

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI



**YAŞLANMA SÜRECİNDE KARŞILAŞILAN
SORUNLARIN YAŞAM KALİTESİNE OLAN
ETKİLERİ: ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN **HAZIRLAYAN**
Yrd. Doç. Dr. Ayşe MERMUTLU **Merve Sefa DEMİR**

ELAZIĞ-2016

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI

YAŞLANMA SÜRECİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLARIN YAŞAM
KALİTESİNE OLAN ETKİLERİ: ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Ayşe MERMUTLU

HAZIRLAYAN
Merve Sefa DEMİR

Jürimiz,tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonunda bu yüksek lisans tezini oy birliği / oy çokluğu ile başarılı saymıştır.

Jüri Üyeleri:

1. Yrd. Doç. Dr. Beyzade Nadir ÇETİN
2. Yrd. Doç. Dr. Ayşe MERMUTLU(Danışman)
3. Yrd. Doç. Dr. Reşat AÇIKGÖZ

F. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun tarih vesayılı kararıyla bu tezin kabulü onaylanmıştır.

Prof. Dr. Zahir KIZMAZ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET**Yüksek Lisans Tezi****Yaşlanma Sürecinde Karşılaşılan Sorunların Yaşam Kalitesine Olan Etkileri:****Elazığ İli Örneği****Merve Sefa DEMİR****Fırat Üniversitesi****Sosyal Bilimler Enstitüsü****Sosyoloji Anabilim Dalı****Elazığ-2016, Sayfa: X+117**

Yaşlılık süreci pek çok değişim ve sorunun yaşandığı çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir. Yaşlılık dönemi kendi içerisinde birçok farklı özelliği ve değişimleri barındırdığı için tek ve genel bir tanımı bulunmamakta ve farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Yaşlılık sürecinde kaliteli bir yaşam geçirmek yaşlılar açısından oldukça önemli bir faktördür. Bu çalışma, yaşlı bireylerin yaşlılık süreçlerinde karşı karşıya kaldıkları sorunların, onların yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir iz bıraktığını ele almayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda yaşlılık sürecinde ortaya çıkan sorunlar ve yaşam kalitesinin parametreleri analiz edilerek, bu sorunların yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini ve yaşam doyum seviyelerini hangi açılardan ve ne ölçüde etkilediği ortaya konulmuştur.

Yaşlılık sürecinde yaşanan sorunlara bağlı olarak yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin hangi düzeylerde olduğunu ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma, Elazığ ilinde 50 yaşlı birey üzerinde uygulanan 61 sorudan oluşan bir görüşme formu ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda, yaşlı bireylerin maddi durum, sağlık durumu, sosyal durum ve duygusal durum açısından istenilen düzeyde olmadıkları yaşlı bireylerin verdikleri cevaplar gözlemlerden anlaşılmıştır. Ayrıca araştırmada yaşlı bireylerin bu süreçten memnun olmadıkları ve yaşlılık sürecini daha çok hastalık, muhtaçlık, fazlalık vb. gibi olumsuz değer yargılarıyla tanımladıkları saptanmıştır. İçerisinde bulunduğu yaşam sürecini olumsuz olarak algılayan ve yaşadığı sorunlara bağlı olarak bu süreçten memnun olmayan bireylerin yaşam kalitesi açısından olumsuz bir dönem geçirdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma, Yaşlılık, Yaşlı Sorunları, Yaşam Kalitesi

ABSTRACT

Master Thesis

**The Impact of Problems on the Quality of Life of the Aging Process: The
Case of Elazığ**

Merve Sefa DEMİR

Fırat University

The Institute of Social Science

The Department of Sociology

ELAZIĞ-2016, Pages: X+117

Aging is a multi-faceted and complex process that is containing many changes and problems. Due to having many different features and changes, old age has not a single general definition and is defined in different ways. Spending a quality of life in the aging process is a very important factor for the elderly. This study aims to address how the problems faced by the elderly in the aging process left a mark on their quality of life. In this context, by analyzing the emerging issues in the aging process and the parameters of quality of life, it has been demonstrated that in what ways and to what extent those issues affects the quality of life and life satisfaction levels of elderly people.

This study that aims to reveal the level of the quality of life of elderly individuals in relation to the problems experienced in the aging process was conducted with a questionnaire consisting of 61 questions applied to 50 elderly in the province of Elazığ.

In the result of the research it has been appeared through the responses given and our observations that the elderly people are not at the desired level in terms of financial status, health status, social status and emotional state. It also has been detected that the elders are not satisfied with aging process and tend to define it in such negative terms as illness, dependency, parasite, etc. It has been found that elderly people who perceives the process negatively and are not satisfied with it due to the problems they experience with it have a negative period in terms of quality of life.

Keywords: Ageing, Elderliness, Aging issues, Quality of Life

İÇİNDEKİLER

ÖZET	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
TABLolar LİSTESİ	VII
GRAFİKLER LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR	IX
ÖNSÖZ	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ	4
1.1. Araştırmanın Konusu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Yöntemi.....	6
1.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	6
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	7

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Yaşlılık ve Yaşlılığın Boyutları	8
2.1.1. Kronolojik Yaşlılık.....	11
2.1.2. Biyolojik Yaşlılık	11
2.1.3. Psikolojik Yaşlılık	12
2.1.4. Sosyal Yaşlılık.....	13
2.1.5. Patolojik Yaşlılık.....	14
2.1.6. Ekonomik Yaşlılık.....	14
2.2. Yaşlılık Kuramları.....	14
2.2.1. Biyolojik Kuramlar.....	15
2.2.1.1. Serbest Radikal Kuramı	15
2.2.1.2. İmmünite Kuramı.....	15
2.2.1.3. Genetik Programlama Kuramı	16
2.2.2. Toplumsal Kuramlar.....	16
2.2.2.1. Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı (İlişik Kesme Kuramı)	16

2.2.2.2. Aktivite Kuramı	17
2.2.2.3. Rol Bırakma Kuramı.....	19
2.2.2.4. Alt Kültür Kuramı.....	19
2.2.2.5. Toplumsal Değiş-Tokuş Kuramı	20
2.2.2.6. Modernleşme Kuramı	21
2.3. Yaşlılık Döneminde Ortaya Çıkan Sorunlar	22
2.3.1. Biyolojik Sorunlar	24
2.3.2. Psikolojik Sorunlar	25
2.3.3. Sosyal Sorunlar.....	26
2.3.4. Ekonomik Sorunlar.....	27
2.4. Yaşlılık ve Yaşam Kalitesi.....	29
2.4.1. Aktif Yaşlanma.....	32
2.4.2. Yaşam Doyumu	33
2.5. Dünya’da Yaşlılık	35
2.6. Türkiye’de Yaşlılık	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMA BULGULARININ YORUMLANMASI.....	40
3.1. Demografik Özellikler	40
3.1.1. Yaş	41
3.1.2. Medeni Durum.....	41
3.1.3. Eğitim Durumu	42
3.2. Maddi Durum İle İlgili Bulgular	45
3.2.1. Gelir Durumu.....	45
3.3. Sosyal Durum İle İlgili Bulgular	48
3.3.1. Yaşlı Bireylerin Yaşadıkları ve Yaşamak İstedikleri Kişiler Açısından Değerlendirilmesi	49
3.3.2. Yaşlı Bireylerin Çocuk, Akraba ve Arkadaşları Arasındaki Sosyal İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....	55
3.3.2.1. Yaşlılıkta Çocuklarla İlişki Düzeyleri	55
3.3.2.2. Yaşlılık ve Akraba İlişkileri.....	57
3.3.2.3. Yaşlılık ve Arkadaşlık	57
3.3.3. Yaşlılık ve Günlük Yaşam.....	59
3.3.4. Yaşlılık ve Boş Zaman Faaliyetleri	61

3.4. Sağlık Durumu İle İlgili Bulgular	63
3.4.1. Yaşlılıkta Sağlık	64
3.4.2. Yaşlılıkta Duyuların Önemi	67
3.4.3. Yaşlılıkta Sağlık ve Alışveriş İlişkisi	68
3.4.4. Yaşlıların Hastaneye Gitme Sıklığı	71
3.4.5. Yaşlılıkta Uyku Problemi	73
3.4.6. Yaşlılık ve Unutkanlık.....	76
3.5. Yaşlılıkta Dini İbadetlerin Yeri.....	78
3.5.1. Yaşlılıkta İnançın Uygulamaya Geçmesi	79
3.6. Yaşlıların Duygusal Açıdan Değerlendirilmesi	81
3.6.1. Kendimi "Daha Genç" veya "Daha Yaşlı" Hissediyorum	81
3.6.2. Yaşlı Bireylerin Yaşlılık Algısı: "Gençlik Uçar Kuştur İhtiyarlık Naçar İştir"	87
3.6.3. Yaşlılık ve Ölüm.....	89
3.6.4. Yaşlılık ve Yalnızlık.....	92
3.6.5. Yaşlıların Gözünden Toplum	93
3.7. Yaşlıların Beklentileri	94
SONUÇ VE DEĞERLENDİRME.....	98
KAYNAKÇA	107
EKLER	112
Ek 1. Orijinallik Raporu	112
Ek 2. Mülakat Soruları	113
ÖZGEÇMİŞ	117

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Dünya Çapında Yıllara Göre Yaşam Beklentisi	35
Tablo 2. Türkiye’de Yıllara göre Yaşam Beklentisi	38
Tablo 3. 2007 ve 2015 Yılları Arasında Toplam Nüfus ve Yaşlı Nüfus.....	39
Tablo 4. Yaşam Kalitesinin Parametreleri	98



GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. 2000-2050 Yılları Arasında Yaş Gruplarına Göre Nüfus Artışı (http://www.un.org/ , 2015).....	36
Grafik 3. Yaş Dağılımı	41
Grafik 4. Medeni Durum Dağılımı	41
Grafik 5. Eğitim Durumu Dağılımı	43
Grafik 6. Gelir Durumu Dağılımı	45
Grafik 7. Geliriniz İhtiyaçlarınızı Karşılama Yetiyor Mu?	46
Grafik 8. Kimlerle Yaşıyorsunuz?	49
Grafik 9. Kimlerle Yaşamak İstersiniz?	52
Grafik 10. Alışverişinizi Tek Başınıza Yapabiliyor musunuz?	69
Grafik 11. Uyku Problemi Yaşıyor musunuz?	74
Grafik 12. Unutkanlık Probleminiz Var Mı?	76
Grafik 13. Sizce Unutkanlık Yaşlılıkla Beraber mi Ortaya Çıktı?	77
Grafik 14. Ne Kadar Zamandır İbadetlerinizi Düzenli Yapıyorsunuz?.....	79
Grafik 15. Kendinizi Kaç Yaşında Hissediyorsunuz?	82
Grafik 16. Size Göre Yaşlılık Nedir?	87
Grafik 17. Yaşlanmak Zor Mu?	89
Grafik 18. Sizce Ölüm Nedir?	90

KISALTMALAR

- DSÖ** : Dünya Sağlık Örgütü
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
WHOQOL : Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi



ÖNSÖZ

Yaşlanma süreci insanlık tarihi kadar eski bir olgu olmasına rağmen günümüzde çok daha fazla ilgilenilen bir konu haline gelmiştir. Bunun en önemli sebebi tıp ve teknoloji alanında meydana gelen gelişmelere bağlı olarak Türkiye de dâhil olmak üzere dünyada yaşlı nüfusun büyük bir artış göstermesi olmuştur. Yaşlı nüfus sayısında meydana gelen bu artış beraberinde yaşam katilesi olgusunu doğurmuştur. Bu bağlamda bu araştırmanın temel amacı; yaşlı bireylerin yaşlılık süreçlerinde karşılaştıkları bazı sorunların, yaşam kalitelerinde nasıl bir etki bıraktığını ortaya çıkarmak olmuştur.

Çalışma boyunca bilgi, tecrübe ve yönlendirmeleriyle bana destek olan saygıdeğer danışman hocam Yrd. Doç. Ayşe MERMUTLU'ya ve çalışmanın her aşamasında desteğini esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

ELAZIĞ-2016

Merve Sefa DEMİR

GİRİŞ

Yaşlılığın kendisi insanlık tarihi kadar eski bir olgu olmasına rağmen, yaşlılığın tek ve evrensel bir tanımından bahsetmek olanaksızdır. Milyonlarca yıllık insanlık tarihinin geldiği noktada yaşlanma süreci farklı boyutlarıyla araştırılıp bilimsel bulgular neticesinde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Çünkü yaşlılık dönemi kendi içerisinde birçok farklı özelliği ve değişimleri barındıran bir süreç olmasının yanısıra, aynı zamanda toplumdan topluma, aynı toplumun belirli dönemlerine ve hatta aynı toplumda yaşayan bireylerin eğitim düzeylerine ve ekonomik şartlarına göre de farklılık göstermektedir.

Tarihsel süreç içerisinde toplumlara baktığımızda bu toplumların ekonomik, kültürel, psiko-sosyal yapıları ve yaşayış biçimleri yaşlıya ve yaşlılığa bakış açılarının değişmesine neden olmuştur. Kimi toplumlarda yaşlılar deneyimli, tecrübeli, saygı duyulan ve ailenin-toplumun düzenini ve bütünlüğünü sağlayan kişiler olarak görülürken; kimi toplumlar da yaşlıları kendilerine birer yük unsuru ve işe yaramaz bir birey olarak görmüşlerdir (Çağlar, 2014: 147). Bu tanımlamalar dikkate alındığında her toplumun veya her bireyin kendi içerisinde bulunduğu şartlar doğrultusunda yaşlanma süreci tanımlanmış ve bu şartlara paralel olarak yaşlılığa farklı farklı anlamlar yüklenmiştir.

Günümüzde tıp alanlarında meydana gelen gelişmeler, eğitim düzeyinin yükselmesi, kadının çalışma hayatına girmesi, doğum oranlarının azalması, halkın sağlığı koruma ve sürdürme konusunda bilinçlenmesi gibi gelişmeler yaşlı nüfusun her geçen gün artmasına sebep olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü 60 yaş ve üzerindeki yaşlı bireylerin sayısının 2015 ve 2050 yılları arasında 900 milyondan 2 milyara çıkacağını öngörmüştür (<http://www.who.int>). Ayrıca TÜİK'ten Elazığ ilindeki yaşlı nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranına baktığımızda 2014 yılında bu oran %8,7 iken 2023 yılında ise %10,9'a yükseleceği tahmin edilmektedir (<http://www.tuik.gov.tr>). Yaşlı nüfus sayısında meydana gelen bu hızlı artış aynı zamanda yaşlı bireylerde ortaya çıkan sosyal uyum, sağlık, beslenme, konut-barınma, ekonomi, yalnızlık ve sosyal izolasyon, yaşlı istismarı ve ihmali, kuşaklararası mesafe ve çatışma, serbest zamanların değerlendirilememesi, uykusuzluk, depresyon ve buna benzer birçok sorunun da sıklıkla gündeme gelmesine neden olmuştur. Yaşlı nüfusun ve yaşlı nüfusta ortaya çıkan sorunların artması aynı zamanda yaşlılıkta yaşam kalitesi kavramının ön plana çıkmasına yol açmıştır.

DSÖ Yaşam Kalitesi (WHOQOL) çalışma grubu 1993 yılında yaşam kalitesini "bireyin içinde yaşadığı kültürel değerler sistemi ve kendi beklentileri açısından

yaşamdaki durumu ile ilgili algısı” olarak tanımlamıştır (Günaydın, 2013; Sözen, 2014: 20). Yani yaşam kalitesi genel olarak kişinin kendi yaşamıyla ilgili algısını oluşturmaktadır. Yaşam kalitesini sağlık faktörü açısından ele aldığımızda; bireyin sağlık açısından iyi olması veya bir sıkıntısının olmaması, o kişinin fiziksel, sosyal, psikolojik ve ekonomik açılardan da aktif olmasını ve kendisini iyi hissetmesini sağlar. Aynı zamanda bireyin ekonomik ve sosyal güvencesinin olması, çevresinden saygı ve itibar görmesi, sağlık sıkıntılarının olmaması, güvenli ve rahat bir ortamda yaşaması, aile-akraba ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içinde olması gibi koşullar o bireyin kendi yaşam algısını, yani yaşam kalitesini iyi değerlendireceği anlamına gelmektedir (Sözen, 2014: 20). Dolayısıyla yaşam kalitesi kişinin yaşam süreci içerisindeki pek çok faktörle doğrudan bağlantılıdır ve bu yüzden her yaşlının içinde bulunduğu şartlara paralel olarak yaşam kalitesi farklılık gösterir. Kimileri yaşlılık sürecini olumlu bir süreç olarak değerlendirirken; kimileri de hastalık, yalnızlık, muhtaçlık, yani yaşanılması zor bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Yaşlılık sürecinde bireyin fizyolojik, ekonomik ve psikolojik anlamda “sağlıklı, başarılı ve kaliteli bir yaşam” sürdürmesi günümüzde yaşlı insanların aktif bir yaşlılık süreci geçirmelerinde ve yaşam doyumlarında hayati bir öneme sahiptir. Bireyin yaşamdan doyum alabilmesi için öncelikli başarılı, aktif ve kaliteli bir yaşlılık süreci içerisinde olması şarttır. Bilindiği üzere yaşlılık bireyde bazı sorunların, kayıpların veya eksikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri ve yaşam doyum seviyeleri ise yaşanan bu sorunlarla doğrudan bağlantılıdır. Bu sorunların birbiri ardına gelmesi ve birbiriyle birleşmesi kişinin yaşlılık algısında bazı olumsuz değerlerin oluşmasına sebep olmakta ve bu da o bireyin yaşam kalitesinde ve yaşam doyum seviyesinde düşüş yaşamasına yol açmaktadır.

Fonksiyonalist kuram toplumu organize olmuş, düzenli ilişkilerden meydana gelen ve her bireyin toplumun temel değerlerini paylaştığı bir sosyal sistem olarak tanımlamaktadır. Ayrıca kuram, sistem içerisinde meydana gelen bir aksaklığın, toplumun bütününde bir aksaklığa yol açacağından bahseder. Dolayısıyla yaşayan canlı bir organizmanın parçalarından biri ve en önemlisi olan yaşlı nüfusun kaliteli ve aktif bir biçimde yaşamını sürdürememesi, toplumun diğer kesimlerinde de rahatsız edici boyutlara yol açabilmektedir. Çünkü yaşlılık gelecekte umudun kesildiği değil aksine deneyim, tecrübe ve birikimlerinin topluma, genç kuşaklara devredildiği bir dönemdir ve

medeniyet köprüsü ancak kuşaklar arasındaki bu alış-verişi veya aktarımı doğru yapan toplumların inşası ile mümkün olmuştur. Yaşlı bireylerin topluma faydalı bir birey olabilmesi, birikim-deneyim ve tecrübelerini genç kuşaklara başarılı bir şekilde aktarabilmesi için yaşlılık algısının olumlu bir değer taşıması ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinin yüksek olması gerekmektedir. Aksi halde yaşlı birey yaşadığı dönemin hoş bir dönem olmadığını düşünerek kendi içerisinde umutsuzluğa düşmektedir.

Küresel, ulusal ve yerel bazda incelendiğinde yaşlı nüfusun yaşam kalitesinin maalesef arzulanan standartlara ulaşmadığı gözlenmektedir. Bu durum yaşlı nüfusun hızlı bir biçimde artması ile daha da belirgin bir hale gelmiştir.

Bu araştırmada Elazığ ilindeki yaşlı insanların yaşlılığın getirdiği doğal sürecin fizyolojilerinde oluşturduğu sorunlar ile aile kurumundaki ve toplumsal yapıdaki değişimlerden nasıl etkilendiği ve bu değişim ve sorunların onların yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir iz bıraktığı ele alınmıştır. Ayrıca bu çalışma ile yaşlı nüfusun toplum genelindeki bilinmeyen veya bilinip üzerinde durulmayan sorunlarının su yüzeyine çıkarılması sağlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda çalışmada ilk olarak yaşlılığa ilişkin genel bir tanımlama yapılarak, yaşlılık türlerine, yaşlılık kuramlarına, yaşlanma sürecinde ortaya çıkan sorunlara, yaşam kalitesi kavramına, Dünya' da ve Türkiye' de yaşlılık olgusuna yer verilerek konunun kavramsal çerçevesi oluşturulmuştur. Çalışmanın son bölümünde ise 25 kadın ve 25 erkek olmak üzere her sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerden seçmeye çalıştığımız toplam 50 kişiye uygulanan mülakatlar ile yaşlı bireylerin bakış açısına inilerek yaşlıların gözünden yaşlılık süreci ve sorunları ele alınmış ve bu sorunların yaşam kalitelerini ne ölçüde ve hangi açılardan etkilediği ortaya konulmuştur. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular analiz edilerek genel bir değerlendirme yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

1.1. Araştırmanın Konusu

Son yüzyılda ön plana çıkan en önemli gelişmelerden bir tanesi de nüfusun giderek yaşlanmaya başlamasıdır. Tıpkı çocukluk, gençlik, yetişkinlik gibi yaşlanmak da insan hayatının doğal süreçlerinden bir tanesini oluşturmaktadır. Tıp alanında meydana gelen gelişmelerin artması, teknolojinin insan yaşamına sağladığı kolaylıklar, sağlığı koruma ve sürdürme konusunda halkın bilinçlenmesi, eğitim düzeyinin yükselmesi, kadının çalışma hayatına girmesi, doğum oranlarının azalması gibi sebeplere bağlı olarak insan yaşamında beklenen ortalama yaşam süresi uzamış ve bunun sonucunda yaşlı nüfus tüm dünyada hem sayısal olarak hem de toplam nüfus içerisindeki payı yönünden artış göstermiştir.

Yaşlılık ve yaşlanma süreci zamanı geldiğinde her insanın yaşayacağı bir dönem olmasına rağmen, bu sürecin herkes için ortak kabul edilebilecek bir tanımı yoktur. Çünkü yaşlılık süreci kişinin yaş, eğitim, medeni durum, sağlık durumu ve içinde bulunduğu çevrenin şartlarına göre bireyden bireye ve toplumdan topluma farklılıklar gösterir. Yaşlanma süreci içerisinde bulunan birey biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik açılardan birçok değişim ve sorunla karşı karşıya kalmaktadır.

Yaşlanma sürecinde bireyin yaşadığı sorunlara paralel olarak o bireylerin yaşam kalitesi de olumsuz olarak etkilenir. Toplumlarda yaşlı nüfusun gün geçtikçe artmaya başlaması yaşlılıkta "yaşam kalitesi" kavramının ön plana çıkmasına sebep olmuştur. Bireyin yaşlılık sürecinde karşı karşıya kaldığı sorunlar ne kadar fazla ve etkiliyse, o bireyin yaşam kalitesi de o oranda kötüleşir. Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, kişisel inançları, ekonomik durumu, sosyal ilişkileri ve yaşadıkları çevreyle doğrudan ilişki içerisinde ve bireyin kendi yaşamıyla ilgili subjektif algısını oluşturmaktadır. Kişi içerisinde bulunduğu şartlardan memnun ise, sağlık açısından kendisini iyi hissediyorsa ve sosyal ilişkiler bağlamında aktif bir birey ise kişinin yaşam kalitesi ve yaşlılığa yönelik algısı da o derece olumlu ve iyi olmaktadır. Yani yaşam kalitesi de tıpkı yaşlılık süreci gibi bireyin içerisinde bulunduğu şartlara ve kendi yaşamını algılayış şekline göre farklılık göstermektedir.

Tüm bu ifadeler doğrultusunda bu araştırmanın konusunu Elazığ il sınırları içerisinde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin yaşlanma süreçlerinde karşı karşıya kaldıkları sorunların yaşam kalitesi üzerindeki etkisi oluşturmaktadır. Yani ortaya çıkan bu sorunların yaşlı bireylerin hayatlarını ne derecede ve hangi açılardan etkilediği, yaşamlarında ne gibi zorluklara yol açtığı, yaşam kalitelerini nasıl değerlendirdikleri, bu sorunlar çerçevesinde yaşamdan memnun olup olmama durumları tezin temel konusunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yaşlı nüfus sayısı 20.yy'ın ortalarından itibaren aşamalı bir şekilde artmaya başlamış ve bu artış 21. yy' da daha da fazlaşmıştır. DSÖ dünya nüfusunun hızlı bir şekilde yaşlandığına vurgu yaparak 2000 ile 2050 yılları arasında 60 yaş ve üzerindeki nüfusun %11' den %22' ye çıkacağını, yani iki kat artacağını tahmin etmiştir. 60 yaş ve üzerindeki yaşlı nüfusun sayıca ise önümüzdeki yıllarda 605 milyondan 2 milyara çıkacağını ön görmüştür (<http://www.who.int>). Nüfusun giderek böyle hızlı bir şekilde yaşlanması göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada, yaşlanma sürecinde bireylerin karşı karşıya kaldığı sorunların onların yaşam kalitelerini ne ölçüde ve hangi açılardan etkilediği üzerinde durulmuştur. Çalışmanın konusuna ilgi duyulmasının temel sebebi; Türkiye'de dâhil olmak üzere tüm Dünya' da yaşlı nüfusun gerek sayısal olarak gerekse toplam nüfus içerisindeki payı yönünden gözle görülür bir artış göstermesi olmuştur. Yaşlı bireylerin sayısında meydana gelen bu hızlı artış beraberinde yaşam kalitesi kavramını doğurmuştur.

Yaşam kalitesi temel olarak kişinin kendi içerisinde bulunduğu yaşamını algılayış biçimidir ve buna bağlı olarak her bireyin kendi yaşamını algılayış biçimi kişinin içinde bulunduğu şartlara göre farklılık göstermektedir. Bu yüzden çalışmanın öncelikli amacı yaşlı bireylerin içinde buldukları demografik özellikler, çevresel şartlar ve yaşlanma sürecinde karşı karşıya kaldığı sorunlar göz önünde bulundurularak, bu sorunların o bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde ne gibi etkilere yol açtığını ortaya koymak ve bir nebze de olsa onların yaşadıkları sorunlara yapılan önerilerle çözüm bulmaya çalışmaktır.

1.3. Araştırmanın Yöntemi

"Yaşlanma Sürecinde Karşılaşılan Sorunların Yaşam Kalitesine Olan Etkileri: Elazığ İli Örneği" başlıklı çalışma bir alan araştırması olarak ele alınmıştır ve çalışmada nitel araştırma yöntemi olan "derinlemesine mülakat" tekniği kullanılmıştır. Görüşme formunu oluşturan sorular; yaşlı bireylerin yaşam kalitelerine etki eden bir takım faktörler göz önünde bulundurulmuş ve hazırlanmıştır. Hazırlanan bu sorular aynı zamanda demografik özellikler, maddi durum, sosyal durum, sağlık durumu, dini faaliyetler ve duygusal durum olmak üzere temel olarak 6 kategoriden oluşmakta; yaşlı bireylerin yaşadıkları sorunları saptamaya çalışmakta ve bu sorunların onların yaşam kalitelerini hangi açılardan ve ne şekilde etkilediğini ortaya çıkarmaktadır. Mülakat tekniğinin seçilme nedeni; özelliği gereği araştırma sorusunu oluşturan kavramsal temelin esnek olmasıdır ve bu bağlamda mülakat sırasında sorularda değinilmeyen konuların ortaya çıkmasına fırsat vermesi o konunun da mülakata dâhil edilebilme imkânını sağlamasıdır.

