetingök S., Genç L., Gültekin T., Irmak H.S., Ural C., Akgül, A. (2023). Depression, Anxiety, and Family Functionality in Female Patients with Obesity. *Archives of health science and research (Online),* 10(1), 66-70.

Sezer, S., Gültekin, T. (2020). Yaşlı bireylerin çocukluk dönemlerindeki oyun pratikleri ile günümüz çocuklarının oyun pratiklerinin karşılaştırılması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD),* 13(2), 65-71.

Varışlı, B., Gültekin, T. (2020). Yaşlı ayrımcılığının pandemi hali: COVID-19 sürecinde kuşaklararası etkileşimin dönüşümü. *Turkish Studies,* 15(4), 1227-1237.