Araştırmanın üzerinde duracağı temel hipotezler ise;

1. Yaşlı bireylerin demografik özellikleri ile yaşam kaliteleri arasında bir ilişki vardır.
2. Yaşlı bireylerin sağlık sorunları arttıkça yaşam kaliteleri olumsuz etkilenmektedir.
3. Yaşlı bireylerin sosyal ilişkileri ve yaşam doyum seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Yaşlı bireylerin yaşlılık algıları bu bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

1.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Tuik verilerine göre Elazığ ilinde ikamet eden 65 yaş ve üzerinde 51.340 yaşlı birey bulunmaktadır (<http://www.tuik.gov.tr>). Araştırmanın bir odak çalışması olmasına bağlı olarak, örneklem seçiminde bir olasılıksız (amaçlı) örnekleme türü olan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle Elazığ ili merkezinde bulunup şehrin değişik mahallelerinde ikamet eden yaşlı bireylerden 25'i kadın ve 25'i erkek olmak üzere toplam 50 kişiye ulaşılarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunun demografik değişkenler açısından olabildiğine çeşitlilik göstermesine dikkat edilmiş ve görüşme sürecinde elde edilen verilerin doygunluk derecesine (birbirini tekrar

etme sıklığı) bağı olarak örneklem miktarının artırılabilceği ya da azaltılabıleceği öngörölmüştür.

1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma kapsamında temel olarak yaşlı bireylerin yaşadıkları sorunlar 6 temel kategori ile sınırlandırılmıştır. Bu kategoriler; demografik özellikler, maddi durum, sosyal durum, sağık durumu, dini faaliyetler ve duygusal durum şeklinde belirlenmiştir. Bireylerin yaşadıkları sorunların yaşam kaliteleri üzerindeki etkisi ise bu kategoriler bağlamında tespit edilmeye çalışılmıştır. Bireylerin yaşam kaliteleri ise, aktif yaşlanma ve yaşam doyumu gibi bazı kavramlar temel alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Bu araştırmada görüşme yaptığımız kişiler yalnızca il merkezinde ve evde ikamet eden yaşlı bireylerle sınırlandırılmıştır.

Yapılan mülakatlar yaşlıların kendi evlerinde, baçelerinde veya lokanta, çay bahçesi, park gibi kamusal alanlarda yapılmıştır ve yapılan tüm mülakatların ses kaydı alınmıştır. Alınan ses kayıtları daha sonra çözümlenerek yazıya geçirilmiştir. Mülakatların analiz edilmesi tıpkı soru hazırlama aşamasında olduğı gibi ana kategoriler halinde oluşturularak, daha sonra alt kategorilere ayrılmıştır.

Yapılan araştırmayı sınırlayan bir diğere unsur ise görüşme yapılan kişilerin içinde buldukları duygu durumudur. Çalışma kapsamında görüşme yapılan kişilerden bazıları içinde buldukları durumun bilinmesini istemediklerinden dolayı görüşme formundaki soruları geçiştirerek kısa cevaplar vermeye çalıştıkları görölmüştür. Bazı kişilerde yaşlılık durumları ile ilgili soruları cevaplarırken duygusallığa kapılarak ağlamaya başlamışlardır. Bu sebeplerden dolayı bazı görüşmeler güçlölkle tamamlanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşlılık ve Yaşlılığın Boyutları

Yaşlılık sürecini ele aldığımızda bu sürecin ne zaman başladığına veya başlayacağına ilişkin genel bir yargıda bulunmak olanaksız görülmektedir. Çünkü yaşlılık süreci bağımsız bir olgu olmayıp kalıtım, çevre, hastalık, duygular vs. gibi etkenlere bağımlı olarak toplumdan topluma, aynı toplumun belirli dönemlerine, aynı toplumda yaşayan bireylerin ekonomik koşullarına, eğitim düzeylerine göre de farklılıklar göstermektedir (Arpacı, 2005: 16 - Kalıncı, 2011, akt. Yıldız, 2013: 3).

İçinde yaşadığımız toplumda 65 yaş ve üzerindeki insanların oranı düzenli olarak artmaktadır. Bu artış aynı zamanda yaşlılığı toplumsal bir sorun haline getirmiştir. Çağdaş toplumlarda yaşlı insanlar daha önceki toplumlarda sahip olduklarından daha düşük konum ve güce sahiptirler. Eski toplumları dikkate aldığımızda ise yaşlılığın bilgelik getireceğine inanılır ve buna bağlı olarak herhangi bir toplulukta verilecek olan önemli kararları toplumdaki en yaşlı insanlar verirlerdi. Fakat toplum değiştikçe yaşlı insanların bilgi birikiminin genç kuşaklara artık bir yararı olmadığını ve ayrıca yaşlı insanların zamanın gerisinde olan bilgelik yığını insanlar olarak görüldüğünü söylemek mümkündür (Giddens, 2000: 140-141).

Yaşlılık süreci veya yaşlılık yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere toplumdan topluma ve bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi yaşlı bireylerin nasıl algılandığı da yine yaşanan toplumun içinde bulunduğu şartlara ve zamana göre farklılık göstermektedir.

Örneğin; bazı göçebe toplumlarda yaşlıların zor yaşam şartlarına uyum sağlayamadıklarını düşünürler ve bu zor yaşam şartlarına uyum sağlayamayan yaşlılar toplumdan dışlanıp ve yanlarına da biraz yiyecek konularak ölüme terk edilirdi. Buna benzer diğer bir örnek ise eski Uzakdoğu toplumlarında mevcuttur. "Narayama Türküsü" filminde, açlık ve yoksulluğun hâkim olduğu Japonya'nın dağ köylerinde insanlar yaşlandıklarında köyden uzaklaştırılır ve kutsal olarak görülen bir yerde ölüme terk edilirdi. Bu duruma kutsal olarak bakılır ve tüm toplum üyeleri tarafından günü geldiğinde olması gereken dini bir gereklilik olarak algılanır ve normal karşılanırdı. Fakat bu uygulamadaki asıl amaç üretme yeteneğini kaybeden ve yalnızca tüketen konumuna

geçmiş olan bireyi aileye yük olmaktan çıkarmak ve zaten az olan yiyeceklere ortak etmemektir. Bazı kültürlerde de dini inanışlar yaşlıların yerini belirlemede önemli bir unsur olarak görülürdü. Örneğin; Şamanizm' in hâkim olduğu yerlerde Şamanlar yaşlılardan seçilirdi. Çünkü bu yerlerde yaşlılara büyük saygı gösterilirdi ve yaşlılara hem dini görevlerde hemde yönetim süreçlerinde çok önemli roller verilirdi (Karataş, İçli ve Çamur Karataş, 2014, akt. Çağlar, 2014: 147).

Yerleşik yaşama geçilmesiyle birlikte yaşlılar eskisine oranla biraz daha saygın kişiler olarak görülmeye başlanmıştır. Yerleşik yaşama geçen toplumlarda toprağın işlenmesi ve hayvanların bakımı açısından yine insanlarda güç unsuru önemliydi ve bu yüzden insanlarda temel özellik olarak güç aranıyordu. Fakat yaşlılar bu dönemde genç insanlara bilgi, deneyim ve tecrübeleriyle destek oldukları ve akıl verdikleri için yaşlı bireylere bu toplumlarda saygıyla yaklaşılmıştır. Ayrıca yerleşik yaşamda mülkiyet kavramının ortaya çıkması da yine yaşlıları değerli gösteren unsurlar arasındadır. Çünkü bu dönemde toprak sahipleri yaşlı erkekler olmuştur ve bu durum da onların toplum içerisinde saygınlıklarının artmasına yol açmıştır (Çağlar, 2014: 150).

Sanayi toplumuna geçişle beraber yaşlı ve yaşlılık açısından bir dönüm noktası yaşanmıştır. Bu süreçte zamanla tıp alanında meydana gelen gelişmelerin artması, teknolojinin insan yaşamına sağladığı kolaylıklar, sağlığı koruma ve sürdürme konusunda halkın bilinçlenmesi, eğitim düzeyinin yükselmesi, kadının çalışma hayatına girmesi, doğum oranlarının azalması gibi sebeplere bağlı olarak insan yaşamında beklenen ortalama yaşam süresi uzamıştır. Yaşam süresinin uzamasına paralel olarak yaşlı nüfus tüm dünyada hem sayısal olarak hemde toplam nüfus içerisindeki payı yönünden artış göstermiştir.

Yaşlılığı tek bir tanımla genel olarak açıklamak olanaksızdır. Kimileri yaşlılığı olumlu bir olgu, süreç olarak tanımlarken, kimileri de yaşlılığı olumsuz süreçlerin başladığı bir dönem olarak değerlendirmektedir. Bu tanımların dışında bir de yaşlıların kendilerine göre yaşlılığı nasıl tanımladıklarına dair tanımlamalar mevcuttur.

Yaşlılık olgusu üzerine yapılan olumsuz değer taşıyan tanımlamalara baktığımızda:

Yaşlılık konusunda Batıda bilinen en eski metni yayınlayan şair Ptah-hotep yaşlılık döneminin; *"zahmetli bir dönem olduğunu, yaşlı bireyin her gün biraz daha zayıfladığını, görme gücünün azaldığını, kulaklarının ağır işitmeye başladığını, güç ve*

kudretten düştüğünü, kalbinin rahat olmadığını, zihinsel yeteneklerinin azaldığını, unutkanlığının arttığını, din ne olduğunu bugün hatırlayamadığını, bütün kemiklerinin ağrı içinde olduğunu, önceleri kendini seve seve verdiği faaliyetlerini şimdi artık zahmetle yaptığını, dolayısıyla zevk duygusunu kaybettiğini, yaşlılığın insanı kedere salan en kötü, mutsuzluk" olduğunu ifade etmiştir (Beauvoir, 1970, akt. Koç, 2004, s.78). Aristoteles, "hastalığı zamansız gelen yaşlılık, yaşlılığı ise doğal bir hastalık" olarak tanımlayarak, yaşlıların hırçın ve kavgacı bir kişilik yapısına büründüklerini dile getirmiştir (<http://www.yaslilikrehberi.org>). Diğer bir araştırmaya baktığımızda ise yaşlılık; "fizyolojik bir olay olarak ele alınıp, fiziksel ve ruhsal güçlerin bir daha yerine gelemeyecek şekilde kaybedilmesi, organizmanın iç ve dış etmenler arasında denge kurma potansiyelinin azalması, kişinin fiziksel ve ruhsal yönden gerilemesi" şeklinde tanımlanmıştır (Diricen ve Bilgel, 1993, akt. Akal, 2005: 12).

Yaşlı bireylerin görüşlerine bakıldığında ise; onlar yaşlılığı genellikle işlevsel, fiziksel ve zihinsel kapasitenin azalması, hastalık veya sakatlığa daha fazla yatkınlık olarak tanımlayarak daha çok yaşlılığın olumsuz yönleri üzerine açıklamalarda bulunmuşlardır (United Nations Population Fund (UNFPA) and HelpAge International, 2012: 20).

Yaşlılık olgusu üzerine yapılan olumlu değer taşıyan tanımlamalara baktığımızda ise;

Goethe (1749-1832) yaşlılığı, *"deneyim ve tecrübelerin zirveye ulaştığı bir dönem"* olarak betimleyerek yaşlılığın olumsuz bir dönem olarak anlaşılmasına karşı çıkmıştır (Lehr, 1994; Er, 2009: 134). Bergman ise; *"Yaşlanmak bir dağa tırmanmak gibidir, çıktıkça yorgunluğunuz artar nefesiniz daralır ama görüş açınız genişler"* diyerek yaşlanmanın insanın bakış açısı üzerinde olumlu bir etki yaptığını vurgulamıştır (<http://www.yaslilikrehberi.org>). Çiçero; *"Büyük işler kuvvet ve vücut çevikliği ile değil, yaşlıların kaybetmek şöyle dursun, daha büyük oranda sahip oldukları olgun fikir ve hâkimiyetle görülür"* sözüyle yaşlılığın olumlu tarafına vurgu yapmıştır (<http://demle.net>).

Geçmişten günümüze yaşlılıkla ilgili tanımlamalara baktığımızda yaşlılığa ilişkin genel bir tanımlamanın olmadığı açıkça görülmektedir. Her ne kadar yaşlılık, zamanı geldiğinde her bireyin yaşayacağı bir süreç olsa da bu süreci her birey farklı zamanlarda ve farklı şekillerde tecrübe eder. Yaşlılıkla ilgili olumsuz değer taşıyan tanımlamalara baktığımızda bu tanımlamaların çoğu yaşlılık sürecinde hem fiziksel hemde ruhsal açıdan

eksilmelerin olduğuna ve hastalıkların arttığına dikkati çekerken, olumlu yargılarda ise yaşlılık sürecinin insanın bakış açısını değiştirdiğine ve genişlettiğine, tecrübelerini arttırdığına yani bu sürecin bireyleri fikir, düşünce ve deneyimler açısından oldukça kapsamlı kişiler haline getirdiğine vurgu yapmışlardır.

Dünya Sağlık Örgütü' nün yaşlılıkla ilgili açıklamalarına baktığımızda ise yaşlılığı "*çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması*" olarak tanımlamış ve kronolojik olarak yaşlılığı 3 döneme ayırmıştır (Kutsal, 2002: 6, Aslan ve Ertem, 2012: 3). Bunlar;

- 65-74 yaş (genç yaşlılık),
- 75-84 yaş (ileri yaşlılık) ve
- 85 ve üzeri dönem (çok ileri yaşlılık)

Fakat yaşlılık yalnızca kronolojik bir olgudan ibaret olmayıp bununda ötesine giden çok boyutlu bir kavram olduğu için yaşlılığı; biyolojik, psikolojik, sosyal, patolojik ve ekonomik açılardan ele alarak yaşlılığın türlerine göre yaşlılık olgusunu geniş açılardan açıklamak daha da yararlı olacaktır.

2.1.1. Kronolojik Yaşlılık

Bireyin doğum tarihine göre içinde bulunduğu yaş o bireyin kronolojik yaşını göstermektedir. Toplumlarda bireylerin ait olduğu yaşam dönemleri kronolojik yaşa göre belirlenmektedir. Örneğin; 65 ve üstü yaş grubu genellikle yaşlılık dönemi olarak kabul edilmektedir (<http://www.megep.meb.gov.tr>).

2.1.2. Biyolojik Yaşlılık

Yaşlılık orta yaşta aniden başlayan bir süreç değil, gittikçe ilerleyen, birikmeli ve ağırlaşan bir tarzda tüm yaşamımız boyunca ortaya çıkan değişikliklerle kendini gösterir. Yaşlılığın yalnızca bir boyutunu oluşturan biyolojik yaşlanma; döllenme ile başlayıp yaşamın diğer dönemlerinde de kısacası ölüncüye kadar devam eden, bireyin geçirdiği fizyolojik, anatomik ve morfolojik değişimlerin bütünüdür. Biyolojik yaşlanma belirtileri diğer yaşlanma türlerine göre genellikle daha az belirgin olmakla birlikte, bu yaşlılık türündeki değişiklikler, psikolojik ve sosyal yetenek ve işlevlerdeki değişikliklerden çok daha önce gözlenmeye başlar. Örneğin; deri kırılganlığı, saç ağarması ve kas gücünün

zayıflaması gibi değişimler biyolojik yaşlanmanın en temel belirtileridir (<http://www.megep.meb.gov.tr>, 2011: 7, Arpacı, 2005: 17).

Bireyler yaşamları boyunca kalıtım, çevre ve yaşam stili gibi faktörlerle doğrudan ilişki içerisinde. Dolayısıyla biyolojik yaşlanma süreci de bu faktörlerden bağımsız düşünülemez. (Soneja, 1999: 146). Bundan dolayı, yaşlanma ve yaşlılık süreci her bireyde aynı türde ve şekilde gerçekteşmediği gibi biyolojik yaşlanmada tüm toplumlarda ve bireylerde ortak bir biçimde gerçekteşen bir süreç değildir. Yani değişik kişilerde kalıtım, çevre ve yaşam stilinin etkileriyle farklı hızlarda ve farklı yaşlarda oluşan bir durumdur.

2.1.3. Psikolojik Yaşlılık

Psikolojik olarak yaşlanmanın başlangıcını belirlemek hemen hemen imkânsızdır. Çünkü bireyin psikolojik açıdan yaşlanması o bireyin kendini yaşlı gibi hissetmesine veya yaşlı gibi davranmasına bağlıdır. Yani kronolojik olarak belirlenen 65 ve üstü yaş grubundaki herkesin psikolojik olarak da yaşlanma sürecinde olduğunu söylemek yanlış olur. Çünkü bu yaşlılık türü bireyin hangi yaşta olduğuna değil, kendi iç dünyasında kendini ne şekilde algıladığına veya hissettiğine bağlıdır.

Psikolojik yaşlanma bireyin kendini yaşlanmaya hazırlanmasından ve yaşlılığı kabullenmemesinden dolayı oluşur ve yine bireyden bireye farklılık gösterir. Çünkü her bireyin yaşlılığı kabullenmesi veya yaşlılığın doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan değişimlere ayak uydurması aynı değildir. Yaşlılık bireylerin geçmişlerini eskiye oranla daha sık sorguladıkları bir dönem olduğu için, eğer birey geçmişinde kendisine doyum veren bir yaşam yaşamış ve amaç, istek ve ideallerine ulaşmış veya yaklaşabilmişse bu birey diğerlerine oranla yaşlılığı çok daha kolay kabullenir (Arpacı, 2005: 19).

Yaş ilerledikçe bireyler giderek hassaslaşır ve daha da alıngan olmaya başlarlar. Çevrelerinde olan herhangi bir olayı kendi üzerlerine alma veya olaylara karşı daha duygusal bir şekilde bakıp abartılı ve daha karamsar değerlendirmelerde bulunma olasılıkları artar.

Yaşlılıkta meydana gelen kayıplar, yaşanan sorunlar, emeklilik dönemine geçiş, hastalıkların ortaya çıkması ya da fiziksel gücün azalması ve tüm bunlara bağlı olarak bireylerin yaşam düzeylerinde birtakım değişmeler gerçekteşir. Değişen bu etkenler karşısında her birey aynı tutum ve davranışı göstermez. Yaşlı bireyin bu durum karşısında

sergilediği tutum ve davranışlar o bireyin kendi kişisel özelliklerine ve yaşam boyu elde ettiği deneyimlerine göre farklılık gösterir. (Eyüboğlu vd, 2012: 20).

Birey yaşlanma sürecinde karşı karşıya kaldığı bu değişken durumlara uyum sağlamada zorlanıyorsa, bu durum o bireyin psikolojik yönünü olumsuz olarak etkiler ve onu hayat mücadelesinden alıkoyarak yalnızlaştırır. Ayrıca yaşlanan bireylerin eskiye oranla hızlı anlama ve düşünme yetenekleri gün geçtikçe azalmakta ve bu durum yaşlıların gelişen topluma ve ilerleyen teknolojiye ayak uydurmalarını zorlaştırmaktadır. Bu da bireylerde yetersizlik, işe yaramamazlık, başkalarına yük olma gibi duyguların oluşmasına sebep olarak o bireylerin psikolojilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Arpacı, 2005: 18-19).

2.1.4. Sosyal Yaşlılık

Bireyin toplumsal rol ve statülerindeki değişikliklerine paralel olarak oluşan yaşlılık türüne sosyal yaşlılık denilmektedir. Diğer yaşlılık türleri gibi sosyal yaşlılıkta ait olduğu toplumun kültürel ve sosyal özelliklerine göre toplumdan topluma farklılık gösterir (<http://www.yaslibakicisi.net>). Toplumlar ait olduğu bu kültürel norm ve değerler doğrultusunda bireylere sahip olduğu yaş aralığıyla ilgili bazı değerlendirmelerde bulunurlar. Toplumdan olumlu ya da olumsuz açıdan farklı değerlendirmeler alan yaşlı bireyler, bu değerlendirmelere paralel olarak ya sosyal etkinlikler içerisinde bulunarak topluma katılırlar ya da toplumdan uzaklaşma duygusu içerisinde girebilirler (Görgün Baran, 2005: 1-4).

Yaşlı bireyler açısından sosyal olarak yaşlılık büyük önem arz etmektedir. Çünkü yaşlılıkta sosyal yönden aktif olmak başarılı bir yaşlılığın en önemli göstergelerindedir. Eğer birey aile ve arkadaş açısından geniş bir çevreye sahipse ve bu kişilerle olan sosyal ilişkileri güçlü ise o bireyin kendini yalnız hissetme duygusu ve içine kapanık olma durumu sosyal ilişkileri yönünden zayıf olan yaşlı bir bireye göre yok denecek kadar azdır.

Bireyin toplumda ait olduğu toplumsal rol ve statüleri de sosyal yaşlılık açısından önemlidir. Çünkü bireyin sosyal rol ve statüleri değiştikçe bu durum yaşlı bireyin sosyal uyum sorunu yaşamasına sebep olur. Yani birey içinde bulunduğu bu yeni duruma alışamadığı zaman yaşamdan yavaş yavaş geri çekilmeye, eskisi gibi aktif bir yaşam yaşamamaya ve yaşadığı hayattan zevk alamamaya başlar. Örneğin; yaşlı bireylerin dulluk ve emeklilik gibi durumlarla karşı karşıya kalması onun sosyal yönünü olumsuz

olarak etkileyerek, daha önceden ait olduğu sosyal ortamdan uzaklaşmasına sebep olur ve böylece birey sosyal bir ortamdan koparak yalnızlaşır (Arpacı, 2005: 21)

2.1.5. Patolojik Yaşlılık

Bu yaşlılık türü genellikle dış faktörlerin etkisiyle meydana gelir ve normal yaşlanma süreci ile etkileşen patolojik olayların tümünü oluşturur (<http://www.saglikvedoktor.com>).

Vücutun organ sistemlerinde oluşturduğu bozukluk patolojik yaşlanmaya yol açar, yani bu yaşlılık türü biyolojik yaşlanma türünden farklı olarak hastalıkların oluşturduğu bir yaşlanma türüdür. Örneğin; beslenme, sağlık, dış bakımı yetersizliği, aşırı beslenme, hareket eksikliği gibi durumlar patolojik olayları oluşturmaktadır (<http://www.megep.meb.gov.tr>, 2011: 10).

2.1.6. Ekonomik Yaşlılık

Ekonomik yaşlanma; bireylerin çalışma hayatlarını son verdikten sonraki yaşam süreçlerini belirtir. Bireyler yaşlandıkça eskisi gibi çalışmamakta ve üretime giderek daha az katkıda bulunmaya başlamaktadırlar. Bunun doğal bir sonucu olarak ise birey emekli olur veya sağlık problemleri nedeniyle aktif olarak işini yapamadığı için işinden ayrılmak zorunda kalır. Çalışma hayatından uzaklaşan birey, içinde bulunduğu bu yaşlılık sürecinde ekonomik sıkıntılar ve yoksullukla karşı karşıya kalabilmektedir (<http://www.megep.meb.gov.tr>)

Ekonomik bir sorun olan gelirin azalması yaşlılık sürecinin en temel problemlerinden birisini oluşturmaktadır. Çünkü geliri az olan ve sosyal güvenliği bulunmayan kişiler içinde buldukları bu yaşlılık sürecinde daha da hassaslaşır, ekonomik sıkıntılar nedeniyle yaşam biçimlerini değiştirmek zorunda kalabilirler ve bu gelir değişikliği o bireylerin aile içi ilişkilerini, toplumsal rol ve statülerini olumsuz olarak etkileyebilir. İşte bu süreçlerin hepsi yaşlılığın ekonomik boyutunu oluşturmaktadır (Arpacı, 2005: 122)

2.2. Yaşlılık Kuramları

Yaşlılığı en genel bir ifadeyle biyolojik, psikolojik ve sosyolojik alanlarda bireyin yaşamında meydana gelen değişimler süreci olarak tanımlayabiliriz. Fakat yapılan araştırmalarda yaşlılık üzerine yapılan tanımlamalar dikkate alınacak olursa yaşlılığın genel anlamda kalıplaşmış tek bir tanımı yoktur. Çünkü yaşlılık birçok değişimi ve

problemi içerisinde barındıran çok boyutlu bir olgudur. Bu problemleri anlamak ve çözmek için yaşlılık üzerine birtakım kuramlar ortaya konulmuştur. Bu kuramları genel olarak biyolojik ve toplumsal kuramlar olmak üzere iki başlık altında toplayabiliriz.

2.2.1. Biyolojik Kuramlar

Yaşlanma sürecinde sosyal, kültürel ve psikolojik alanlarda birçok değişim meydana gelmekle birlikte yaşlılık sürecinin ilk belirtileri fiziksel açıdan ortaya çıktığı için bu süreç daha çok biyolojik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu sebepten dolayı bilimsel olarak yaşlanma ile ilgili öne sürülen ilk görüşler daha çok fiziksel ve bedensel özelliklerde meydana gelen değişimlerden yola çıkılarak biyolojik temelli oluşturulmuştur.

2.2.1.1. Serbest Radikal Kuramı

Bu kuram Denham Harman tarafından ortaya atılmıştır. Serbest radikaller kuramı yaşlanmayı, hücre proteinlerinde ve bireylerin genetik yapılarında meydana gelen bozulmalar olarak ifade etmiştir. Ayrıca kuram stres, sigara, çevre kirliliği, röntgen, tarımsal ilaçlar gibi olumsuz etkenlerin serbest radikaller üretimini hızlandırıp kolaylaştırdığını savunmuştur (Bulut ve Özçakar, 2012: 3).

Bu kurama göre her ne kadar yaşlanma kaçınılmaz olsa da, bizler dışarıdan vücudumuza girecek olan serbest radikallerden kendimizi koruyarak veya sağlıklı, düzenli ve dengeli beslenme yoluyla savunma sistemimizi güçlendirerek başarılı ve sağlıklı bir yaşlanma süreci oluşturabiliriz.

2.2.1.2. İmmünite Kuramı

Bu kuram bağışıklık sisteminin ve hormonların etkisinin yaşlanma süreci üzerindeki etkilerini araştırmaktadır. İmmün sistem yaşlanmaya paralel olarak birtakım özelliklerini yitirerek, vücudun yaşlanmayla beraber hücreleri tanıma ve yok etme özelliğinde azalmaların meydana gelmesine sebep olur. Sistem vücudun hastalıklara karşı savaşan sistemi olduğu için, bu sistem fonksiyon kaybına uğradığı zaman vücudun hastalıklara karşı hassasiyeti ve hastalığa yakalanma riski de o oranda artar. Ayrıca stres, uykusuzluk, düzensiz ve dengesiz beslenme gibi faktörlerde vücudun bağışıklık sisteminin bozulmasında etkili olarak hastalıkların oluşumuna zemin hazırlar (Bulut ve Özçakar, 2012: 3).

2.2.1.3. Genetik Programlama Kuramı

Genetik programlama kuramına göre bireylerin yaşam süresi genetik şifreler tarafından belirlenmiştir. Kuram vücudumuzdaki her bir hücrenin genetik olarak önceden belirlenen bir yaşam süresi olduğunusavunur ve yaşlanma faktörünü de bu genlere bağlı olarak açıklar. Kurama göre yaşlanma süreci artık gençlik genlerinin durmasıyla veya insan vücudundaki yaşlılık genlerinin harekete geçmesiyle yaşlılığın başladığını öne sürer (Arioğul, vd, 2008: 223-224).

2.2.2. Toplumsal Kuramlar

Yaşlılık sürecinin ilk olarak fiziksel ve bedensel bir şekilde kendini göstermesinin sonucu olarak çok sayıda biyolojik kuramlar ortaya atılmıştır. Fakat yaşlılık yalnızca biyolojik özellikleri ve değişimleri içeren bir süreç olmadığı için biyolojik kuramların dışında yaşlılığın sosyal yönünde incelemeye çalışan birçok kuram mevcuttur. Yaşlanma sürecine paralel olarak birey birçok açıdan sosyal değişim süreci içerisine girer ve bu değişimler sonucunda birçok sorunla karşı karşıya kalır. Toplumsal kuramlar da bireylerin yaşlanma süreçlerinde yaşadıkları değişimleri ve bu değişimlere paralel olarak ortaya çıkan sorunları ele alıp inceleyen kuramlardır.

2.2.2.1. Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı (İlişik Kesme Kuramı)

Yaşamdan geri çekilme kuramı yapısal-işlevselci bakış açısı üzerine kurulmuştur. Yapısalcılara göre toplum; birbiriyle bağlantılı parçalardan oluşan bir sistemdir.

Yaşamdan geri çekilme kuramını ele adığımızda bu kuram, Chicago Üniversitesi tarafından başlatılan Kansas-City çalışmasının sonuçlarına dayanmaktadır. Bu çalışma 10 yıl sürmüş ve çalışma kapsamında 50-70 yaşları arasındaki kişilerle görüşmeler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise yaşlılık, birey ile toplum arasındaki bağların zayıfladığı bir süreç olarak tanımlanmıştır. Bu kuramda, yaşlıların önceki yaşam dönemlerinde sahip oldukları enerji ve güçlerinin giderek azaldığı veya zamanla ortadan kaybolduğu öne sürülerek yaşlıların bu enerji ve güçlerinde meydana gelen azalmanın aynı zamanda onların sosyal ilişki ve rolleri üzerinde de bir takım kayıplara yol açtığı vurgulanmaktadır (Akçay, 2011: 36, Alptekin, 2011: 9).

Yaşlılık dönemi, dünya genelinde insanların kendilerini içinde bulmak istemedikleri ve korku hissiyle yaklaştıkları bir yaşamsal evredir. Çünkü yaşlılık kavram olarak zayıflık ve muhtaçlıkla özdeşleştirilmiştir. Bununla birlikte yaşlıya ve yaşlılığa

önyargılarla ve olumsuz anlam içeren kalıplaşmış düşüncelerle bakılmaktadır (Harwood, 2007, akt. Alptekin, 2011: 9).

Bu tür tanımlamalarda dikkate alındığında yaşlılık süreci toplumda, yaşamdan yavaş yavaş geri çekilme süreci olarak görülmektedir. Geri çekilme kuramı yaşlanmayı, toplumla bireyin birbirinden karşılıklı olarak geri çekilmesi ve ilgiyi kesmesi olarak tanımlamış ve bu süreci yaşlılar için doğal ve kaçınılmaz bir süreç olarak görmüştür. Yine geri çekilme kuramına göre birey yaşlandıkça etkinlik düzeyleri azalır ve bunun sonucunda içinde bulunduğu yaşam sürecinde daha pasif roller üstlenmeye özen gösterir. Ayrıca birey ilerleyen yaşına paralel olarak diğer insanlarla eskiye oranla çok daha az iletişim kurmaya başlar. (Akçay, 2011: 39-40).

Geri çekilme kuramında yaşlı bireylerde kaçınılmaz olarak meydana gelen bu özelliklerin hem kişinin kendisi hem de içinde yaşadığı toplum için faydalı olduğuna değinilir. Çünkü yaşlı birey toplumla olan ilişkisini azalttığına toplumun kendisinden beklediği birtakım kalıplaşmış davranış ve düşüncelerden soyutlanmaya başlar ve kendi özgürlüğüne kavuşur. Aynı durum toplum için de geçerlidir. Çünkü toplumda da yaşlı bireylerin toplumdan geri çekilmesi ve pasifleşmesiyle beraber bu bireylerin yerine daha genç, enerjik, aktif, becerikli ve eğitilmiş kişiler topluma katılabilir ve bu da içinde yaşanılan toplum için daha faydalı bir değişim olarak görülür (Cox, 2001, akt. Akçay, 2011: 40).

2.2.2.2. Aktivite Kuramı

Aktivite kuramı sembolik etkileşimcilik kuramının bir alt kuramı olarak değerlendirilebilmektedir. Sembolik etkileşim analizi insanların yaşlanmaya atfettiği anlamlara odaklanır (Tekin Önür, 2015: 189). Aktivite kuramın ele aldığımızda ise genel olarak yaşlanmaya paralel bir şekilde bireylerin sosyal yaşamlarında meydana gelen değişimlere ne şekilde uyum gösterdiklerini ele alıp açıklamaya çalışmıştır. Kuram yaşamdan geri çekilme kuramının görüşlerini abartılı ve yersiz bulan sosyologlar tarafından geliştirilmiştir. Geri çekilme kuramında birey yaşlandıkça toplumdan kaçınılmaz olarak uzaklaşır ve bu uzaklaşmanın hem birey için hem de toplum için faydalı olacağı ifade edilmektedir. Fakat aktivite kuramında geri çekilme kuramının tersine, bireylerin yaşam süreci içerisinde aktif oldukları sürece yaşamdan haz duyacakları savunulmaktadır (Yapıcıoğlu, 2009: 7).

Aktivite kuramına göre birey toplumsal ilişkilerden geri çekildiği zaman yani toplumsal hayatın gerisine düşürüldüğü zaman mutlu bir birey olmaktan çok, tam tersine bu durumun onun hayatında mutsuzluk kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir. Tartler' e göre bir birey ancak yaşam süreci içerisinde bir şeyler başardığında, aktif bir rol oynadığında, başkaları tarafından kendisine gereksinim duyulduğu duygusunu hissettiğinde ve kendi başına bir şeyler başardığında mutlu ve huzurlu olabilir. Eğer birey yaşamında yalnız bırakılmışsa ve etrafındaki kişiler kendisine herhangi birşey danışmıyorsa o bireyde artık kimsenin kendisine ihtiyacı kalmadığı duygusu oluşarak hiçbir etkinliğe yönelememeye başlar ve böylece kişi de mutsuzluk ve huzursuzluk duyguları oluşur (Arioğul, vd, 2008: 234).

Kuram yaşlı bireylerin aktivitelere katılmasının olumlu sonuçlar doğuracağını söyleyerek bu aktiviteleri üç grupta ele almaktadır. Bunlar, resmi aktiviteler, resmi olmayan aktiviteler ve hobi aktiviteleridir. Yaşlı bireyin bu aktivitelere özellikle resmi aktivitelere katıldığı oranda yaşamdan zevk ve doyum alabilecekleri savunulur (Arioğul, vd, 2008: 235). Resmi olmayan aktivitelerden kastedilen bireyin akraba, arkadaş ve komşu ilişkileri içerisinde aktif olması ve bu kişilerle aralarındaki bağın kuvvetli olması anlamına gelmektedir. Resmi olmayan aktivitelerde ise kulüpler kapsamında yürütülen aktiviteler kastedilerek bireyin sosyal yaşam yönünden aktif olmasına olanak sağlayan aktivitelerdir. Son aktivite türü olan hobi aktivitelerinde ise bireyin kendi başına gerçekleştirdiği etkinlikler, uğraş alanları kastedilir. Bireyler ne kadar fazla bu aktivitelerde yer alırsa o bireyin mutluluk ve yaşamdan doyum alma düzeyi o oranda yüksek olur. Çünkü bireyi mutsuzluğa iten toplumdan soyutlanıp, kendi kabuğuna çekilerek yalnızlaşmaya başlamasıdır. Fakat birey toplumla ne kadar fazla içli dışlı olursa ve kendisini ne kadar fazla toplum tarafından değer görmüş ve fikirleri alınan deneyimli bir birey olarak hissederse o bireyin mutluluk ve yaşamdan doyum alma düzeyi gittikçe artar.

Genel olarak baktığımızda aktivite teorisinde yaşlı bireylerin yaşlanma süreçleri içerisinde temel ihtiyaçlarının toplumun dışına itilmek olmadığı vurgulanarak, tam tersine bireylerin yaşlanma süreçlerinde ihtiyaç duydukları şeylerin toplumsal roller içerisinde ve üretici bir pozisyonda rol oynamaları ve sosyal aktivitelerde aktif olarak yer almaları olduğu ifade edilmiştir (Alptekin, 2011: 10).

2.2.2.3. Rol Bırakma Kuramı

Bu kuram Zena S. Blau tarafından geliştirilmiştir. Rol kuramına göre insan kendisi doğmadan önce ona ait olan rolleri, içerisinde bulunacağı toplum tarafından önceden belirlenmiştir ve birey doğduğunda kendisi için hazırlanan o roller içerisine girer. Yani bu kurama göre toplum sahne, birey ise o sahnede önceden hazırlanmış oyunda rol üstlenen bir aktördür (Arıoğul, vd, 2008: 235).

Roller bireyin kim olduğunu ve toplum içerisindeki yerini belirler. Bireyin içerisinde bulunduğu roller o bireyin davranışlarını büyük ölçüde etkiler. Bireyler yaşamları boyunca çeşitli roller içerisine girerler ve yaş ilerledikçe insanların rolleri ve o rolleriyle bağlantılı olarak insanlardan beklenen davranışlar farklılık gösterir. Örneğin; 32 yaşındaki bir kadının annelik rolüne ilişkin beklentilerle 72 yaşındaki bir kadının annelik rolüne ilişkin beklentiler birbirinden farklılık gösterir (Akçay, 2011: 30).

Yetişkin bireylerin hayatla olan ilişkilerinin temelini oluşturan iki önemli nokta vardır. Bunlardan ilki evlilik, ikincisi ise kişinin mesleğidir. Bireylerin yaşlandıkça bu olanaklardan mahrum kalması onu yalnızca mesleğinden ve eşinden etmemekte aynı zamanda eşi ve işi aracılığıyla sürdürdüğü ilişkilerinden de mahrum bırakmaktadır. Doğal olarak bireyin yaşamında oluşan eş ve iş kaybı onların çift taraflı bir yıkım yaşamasına sebep olur. Yaşlı kişinin giderek rollerinden kopması onun yaşam içerisinde uyum sorunları yaşamasına sebep olur. Kişi bu yaşadığı uyum sorunlarını ancak eski yaşam stilinden sıyrılıp, içerisinde bulunduğu yeni koşullara uygun bir yaşam stratejisi geliştirmekle aşabilir. Yani bireyin yaşlanmaya paralel olarak rol ve statülerinde kayıplar yaşaması, o bireyi yeni yaşam süreci içerisinde yeni sorunlarla başbaşa bırakarak, birçok ilişkisini yeniden gözden geçirmesine sebep olmuştur ve bunun sonucunda birey yeni ilişkiler kurmak ya da varolan ilişkilerinde yeni düzenlemeler yapmakla karşı karşıya kalmıştır (Arıoğul, vd, 2008: 236-237).

2.2.2.4. Alt Kültür Kuramı

Bu kuram Arnold Rose tarafından geliştirilmiştir. Alt kültür, toplum üyelerindeki bazı kişilerin kendi aralarında diğer kategorideki kişilerle olduğundan çok daha fazla iletişim ve etkileşim kurduklarında ortaya çıkar. Aynı zamanda alt kültürler;

- Toplumdaki kişilerin birbirleriyle bazı konularda yakınlık kurması, benzer ilgi ve problemleri paylaşması veya uzun süren arkadaşlıkları ve ortak geçmişleri
- Toplumdaki bazı kişilerin, toplumun daha geniş grubuyla olan ilişki ve etkileşimlerinden dışlanması gibi durumların oluşması sonucunda toplumda belirli kişiler tarafından oluşturulur. Yaşlı insanlarda oluşturulan alt kültürler her iki özelliği de kapsamaktadır. Çünkü yaşlı bireyler ortak duygu, ilgi, beklentileri ve ortak rol değişikliklerini paylaşırlar. Bunun yanı sıra genç kuşaklar tarafından toplumdaki soyutlanırlar ve doğal olarak kendi aralarında bir alt kültür geliştirirler (Akçay, 2011: 58).

Alt kültüre girme bir yaşlıdan diğer bir yaşlıya göre farklılık gösterebilir. Çünkü her bireyin demografik özellikleri ve çevresel şartları aynı olmadığı gibi bireylerin yaşlılık sürecinde toplumdaki soyutlanıp bir yaşlı altkültürü oluşturma durumu da aynı değildir. Eğitim durumu açısından daha iyi olan yaşlı bireyler daha az eğitilmiş kişilere göre toplumla olan bağlarını daha uzun süre devam ettirmektedir. Aynı şekilde ekonomik bakımdan iyi olan kişiler de yine diğerlerine oranla toplumla sıkı ilişki içerisinde ve yaşlı altkültürüne girme oranları diğerlerine oranla daha düşüktür.

2.2.2.5. Toplumsal Değiş-Tokuş Kuramı

Toplumsal değiş-tokuş kuramı Thibaut ve Kelley (1959) tarafından geliştirilmiştir. Kuramın temel görüşünde bireyin sosyal ilişkileri yer almaktadır. Kurama göre birey kendi çıkarları doğrultusunda toplumsal ilişkilerini şekillendirir. Yani burada insan çıkarları peşinde giden bir canlı olarak görülmüştür (Hortaçcu,1997, akt. Arıoğul vd, 2008: 241).

Bu kuram sosyal ilişkileri ayrıntılı bir biçimde analiz etmiştir ve insanların kurdukları etkileşimler aracılığıyla bazı ödüller kazandığını ve bu ödüllere ulaşmak için de birtakım bedeller ödediğini savunmaktadır. İnsanların kazandığı ödüllerin ise içsel veya dışsal nitelikli ödüller olduğunu vurgulamıştır. Örneğin; kişinin yaşamındaki bazı etkileşimler sonucunda para kazanması dışsal ödül oluştururken, sürdürdüğü etkileşim sonucunda psikolojik doyuma ulaşması içsel ödül kısmını oluşturmaktadır. Ayrıca kurama göre birey yaşamında bazı bedeller ödeyerek ulaştıkları sonuçları

değerlendirirken aynı zamanda çevredeki diğer insanların içinde bulunduğu durumlarla kendi durumunu kıyaslama yoluna gider (Arioğul vd, 2008: 241).

Kuram yaşlılara uyarlandığında ise yine aynı durum söz konusudur. Yaşlı bireylerde yine kendi yaşamlarını diğer yaşlılarla kıyaslama yoluna giderler ve bu kıyaslama sonucunda kişi kendi durumunun kıyasladığı kişinin durumuna göre daha iyi bir düzeyde olduğunu algırsa o birey kendi yaşam ilişkilerinde doyumlu olarak nitelendirilirken tam tersi bir durum söz konusu olduğunda ise o birey doyumsuz olarak nitendirilir. Kişi doyumsuz olduğu yaşam sürecinde eğer başka bir alternatif ilişki kurma sürecine gidemiyorsa bu defa doyumsuz olduğu yaşam sürecine bağımlı halde yaşamaya başlar. Böyle bir ilişki sistemi içerisinde de birey hem doyumsuz hem de bağımlı bir ilişki sürdürmek zorunda kalacak ve böylece bu sürdürdüğü ilişkiden doyum alamadığı için büyük ölçüde mutsuz kalacaktır (Arioğul vd, 2008: 242).

Toplumsal değiş-tokuş kuramı yaşlı kişilerin ilişkilerinde daha az doyum yaşamlarının ve bu yaşadıkları ilişki içerisinde kendilerini geri plana çekmesinin oldukça normal ve doğal bir durum olduğunu savunurlar. Çünkü yaşlıların yaşlanma sürecine paralel olarak toplumsal konumlarının zayıfladığını ve bu sebepten dolayı da ilişkilerinde yavaş yavaş doyum alamamaya başladığını vurgularlar (Kaçar Gitmez, 2000, akt. Arioğul vd, 2008: 242).

Toplumsal değiş-tokuş kuramcıları modernleşme ile yaşlılık statüsü arasında zıt bir ilişki olduğunu savunur ve bazı görüşlerini bu düşünce temeline dayandırarak oluşturur. Bu kuramcılara göre modernleşmeyle beraber yaşlı bireylerin önceden ellerinde bulunan bazı avantajlı ve ayrıcalıklı olanaklar artık yavaş yavaş yaşlıların ellerinden alınmaya başlamıştır. Durumun böyle olması da o yaşlı bireyi içinde bulunduğu şartlara doyumsuz fakat bağımlı hale getirir (Arioğul vd, 2008: 243). Yani birey geleneksel toplumlarda ayrıcalıklı bir konuma sahipken toplumların modernleşmesiyle birlikte artık bu ayrıcalığının elinden alınması onun kurduğu ilişkilerinde doyum alamamasına sebep olmuştur.

2.2.2.6. Modernleşme Kuramı

Bu kuram 1972' de Cowgill ve Holmes tarafından geliştirilmiştir. Kurama göre toplumların modernleşmesiyle beraber oluşan modernite yansımaları yaşlıların statülerinde bir düşüş meydana getirmiştir. Yaşlıların statülerinde meydana gelen bu azalmanın sebebinde ise 4 temel noktanın rol oynadığı vurgulanmıştır. Bunlar;

- Sağlık teknolojisi
- Ekonomik ve endüstriyel teknoloji
- Kentleşme
- Eğitim

Cowgill' e göre gelişen sağlık teknolojisinin insan yaşamının süresini arttırmasının yanı sıra yaşlı insanlar üzerinde birtakım olumsuz etkileride olmuştur. İnsanlar uzun süre yaşadıkça işgücü pazarında yarışma artar. İşverenler ise yaşlı bireylere oranla daha genç ve yeni mesleki eğitim becerilerine sahip kişileri iş alanlarında tercih etmektedirler. Bu durumda doğal olarak yaşlı bireyi işten ayrılmaya yani emekliliğe zorlar. Emekli olma durumu da bireyin hem gelir kaybı hemde prestijinde bir azalma ve statü değişikliği yaşamasına sebep olur. Aynı durum kentleşme ve eğitim düzeyi gibi faktörlerde de kendini göstermektedir (Akçay, 2011: 35-36).

Kente göçün yaşanmasıyla beraber eski toplumlarda hâkim olan geniş (geleneksel) ailenin yerini artık çekirdek aile almaya başlamış ve aile yapısında oluşan bu değişimler yaşlı bireyi etkilemiştir. Çünkü geleneksel (geniş) ailede yaşlı otoritesi hâkimken çekirdek aileye geçişle beraber yaşlıların sahip oldukları otorite de giderek önemini yitirmeye başlamıştır.

Modernleşmeyle beraber eğitim alanı da büyük bir önem kazanmaya başlamıştır. Toplumlardaki eğitim düzeyi ve olanaklarının artması ve teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler hem bilimsel bilgiyi ön plana çıkararak yaşlılardan ziyade gençlerin bilgisinin temel alınmasına hemde yaşlıların deneyimlerine ve bilgilerine daha az değer verilmesine sebep olmuştur.

2.3. Yaşlılık Döneminde Ortaya Çıkan Sorunlar

Yaşlı nüfus sayısındaki artıştan dolayı yaşlılık sürecindeki sorunlar gün geçtikçe daha sık karşımıza çıkmaya başlamıştır. Bu sorunların bir kısmı yaşlının kendi içinde bulunduğu fiziksel, ruhsal ve ekonomik durumundan kaynaklanırken, diğer bir kısmı ise yaşlının dışındaki çevresel koşullardan kaynaklanmaktadır (Kurt, vd, 2010: 34)

Yaşlılık sürecinde sosyal ilişkiler, ev ve aile ile ilgili faaliyetlerin yürütülmesi, zamanın kullanımı, gelir, barınma, ulaşım, yalnızlık, emeklilik, sağlık vs. gibi sorunlar

ortaya çıkmaktadır. Bu sorunların ortaya çıkmasına etki eden faktörler özetle şöyle sıralanabilir (Bknz. Arpacı, 2005: 119):

- Zamana bağlı olarak *"aile yapısında meydana gelen değişimler"* yaşlılık sürecinin temel sorunları arasındadır. Endüstrileşme ve kentleşme sürecinin ortaya çıkması önceden hâkim olan geleneksel (geniş) aile yapısında köklü değişimler meydana getirmiş ve bu geniş aile yerini gittikçe artan çekirdek aileye bırakmıştır. Bu durum ise yaşlının geniş ailede sahip olduğu *"sosyal ve ekonomik desteğin azalmasına ve aile ortamından bağımsızlaşmasına, ihmal edilmesine ve bunun sonucu olarak yalnızlaşmasına"* neden olmaktadır. Ayrıca toplumun hızlı bir biçimde değişip gelişmesi yine yaşlıların *"kuşaklararası mesafe ve çatışma"* sorunlarıyla karşı karşıya kalmalarına sebep olmuştur.

- Yaşlandıkça artan *"sağlık problemleri"* de bireylerin yaşamlarını zorlaştıracak sorunlar arasındadır. Yaş ilerledikçe hastalıklar artmaya başlar ve hastalıkların artmasının sonucunda birey artık eskiden rahatlıkla yapabildiği işlerini yapamamaya başlar. Bireyde meydana gelen bu eksiklik onduygusal açıdan yıpratır ve kendisini başkalarına muhtaç ve yetersiz bir birey olarak görmeye başlamasına sebep olur.
- *"Teknoloji alanında meydana gelen hızlı gelişmeler"* yaşlı bireylerin değişen çağa ayak uydurmalarını ve uyum sağlamalarını zorlaştırmaya başlamıştır.
- Yaşlı bireylerin sorun yaşamasına sebep olan faktörlerden bir tanesi de *"konut durumu"* dur. Bireyin içinde yaşadığı konutun olanakları (ısınma, merdiven, tuvalet vs.) o birey için uygun değilse bu durum o bireyin barınma açısından sorun yaşamasına sebep olacaktır.
- Ayrıca emeklilikle beraber ortaya çıkan *"zamanı aktif olarak değerlendirememeye, sosyal ilişkinin azlığı ve gelir düzeyindeki yetersizlik"* gibi sorunlar yaşlı bireylerin hayatlarını etkileyen önemli sorunlar arasındadır. Emeklilik yaşlı bireyleri önceden içinde buldukları sosyal ortamdan uzaklaştırır ve bunun sonucunda birey artan zamanı aktif olarak değerlendiremediğinde o bireyde kendi kabuğuna çekilme ve yalnızlık gibi sorunlar baş göstermeye başlar. Bunun dışında emeklilikle beraber birey önceden sahip olduğu gelir düzeyinde bir düşüş yaşar ve bu gelir düzeyindeki

düşme bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını zorlaştırarak geçim sıkıntısı yaşamasına sebep olur.

Yaşlanma sürecinde bireyin yaşamında birçok açıdan sorun yaşanmaktadır. Bu yüzden yaşlılık sürecinde yaşlı bireylerin karşı karşıya kaldığı sorunları biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik açılardan daha kapsamlı bir şekilde vermek daha yararlı olacaktır.

2.3.1. Biyolojik Sorunlar

Yaşlanma sürecinde bireyin karşı karşıya kaldığı birçok sorun vardır. Bu sorunlardan bir tanesi de biyolojik temelli sorunlardır. Biyolojik sorunların temelini sağlık sorunları oluşturmaktadır. Yaş ilerledikçe bireylerin anatomi ve fizyolojisinde bazı değişiklikler meydana gelir ve yaşa bağlı olarak bireylerde bazı fiziksel kayıplar oluşmaya başlar (Genç ve Dalkılıç, 2013: 466). Örneğin; bireylerde meydana gelen deri kırışması, kemik erimesi ve kemik erimesine bağlı oluşan eklem ağrıları, kronik hastalıklar, hipertansiyon, diyabet ve ağız sağlığı gibi problemler biyolojik sorunlardan bazılarıdır.

Bireyin yaşadığı biyolojik sorunlar bazı fiziksel kayıplara neden olmaktadır ve bu kayıplar ortaya çıktığında yaşlı birey gittikçe umutsuzluğa düşmeye başlar. Çünkü bu fiziksel kayıplar yaşlı bireylerin önceden rahatlıkla yapabildikleri birtakım faaliyetlerini kısıtlamaya veya bu faaliyetleri gerçekleştirmelerine tamamiyle engel olmaya başlamaktadır. Eskiden yapabildiği faaliyetleri yapamamaya veya güçlükle yapmaya başlayan birey artık kendisini işe yaramaz ve yetersiz bir birey olarak görmeye başlayıp umutsuzluğa düşer. Örneğin; birey eski yaşamında kolaylıkla merdivenleri inip çıkabilirken, kendi günlük ihtiyaçlarını tek başına karşılayabilirken veya alışverişini kendi başına yapabilirken yaşının ilerlemesine bağlı olarak artık zamanla bu faaliyetleri güçlükle yapmaya ya da hiç yapamamaya başlamaktadır. Karşı karşıya kalınan bu yeni duruma uyum sağlama süreci her yaşlı bireyde aynı değildir, bazıları kısa zamanda bu yeni duruma uyum sağlayabiliyorken, bir kısmı da uyum sağlama sürecinde zorlanarak artık kendisini işe yaramaz ve sürekli başkasına muhtaç olan bir birey olarak görerek geleceğe karşı umutsuz ve korku duyguları ile yaklaşmaya başlar.

Kronik hastalıklar da yine bireylerin yaşamlarını etkileyen önemli faktörler arasındadır. Örneğin; Tayvan'da yaşlı bireyler üzerine yapılan bir çalışmada kronik hastalıklara sahip olan kişiler, yaşam kalitesinin belirleyici faktörlerinden olan uyku

düzelelerinde, sosyal etkinliklerinde, duygusal durumlarında, enerji düzeylerinde ve fiziksel alanlarında bazı azalmaların olduğunu dile getirmişlerdir (Kuan-Lang, 2005, akt. Altuğ vd, 2009, s.50). Fakat bu sorunlar her bireyde aynı şekilde seyreden bir durum değildir. Çünkü yaşlılık tek boyutlu ve dış faktörlerden bağımsız bir olgu olmadığı için her bireyin yaşlılık süreci veya yaşlılık sürecinde karşı karşıya kaldığı sorunlar o bireyin demografik özelliklerine ve çevresel şartlarına göre farklılıklar göstermektedir.

2.3.2. Psikolojik Sorunlar

Yaşlılık süreci birçok açıdan değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir dönemdir. Birey yaşlandıkça daha hassas olmaya başlar ve duygusallığı eskiye oranla daha da artar. Genç bireyler tarafından fazla önemsenmeyecek olan bir sorun veya değişim, yaşlı bireyler tarafından bir stres kaynağı haline getirilebilir. Yani bireyin yaşı ilerledikçe bilişsel süreçlerdeki gerilemeye paralel olarak, o bireyin çevreye bağımlılığı ve etrafında ya da kendisinde yaşanan değişimlere karşı duyarlılığı da artar (Cangöz, ? : 4).

Yaşlılık sürecinde yaşanan psikolojik sorunları ele aldığımızda bu sorunların temelinde, kişinin içerisinde bulunduğu yaşlılık döneminde meydana gelen bir takım bilişsel değişimler ve ruhsal farklılaşmalar yer almaktadır. Bilişsel değişimler yaşlı bireyin; beceri, dikkat, öğrenme, bellek, akıl yürütme gibi alanlarda giderek yetersiz hale gelmesidir. Ruhsal farklılaşma denildiğinde ise, kişinin gün geçtikçe kendi kabuğuna çekilip içine kapanması, geçmişe duyduğu özlemin her geçen gün artması, bir takım değerlerin kaybolduğunu düşünmesi, geleceğe karşı duyduğu güvensizlik ve korku, duygusal doyumsuzunun zamanla azalması, yakınlarının veya arkadaşlarının kaybı, yaşadığı hayattan zevk alamaması, hastalık hastalığı, depresyon, unutkanlık, uyku bozukluğu ve ölüm korkusu gibi sorunlar aklımıza gelmektedir (Yumurtacı, 2013: 13). Bu sorunlarla karşı karşıya kalan birey psikolojik olarak olumsuz etkilenmektedir. Örneğin; yaşlı bireylerin zaman geçtikçe algılama ve öğrenmesinde bazı gerilemeler meydana gelir ve birey artık eskisi gibi olayları hızlı bir biçimde algılayamamaya ve olaylar karşısında yaratıcı fikirler üretme yeteneğini yavaş yavaş kaybetmeye başlar. Durum böyle olunca birey işe yaramadığı düşüncesine kapılarak umutsuzluğa düşer. Aynı zamanda yaşlı bireylerin eşlerini veya yakın akrabaları ve arkadaşlarını kaybetmeleri onlar üzerinde olumsuz yine birtakım duyguların oluşmasına sebep olur. Çünkü eşini, arkadaşlarını veya akrabalarını kaybeden birey bu yeni duruma uzun bir süre uyum sağlayamaz ve gittikçe yalnızlaşmaya başlayarak, kendisinde artık yavaş yavaş ölüme yaklaştığı düşüncesine

kapılır. Ölüme yaklaştığını düşünen birey ise artık eskisi gibi hayattan zevk alamamaya başlar ve gelecek yaşamına artık korku duyguları ile bakmaya başlar.

2.3.3. Sosyal Sorunlar

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan sorunların başında; kent yaşamına uyum sağlayamama, aile yapısında meydana gelen değişimler, sosyal statü ve rol kaybı, kuşaklar arası çatışma gibi sorunlar gelmektedir. Bu sorunların dışında bir de ağır işlerle uğraşma, yalnızlık, ulaşım, barınma gibi sorunları da sosyal sorunlar arasında sıralayabiliriz. Çünkü yaşlı bireylerin bireysel yaşamı için önemli olan değişimler aynı zamanda onların sosyal yaşamlarını da etkilemektedir (Arpacı, 2005: 120).

İlk olarak yaşlıların sosyal yaşamları üzerinde etkili olan "kent yaşamına uyum sağlayamama" faktörünü ele aldığımızda; yaşlıların öncelikle köydeki samimi ve sıcak komşuluk ilişkilerini kent yaşamında bulamadıkları dikkatimizi çekmektedir. Eskiden köyde hayatlarını sürdüren yaşlılar orada sıcak ve içten komşuluk ilişkileri kurup, onlarla bir akrabayla kurulan ilişkiden çok daha fazlasını yaşıyorlardı. Fakat kentleşmeyle beraber bu komşuluk ilişkileri giderek zayıflayarak yerini yalnızlığa bırakmıştır.

Kentleşmeyle beraber yaşlıların karşılaştığı tek sorun sosyal ilişkiler sorunu değildir. Bunun yanı sıra bir yerden başka bir yere giderken yaşanan ulaşım sorunları, çevre kirliliğinin kırsal yaşama göre daha yoğun olması, stresin yoğun bir biçimde yaşanması, çarpık yapılaşma ve alt yapı sorunları gibi birçok sorun kentleşmeyle beraber yaşlı bireylerin sosyal yaşamlarını olumsuz olarak etkileyen sorunlar arasında sayılabilir (Yumurtacı, 2013: 16).

İkinci olarak aile yapısında meydana gelen değişimlerde yaşlıların sosyal boyutunu etkileyen faktörler arasındadır. Aile, yaşlılar açısından büyük önem arz ettiği için aile yapısında meydana gelen değişimlerden en fazla etkilenen bireylerden bir tanesi de yaşlılardır. Eskiden hâkim olan geniş (geleneksel) aile zamanla yerini çekirdek aile tipine bırakmıştır. Geniş aile türünde yaşlı bireyler çocuklarıyla birlikte yaşarken çekirdek aileye geçişle beraber bu durum ortadan kalkmış ve artık büyüyen çocuklar yavaş yavaş ailelerinden koparak farklı şehirlerde veya evlerde yaşamlarını devam ettirmeye başlamışlardır. Bu durum da eskiden çocuklarının hem maddi hemde manevi desteğini alan yaşlı bireylerin aile yapısındaki değişime paralel olarak maddi ve manevi anlamda yalnızlık ve boşluk içerisine düşmelerine neden olmuştur.

Sosyal statü ve rol kaybı da yaşlıların yaşadığı sosyal sorunlar arasında gösterilebilir. Örneğin; bireyin emekli olduktan sonra eskiden sahip olduğu üretkenliği veya bir işe yarama duygusu ortadan kalkar ve iş dünyasında ait olduğu sosyal grubun içerisinde ayrılarak sosyal ilişkileri kısıtlanmaya başlar. Bu durum bireyin sosyal yaşamını olumsuz yönde etkiler. Çünkü birey emeklilikle beraber artık eskiden yapmakla yükümlü olduğu görevlerini yapmamaya başlar ve eğer birey emekliliğe bağlı olarak artan zamanları için yeni uğraş alanları edinmemişse bunun sonucunda birey sosyal anlamda eskisi kadar aktif olamaz ve bir işe yaramadığı düşüncesine kapılarak gün geçtikçe kendi kabuğuna çekilir.

Yaşlı bireyleri sosyal açıdan etkileyen bir diğer unsur ise kuşaklar arası çatışma durumudur. Çatışma, karşıtlık ve uyumsuzluk anlamına gelerek duygu, çıkar ve ayrılıklardan kaynaklanır. Eski kuşaklar gelişen teknoloji ve değişimlerden farklı olarak geleneklerine ve eski yaşam anlayışlarına sınıksız bağlıdırlar ve yetişen genç kuşağada bu gelenekler doğrultusunda öğütler vermeye çalışırlar. Fakat yetişmekte olan yeni kuşaklarda yeniliklere açıklık, gelişim ve değişimlere ayak uydurma anlayışları hâkimdir ve bu yüzden yaşlı bireylerin verdiği öğütler onlara anlamsız gelmektedir. Bu farklılıktan dolayı yaşlı kuşak ve günümüz kuşakları arasında bir kuşak çatışması meydana gelmektedir.

2.3.4. Ekonomik Sorunlar

Ekonomik sorunlar dünyada pek çok ülkenin yaşadığı bir sorun olup, nüfus yapısı bakımından tüm yaş gruplarının ekonomik sıkıntılarla karşı karşıya kalma olasılığının olduğu bilinmektedir. Bu yaş gruplarından bir tanesini de yaşlılar oluşturmaktadır. *"Yaşlılık dönemi ile yoksulluğun fazla hissedilmesinin sebebi yaşlıların yaşlanmaya bağlı olarak yaşadıkları fiziksel güç kaybı ile daha az çalışabilmeleri ve daha az üretebilmeleridir. Öyle ki yaşlılar için emeklilik sonrası gelir düzeyindeki düşüş, makineleşmenin yol açtığı istihdam sıkıntısı, sağlık problemleri nedeniyle çalışma yaşamından uzaklaşma, hayat pahalılığı vb. nedenlerle yaşlılık döneminde yoksulluk daha büyük bir baskı yaratmaktadır* (Danış, 2007, akt. Yumurtacı, 2013: 19). Özellikle gençlik dönemlerinde düzenli bir işi ve geliri olmayan bireylerin yaşlılık dönemlerinde ekonomik sorunlarla yani yoksullukla karşılaşma olasılığı diğerlerine göre çok daha yüksektir.

Bireyin yaşlanmasına paralel olarak fiziksel güç bakımından yetersizlik ve emeklilik gibi nedenlerden dolayı işinden ayrılması ekonomik sıkıntılar yaşammasının en büyük sebeplerindendir. Gelirdeki azalmaya karşılık yaşlandıkça meydana gelen sağlık problemlerindeki artış aynı zamanda yaşlılık sürecinde giderlerin artmasına da yol açarak yaşlı bireylerin bu süreçte ekonomik sıkıntılar yaşamalarına sebep olur. Bireylerin maddi gelirlerinin olmaması veya maddi gelirlerinde meydana gelen azalmalar o bireyin yaşam standartlarını da kötü bir şekilde etkiler. Çünkü maddi bakımdan yetersizlik aynı zamanda bireyin konut, barınma, beslenme ve sağlık konusunda da zorluklar yaşamalarına sebep olarak temel yaşam niteliklerini de olumsuz olarak etkilemektedir. Birey yaşlandıkça yaşam standartlarını iyileştirmek için barınma, beslenme ve sağlık açısından, eskiye oranla çok daha fazla iyi şartlara ihtiyaç duymaktadır. Çünkü güçsüzlük, ruhsal ve bedensel yorgunluk, beslenme bozuklukları ve yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklar bir de ekonomik sıkıntılarla birleştiğinde bu durum yaşlı birey için bu süreci daha da içinden çıkılmaz bir hale getirir (<http://www.yaslilikrehberi.org>, Arpacı, 2005: 122).

Yaşlı bireyin gelirinde meydana gelen azalma yalnızca kendi özel yaşamını değil aynı zamanda o bireyin aile içi ilişkilerini, rollerini ve statüsünü de olumsuz yönde etkiler. Çünkü bireyin gelirindeki azalma özellikle geleneksel (geniş) aile tipinde yaşlı bireyin aile içi otoritesinde de bir azalmaya yol açabilir (Arpacı, 2005: 122).

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan sorunlar biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik olmak üzere her ne kadar dört başlık altında ele alınsa da bu süreçte ortaya çıkan sorunlara tek bir açıdan yaklaşmak doğru olmaz. Çünkü yaşlanma sürecinde ortaya çıkan fiziksel veya biyolojik sorunlar aynı zamanda psikolojik sorunlara da yol açabilmektedir. Örneğin; yaşlanmaya paralel olarak bireyde oluşan eklem ağrıları veya diğer kronik hastalıklar bireyin eskiden kolaylıkla yapabildiği faaliyetlerini kısıtlıyor veya yapmasına engel oluyorsa bu durum o bireyde kendi kendine yetememe veya başkasına muhtaç olma gibi duyguların oluşmasına sebep olarak bu bireylerin psikolojik yönden de olumsuz olarak etkilenmelerine neden olmaktadır. Ayrıca ekonomik sorunlara yol açan emeklilik aynı zamanda bireyi sosyal açıdan da etkilemektedir. Çünkü emeklilikle beraber birey eskiden ait olduğu sosyal gruptan çıkar ve sosyal ilişkiler yönünden eskisi kadar aktif bir hayat sürdüremez. Buradan da anlaşılacağı üzere emeklilik, barınma ve hastalıklar gibi yaşlılık sürecinde yaşanan sorunları yalnızca tek bir sorun başlığı altında değerlendirmek yetersiz veya eksik kalacaktır. Çünkü biyolojik

bağlamda ortaya çıkan bir sorun yaşlı bireylerin yaşamlarını yalnızca biyolojik açılarından etkilememekte aynı zamanda psikolojik, sosyal ve ekonomik açılarından da olumsuz olarak etkilenmelerine sebep olmaktadır.

Ayrıca yaşlılık sürecinde ortaya çıkan bu sorunlar her bireyde aynı şekillerde gerçekleşmez. Herhangi bir yaşlı birey için sorun teşkil eden bir konu başka bir birey için sorun teşkil etmeyebilir. Yani yaşlılık süreci ve yaşlılık sürecinde ortaya çıkan sorunlar bireyden bireye farklılık göstermektedir. Çünkü bu süreç bireyin kendi demografik özelliklerine ve içerisinde bulunduğu çevrenin şartlarına göre farklılık göstermektedir.

2.4. Yaşlılık ve Yaşam Kalitesi

Nüfusun giderek yaşlanması yani yaşlı nüfusun gün geçtikçe artması yaşlılıkta yaşam kalitesi kavramının ön plana çıkmasına neden olmuştur. Çünkü bireyler yaşlandıkça eskiye oranla bedensel sağlık sorunları ile karşılaşma olasılığı daha da yüksek olur. Kişinin bedensel sağlığının bozulmasının yanısıra yaşlandıkça bireylerde sosyal ve ekonomik açıdan da bazı eksiklikler ve yetersizlikler oluşmaya başlar ve bu da beraberinde psikolojik sorunların oluşmasını tetikler (Zincir, vd, 2008: 169). Yani yaşlanma sürecinde birey birçok sorunla karşı karşıya kalır ve bu sorunların oluşması aynı zamanda o bireyin psikolojisi üzerinde de olumsuz etkilere sebep olur. Yaşlılık sürecinde ortaya çıkan bu sorunların birbiri ile birleşmesi kişinin yaşamdan yeteri kadar doyum alamamasına sebep olarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Günümüzde yaşlılık üzerine yapılan bazı programlar ve politikalar mevcuttur. Bu programlar ve politikalar incelendiğinde onların temel olarak insanların yaşam sürelerini uzatmaktan çok genel sağlık durumlarını artırmaya ve kaliteli bir yaşam yaşamaları üzerinde odaklandıkları dikkatimizi çekmektedir. Yani temel amaç *"yaşama yıllar katmak değil yıllara yaşam katmaktır"*(Çetin, 2002, akt. Şener, 2007: 4). Yıllara yaşam katmak sözüyle kastedilen şey, yaşlı bireylerin ilerleyen yaşına rağmen hayattan doyum alması ve yaşlılık süreci içerisinde ölümü beklemek yerine aktif bir yaşam yaşaması için olanaklar oluşturmaktır. Çünkü yaşlı bir bireyin kaliteli bir yaşam sürmesi geçirdiği yıllarına yaşam katmasıyla doğru orantılıdır.

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini "kendi amaçları, beklentileri, standartları ve ilgilerini göz önüne alarak bireylerin içinde yaşadıkları kültür ve değerler sisteminde kendi konumları ile ilgili algıları" biçiminde tanımlamaktadır (Görgün Baran, 2008: 91). Çünkü yaşam kalitesi bireyin kendi yaşamını algılayış biçimidir ve bu bireyin kendi

yaşamını nasıl algıladığı da yaşanılan çevrenin kültür ve değerler sistemine göre farklılık gösterir. Yaşlı bireylerin yaşam kalitesi; fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri, yaşam doyumu, yaşamını nasıl algıladığı, yaşama bakış açısı ve deneyimleri gibi birçok faktörden etkilenir (Gördeles Beşer, 2014).

Yaşam kalitesini temel olarak iki önemli ölçüme göre değerlendirebiliriz. Bunlardan ilki subjektif ölçüm, ikincisi ise objektif ölçümdür. Subjektif ölçüm psikolojik temellidir ve kişinin hayattan memnun olup olmama durumunun ifade edilmesidir. Objektif ölçüm ise temelde kişinin gelir durumu, eğitim seviyesi ve o an ki sağlık koşulları ile yakından ilişkilidir. Çünkü kişinin sahip olduğu bu özellikler o kişinin yaşamını nasıl bir şekilde sürdüreceğini büyük ölçüde etkiler. Bu özellikler dışında kişinin sahip olduğu "hastalık yükünün" derecesi de objektif ölçüm arasında değerlendirilebilir. Çünkü yalnızca kişinin sahip olduğu hastalık değil aynı zamanda bu hastalığının derecesi de yaşam kalitesini etkileyen etmenlerdendir (Görgün Baran, 2008: 90-91).

Yaşam kalitesi kişinin kendi algısına göre farklılık gösterdiği için herhangi bir durum bir yaşlının yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etki yapabilirken, aynı durum diğer bir yaşlının yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Örneğin; merdiven inip çıkamamanın yaşlılar üzerindeki etkisini ele aldığımızda, bu merdiven inip çıkamamadaki eksiklik temel olarak kişinin fiziksel işlev kaybı olarak değerlendirilir. Fakat kişinin kendi yaşamında meydana gelen bu eksikliği yine kendi yaşam niteliği üzerindeki algılayış biçimi de o bireyin kendi yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilidir. Yani bireyin yaşlanma sürecine paralel olarak günlük yaşamında artık merdiven inip çıkamaması ve sırf bu sebepten dolayı hastalanan herhangi bir akrabasını ziyaret edemeyişi ve hastanın da daha sonra vefat etmesiyle bu ziyaret edebilme olanağının kişi için imkânsız hale gelmesi bu durumun o bireyin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz bir etki bırakacağı anlamına gelir. Fakat başka bir bireyin merdiven çıkamama olayını kendisi için kitap okumak veya dinlenmek için bir fırsat olarak görmesi o bireyin bu olaydan olumlu olarak etkilenmesine ve dolayısıyla yaşam kalitesi üzerinde de olumlu etkiler bırakmasına yol açar (<http://www.dicle.edu.tr>).

Bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan diğer bir faktör de "*depresyon*" dur. Depresyon yıllar önce bilinen bir hastalık olmasının yanı sıra günümüzde şehir hayatının getirdiği bazı olumsuz şartlardan dolayı daha da artmıştır. Bu

olumsuz şartlar arasında stres, duygusal bağ ve ilişkilerin gün geçtikçe zayıflaması ve yaşamdan beklentilerin her geçen gün artması gibi faktörler sayılabilir. Depresyon bireyin üzüntülü bir duygu durumu içine girmesidir. Depresyon sürecinde bireyde isteksizlik, değersizlik, karamsarlık, durgunluk ve güçsüzlük duyguları oluşur ve bunun yanı sıra bireyin fizyolojik işlevlerinde de bir yavaşlama meydana gelir (Konak ve Çiğdem, 2005: 32).

Yaşlılık üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin kronik hastalıkları arttıkça, günlük yaşam aktivitelerini yerine getiremedikçe ve depresyon puanları yükseldikçe o bireylerin yaşam kaliteleri puanlarında ters orantılı bir biçimde düştüğü belirtilmiştir (Zincir, vd, 2008: 169). Çünkü bireyin birkaç kronik hastalığa sahip olması demek aynı zamanda onun sağlık durumu açısından mutlu bir yaşam geçirmediğinin işaretidir. Sağlık açısından iyi olmayan birey aynı zamanda günlük aktivitelerini yerine getirmekte de zorluklar yaşar ve bu durum da o bireyi doğal olarak "kaliteli", "aktif" bir yaşam yaşamaktan alıkoyar.

Yaşam kalitesini genel olarak yaşlı bireyin içerisinde bulunduğu "iyilik hali" olarak tanımlayabiliriz. Bu iyilik halleri yalnızca tek bir boyutta değil bir kaç boyutta ele alınmalıdır. Kişinin yaşamındaki bu iyilik hallerini temel olarak fiziksel, manevi, zihinsel, sosyal ve duygusal iyilik olarak sıralayabiliriz (Gökçe Kutsal, 2012: 8):

- **Fiziksel İyilik:** Bireyin yaşam süreci içerisinde zararlı alışkanlıklardan uzak durması, dengeli ve düzenli bir biçimde beslenme alışkanlığı edinmesi, düzenli olarak fiziksel aktivite yapıp dinç bir bünyeye sahip olması gibi alışkanlıklarla birey fiziksel açıdan olumlu bir hal içerisine girebilir ve bu da bireyin kaliteli bir yaşam yaşamasında etkili olabilir.
- **Manevi İyilik:** Kişinin ilerleyen yaşına rağmen yaşamdan kopmaması ve hala yaşam süreci içerisinde amaçlarının olması ve bunun yanında ahlaki ve etik değerlere sahip olması o bireyin manevi iyilik halini oluşturur.
- **Zihinsel İyilik:** Bu iyilik hali yine bireyin ilerleyen yaşını dikkate almaksızın yaşamında yaratıcılık sürecini devam ettirmesiyle alakalıdır. Yani birey "artık benden geçti" dememeli ve öğrenme sürecine devam edip zihinsel açıdan canlılığını korumalıdır.

- **Sosyal İyilik:** Yaşlanma sürecine paralel olarak bireyin kendi kabuğuna çekilmeyip tam tersine sosyal çevresiyle ilişkilerini canlı tutması o bireyin sosyal iyilik halini oluşturur. Çünkü yakınlarıyla, arkadaş veya komşularıyla iyi ilişkiler içerisinde olan birey sosyal açıdan aktif bir yaşam sürdürür.
- **Duygusal İyilik:** Bu iyilik türünden kastedilen şey, bireyin başka kişilere veya kendisine karşı olan düşünceleri anlayabilme yeteneğini korumasıdır. Çünkü bireyler yaşlandıkça daha da hassaslaşmakta ve duygusallaşmaktadırlar. Fakat bireyin duygusal açıdan iyi bir konumda olması o bireyin gereksiz yere duygusallaşıp moral bakımından düşüş yaşamasını engellemektedir.

Yapılan tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere yaşam kalitesi kavramı yaşlı bireyin birçok açıdan iyi bir hal içerisinde olmasıyla yakından ilişkilidir.

2.4.1. Aktif Yaşlanma

Nüfusun artan bir şekilde yaşlanmasına paralel olarak "yaşlı" grubu içerisinde yer alan bireylerin sorunları da gün geçtikçe artış göstermektedir. Bu sorunlardan özellikle bedensel ve ruhsal hastalıklar, sosyal ve ekonomik alanda ortaya çıkan sorunlar bireylerin yaşam kalitelerinde bir düşüşe sebep olmaktadır. Bu sebeplerden dolayı DSÖ yaşam kalitesinin yükseltilmesini amaç edinen bir kavram olarak "aktif yaşlanma" kavramını geliştirmiştir. "*Dünya Sağlık Örgütü "aktif yaşlanma"yı insanların yaşlanırken yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla sağlık, katılım ve güvenlik ihtiyaçlarının optimum düzeye çıkarılması olarak tanımlamaktadır.*" Buradaki aktif yaşlanma kavramından kastedilen bireyin yalnızca fiziksel anlamda aktif, sağlıklı veya dayanıklı olması değil aynı zamanda sosyal, ekonomik ve kültürel yönlerden de aktif bir yaşam sürmesi ve ayrıca bireyin dini açıdan da faaliyetlere ve etkinliklere katılımı yönünden bir aktiflik kastedilmektedir. Yani aktif yaşlanma yaşlının yalnızca bir yönden değil birkaç yönden aktif olmasıyla doğrudan ilişkilidir. Çünkü bireyin bu olanaklar açısından aktif olması onun yaşlılık sürecinde kaliteli bir yaşam sürdürmesine yol açar (Kılıçoğlu ve Yenilmez, 2005: 188).

Aktif yaşlanma bireylerin ilerleyen yaşına rağmen sağlıklı olma halini devam ettirmesidir. Fakat bu sağlıklı olma durumu yalnızca hastalık bakımından ele alınmamalıdır. Çünkü aktif yaşlanma kişinin yeterli bir şekilde beslenmesiyle, hem

fiziksel hem de zihinsel açıdan aktif bir yaşama sahip olmasıyla, güvenli bir çevrede yaşamını sürdürmesiyle ve sosyal çevreyle olan bağımlı devam ettirmesiyle doğru orantılıdır. Kişi bu özellikleri bakımından ne derece pozitif bir yaşama sahipse bu durum kişinin o oranda aktif bir yaşlılık süreci içerisinde olduğu anlamına gelmektedir. Aktif yaşlanma aynı zamanda; "*beklenen yaşam süresinin uzamasıyla birlikte hayatlarımıza eklenmiş gibi olan bu "fazladan" yılların olabilecek en yüksek nitelikte yaşanabilmesidir*" (Ünalın, 2012: 15). Bu tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere aktif bir yaşlılık kişinin birçok açıdan olumlu bir yaşama sahip olmasıyla elde edilir.

Yaşlılıkla ilgili yapılan bazı araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların aktif bir yaşlanmanın belirleyicilerini saptamaya çalıştıkları dikkat çekmektedir. Bu belirleyicileri ise şöyle sıralamışlardır (Çifçili, 2012: 8):

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| -kültür | - sosyal-çevresel belirleyiciler |
| -cinsiyet | -fiziksel-çevresel belirleyiciler |
| - ekonomik faktörler | -kişisel faktörler |
| -sağlık ve sosyal hizmetler | - davranışsal faktörler |

Dolayısıyla yaşlılık sürecinde birçok faktör birbiriyle ilişkili olarak yaşlı bireyin nasıl bir yaşlılık süreci yaşayacağını doğrudan etkilemektedir. Birey bu faktörler açısından ne derece olumlu ve aktif bir yaşama sahipse yaşlılık sürecinde o derece aktif ve kaliteli geçmektedir.

2.4.2. Yaşam Doyumu

Yaşam kalitesinin belli başlı ölçüleri vardır ve bu ölçülerden en yaygın kullanılanı ise öznel(subjektif) ölçü olarak değerlendirilen yaşam doyumudur. Bu kavram ilk kez 1961 yılında Neugarten vd. tarafından tanımlanmıştır. "*Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır*". Yaşam doyumunu denildiğinde ise aklımıza gelen şey bir insanın hayattan beklediği şeylerle yani hayattan istedikleriyle veya hayattaki dilekleriyle, o an da sahip olduğu şeyleri karşılaştırması ve bu karşılaştırma sonucunda elde ettiği sonuçtur (Şener, ? : 5).

Bireyde yaşam doyumunu sağlayan bazı ölçütler vardır. Neugarten bu ölçütleri inceleyerek yaşlıların yaşam doyumuna etki eden faktörleri ele almış ve yaşlı bireylerin yaşam doyumunu 5 temel ölçüte göre belirlemiştir (Softa ve ark., 2015: 13).

1. Yaşlı bireylerin yaşam doyumuna etki eden faktörlerden ilki günlük yaşamdan alınan zevktir. Birey günlük yaşantısından zevk almıyorsa, kendi kabuğuna çekilmiş mutsuz bir bireyse o zaman yaşadığı hayattan doyum alması beklenemez. Çünkü birey yaşantısından zevk aldığı oranda doyuma ulaşmaktadır.
2. Bireyin yaşamında belirli amacının olması, hayatına anlam katması ve geçmiş yaşamında olan şeylerin sorumluluğunu kabul etmesi Neugarten' a göre yaşam doyumunu üzerinde etkilidir. Yani bireyin hayatı anlamlaştıkça ve bireyin ilerleyen yaşına rağmen amacı ve hedefleri varsa o bireyin yaşam süreci içerisinde doyuma ulaşması daha olasıdır. Ayrıca bireyin geçmişteki yaşantılarını sürekli düşünüp, onlarla hesaplaşması ve pişmanlık duyması da yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.
3. Bireyin tüm yaşam boyunca amaçlarına ulaştığına inanması da yine bireyin yaşam doyumuna ulaşması üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Birey eğer amaçlarına ulaşamadığını düşünüyorsa bu durum onun duygusal yönünü olumsuz olarak etkileyip yaşamından zevk almamaya başlamasına neden olur.
4. Bireyin kendini değersiz-işe yaramaz olarak görmesi birey üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olur. Bu yüzden yaşlı bireyler her ne olursa olsun kendilerine güvenmeli ve değerli bir varlık oldukları inancına sahip olmalıdırlar.
5. Bireyin yaşama karşı kötü ve umutsuz gözlerle bakması yine o bireyin mutsuzluk düzeyini artırarak yaşam doyumunu seviyesini de tam tersi bir şekilde aşağılara çeker. Bu yüzden birey yaşama karşı iyimser olmalı ve hayata umutsuz gözlerle değil zevk alarak bakmalıdır.

Doğal olarak bireyin yaşadığı yaşam sürecinden doyum alması onun hayatta ne derece aktif bir rol oynadığıyla yakından ilişkilidir. Bireyin duygusal açıdan kendini tatmin etmesi o bireyin yaşam doyumunu etkileyen en temel etmendir. Birey duygusal yönden kendini ne derece olumlu hissederse ve yaşlılık süreci içerisinde duygusal tatmin düzeyi ne kadar yüksek olursa bu durum o bireyin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etki yaratır.

2.5. Dünya’da Yaşlılık

Aşağıdaki grafikte yıllara paralel bir şekilde doğuştan beklenen yaşam süresinde bir artış meydana geldiği gözlenmektedir. Beklenen yaşam süresindeki artışa bağlı olarak yaşlı bireylerin oranlarında da aynı artışın söz konusu olduğu farkedilmektedir. Yaşlı bireylerin oranlarında meydana gelen bu artış dünya üzerinde yaşlılığı önemli bir konu haline getirmiştir.

Tablo 1. Dünya Çapında Yıllara Göre Yaşam Beklentisi (<http://apps.who.int>)

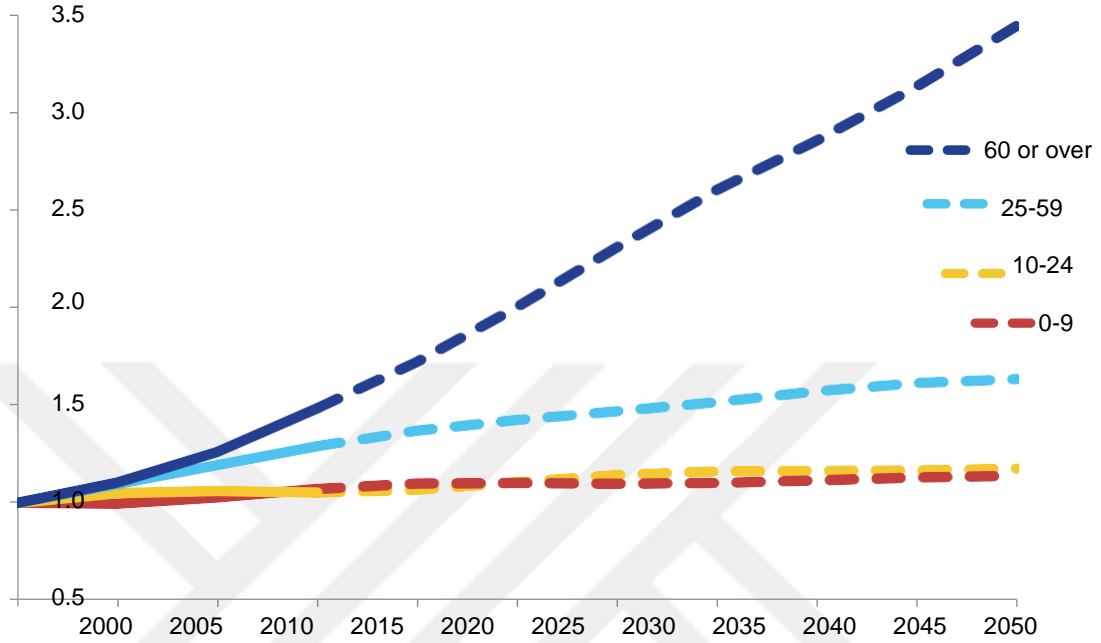
Dünya Çapında	Doğuştan Beklenen Yaşam Süresi			60 Yaşında Beklenen Yaşam Süresi		
	Her İki Cinsiyet	Kadın	Erkek	Her İki Cinsiyet	Kadın	Erkek
2015	71.4	73.7	69.1	20.4	21.7	18.9
2014	71.1	73.4	68.8	20.2	21.6	18.8
2013	70.8	73.1	68.6	20.1	21.5	18.7
2012	70.5	72.8	68.3	20.0	21.4	18.6
2011	70.3	72.6	68.0	20.0	21.4	18.5
2010	69.8	72.1	67.6	19.8	21.2	18.3
2009	69.6	71.8	67.4	19.8	21.2	18.3
2008	69.1	71.4	66.9	19.6	21.0	18.1
2007	68.8	71.1	66.6	19.6	21.0	18.1
2006	68.4	70.7	66.3	19.4	20.9	17.9
2005	68.0	70.2	65.8	19.2	20.7	17.7
2004	67.6	69.8	65.4	19.2	20.6	17.7
2003	67.2	69.5	65.1	19.0	20.4	17.5
2002	67.0	69.2	64.8	18.9	20.3	17.4
2001	66.7	69.0	64.5	18.9	20.3	17.3
2000	66.4	68.7	64.1	18.7	20.2	17.1

Yaşlı nüfusta varolan bu artışın önümüzdeki yıllarda da devam edeceği öngörülmektedir. 21.yy' da tüm dünya çapında yaşlı nüfus oranının önceki oranlara göre farklılık göstereceği tahmin edilmektedir. Tarih boyunca dünya nüfusunda çocuk oranı daima yaşlı nüfustan fazla olmuştur. Fakat 2020-2025 arasındaki yıllarda tarihte ilk defa yaşlı nüfus sayısının çocuk sayısını aşacağı tahmin edilmektedir. 2000 yılında dünya çapında çocuk (5 yaş ve altı) sayısı 627 milyon iken yaşlı nüfus sayısı 473 milyon idi, bu rakamın 2025 yılına kadar çocuk nüfusunda yaklaşık olarak 650 milyon, yaşlı nüfusta ise 714 milyon olacağı, 2050 yılına gelindiğinde ise çocuk nüfusunun yaklaşık 592 milyon,

yaşlı nüfusun ise 1,5 milyon olup iki nüfus arasındaki farkın gittikçe belirgin bir hal alacağı tahmin edilmektedir (United Nations, 2014, akt. Higo ve Khan, 2016: 149).

Grafik 1. 2000-2050 Yılları Arasında Yaş Gruplarına Göre Nüfus Artışı

(<http://www.un.org/>, 2015)



Yukarıdaki grafikte yaşlı nüfusun yıllara paralel bir şekilde arttığı ve bunun tam tersi bir şekilde diğer yaş gruplarındaki nüfusun da aynı doğrultuda devam ettiği görülmektedir. Ön görülen verilere göre, 60 yaş ve üzerindeki yaşlı kişilerin sayısındaki artışın önümüzdeki yıllarda da devam ederek toplam nüfus içerisindeki yeri açısından büyük bir artış göstereceği tahmin edilmektedir.

Yaşlı nüfustaki bu artış tüm dünyada aynı şekilde ilerlememekte, ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Bu farklılık özellikle ekonomik bakımdan gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında kendini göstermektedir. Gelişmiş ülkelerin çoğunda, özellikle Avrupa' da, doğum oranlarının azalması ve yaşam beklentisinin gün geçtikçe artmaya başlamasından dolayı yaşlı nüfus oranı 19.yy' in sonundan itibaren yavaşça artmaya başladı (Rowland, 2009, akt. Higo ve Khan, 2016: 151).

Günümüzde demografik değişimlerin yaşandığı gelişmekte olan ülkelere bakıldığında, bu ülkelerin yaşadığı demografik değişimler son zamanlarda en gelişmiş ülkelerin tecrübe ettiğinden bile çok daha hızlı bir şekilde değiştiği görülmektedir. Yani gelişmiş ülkelerin çoğu nüfuslarının yaşlanmasını yıllar öncesinden planlamışlarken,

gelişmekte olan ülkelerde bu durum ani bir biçimde oluşmaya başlamıştır. Durumun böyle olması bu ülkelerin aile yapıları, politikaları, ekonomileri ve kültürel normları gibi çoğu sosyal kurumlarının hızlı bir biçimde artan nüfus için gerekli düzenlemeleri yapmasında çok az zamanının olduğu anlamına gelmektedir (Higo ve Khan, 2016: 151).

2.6. Türkiye’de Yaşlılık

Türk kültüründe yaşlılara genel olarak baktığımızda yaşlıların toplum için büyük önem arzettiği dikkat çekmektedir. Çünkü Türk toplumunda genellikle yaşlı insanlara sevgi, saygı ve bağlılık duyguları ile yaklaşılmaktadır. Örneğin; "su küçüğün söz büyüğün" atasözü Oğuzlara kadar dayanmakta ve bu atasözünde yaşlılara değer vermenin önemine vurgu yapılmaktadır. Ayrıca Türklerin İslamiyeti kabul etmesiyle beraber yaşlılara gösterilen saygı Türk toplumunda daha da artmaya başlamıştır. Bunun en önemli sebebi Kuran-ı Kerim' de yaşlıları yücelten ayetlerin bulunmasıdır. İsra süresinin 23. ayetinde *“Rabbin, O’ndan başkasına kulluk etmemenizi ve anne-babaya iyilikle-davranmayı emretti. Şayet onlardan biri veya ikisi senin yanında yaşlılığa ulaşırsa, onlara: «Öf» bile deme ve onları azarlama; onlara güzel söz söyle”* buyurmaktadır(Özmen, 2013: 111). Buradaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere Türk toplumu yaşlı bireylere karşı olumlu bir tutum sergilemekte ve onlara sevgi, saygı iyi niyet, merhamet ve bağlılık duyguları ile yaklaşmaktadır.

Türk toplumunun yaşlılara saygı ve merhamet ile yaklaşması toplum içerisinde yaşlılar hakkında olumsuz değer yargılarının oluşmasının önüne geçememiştir. Çünkü Türk toplumunda aynı zamanda *“Yaş yetmiş, iş bitmiş”, “Ağaç yaşken eğilir”, “Kurt kocayınca, köpeğin maskarası olur”, “Eşek kocamakla tavla başı olmaz”* gibi atasözleri ve *“Çaptan düşmek”, “Çürüğe çıkmak”, “Ununu elemiş, eleğini asmış”, “Elin ermez, gücün yetmez”, “Ele şenlik olursun”, “Artık köşende oturma zamanı”, “Yaşından utanmıyorsan, ak saçlarından utan!”* gibi deyimlerle yaşlılar için olumsuz değer yargıları da geliştirilmiştir (Özmen, 2013: 111). Bu değer yargılarıyla yaşlılığın artık olumsuz ve işe yaramaz bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Örneğin; "yaş yetmiş iş bitmiş" atasözüyle artık yaşlılıkta yapılacak herhangi bir şeyin kalmadığı, insanın dünya işlerinden elini ayağını çekmesi, gücünün bitmesi, herhangi bir işe yaramadığı vurgulanmıştır ve bu atasözü aynı zamanda yaşlı ilerlemiş insandan fayda beklenmez anlamı taşımaktadır. Yine aynı şekilde "çürüğe çıkmak" deyimini de yaşlanmaya bağlı olarak bireylerin işe yaramamaya başladığına dikkat çekmiştir.

20. yy toplumlar için büyük bir devrim noktası olmuştur. Çünkü bu yüzyılda ortalama yaşam süresi uzamış ve toplumlar nüfus dinamikleri açısından bir değişim süreci içerisine girmişlerdir. Dünyadaki tüm toplulukların nüfus dinamiklerini ele alıp incelediğimizde, genel nüfus artış hızının giderek zayıfladığı göze çarpmaktadır. Genel nüfus artış hızının azalması da toplam nüfus payı içerisinde yaşlıların oranının artmasına neden olmuştur. Bu sebeplerden dolayı ise artık dünyamız giderek artan bir şekilde demografik yaşlanma sürecine girmişlerdir. Tüm dünyada gözlenen bu demografik değişim süreci ülkemizde de oluşmaya başlamıştır. Tüm bu gelişmelerden dolayı artık ülkemizde de yaşlı nüfus gözardı edilemeyecek bir şekilde artarak geniş bir toplumsal kesimi oluşturmakta ve ülkemiz için merkezi bir önem teşkil etmeye başlamıştır (Hotar, 2012, akt. Yıldız, 2013: 16).

Tablo 2. Türkiye’de Yıllara göre Yaşam Beklentisi (<http://apps.who.int>)

Türkiye	Doğuştaki Beklenen Yaşam Süresi			60 Yaşında Beklenen Yaşam Süresi		
	Her İki Cinsiyet	Kadın	Erkek	Her İki Cinsiyet	Kadın	Erkek
2015	75.8	78.9	72.6	21.1	23.0	19.0
2014	75.5	78.6	72.3	21.0	22.9	18.9
2013	75.2	78.3	72.0	20.8	22.8	18.7
2012	74.8	78.1	71.6	20.7	22.6	18.6
2011	74.5	77.8	71.3	20.5	22.5	18.4
2010	74.2	77.6	70.9	20.4	22.4	18.2
2009	73.9	77.3	70.6	20.2	22.3	18.0
2008	73.5	77.0	70.1	20.0	22.1	17.9
2007	73.2	76.6	69.8	19.9	22.0	17.7
2006	73.2	76.3	69.4	19.7	21.9	17.6
2005	72.4	75.8	69.1	19.6	21.7	17.5
2004	72.0	75.4	68.7	19.5	21.5	17.3
2003	71.6	75.0	68.3	19.3	21.4	17.2
2002	71.2	74.6	67.9	19.2	21.3	17.2
2001	70.8	74.2	67.5	19.2	21.2	17.1
2000	70.4	73.8	67.1	19.1	21.1	17.0

Yukarıdaki grafikte de görüldüğü üzere doğuştaki beklenen yaşam süresi yıllara paralel olarak artmakta ve buna bağlı olarak 60 yaş düzeyine ulaşan nüfus sayısında günümüze ulaştıkça artış göstermektedir. Bu durum yaşlı bireylerin toplam nüfus içerisinde hem sayısal hemde oransal açılarından bir artış göstermesine neden olmuştur.

Yaşlanma kaçınılmaz ve geri dönülmesi imkânsız bir süreçtir. Tıpkı bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik dönemleri gibi yaşlılık dönemi de insanların gelişim evrelerinden bir tanesidir. Sağlık Bakanlığı'ndan elde edilen verilere baktığımızda 65 yaş

ve üzeri yaşlıların sayısının son 30 yılda % 63 artış gösterdiği görülmektedir. TÜİK verilerinden elde edilen bilgiye göre ise 2023 yılına geldiğimizde Türkiye' de yaşlı insanların yani 65 yaş üstü kişilerin sayısının % 10,2' ye ulaşacağı öngörülmekte ve bu durum Türkiye' nin de dünyadaki yaşlı ülkeler arasına gireceği anlamına gelmektedir (Özmen, 2013: 112).

Tablo 3. 2007 ve 2015 Yılları Arasında Toplam Nüfus ve Yaşlı Nüfus (www.tuik.gov.tr)

Yıl	Yaş grubu	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın
					Oran (%)		
Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi							
2007	Toplam	70 586 256	35 376 533	35 209 723	100,0	100,0	100,0
	65 +	5 000 175	2 150 103	2 850 072	7,1	6,1	8,1
2008	Toplam	71 517 100	35 901 154	35 615 946	100,0	100,0	100,0
	65 +	4 893 423	2 139 481	2 753 942	6,8	6,0	7,7
2009	Toplam	72 561 312	36 462 470	36 098 842	100,0	100,0	100,0
	65 +	5 083 414	2 222 764	2 860 650	7,0	6,1	7,9
2010	Toplam	73 722 988	37 043 182	36 679 806	100,0	100,0	100,0
	65 +	5 327 736	2 331 029	2 996 707	7,2	6,3	8,2
2011	Toplam	74 724 269	37 532 954	37 191 315	100,0	100,0	100,0
	65 +	5 490 715	2 397 925	3 092 790	7,3	6,4	8,3
2012	Toplam	75 627 384	37 956 168	37 671 216	100,0	100,0	100,0
	65 +	5 682 003	2 473 913	3 208 090	7,5	6,5	8,5
2013	Toplam	76 667 864	38 473 360	38 194 504	100,0	100,0	100,0
	65 +	5 891 694	2 561 074	3 330 620	7,7	6,7	8,7
2014	Toplam	77 695 904	38 984 302	38 711 602	100,0	100,0	100,0
	65 +	6 192 962	2 699 423	3 493 539	8,0	6,9	9,0
2015	Toplam	78 741 053	39 511 191	39 229 862	100,0	100,0	100,0
	65 +	6 495 239	2 843 442	3 651 797	8,2	7,2	9,3

Yukarıdaki grafikte Türkiye' de 2007-2015 yılları arasında Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS)' nin elde ettiği sonuçlara göre 2007' den 2015' e kadar gelen süre içerisinde toplam nüfusun artışına paralel bir şekilde yaşlı nüfusun da arttığı gözlenmektedir. Buradaki verilerden de anlaşılacağı üzere yaşlı nüfus ülkemizde dâhil olmak üzere tüm dünyada artan bir eğilim göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMA BULGULARININ YORUMLANMASI

Yaşlanma Sürecinde Karşılaşılan Sorunların Yaşam Kalitesine Olan Etkileri: Elazığ İli Örneği" başlıklı çalışma kapsamında ilk olarak Elazığ ilinde bulunan 65 yaş ve üstü bireylerin yaşlanma sürecinde karşılaştıkları sorunları açığa çıkarmak ve bu sorunların yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini ne ölçüde ve hangi açılardan etkilediklerini tespit etmek amacıyla örneklem grubu olarak seçilen yaşlı bireylere derinlemesine mülakat uygulanmıştır. Araştırma grubu belirlenirken bu örneklem içerisindeki bireylerin her sosyo-ekonomik düzeyden olmalarına özen gösterilerek, bu kapsamda 25 erkek ve 25 kadın olmak üzere toplam 50 yaşlı bireyle görüşme yapılmıştır.

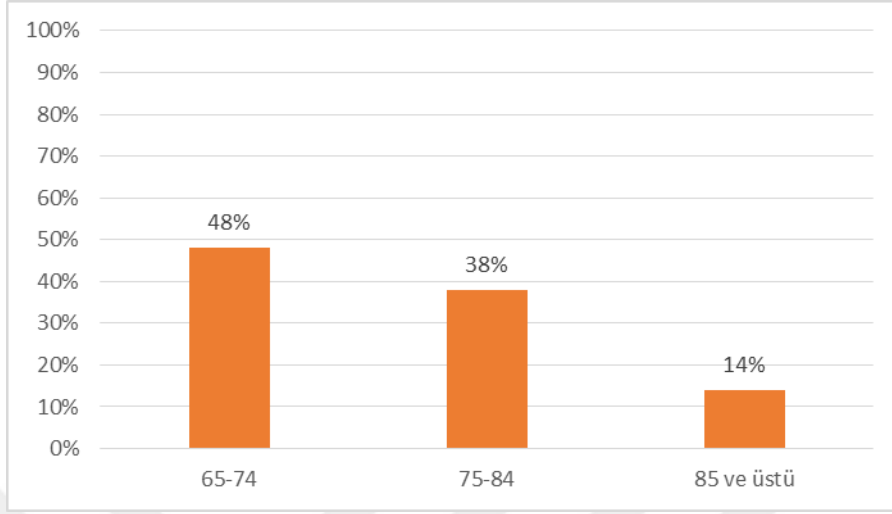
Araştırma sonucunda elde edilen bulgular yaşlı bireylerin demografik özelliklerinin yanısıra yaşlılık sürecinde karşı karşıya kaldıkları çeşitli sorunlarda göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır. Yapılan yorumlamalara görüşme esnasında gözlemlenen verilerde eklenmiş ve gerektiğinde çeşitli kıyaslamalara başvurulmuştur.

3.1. Demografik Özellikler

Araştırma bulgularının değerlendirilmesi kısmında örneklem grubundaki kişilerin genel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak açısından ilk olarak katılımcıların demografik özellikleri betimlenmektedir. Bu bölümde katılımcıların yaş dağılımları, medeni durumları ve eğitim durumlarına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1.1. Yaş

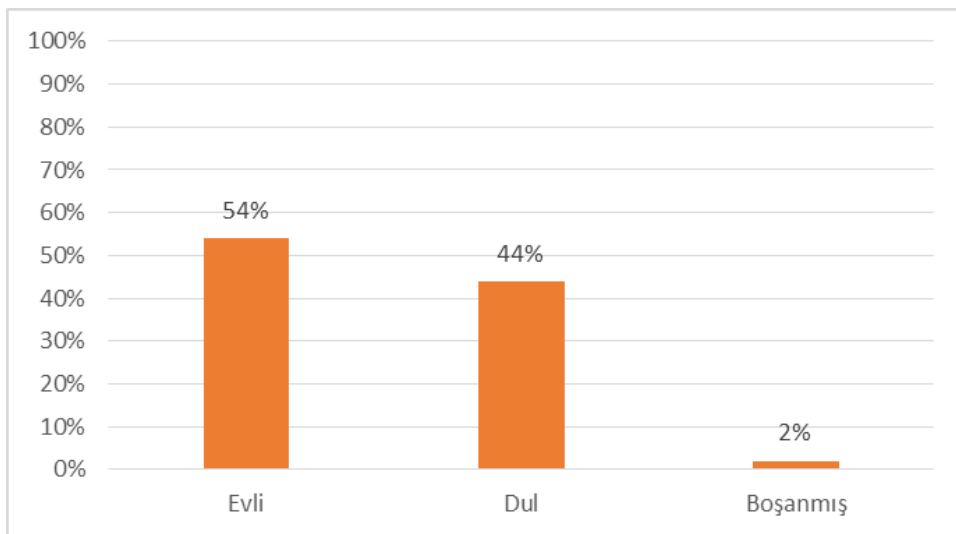
Grafik 3. Yaş Dağılımı

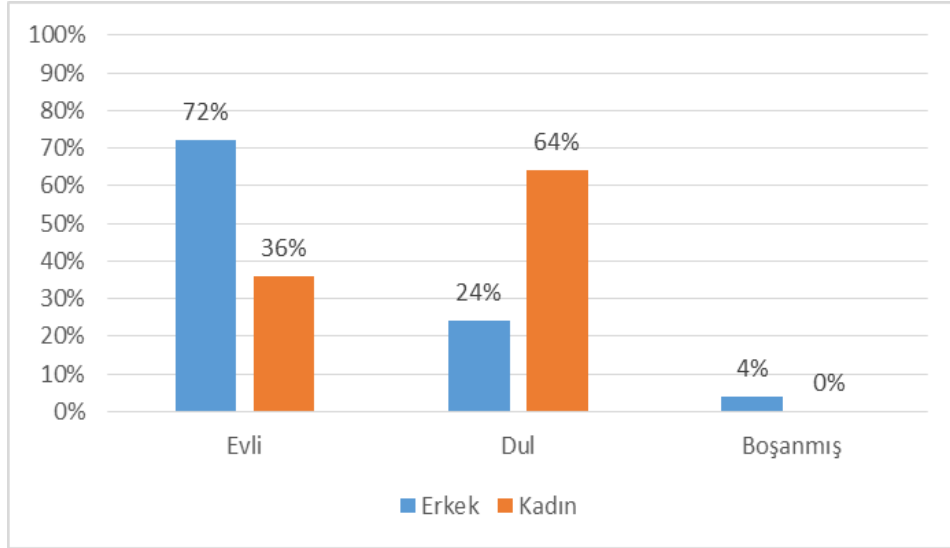


Yukarıdaki grafikte örneklem grubunda görüşme yapılan yaşlı bireylerin yaş aralıklarına dair veriler yer almaktadır. Bu bireylerin büyük çoğunluğunu “65-74” yaş aralığına sahip bireyler oluştururken; en az kesimi ise “85 ve üstü” yaş aralığına sahip bireyler oluşturmaktadır.

3.1.2. Medeni Durum

Grafik 4. Medeni Durum Dağılımı





Araştırma kapsamında görüşme yapılan kişilerin medeni durumları göz önüne alındığında bu bireylerin yarısından fazlasının (%54) evli olduğu görülürken; erkek ve yaşlı kadınların medeni durum grafiğinde büyük bir fark olduğu dikkatimizi çekmektedir. Erkek yaşlıların %72'sinin yani büyük bir çoğunluğunun evli, kadın yaşlıların da tam tersine %64'ünün dul olduğu ortaya çıkmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2015 yılında yaşlılar ile ilgili istatistiklerine baktığımızda cinsiyetler arasında medeni durum açısından benzer bir farklılık olduğu görülmüştür. TÜİK (2015) verilerine göre eşi ölmüş yaşlı erkeklerin oranı %12,2 iken, yaşlı kadınlarda ise bu oran %50,5'e ulaşmıştır (<http://www.tuik.gov.tr>).

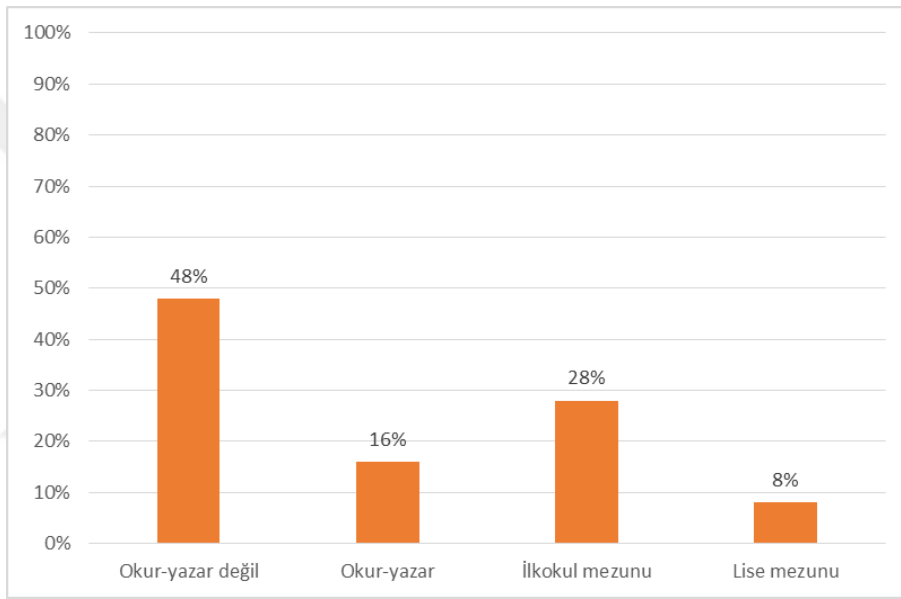
Kılıçoğlu ve Yenilmez'in huzurevindeki yaşlıların yaşam kaliteleri üzerine yaptıkları bir çalışmada medeni durum ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişkinin ve bağlantının olmadığını söylemişlerdir. Yani çalışmaya göre huzurevinde kalan bir yaşlı için eşinin varlığı veya yokluğu onun yaşam kalitesini etkilememektedir (Kılıçoğlu ve Yenilmez, 2005: 192). Fakat bizim çalışmamızda elde edilen verilere göre, medeni durum ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin evde yaşamını sürdüren yaşlılar açısından oldukça önemli bir rol oynadığı dikkatimizi çekmiştir. Çalışmanın diğer bölümlerinde yaşam kalitesi ve medeni durum arasındaki ilişki bireylere yöneltilen bazı sorulara aldığımız cevaplarla daha da detaylı anlatılacaktır.

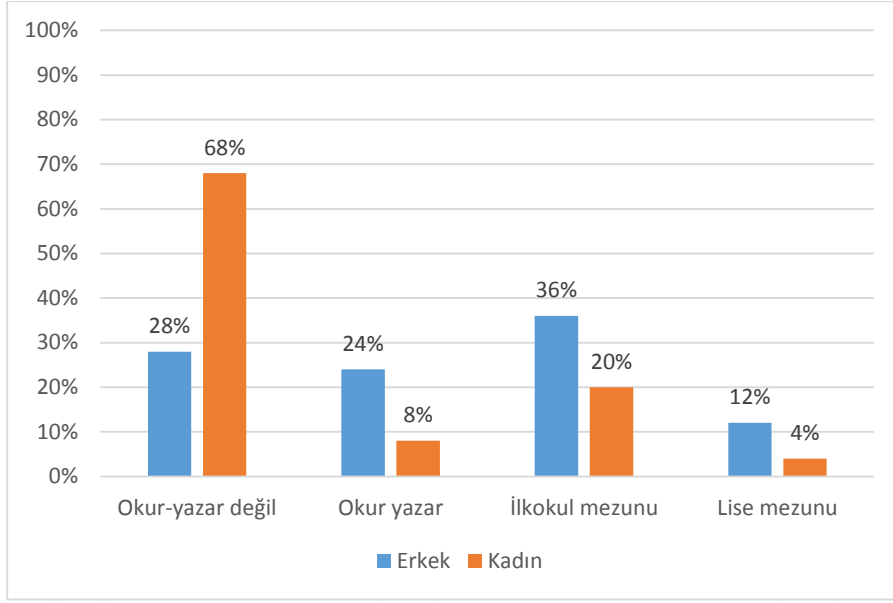
3.1.3. Eğitim Durumu

Kılavuz, eğitimin yaşlılık sürecinde önemini vurgulayarak yaşlıların kaliteli ve aktif bir yaşam geçirmelerinde eğitim olgusunun büyük bir işlevi olduğunu

söylemektedir. Bireylerin eğitim düzeyi yaşlıların hayata başarılı bir şekilde uyum sağlaması için planlar yapmasında etkili olan bir faktördür. Yaşlanmaya paralel olarak bu bireylerin diğer insanlarla ilişki ve etkileşimlerinde eskiye oranla bir azalma meydana gelir. Azalan bu iletişim ve etkileşimin yaşlı birey üzerindeki olumsuz etkisi yine bireyin sahip olduğu eğitim düzeyi ile aşılabilmektedir. Çünkü bireylerin eğitim düzeyinin yüksek olması onun ufkunu genişleterek yeni ilgi alanlarına yönelmesine, diğer insanlarla iletişimini devam ettirmesine, yaşlılıkla beraber artan boş zamanlarını daha aktif ve faydalı bir şekilde geçirmesine fırsat sağlamaktadır (Kılavuz, 2002: 63-64).

Grafik 5. Eğitim Durumu Dağılımı





Çalışma kapsamında örneklem grubu içerisindeki yaşlı bireylerin genel olarak eğitim grafiğine bakıldığında çoğunluğunun okur-yazar olmadığı dikkat çekmektedir. Ayrıca eğitim düzeyinde cinsiyetler arası önemli bir farklılık olduğu görülmektedir. Görüşme yapılan kadınların yarısından fazlası yani %68'i okuryazar olmadıklarını ifade ederken erkeklerde bu oran %28 olup kadınlara kıyasla çok daha azdır. Ayrıca okur-yazar olmama durumunun dışında diğer tüm eğitim düzeylerinde de erkeklerin oranının kadınlara göre daha yüksek olduğu dikkatimizi çekmektedir. Araştırmada erkek-kadın arasındaki eğitim düzeyi farklılıkları onların aynı zamanda boş zaman faaliyetlerini değerlendirme ve başkalarıyla etkileşim içerisine girip kendilerine yeni bir sosyal çevre oluşturma açısından da birtakım farklılıkların oluşmasına sebep olmuştur.

Kadınlara neden okula gitmedikleri sorulduğunda ise A.K.(74) şunları ifade etmiştir:

"Ben okula 20 gün gittim ve babam yollamadı beni okula, okuldan aldı. Çünkü o zaman bu kadar rahatlık yoktu, kızlar serbest değildi bu kadar. Aslında biz şimdiki gençlere göre çok daha terbiyeliydik, ağırbaşlıydık ama babam yine de hep derdi ki; "Bu kız okula giderse başkasına mektup yazar ve evden kaçır" o yüzden okula gitmeme izin vermedi. Tabi ben yine de gayret ettim ondan bundan söktüm okumayı. Şimdi okuyabiliyorum çat pat."

A.K.(74)'nın bu ifadeleri geçmiş zamanlarda okula gitme açısından kızlar üzerine kurulan baskıyı açıkça gözler önüne sermektedir. Durumun böyle olması ise kadınların

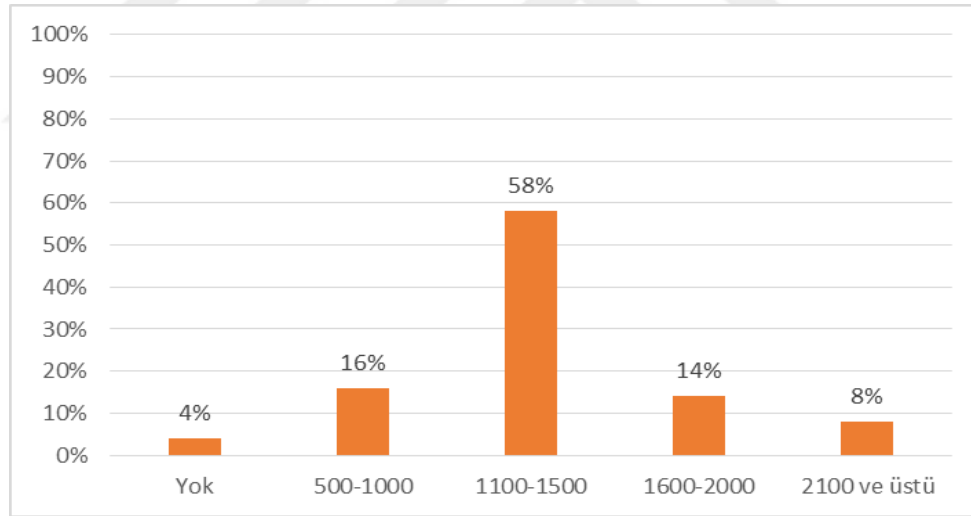
eğitim düzeylerinin erkeklere göre düşük bir seviyede olmasına yol açmıştır. Ayrıca T  K' in yaşlılarla ilgili 2015 istatistiklerine bakıldığında ise yine eğitim düzeyi açısından cinsiyetler arasında önemli bir farklılık olduğuna değinilerek, tüm eğitim düzeyleri için yaşlı erkek nüfusun eğitim ortalamasının yaşlı kadın nüfusun eğitim ortalamasından daha yüksek olduğu belirtilmiştir (<http://www.tuik.gov.tr>).

3.2. Maddi Durum İle İlgili Bulgular

Maddi durum yaşlı bireyler açısından oldukça önemli bir faktord r.  nk n bireylerin yaşlanma süreçlerine paralel olarak, sağlık ve bakım anlamında harcama yaptıkları alanlar da giderek artış göstermektedir. Eğer bireyin sosyal güvencesi varsa ve sahip olduğu bu gelir düzeyi o bireyin sağlıklı ve rahat bir şekilde yaşamasına olanak sağlıyorsa bireyin yaşam doyum seviyesi yükselir ve sosyal katılım ve sosyal uyum yönünde bir artış meydana gelir (Arıoğul vd. 2008: 81).

3.2.1. Gelir Durumu

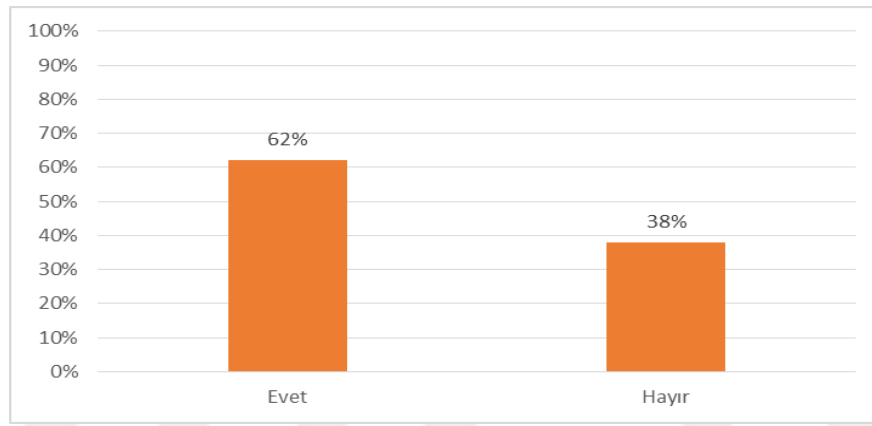
Grafik 6. Gelir Durumu Dağılımı



Yukarıdaki grafiklerde yaşlı bireylerin gelir durumları oransal açılardan verilmiştir. Grafikteki veriler doğrultusunda yaşlıların büyük bir çoğunluğunun gelir durumunun orta düzeyde yani 1100-1500 aralığında olduğu görülmektedir. Gelir durumu 2100 ve üstü olan yaşlı bireylerin oranı %8'lik gibi k  k bir dilimi oluşturmasına rağmen "Geliriniz ihtiyaçlarınızı karşılamaya yetiyor mu?" sorusu sorulduğunda yaşlı bireylerin yarısından fazlası "yetiyor" cevabını vermişlerdir. Yaşlı bireylerin gelir düzeyleri düşük olmasına rağmen "yetiyor" cevabını vermelerinin sebebi maaşlarının yalnızca somut

olarak varlığını temel almaları olmuştur. Görüşme esnasında yaşlı bireylerin verdikleri cevaplar genel olarak "kimseye muhtaç değiliz", "çok şükür maaşımız var" şeklinde olmuştur. Yani onlara göre maaşlarının düşük veya yetersiz olması pek bir anlam ifade etmemektedir. Yaşlılar için önemli olan tek şey maaşlarının somut olarak var olması ve başkalarına muhtaç olma duygusunu yaşamamalarıdır. Bu durum somut/objektif bir değişken olarak ele alınan "gelir durumu" faktörünün sübjektif unsurlar içerebildiğini ve yaşam doyum seviyesi anlamında bireyin yaşam kalitesini etkileyen bir faktör olarak ele alınabileceğini bize göstermektedir.

Grafik 7. Geliriniz İhtiyaçlarınızı Karşılama Yetiyor Mu?



Geliriniz ihtiyaçlarınızı karşılamaya yetiyor mu? soursuna "Evet" cevabını veren A.K.(74-kadın):

"Gelirimiz çok şükür yetiyor, zaten biz öyle pek aşırıya kaçmayız neye ihtiyacımız varsa sadece onları alırız. Bir yaşlının da zaten neye ihtiyacı olabilir ki yiyecek, içecek, ilaçlar, doğalgaz, elektrik gibi şeylere para harcarız başka da birşeye para gitmez. Zaten ben eteğimi bile eskiden beri kendim dikerim, iki parçayı üst üste getirir diker giyerim. Amaç zaten üstümüzü örtmek değil mi? Ne gerek var o kadar para verip kıyafet almaya. Hazıra dağ dayanmaz tutumlu olmayı bileceksin ki paran sana yetsin. Allah kimseyi kimseye muhtaç etmesin."

Yine aynı şekilde "yetiyor" cevabını veren A.T.(70-erkek):

"Yetiyor, çok şükür. Eğer aşırılık etmezsek, normal bir şekilde davranırsak yeter tabiki de. Ama har vurup harman savurursak yetmez, aldığımız maaş sonuçta 1500 ve o maaşla geçinmek bize bağlı. Allah bunun eksikliğini vermesin, kimseye muhtaç etmesin. Çok şükür halimize."

Örnekleme grubundaki kişilerin verdiği cevaplar göz önünde bulundurulacak olursa yaşlı bireylerin başkalarına muhtaç olmaktansa az da olsa kendi maaşlarının olması onların "maaşımız çok şükür yetiyor" demelerine sebep olmuştur.

Yaşlı bireylerin ellerindeki imkânlarının kendi yaşam standartlarını yükseltip yükseltmediğini dikkate almadıklarının diğer bir göstergesi de maddi varlıklar yönünde araştırma kapsamına giren yaşlı bireylere yöneltilen sorulara alınan cevaplardır. Yaşlı bireylere "Maddi varlıklarınız nedir?" sorusu sorulduğunda genel olarak ev ve tarla sahibi olduklarını belirtmişlerdir. Yaşlı bireylere ev içerisinde yaşamını zora sokacak bir sıkıntısının olup olmadığı sorulduğunda ise birçoğu "kendi evimiz çok şükür", "başımızı sokacak bir yerimiz var şükür" gibi cevapları vermişlerdir. Yani onlar için önemli olan tek şey yaşamını hangi şartlarda ve hangi ortamlarda ne derece iyi geçirip geçirmediği değil kimseye muhtaç olmadan yaşamlarını devam ettirmeleridir. Görüşme sırasında yaptığımız gözlemlerden elde edilen verilere göre yaşlı bireylerin çoğunun evi sobalı olmasının yanısıra asansörlü de değildir. Fakat yaşlıların hemen hemen hiçbiri bu durumdan şikâyetçi olmamıştır. Onlar için önemli olan tek şey evlerinin somut olarak var olması ve kimseye muhtaç olmadan yaşamlarını sürdürmeleridir.

F.T.(78-kadın)'nin ifadeleri yaşlıların maddi varlıkların niteliğinden çok somut olarak var olmasını önemsediklerini açıkça bize göstermektedir. F.T. (78-kadın):

"Hiçbir sıkıntım yok kızım. Çok şükür bir evim var daha ne olsun. Ya onun bunun evinde kalsaydım ne yapacaktım. Yaşlıların yüzü soğuktur kimse kabul etmez seni evinde. Evine olsa bile Gönlü istemezki kalasın sen onlarla... Allah yaşlıları ele avuca düşürmesin. İyi kötü başımı soktuğum bir evim var daha ne isterim."

F.T.'nin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere yaşlı bireyin maddi anlamda yetersiz ve kötü şartlarda olsalar bile herhangi bir istekte bulunmamaları dikkat çekicidir. Yaşlıların maddi anlamda veya yaşadığı ortam açısından kaliteli bir yaşam sürdürüp sürdürmemesi onlar için önemsiz bir durumdur. Yani yaşlı bireyler için önemli olan şey maddi boyut değil maddiyatın "kimseye muhtaç kalmama" ölçüsünde sağladığı güvencenin verdiği duygusal tatmindir. Yaşam kalitesi kişinin içinde bulunduğu durumdan memnun olması ile doğru orantılı olduğundan dolayı, bu bireylerin duygusal yönden yaşamdan doyum almaları onların yaşam kalitesi seviyesini yükseltmiştir.

Özmete yaptığı bir araştırmasında bu çalışmanın sonuçlarına benzer bulgular ortaya koymuştur. Ona göre yaşlı bireyler yaşadıkları ortamı fiziksel açıdan (oda sayısı,

merdiven, yeterlilik, yaşlılık şartlarına uygunluk vb.) değerlendirmek yerine genel olarak o evin sahibi olma açısından değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirmeye ise Özmete şu ifadelerle açıklık getirmiştir. Ona göre bu durum yaşlıların zor şartlar altında ev sahibi olmaları ve yaşlılıklarının getirmiş olduğu "mevcut durumdaki şartlarla yetinme duygusu" olarak açıklanmalıdır. Yani onlar için önemli olan evlerinin fiziksel açıdan nasıl bir durumda olduğu değil, asıl önemli olan o evde yaşamlarını mutlu ve huzurlu bir biçimde sürdürmeleridir (Özmete, 2008: 13).

Yaşlı bireylerin maddi açıdan düşük bir seviyede olmalarına rağmen kendilerini maddi durum olarak yeterli görmelerinin diğer bir sebebi de zorunlu ihtiyaçlar dışında yaşam kalitelerini ve yaşam doyum seviyelerini yükseltecek herhangi bir etkinlikte bulunmamalarıdır. Görüşme yaptığımız bireylerin özellikle kadınlar olmak üzere hemen hemen hepsi kendilerini eğlendirecek, zamanlarını verimli ve aktif geçirecek, yaşamdan doyum ve zevk almalarını sağlayacak herhangi bir faaliyette bulunmadığı dikkatimizi çekmiştir. Yaşlı birey tam tersine yaşlandıkça daha çok evde zaman geçirmeye başlamış ve kendini dış dünyadan, sosyal çevreden gün geçtikçe soyutlamıştır. Durumun böyle olması o bireyin sağlık, alışveriş vb. gibi zorunlu ihtiyaçlar dışında hiçbir yere harcama yapmadığını ve dolayısıyla fazladan gelire ihtiyaç duymadıklarını göstermektedir.

3.3. Sosyal Durum İle İlgili Bulgular

Yaşlı bireyin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici rol oynayan etmenlerden bir tanesi de bireyin sosyal durumudur. Yaşlılık dönemi içerisinde olan birey için sosyal ihtiyaçlarının karşılanması ve buna bağlı olarak yalnızlık hissi duymaması son derece önemlidir. Sosyal ilişkiler dışında aynı zamanda bireyin bir işe yaradığını ve bir iş başardığını hissetmesi de o birey açısından önem arz eden bir durumdur. Bu süreçler yaşlı bireylerin yaşamına anlam katmasına yardımcı olarak aynı zamanda hayattan kopmalarını da engellemektedir. Yaşlı bireylerin yaşlılık süreci içerisinde sosyal ilişkilerini aktif tutması yalnızca aile, akraba, arkadaş ilişkilerinin nasıl olduğuyla alakalı olmayıp aynı zamanda o bireylerin yaptıkları hobilerle de yakından ilişkilidir. Yani bireyin sosyal ilişkilerinin aktif olmasının yanısıra herhangi bir uğraşta veya aktivitede bulunması o bireyin sosyal açıdan yaşam kalitesinin yükselmesine ve yaşamdan zevk almaya başlamasına yol açmaktadır (Görgün-Baran, ? : 2).

Dolayısıyla bireyin sosyal açıdan kaliteli bir yaşam sürdürüp sürdürmediğini belirlemek açısından bu bölümde bireylerin aile, akraba ve arkadaşlarıyla görüşme

durumlarını, gün içerisinde sosyal yaşantılarını nasıl geçirdiklerini ve boş zamanlarında aktivitelere olan ilgilerini tespit etmek amacıyla bazı sorular üzerinden gerektiğinde grafikler kullanılarak yorumlamalara gidilmiştir.

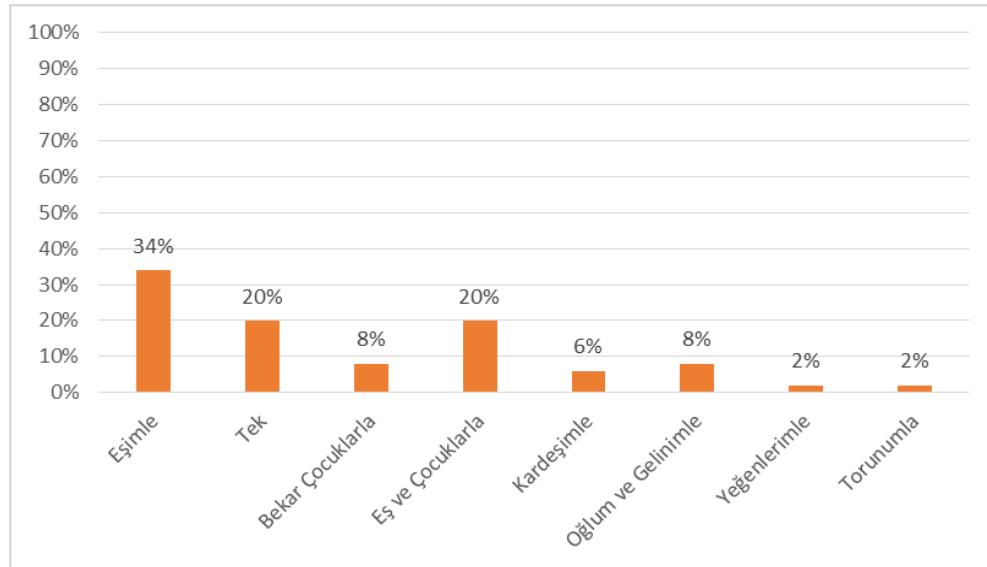
3.3.1. Yaşlı Bireylerin Yaşadıkları ve Yaşamak İstedikleri Kişiler Açısından Değerlendirilmesi

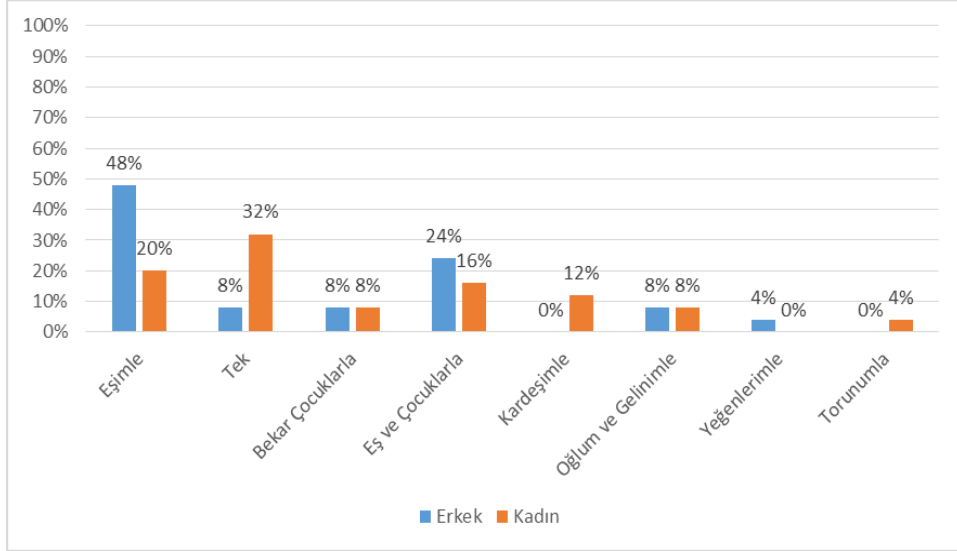
"Hanım Öldüğünde O Ev İşlemez Paslanır"

"İnsanın Kocasını Onun Arkasındaki Dağ Gibidir"

Bireylerin yaşam kalitelerini ve yaşam doyum seviyelerini belirleyen faktörlerden bir tanesi de, o bireyin nerede ve kimlerle yaşadığıdır. Çünkü bireyin sürdürdüğü hayattan memnun olup olmaması yaşadığı kişilerle ve bu kişilerle olan ilişkileriyle doğru orantılı olup bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Örneklem grubumuzu oluşturan yaşlı bireylere kimlerle yaşadıkları sorulduğunda %34'ü eşile, %20'si ise eş ve çocuklarıyla birlikte yaşamını sürdürdüğünü belirtmiştir. Dolayısıyla yaşlı bireylerin çoğu yaşamını eşile beraber sürdürmektedir. Fakat cinsiyet ayrımı açısından duruma baktığımızda erkeklerin neredeyse yarısı yaşamlarını eşleriyle beraber sürdürürken; kadınlarda eşile beraber yaşama oranı erkeklere göre çok daha düşüktür.

Grafik 8. Kimlerle Yaşıyorsunuz?





Kadınların eşleriyle beraber yaşama oranlarının düşük olmasının en önemli sebebi dulluk sorununun erkeklerden ziyade kadınlarda daha fazla kendisini göstermesi olmuştur. Yukarıdaki grafikten elde edilen verilerden hareketle dul kalan kadınların başkalarının yanında kalmaktansa daha çok tek yaşamayı tercih ettikleri söylenebilir.

Örneklem grubundaki yaşlı kadınlardan biri olan F.T.' ye neden tek yaşadığı sorulduğunda F.T.(78-kadın) şunları ifade etmiştir:

"Çocuklarım benim canımın bir parçası kimse bana yanmasa bile evlatlarım yanar. Fakat yine de çocuklarımla yaşamak istemem. Çünkü çocuklarım evliler, hepsinin kendine göre düzeni var, gidip düzenlerini bozup, huzurlarını kaçırmaya ne gerek var. Oğluma gitsem gelin dir edip oğlumun başının etini yiyecek, kızıma gitsem damat kızıma söylenecek. Gelin ve damat el çocuğudur, sen düşmüşsün, hastalanmışsın, ölmüşsün, kalmışsın umurlarına bile gelmez. En azından şimdi tek olsam da kendi evimdeyim, minnetsiz ekmeğimi yiyip, suyumu içiyorum. Allah yaşlıları ele avuca düşürmesin."

F.T.(78-kadın)' nin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere yaşlılar kendilerini başkalarının yanında yük olarak hissettikleri ve çocuklarının huzurlarını, düzenlerini bozacağını düşündükleri için eşleri öldükten sonra çocuklarıyla birlikte yaşamaktansa tek başına yaşamayı tercih etmektedirler. Tek yaşamak yaşlılar için yalnızlık başta olmak üzere bazı zorluklara yol açsa da birey bu zorlukları göze alarak başkasına muhtaç olmadan yaşamayı tercih etmiştir. Dolayısıyla tek yaşamak bireyin yaşam kalitesini

artıran bir etmen olmayıp, bireyin kötü şartlar içerisinde tercih ettiği en iyi olanak olarak ortaya çıkan bir tercih olmaktadır.

Yumurtacı' ya göre; günümüz dünyasında bir takım gelişmelere paralel olarak aile yapısında bir dönüşüm yaşanmış ve eskiden var olan geleneksel(geniş) aile tipi zamanla yerini gittikçe daralan çekirdek aile tipine bırakmıştır. Kadının çalışma hayatına girmesiyle beraber artık eskisi gibi yaşlılara zaman ayırlamamaya başlanmıştır. Fakat kadının çalışmadığı evlerde de aile içinde yaşanan tartışmalardan dolayı yaşlı bireyler zamanla ev içerisinde istenmemeye başlanmakta ve haketmedikleri davranışlarla karşılaşmaktadırlar. Tüm bu sebeplerden dolayı evde yalnız yaşayan yaşlı bireylerin sayısı zamanla artmaya başlamıştır (Yumurtacı, 2013: 15).

F.T.' nin ifadeleri Yumurtacı'nın söylediklerini kanıtlar niteliktedir. Çünkü F.T. çocuklarıyla beraber yaşamasının, onların aile huzurlarını bozacağını düşünmektedir ve bu yüzden yaşamını tek başına sürdürmeyi tercih etmiştir. Bu durum bireylerin çocuklarıyla olan ilişkilerinin yaşlanma sürecine paralel olarak değişiklik gösterdiğini ve bu değişiklik yaşlıların kendilerini çocuklarının yanında dahi fazlalık olarak görmelerine yol açmıştır.

Yalnız yaşayan yaşlı bireylere bu durumdan memnun olup olmadıkları ve yalnız yaşamının zorlukları sorulduğunda ise R.F.(65-kadın) şöyle cevap vermiştir:

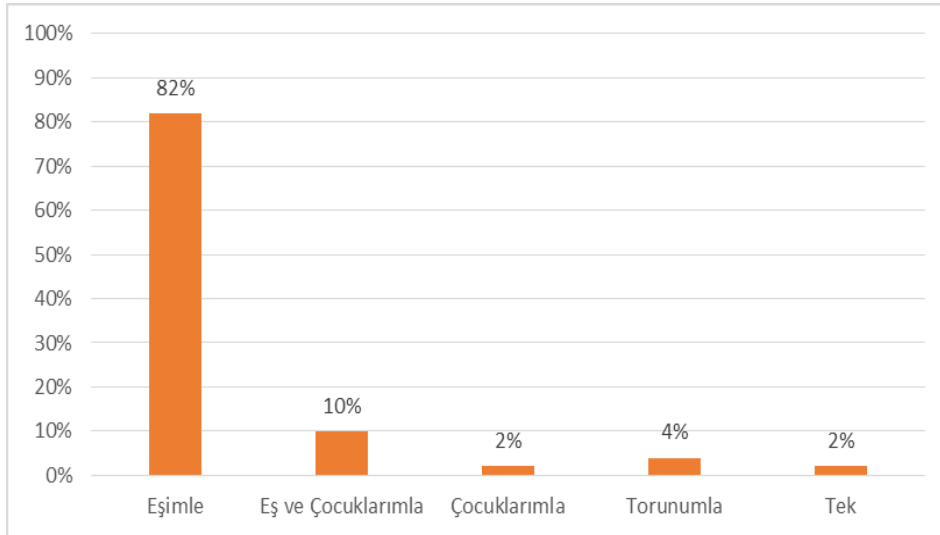
"Evliyken hayat tozpebemiş, şimdi hayat çok zor. Eşim öldükten sonra tüm yük bana kaldı, o zaman çocuklarım henüz evlenmemişti, maddi olarak sıkıntıdaydık. 1000tl maaşla nasıl geçinirim? Diye çok düşündüm. 1-2 yıl iyice artık çökmüştüm ama sonra mecbur kalınca insan alışıyor. Evin tüm ihtiyaçları, çocukların sorumluluğu herşeyle kendi başıma ilgilendim. Tek olduğum için çok ezildim, çok yıprandım kızım. Hiç insan tek yaşamaktan memnun olur mu? Çünkü insanın tek başına canı sıkılıyor ve bir sorunun olduğunda hemen yanında sana yetişecek kimsen olmuyor. İnsanın kocası onun arkasındaki dağ gibidir. Bir evde baba varsa o insanların sırtı yere gelmez. Hastalık yönünden de çok zorlandım. Hasta olduğunda tek kalmanın zorluğunu daha çok anlıyorsun eğer yanında biri olursa hastalanınca sana yardımcı olur, suyunu-ilacını bile getirirse senin için kardır ama tek olduğun zaman kendi başının çaresine ölsen de bakmak zorundasın. Eskiden kocam ön ayak olurdu, beni götürürdü ama şimdi giderken muhakkak başkasına ağız eğiyorum ki gelsin beni hastaneye götürsün. Şimdi, belki diyeceksin ki: Çocukların var teyze yalnız değilsin. Ama öyle olmuyor kızım. İnsanın

kocasına nazı geçtiği gibi çocuklarına geçmiyor. Kocamdan herşeyi isteyebiliyordum minnetsiz."

R.F.(65-kadın) yalnız yaşamaktan memnun olmadığını ifade etmiştir. R.F.' nin ifadelerinde yalnız yaşamaktan memnun olmamasına rağmen çocuklarının yanında yaşamak istememesi dikkat çekmektedir. Yapılan görüşmeler sonucunda yaşlı bireyler yalnız yaşamamanın, yalnızlık başta olmak üzere bir takım zorlukları olduğunu ifade etseler de çocukları dahi olsa kimseye muhtaç olmak istememekte ve tek başına yaşamlarını sürdürmektedirler. Dolayısıyla aslında bireylerin tercih ettiği "tek başına yaşam" bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilemekte, fakat birey başkalarının yanında yaşamamanın kendisini daha mutsuz edeceğini düşündüğünden dolayı mecburi olarak tek yaşamayı tercih etmektedir.

Bireylerin yaşadıkları ortamın ve yaşadıkları kişilerin yaşam kalitelerinde nasıl bir etki bıraktığını ortaya koymak açısından onlara "Kimlerle Yaşamak İstersiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya alınan cevaplardan hareketle eşi ölmüş olan yaşlı bireylerin bile yaşamlarını yine eşleriyle beraber sürdürmek istedikleri araştırmanın dikkat çekici bulgularından birisi olarak belirlenmiştir.

Grafik 9. Kimlerle Yaşamak İstersiniz?



Çocuğuyla yaşayan A.E.(72-erkek)' ye kiminle yaşamak istediği sorulduğunda eşiyle yaşamak istediğini belirterek, bunun sebebini şöyle ifade etmiştir:

"Evliyken çok rahattım, meğer bizim evde herşeyi hanım yaparmış da benim haberim yokmuş. O öldükten sonra herşey üstümüze kaldı. Eskiden camiye gidip

geldiğimde evde yemeğim hazır olurdu, hasta olduğumda bana bakan olurdu ama şimdi ya ben yapıyorum ya kızım yapıyor. Ona da bir şey söylemeye kıyamıyorum. Çünkü KPSS'ye hazırlanıyor ve derslerinden alıkoymak istemiyorum. Oysa kadın bir evin direği gibidir. O evde herşeyi hanım yapar, evi hanım çekip çevirir. Kadın varken eve gelip giden çok olur, misafirlğe çağırın çok olur. Hanım öldüğünde o ev işlemez, paslanır."

Rol bırakma kuramına göre bireyin hayatla olan ilişkilerini devam ettirmesini sağlayan temel sebeplerden birisi de "evlilik"tir. Bireyin ilerleyen yaşına paralel olarak "evlilik" olanağından mahrum kalması onu yalnızca eşinden koparmamakta aynı zamanda evliliği yani eşi aracılığıyla sürdürdüğü ilişkilerinden de uzaklaştırıp koparmaktadır (Arıoğul, vd, 2008: 236). A.E.' de tam olarak aynı durumdan yakınmaktadır. Eşinin ölümüyle birlikte misafirlğe gelip gidenin ve misafirlğe çağırının olmadığını ifade ederek aslında bir bakıma eşi olduğu zaman sürdürdüğü ilişkilerinin zamanla yok olmasından rahatsız olduğu ve eşi aracılığıyla kurduğu ilişkilerine özlem duyduğu dikkatimizi çekmiştir. Dolayısıyla burada da yine yaşlı bireyin yalnızlıktan ve sosyal bir ortamının olmamasından yakındığı görülmektedir.

Eşi vefat etmiş olan ve yaşamını tek sürdürmeye devam eden K.Ş.(78-kadın)' de yine eşiyle yaşamak istediğini belirterek şunları ifade etmiştir:

"Tabiki eşimle yaşamak isterdim, insanın en rahat ettiği yer kocasının yanındır. Ben kocam öldükten sonra çok zorlandım kızım. En başta teklikten, yalnızlıktan zorlandım, sonra da evin her yükünün bana kalmasından dolayı çok zorlandım. Arasına çocuklarıma gidip 1-2 günlüğüne kalırım ama uzun süreliğine gitmem. Sonuçta onlarında kendilerine göre işleri güçleri var, kızıma gitsem belki damatlar rahatsız olur, oğluma gitsem gelinler zaten rahatsız olduklarını belli ediyorlar. O yüzden kimseye de gitmiyorum, kimseyi rahatsız etmek istemem."

K.Ş.'nin sözleri günümüzde yaşlı kadınların en büyük sıkıntısı olan "dulluk" sorununu gözler önüne sermiştir. Dulluk yaşlı kadınlar için başlı başına bir sorun haline gelmiştir. Yaşlı kadınların dulluk oranı yaşlı erkeklere göre oldukça fazla olmasının yanısıra "dulluk" aynı zamanda yaşlı kadının sosyal yaşantısında da bazı eksikliklerin ve sorunların oluşmasına neden olmuştur. Bireyin dul kalması onu yalnızlaşmaya itmesinin yanısıra aynı zamanda alışveriş vb. gibi birtakım zorunlu ihtiyaçları da kendi başına yapmak zorunda kalmasına neden olmuştur (Davidson, 2002, akt. Arun ve Karademir Arun, 2011: 1519). Dolayısıyla tek yaşamak bireylerin hem sosyal açıdan hem de

ihtiyaçların karşılanması açısından bazı eksikliklere ve sorunlara yol açtığı için buna bağlı olarak bireyin yaşam doyumu seviyesi de düşük göstermektedir.

Araştırmamız kapsamında yapılan görüşmelerde yaşlı bireylerin neredeyse hiçbiri çocuklarıyla yaşamak istememektedir. D.K. çocuklarıyla yaşamak istediğini belirtmesine rağmen bu durumu sadece mecburiyetten istediğini şu ifadeleriyle belirtmiştir:

"Tek olmak her konuda zor. Evde hastalansan bakımını yapan yok, dışarı çıkıp gelsen sıcak bir çorba-yemek yok, temizlik yok, düzen yok, ben sana hangi birini anlatayım kızım. En önemlisi evde hiç ses yok. Ölüp gitsem kimsenin haberi olmayacak. Evlilikten bir hayır görmedim o yüzden başka bir hanımla yaşamayı istemezdim. Fakat yine tek kalmaktansa sürekli yalnız başıma olmaktansa çocukların yanında yaşamayı isterdim. Çocuklarımdan razı olduğum için değil, denize düşen yılanı sarılır hesabı benimkisi."

D.K.(65) yaşlılıkta tek yaşamının zorluğunu ifade ederek bu zorluğu da hastalığından dolayı bakımını yapan birinin olmamasına ve özellikle de "evde hiç ses yok" ifadesiyle yalnızlığına bağlamaktadır. Yalnızlık yaşlı bireylerin yaşadığı en önemli sorunlardan bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık zaman zaman hepimizin yaşadığı bir duygu olmasına rağmen bu duygu çevrenin etkisiyle ve ailelerin desteğiyle hafifletilebilmektedir. Fakat bazı yaşlılarımız için artık yalnızlık zaman zaman ortaya çıkan bir duygu olmaktan çıkıp süreklilik haline gelmiştir (Yumurtacı, 2013: 17). D.K.'nin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere tek yaşamak ve yalnız olmak onun için bir süreklilik haline gelmiş ve bu durum onun çocuklarından razı olmasa bile sırf yalnızlıktan kurtulmak için çocuklarıyla yaşamak istemesine yol açmıştır.

Yukarıdaki grafiklerden ve ifadelerden de anlaşılacağı üzere yaşlı bireylerin çoğu eşi ölmüş olsa dahi, bu bireylere kimlerle yaşamak istedikleri sorulduğunda yine o günlerdeki hayatına özlem duyarak eşiyle yaşamak istediğini belirtmişlerdir. Bunun altında yatan sebepler ise eşinin kendisine bakıp ve hizmet göstermesinden dolayı o anki yaşamının rahatlığı, eşlerinin yanında kimseye muhtaç olmadan minnetsiz yaşamının verdiği huzur, eşleriyle beraber çevreleriyle olan ilişkilerinin daha aktif olması ve yalnızlık duygusunu yaşamamalarıdır.

3.3.2. Yaşlı Bireylerin Çocuk, Akraba ve Arkadaşları Arasındaki Sosyal İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Sosyal ilişkiler bireyin kendisini toplumsal hayattan soyutlamasına engel olan faktörlerden biri olduğu için yaşlı birey açısından yaşlılık süreci içerisinde azımsanamayacak bir öneme sahiptir. Sosyal ilişki kişinin toplumdaki diğer insanlarla bir iletişim içerisinde olmasıdır. Sosyal ilişki aynı zamanda yaşam memnuniyetinin önemli bir boyutunu da oluşturmaktadır (Arun, 2008: 323).

Yaşlılar açısından öncelikle aile hem psikolojik hem de toplumsal açılarından birey için bir destek sistemidir. Birey yaşlandıkça belirli bir süre sonra anne-baba rollerini büyükanne ve büyükbabaya bıraktığında, yaşlı birey kendini o aile içerisinde fazlalık olarak görmeye başlar. Ayrıca yaşlılar belirli bir süre sonra toplum tarafından kendilerine gösterilen saygının gün geçtikçe azaldığını hissederler ve bu durumu kendilerinin yaşlanmasına ve işe yaramamaya başlamalarına bağlarlar. Durumun böyle olması yaşlı bireyin belirli bir süre sonra aile ve çevredeki ilişkilerinin zayıflamasına yol açarak, o bireyin kendini bu ortamlardan soyutlamasına ve gitgide kendini yalnız hissetmeye başlamasına yol açar (<http://www.megep.meb.gov.tr>, 2011: 38).

Araştırmamızda örneklem grubundaki yaşlı bireylerin aile, akraba, arkadaş ve çevresindeki insanlarla sosyal ilişkilerinin nasıl olduğunu ve bu ilişki düzeylerinin onların yaşamlarını hangi açılarından etkilediğini açığa çıkarmak amacıyla bu bireylere belli başlı sorular sorulmuştur.

3.3.2.1. Yaşlılıkta Çocuklarla İlişki Düzeyleri

Örneklem grubundaki kişilere yöneltilen "Çocuklarınızla görüşür müsünüz ve onlarla ilişkileriniz nasıl? sorusuna A.K.(74-kadın) şu ifadelerle yanıt vermiştir:

"Aslında doğruyu söylemek gerekirse çocuklara gitmeyi çok arzediyorum ama gidemiyorum. Çünkü ben gitsem çocuklarımın, torunlarımın düzeni muhakkak bozuluyor, derslerine çalışamıyorlar, benimle ilgilenmek zorunda kalıyorlar. Ama yine de ara sıra gidiyoruz. Daha çok onlar bize gelirler 1 saat oturup sağlığımızı sorup giderler. Aslında onlar benim kendilerine gitmemi çok isterler ama ben huzursuzluk vermemek, düzenlerini bozmamak için gitmek istemiyorum."

K.Ş.(78-kadın):

“Çocuklarım arayıp sorarlar ama pek gelmezler, zaten ben de gidemem. Gidince tedirgin oluyorlar. Sanki engel oluyorum işlerine. Gezmeye gideceklerse benim yüzümden gidemiyorlar, bana yatacak yer hazırlıyorlar. Biraz suratları asılsa bana yapıyorlar sanki. E belki gelin damat istemiyor gitmemi. Ne gerek var gidip onları huzursuz edeyim. Evimde minnetsiz oturuyorum ne güzel. Görmek isteyen gelsin görsün beni.”

T.K.(87-erkek):

“Valla kızım 5 kızım 1 oğlum var. Birisi dışında kimse gelip beni görmez, zaten arayıp çağırılmazlar diye ben de gitmem. Beni evinde isteyen gelir sorar, alır beni götürür evine. Ama demek ki istemiyorlar. Ben de daha niye kalkıp gideyim rahatlarını bozayım. Büyüklere sormak, büyüklere sahip çıkmak, bakmak kimsenin işine gelmez. Çocukların bile olsa istemezler ki gidip yanlarında birkaç gün kalıp oturasın. Yaşlılık budur kızım, kimsenin yanında yerin yok, fazlasın.”

Yaşamdan geri çekilme teorisine göre birey yaşlandıkça toplumdan yavaş yavaş geri çekilmeye ve daha pasif roller üstlenmeye özen gösterir. Yine bu teoride bireyin ilerleyen yaşına paralel olarak çevresindeki insanlarla daha az iletişim kurduğu savunulmuştur. Yaşamdan geri çekilme teorisi yaşlı bireyin kendini toplumdan soyutlmasının hem birey için hem de toplum için faydalı olacağını ifade etmektedir (Akçay, 2013: 40). A.K.(74-kadın)'nın ifadelerine göre yaşlı bireylerin çocuklarıyla olan sosyal ilişkilerinde yaşlılar genellikle kendilerini yük olarak görürler ve çocuklarının aile düzenlerini bozarak onlara huzursuzluk verdiklerini düşünürler. Yaşlı bireyde oluşan bu olumsuz düşünce onların çocuklarıyla olan ilişkilerini kısıtlamasına sebep olmaktadır. Fakat bunu dile getirirken yine de çocuklarının kendilerinden rahatsız olmadığını sık sık ifade ederek bu düşüncenin kendisine ait olduğunu ifade etmektedir. Yaşamdan geri çekilme teorisinde bireyin toplumdan soyutlanmasının toplumun yararına olacağı savunulur. Bu düşünceye paralel bir görüşe sahip olan A.K.'da kendisinin çocuklarına gitmeyişinin onlar için faydalı bir davranış olduğunu düşünür. Bu düşüncesinin temelinde kendini onlar için yük ve rahatsızlık unsuru olarak görmesi vardır. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere birey yaşlandıkça çocuklarıyla bile olsa ilişkilerini rahat bir şekilde sürdürmemeye başlar ve kendisini gittiği yerde rahatsızlık veren bir birey olarak görür ve bundan dolayı ilişkilerini kısıtlama yolunu seçer. İlişkilerini kısıtlayan birey belli bir süre sonra toplumdan kendisini soyutlayarak yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalır. Bu

süreçler ise bireyin yaşam kalitesi ve yaşam doyum seviyesi üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır.

3.3.2.2.Yaşlılık ve Akraba İlişkileri

Yaşlı bireylerin akrabalarıyla olan sosyal ilişkilerini sorduğumuzda A.T.(70-erkek) şu yanıtı vermiştir:

"Akrabalarımızla tabiki de görüşmek isteriz. Sabahtan akşama kadar iki yaşlı birbirimize bakıyoruz. Akrabalarımıza gidebilsek oturup sohbet etsek bizim için de bir değişiklik olmuş olur. Ama dizlerimizin ağrısından merdivenleri inip çıkamıyoruz, yol yürüyemiyoruz, nasıl gidip gelelim? İşte çok olmasa bile arasıra görüşürüz ama çoğunlukla telefonla görüşebiliyoruz. Yaşlı olduğumuzdan dolayı gidip gelmekte zorlanıyoruz ve aynı şekilde onlar da bize gelemiyor. Zaten genç olan yeğenlerimiz de ayda yılda, bayramda seyranda gelir 5-10 dakika oturur giderler. Onlar bizden biz onlardan anlamayız. Gençler sonuçta bizimle oturmaktan pek birşey anlamazlar."

A.E.(72-erkek):

"Akrabalarla pek gidiş gelişimiz kalmadı, herkes kendi canının derdine düştü. Kimsenin canı sağ değil ki birbirimize gidip gelelim. Zaten benim hanım da öldü. Gitsem belki hanımları razı gelmeyecek onlara gitmeme, huzursuz olacaklar. Yaşlandıkça artık kendinden başka kimse kalmaz etrafında kızım. Bu sözüümü unutma, kimseye kimden fayda yok. Bir burnun bir kulağın evde oturacaksın mecbur."

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere yaşlı bireylerin akrabalarıyla olan sosyal ilişkileri yaşlılıkta oluşan sağlık sıkıntıları, eşlerinin ölümü ve gençlerle aralarında oluşan kuşaklararası çatışmadan dolayı kısıtlanmakta ve bu da onların sosyal yönden yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir. Ayrıca yapılan görüşmelerde yaşlıların bu durumdan pek memnun olmadıkları gözlenmiştir. Çünkü yaşlılar evde uzun süre tek kalmaktan sıkıldıklarını ifade ederek akrabalarıyla görüşmenin kendileri içinde bir değişiklik olacağını düşünmektedirler.

3.3.2.3.Yaşlılık ve Arkadaşlık

Yaşlılar için arkadaşlık gözardı edilemeyecek kadar büyük bir öneme sahiptir. Özellikle yakın arkadaşlarla beraber olmak yaşlı bireyin yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. Çünkü yaşlılık sürecinde aile bireyleriyle kurulan ilişkilerdense arkadaşlarla kurulan ilişkiler çok daha önemlidir. Çünkü yaş ilerledikçe aile

üyeleribireyin her zaman yanında olamayabilir ve bu durumda bireyin arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler devreye girerek onun sosyal ilişkiler yönünden kaliteli bir yaşam yaşamasında etkin bir rol oynar (Arioğul, 2008: 83).

Yapılan görüşmeler doğrultusunda sosyal açıdan yaşlı bireylerin arkadaşlık ilişkilerini incelediğimizde kadın ve erkek yaşlılar arasında büyük bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Erkek yaşlılar gençken görüştüğü arkadaşlarının birçoğuyla yaşlandıktan sonra görüşmemeye başlamış fakat buna rağmen kendine bulunduğu ortama göre yeni arkadaş çevresi edinebilmiştir. Kadınlar ise gençken görüştüğü arkadaşlarıyla zamanla bağını koparmış ve yaşlandıktan sonra da yaşlılığın getirmiş olduğu bazı rahatsızlıklardan dolayı evden dışarıya çıkamamaya başlamış ve arkadaş çevresini tamamen kaybetmiştir. Görüşülen yaşlı bireylerden C.D.(85-kadın)'nin durumu yaşlanma sürecindeki sorunlara paralel olarak sosyal ilişkilerin kısıtlanmasına bir örnek oluşturmaktadır:

"Arkadaşım çoktu fakat biz ev değiştirdikten sonra yavaş yavaş artık bağlarımız koştı. Hem onlar yaşlı olduğu için gelemiyorlar hem de ben yaşlı olduğum için dizlerim tutmuyor ki kalkıp onlara gideyim. Eskiden ne güzel dergâh, sohbet arkadaşlarım vardı. Arkadaşlarla her hafta birimizin evinde toplanır dini kitaplar okuyup sohbet ederdik, zamanın nasıl geçtiğini anlamazdık. Ama evi değiştikten sonra artık bir yere gidemedim, eve tıkalı kaldım. Yaşlılık hiç birşeye benzemiyor, dizlerim tutmuyor ki iki adım yürüyeyim evden çıkıp bir nefes alayım, mecbur evde zamanı kâh yatarak kâh oturarak geçirmeye çalışıyorum."

Burada yaşlılığın getirdiği sorunlardan dolayı arkadaşlık ilişkilerinin kısıtlandığı açığa çıkarken aynı zamanda bu sorunların kadın yaşlıları eve kapattığı da dikkatimizi çekmiştir. Çünkü C.D. ifadelerinde arkadaşlarıyla görüşmemesinin yanı sıra "eve tıkalı kaldım", "evden çıkamıyorum ki nefes alayım" gibi cümlelere yer vererek bir bakıma yaşlılığın getirdiği sorunların kendisini eve hapsettiğine vurgu yapmıştır.

Erkek yaşlılar açısından sosyal ilişkiler kadınlara göre farklılık göstermektedir. M.B.(75-erkek):

"İşe giderken iş yerindeki arkadaşlarım vardı onlarla hergün görüştüğümüz için artık akraba gibi olmuştuk. Ama tabii emekli olduktan sonra işler değişti. Ne ben onları gördüm ne de onlar beni gördü. Herkes kendi işine gücüne, hastalığının derdine düştü. Ama şimdi de arkadaşlarım var, şükür yalnız kalmadım. Daha çok camiye gidip gelerek arkadaş olduk ve hergün namazdan sonra oturup biraz sohbet ederiz. Onlarla beraberken"

genelde Allah'ın emirlerinden konuşuyoruz, birbirimize dersler veriyoruz, ben kitap okurum onlar dinler onlar okuduğundada ben dinlerim. Böyle böyle zamanı geçirip akşam eve dönerim." şeklinde yanıt vermiştir.

M.B.(75-erkek)' nin verdiği yanıt doğrultusunda emeklilik ile sosyal ilişki arasında bir bağlantı olduğunu söylemek mümkündür. Zaten rol bırakma kuramına göre insan yaşamının temelini oluşturan etmenlerden bir tanesi de bireyin mesleğidir. Bireyin işine son vermesi yani emekli olması aynı zamanda onun işi aracılığıyla kurduğu ilişkilerinin de aksamasına veya zamanla son bulmasına sebep olur. Çünkü bireyin iş yaşamı devam ettiği sürece her gün o ortamda bulunacak ve kendisiyle beraber orada çalışan kişilerle sürekli bir sosyal ilişki içerisinde olacaktır. Ama emekli olmasıyla beraber bulunduğu bu sosyal ortamdan yavaş yavaş kopmaya başlayacaktır. Dolayısıyla yaşlanmaya paralel olarak birey belirli rol ve statü kayıpları yaşar. Bu kayıplara paralel olarak birey içerisinde bulunduğu yeni yaşam süreciyle başbaşa kalır ve artık yaşamında yeni ilişkiler kurma yoluna gider. Örneklem grubunda yer alan M.B.(75-erkek)' de buna benzer bir tutum sergilemiştir. Yaşlanmaya paralel olarak işinden emekli olmasıyla eski ilişkilerinde bir kayıp yaşamaya başlamış ve daha sonra camiye gidenlerle yeni arkadaşlık ilişkileri kurduğunu belirterek bu durumu yalnız kalmadığına şükrederek açıklamıştır. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere yalnızlık yaşlı bireylerin yaşadığı veya yaşamaktan korktuğu temel bir sorun haline gelmiştir.

3.3.3. Yaşlılık ve Günlük Yaşam

Yaşlı bireylerin bir gün içerisinde ne yaptıklarını, nerelere gittiklerini, en çok ne yaparak vakit geçirdiklerini veya neler yapmak istediklerini ortaya çıkarmak amacıyla, yapılan görüşmelerde yaşlı bireylerin bir günlerini nasıl ve ne yaparak geçirdiklerini anlatmaları istenmiştir. Yapılan görüşmelerde örneklem grubunu oluşturan kadın ve erkek yaşlıların bir gününü nasıl değerlendirdikleri o bireyin hastalık düzeyine ve sosyal ilişkilerine göre değişiklik gösterdiği fark edilmiştir. Sağlık durumu kötü olmayan ve geniş bir sosyal çevreye sahip olan yaşlı birey sıkıldığı ve kendini iyi hissettiği zamanlarda dışarıya çıkıp zaman geçirmeyi tercih ederken hasta bireyler sürekli evde oturduklarını söyleyerek bu durumdan memnuniyetsizliklerini dile getirmişlerdir.

Örneklem grubu içerisinde yer alan A.B.(67-erkek)' ye bir gün içerisinde ne yaptığı sorulduğunda:

"Sabah kalkıp kahvaltımı yaparım, sonra televizyon izlerim. Eğer kendimi biraz iyi hissediyorsam dışarıya çıkarım, kahveye giderim, biraz oradakilerle oturup muhabbet ederim, çıkıp gelirim eve. Bazen vakit namazlarında halim varsa camiye gidip namaz kılarım. Zaman geçirmeye çalışırım, sürekli evde olunca insanın canı sıkılıyor, zaman geçmiyor. Başkada ne yapayım." şeklinde yanıt vermiştir.

Yine aynı soruya D.K.(65-erkek) şu ifadelerle yanıt vermiştir:

"Benim gibi kanser hastası bir insan ne yapabilir ki kızım? Sabah kalkıp elimi yüzümü yıkarım, bulaşık varsa yıkarım, eğer yiyecek birşey varsa kahvaltı hazırlayıp yerim. Arasına gazete okurum, televizyon izlerim. Başka da birşey yapmam, sürekli yatakta uzanırım. Çok sıkılıyorum ama elden ne gelir ki nereye, kime gideyim. Akrabalarımınla zaten aram hiç iyi değil, çocuklar desen ayda yılda bir ararlar mecbur kendi başımın çaresine kendim bakmak zorundayım. Bazen bir gün bana yıl kadar uzun geliyor. Allah kimseyi eve mecbur etmesin."

Yukarıdaki ifadelerde sağlık durumunun yaşlıların bir gün içerisindeki faaliyetlerini önemli bir şekilde etkilediği görülmüştür. Sağlık durumu açısından iyi olan bireyler gün içerisinde sıkıldıklarında dışarıya çıkıp zaman geçirmeyi tercih ederken, hasta olan bireyler eve mecbur kaldıklarını belirtmişlerdir. Tüm gününü evde geçiren yaşlılar bu durumdan memnun olmadıklarını ifade etmekte ve bazen bir günün kendilerine yıl kadar uzun geldiğini söyleyerek zamanın geçmediğine vurgu yapmışlardır.

Yaşlı kadınlara bir gün içerisinde neler yaptıkları sorulduğunda ise K.Ş.(78-kadın):

"Sabah uyanıp namazımı kılarım, kahvaltımı hazırlarım, temizlik yaparım, elişini yaparım. Eğer çok canım sıkılırsa televizyon açıp izlerim ama kulaklarım pek duymadığı için ondan da birşey anlamam. Saat 8 oldu mu yatarım."

Aynı soruya R.F.(65-kadın):

"Hep evdeyim yaptığım birşey yok, yemek, temizlik, elişini yaparım. Arasına zaman geçsin diye televizyon izlerim. Namazımı kılıp tesbihimi çekerim. Akşam olunca yatarım." şeklinde yanıt vermiştir.

İstanbul'da yaşlılar üzerine yapılan, "İstanbul'da Yaşlanmak" adlı çalışmada yaşlı bireylerin sağlıkları yerinde olduğu takdirde evde oturmayıp vakit geçirmek ve oyalanmak için dışarıya çıktıkları belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada erkek yaşlıların kadın

yaşlılara göre daha fazla dışarda vakit geçirdikleri, kadın yaşlıların ise zamanının çoğunu evde geçirdikleri vurgulanmıştır. Ev içerisinde zamanını geçirmeye çalışan ve çok sık ziyaret edilmeyen yaşlıların evde vakit geçirmek için daha çok televizyon izledikleri gözlenmiştir ve bu araştırmada yaşlı bireylerin televizyonu kendilerine bir arkadaş olarak gördükleri ifade edilmiştir (Şentürk ve Ceylan, 2015: 248).

Görüşmecilerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere kadınlar genellikle zamanlarını temizlik, yemek vs. gibi şeyler yaparak evde geçirmektedirler. Yaşlı bireylerin gün içerisinde nelerle uğraştıkları eğitim durumlarına, sağlık durumlarına, nerede yaşadıklarına ve sosyal ilişkilerine göre çeşitlilik göstermektedir. Okuma yazma bilmeyen bir birey zamanını geçirmek için kitap veya gazete okuyamıyorken, okuma yazma bilen bir birey tam tersine gün içerisinde okumaya da zaman ayırabilmektedir.

3.3.4. Yaşlılık ve Boş Zaman Faaliyetleri

"Boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır." (Kılbaş, 2001, akt. Arıoğul, 2008: 87). Serbest zamanların değerlendirilmesi bireyin yaşına, cinsiyetine, kendi ilgilerine, öğrenim ve kültürel durumuna göre farklılık gösterir.

Boş zamanları değerlendirme faaliyetleri tüm yaş grupları için olduğu kadar yaşlılar için de mutlu olmayı sağlayan programlardan biridir. Diğer yaş gruplarına göre yaşlıların boş zamanları daha fazladır ve bu zamanlarını değerlendirme faaliyetleri toplumun kültürel yapısıyla ve değer yargılarıyla yakından ilişkilidir (Kerem ve ark., 2001, akt. Arıoğul, 2008: 88). Yaşlı bireylere boş zamanlarınızda neler yaparsınız? sorusunu yönelttiğimizde alınan cevaplar şu şekildedir.

F.B.(86-erkek):

"Boş boş oturuyorum. Sağlığım yerinde olsa bir dakika bile evde oturmazdım ama şuan ayağa bile kalkamıyorum. Benim her vaktim boş zaman. Evde oturur televizyon izlerim."

İ.Ç.(85-erkek):

"Benim gibi yaşlıların dolu vakti yoktur. Her zaman boş zamandır bizim için. Yeğenlerim televizyon izliyor, ben de onlarla beraber televizyon izliyorum. Başkada bişey yapmıyorum."

A.B.(67-erkek):

"Boş zamanlarımda gazete okurum ya da yürüyebilecek gibi olursam halim varsa camiye giderim, bazı zamanlar kahveye giderim biraz oturup vakit geçiririm tekrar eve dönerim"

Yaşlı erkeklerin boş zaman faaliyetlerine bakılacak olursa sağlığı yerinde olanlar kahve veya camiye gittiklerini belirtmişlerdir. Fakat sağlık yönünden olumsuz şartlara sahip olan yaşlı bireyler her anlarının boş olduğunu belirterek sürekli evde oturduklarını ve eve mahkûm olduklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla sağlık durumu bireyin boş zamanlarını nasıl geçireceğini belirleyen önemli bir faktördür. Eve mahkûm kaldığını düşünen yaşlı bireyler evde zaman geçmediğini ve bu durumdan oldukça rahatsız olduklarını dile getirmişlerdir. Evde oturan yaşlı erkekler her ne kadar memnun olmasalarda mecburi olarak zaman geçirmek amacıyla sıklıkla televizyon izlemeye yönelmişlerdir.

Yaşlı kadınlara boş zamanlarında neler yaptıkları sorulduğunda ise A.K. (74-kadın):

"Eskiden elişi yapardım ama şimdi yapamıyorum, gözlerim artık tam görmüyor. Mesela senin gözlerini bile net olarak tam görmüyorum. Eskiden canım sıkıldığında komşulara giderdim ama şimdi gitmekte olmuyor, kimseyi rahatsız etmek istemiyorum. Onların bir işleri oluyor, bir yere gidecek oluyorlar ama ben gitsem mani oluyorum, kimseyi rahatsız etmeye gerek yok kızım. Evimde hacıyla beraber oturup namazımı kılıp vaktimi geçiririm."

R.F.(65-kadın):

"Hep evdeyim televizyon izlerim, namaz kılarım, elişi yaparım, temizlik yaparım, öyle öyle vaktimi doldurmaya çalışırım." şeklinde yanıt vermiştir.

Yaşlı kadınların cevaplarından da anlaşılacağı üzere kadınların boş zamanlarını yaşam kalitelerini artırıcı bir biçimde geçirmedikleri oldukça açıktır. Kadınlar genellikle evde oturup ibadet ederek ve televizyon izleyip ev işleriyle uğraşarak vakitlerini doldurmaya çalışmaktadırlar. Yaptığımız görüşmelerde elde ettiğimiz gözlemler sonucunda yaşlıların bu durumdan çok da memnun olmadıkları dikkatimizi çekmiştir. Fakat başkalarına rahatsızlık vermek istemediklerinden veya sağlık sıkıntılarından dolayı zamanlarını evde oturarak geçirmeyi tercih etmektedirler.

Bu çalışma özelinde hem erkek hem de kadın yaşlıların boş zaman faaliyetleri yönünden aktif olmadıkları görülmektedir. Yaşlıların büyük çoğunluğu vakitlerini evde oturup televizyon izleyerek geçirmektedirler. Sağlık anlamında kendini daha iyi hisseden yaşlılarda ise bu durum en fazla camiye veya komşuya gitmekle sınırlı kalmıştır. Yaşlılık üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda yine benzer bir durum söz konusudur. Kerem ve arkadaşlarının Ankara' da yaşlılar üzerine yaptıkları bir araştırmada yaşlıların %78'inin boş zamanlarını daha çok tv, radyo veya sohbet gibi pasif aktiviteler yaparak geçirdikleri ifade edilmiştir.

3.4. Sağlık Durumu İle İlgili Bulgular

Bireyin sağlık durumu onun yaşam kalitesini etkileyen en önemli etmenlerden birisidir. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi bireyin kendi sağlık durumundan duyduğu memnuniyetle birebir ilişki içerisinde olup aynı zamanda kişinin sağlık durumuna verdiği duygusal cevabı da içeren bir kavramdır. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesini değerlendirirken kullanılan 2 temel ölçüt vardır:

- **Nesnel iyilik;** bireyin vücudundaki ölçülebilen hastalıklarla alakalı olan iyilik türüdür. Örneğin; tansiyon, şeker, hastalık vb. gibi durumlar açısından bireyin iyi olması onun nesnel iyilik durumunu açıklamaktadır.
- **Öznel iyilik;** bu iyilik türü bireyin kendi sağlığını algılayış biçimiyle yakından ilişkilidir. Birey hasta olmasına rağmen eğer kendini sağlık açısından iyi hissediyorsa bu o bireyin öznel sağlık açısından iyi olduğunu göstermektedir. Yani bu iyilik bireyin kendi iç dünyasında sağlığını nasıl algıladığının bir yansımasıdır (<http://www.dicle.edu.tr>).

Yapılan görüşmelerde yaşlı bireylerin sağlık durumlarının nasıl olduğunu, kendi sağlıklarını nasıl hissettiğini ve bu sağlık durumlarının onların yaşamları üzerinde ne tür etkilere yol açtığını ortaya koymak açısından örneklem grubunu oluşturan yaşlı bireylere bazı sorular sorulmuştur.

3.4.1. Yaşlılıkta Sağlık

Yaşlıların yaşam kaliteleri incelenirken sağlık durumları olmazsa olmaz etkenler arasındadır. Bir bireyin aktif bir yaşam sürmesi, o bireyin sağlık durumuyla doğrudan ilişkili olan bir durumdur. Aktif bir yaşlılık süreci de yaşlının kaliteli bir yaşam geçirmesinde oldukça önemli olan bir faktördür. Çünkü yaşam süreci içerisinde bireyin aktif olması onun mutlu ve başarılı bir yaşlılık geçirmesine neden olur. Mutlu olan birey ise yaşam sürecinde daha pozitif olarak yaptıkları şeylerden zevk almaya başlar ve böylece yaşam doyum seviyesini üst noktalarda tutarak kaliteli bir yaşam geçirir.

Yaşlı bireylere sağlık durumları ve kendilerini en çok hangi hastalıklarının etkilediği sorulduğunda genellikle sağlıklarından memnun olmadıkları ve birçok hastalığa sahip oldukları görülmüştür.

F.B.(86-erkek): "... *Belim, dizlerim, kollarım, ayaklarım çok ağrıyor. Tansiyonda var bende. Son zamanlarda gözlerimde kısılmaya başladı, yavaş yavaş herşey tükeniyor. Allah sonumuzu hayır eylesin. Beni en çok kötü etkileyen hastalık tansiyonum. İki ağız birşey yesem hemen hemen tansiyonum 20'ye fırlıyor... Eskiden ne yediğimize içtiğimize dikkat ederdik ne de böyle hastalıklarla cebelleşirdik. Gençlik insanın eline geçen altın çağ kıymetini bilin."*

İ.Ç.(85-erkek): "*Kemiklerim, başım, böbreklerim çok ağrıyor. Ayağa kalkmakta bile zorluk çekiyorum. Yol gittiğimde hemen yoruluyorum, hiç dizlerim tutmuyor. Tuvalete giderkende çok zorlanıyorum, idrar yollarım mikrop kapmış, sürekli yanma yapıyor. Zaten ben tuvalete gitmekten usandım her saniye tuvalete gidiyorum, bu hastalık yüzünden uykularım bile zehir oldu."*

N.K.(68-kadın): "*Sağlığım hiç iyi değil. Şeker hastasıyım, vücudumda enfeksiyon var, kolesterolüm yüksek. Senin anlayacağın hiç iyi değilim aklıma ne hastalık gelirse o var bende. Kalbimde çökme de var, merdiven çıkamıyorum, iki basamak çıkınca hemen nefesim kesiliyor nefes nefese kalıyorum. Ama beni en çok etkileyen yine de şeker... Yaşlılık işte böyle yarım olmak kızım gençliğinizin sağlığınızın kıymetini biiin. Gençlikte meğer herşey tozpebemiş, en önemlisi sağlığımız yerindeymiş."*

Hem erkek hem kadın yaşlıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere yaşlandıkça sağlık sorunları artmış ve bu da yaşlı bireylerin kendi içerisinde buldukları durumdan memnun olmamalarına sebep olmuştur. Yaşlanma sürecinde bireylerin yaşam kaliteleri

onların sağlık durumlarıyla doğrudan ilişki içerisinde olduğu için sağlık durumunun kötü olması o bireyin yaşam kalitesini olumsuz bir biçimde etkilemektedir. unk yaşlı bireyler yapılan görüşmeler sırasında sürekli kendilerini gençlikteki halleriyle kıyaslayarak şimdiki yaşamlarında hastalıklarından dolayı hareketlerinin kısıtlandığına vurgu yapmışlardır. Yaşlı bireylerin yapılan görüşmeler sırasında hastalıklarına rağmen güçlükle de olsa günlük işlerini kendi başlarına yapabildikleri gözlenmiştir. Fakat verdikleri ifadelerde fiziksel rahatsızlıklarından dolayı (hastaneye gitme, alışveriş vs.) bazı zorunlu ihtiyaçlarında başkalarının yardımına muhtaç olduklarını belirtmişlerdir. Bazı zorunlu ihtiyaçlarını bile güçlükle karşılayan birey zamanını daha aktif ve verimli geçirecek herhangi bir sosyal aktivitede bulunamamaktadır. Yaşlıların genel durumunun böyle olması onların yaşam doyum seviyelerini st noktada tutacak, kendilerini eğitecek ve eğlendirecek herhangi bir faaliyette bulunmadıklarını bize gösterir. Yani yaşlılar günlük ihtiyaçlar dışında herhangi bir şey yapmamakta ve zamanlarının çoğunu pasif bir biçimde evde oturarak geçirmektedirler. Cutler ve Hendrics' e göre bir kişinin sağlık seviyesi ne kadar düşükse o kadar pasif aktiviteler yapar ve sonuç olarak hareketsizlik artık onun doğal bir normu olmaya başlar (Cutler ve Hendrics, 1990, akt. Arıoğul vd. 2008: 91).

İçli'nin yaşlılar üzerine yapmış olduğu bir çalışmasında araştırmamızla benzer bulgular ön plana kmıştır. İçli'ye göre yaşlı bireylerin fiziksel rahatsızlıklarının (ağır işitme, romatizma vs.) olması onların kısıtlı ve zor bir biçimde de olsa gündelik yaşamlarını devam ettirebildiklerini göstermiştir. Ona göre yaşlılar çok g gerektirmeyen banyo yapmak, yemek yemek vs. gibi günlük işlerini yardım almadan kendi başlarına gerekleştirebiliyorken hastaneye gitme, evde tamirat gerektiren işler gibi daha ağır işleri yaparken başkalarının yardımına ihtiyaç duymaktadırlar. İçli yaşlıların başkalarına muhtaç olma durumunun yaşlı bireylerin en büyük kaygı ve korkularından bir tanesi olduğunu belirtmiştir (İçli, 2010: 11).

K.ř.(78-kadın):

"Dizlerim çok ağrıyor hele birde o gün biraz iş grmşsem ya da yol yrmşsem artık dizlerimin ağrısından hayatta yatamıyorum. Ara sıra tansiyonumda çıkıyor, hiç gözlerimi açamıyorum. Ne hoş eskiden canım sağdı istediğim birşey olduğu zaman kimseye minnet etmeden kendi başıma yapabiliirdi. Ama şimdi eve birşey alacak olsam

çocukların, torunların yolunu gözlüyorumki gelip birşey alsınlar bana." şeklinde yanıt vermiştir.

K.Ş.(78-kadın)'nin bu ifadelerinden eski yaşamına özlem duyduğunu çıkarabiliriz. Çünkü eskiden kolaylıkla yapabildiği işlerini yaşlanınca artık hastalıkların artmasına paralel olarak yapamamaya başladığını ve bu sebepten dolayı başkalarının yardımına ihtiyaç duyduğunu belirterek bu durumdan memnun olmadığını ifade etmiştir. Başkalarına muhtaç olma durumu bireyi psikolojik açıdan etkileyerek yaşam kalitesini gittikçe düşürür. Çünkü birey eskiden kendi ayakları üzerinde durabiliyorken yaşlılığın getirdiği sorunlardan dolayı zamanla bazı zorunlu ihtiyaçlarını bile başkalarının yardımı olmadan yapamamaya başlamıştır. Bireyde oluşan bu muhtaçlık duygusu ise onu olumsuz olarak etkileyerek kaliteli bir yaşam süreci geçirmesine engel olur.

Yaşlılık sürecinde bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkileyen fiziksel sorunların yanısıra psikolojik sorunlar da vardır. S.T.(65-kadın):

"Yaşlanınca hiç sağlık yerinde olur mu? Dizlerimde ağrı var, kalbimde çarpıntı oluyor sürekli, tansiyonum hep çıkıyor. Ama en önemlisi kafam kulağım rahat değil hiç. Benim çektiğim sorunlardan dolayı içim çok sıkılır, hiç rahat bir gün görmedim. Doktora gittim bana hap verdi o ilacın üzerine biraz iyileştim. Eşimin yaptıkları yüzünden çok üzüldüm, şimdi de yaşlanınca onun acısı çıkıyor, içime sıkıntılar giriyor, üzüntülerim yüzünden hiç yatamamaya başladım. Tansiyonum sürekli 19-20' ye kadar çıktı. İlaç içiyorum ki biraz unutup yatabileyim, ferahlayayım." demiştir.

S.T.(65-kadın)'nin ifadelerini dikkate alacak olursak eşi dolayısıyla çektiği sıkıntıların onu psikolojik yönden etkilediği açık bir şekilde görülmektedir. Bireyde oluşan bu psikolojik sorunlar onun yaşam süreci içerisinde bazı problemlere yol açmıştır. Psikolojik sorunları yüzünden uyuyamayan ve uyuması için ilaç alan S.T.(65-kadın) psikolojik sorunların yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisi için bir örnek oluşturmaktadır. Çünkü uyuyamayan birey dinlenememekte ve bir sonraki güne yorgun bir şekilde başlamaktadır. Dolayısıyla gün boyu yorgun olan birey yaşam sürecindeki aktifliğini yitirerek yaşamdan doyum alamayaya başlar.

3.4.2. Yaşlılıkta Duyuların Önemi

Yaşlanma sürecine paralel olarak ortaya çıkan sağlık sorunları yaşlıların yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz bir takım etkilere yol açmaktadır. Bu sağlık sorunları arasında yaşlanmaya bağlı olarak bireylerin duyularında oluşan bazı kayıplar veya eksiklikler de gelmektedir. Yapılan görüşmelerde yaşlı bireylerin ifadelerinden ve elde ettiğimiz gözlemler sonucunda bu bireylerin çoğunlukla görme ve işitme açısından bazı kayıplar yaşadıkları görülmektedir.

Yaşa bağlı olarak görme kaybı yaşayan E.Y.(69-kadın):

"Gözlerim böyle olduktan sonra dışarıya çıkmak istemiyorum. Sanki ayağım bir yerlere takılıp düşecekmişim gibi hissediyorum. Eskiden olsa tek başıma her yere de gidebilirdim. Ama gözüm böyle olduktan sonra hiçbir yere gitmek istemiyorum. Kaybolsam gözüm telefonu görmüyor ki biryerleri arayayayım. Bu halimle nereye gideyim kızım. Evde otursam daha iyi."

F.T.(78-kadın):

"Gençken gözlerim çok iyi görüyordu. Yaşım ilerledikçe gözlerim de iyice bozulmaya başladı. 2-3 tane ameliyat geçirdim ama hiçbir faydasını görmedim. Şimdi bir yere gitsem karşımdaki ses vermese tanımıyorum sadece bulanık bir karartı görüyorum. Arada bir dışarıya çıksam bile yolu ezberle gidiyorum. Bu halimle dışarıya çıkmaya korkuyorum. Zaten de nereye gidecem evde oturuyorum."

Yapılan görüşmeler sonucunda yaşlı bireylerin çoğu yaşa bağlı olarak görme kaybı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Yaşadıkları görme kaybına bağlı olarak evden dışarıya çıkmaya korktuklarını belirterek herhangi bir yere gitmediklerini ifade etmişlerdir. Yaşlı bireylerin görme kaybından dolayı evden çıkmamaları, bireylerin seslerini duymadan tanıyamamaları onları sosyal yönden kısıtlayarak toplumdan soyutlanmalarına neden olmuştur. Sosyal yönden pasif olan birey zamanla içine kapanarak yalnızlaşmaya başlamıştır.

Yaşlı bireylere duyularıyla ilgili sorunlarını sorduğumuzda yalnızca göze bağlı kayıplar değil aynı zamanda işitmeyle alakalı sorunlarda yaşadıklarını belirtmişlerdir. İşitmeye dayalı sorun yaşadığını ifade eden K.Ş.(78-kadın) durumunu şu ifadelerle anlatmıştır:

"Kulaklarım çok zor duyuyor. Kulaklarım duymadığı için çok üzülüyorum. Çünkü hep çocuklarıma "ne dedin?" diyorum. Onlarda bana kızıyor. "Sana anlatana kadar tüm herkes duyacak" diyorlar ama bende ne yapayım mecbur kalıp soruyorum. Çünkü yavaş konuştuğlarında sadece bana uğultu sesi geliyor. Sanki o ses onlardan gelmiyormuş gibi hissediyorum."

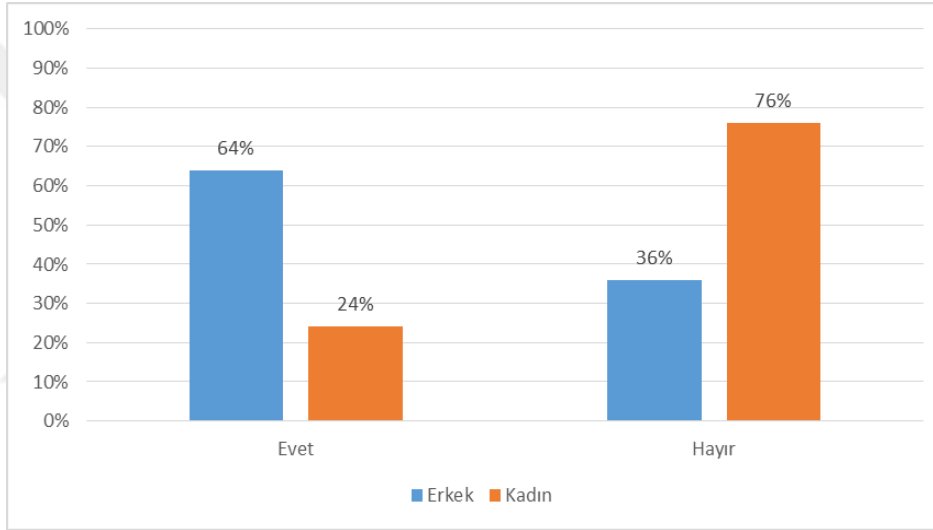
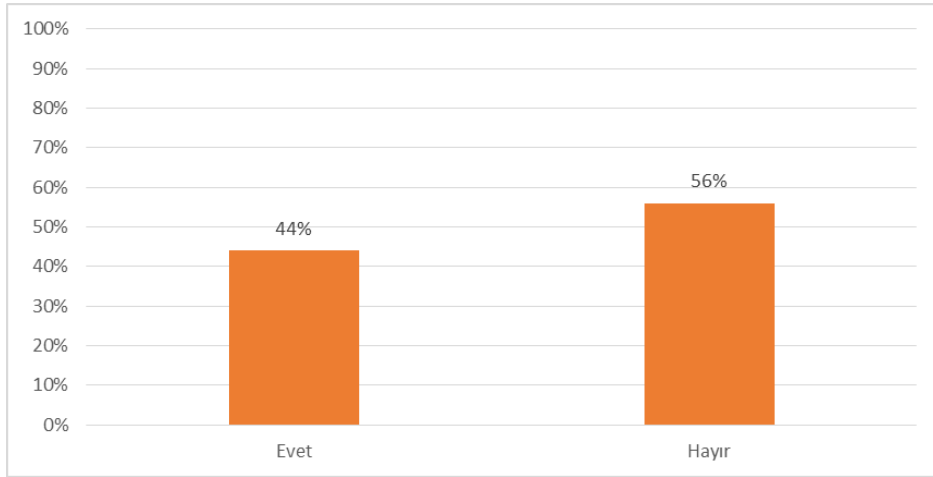
İ.Ç.(85-erkek):

"Bazen bana birşey söylediklerinde tam ne dediklerini anlamıyorum. Anladıklarımı söylediğimde ise yanlış anladığımı karşıdakiler bana güldüğünde fark ediyorum. O zaman sinirleniyorum biraz onlara. Onun için de çok fazla konuşmak ve onların laflarına girmek istemiyorum. Sonra bana sen de bizi hiç anlamıyorsun, çok soru soruyorsun diyorlar. Ne halleri varsa görsünler."

Yapılmış olan görüşmeler sonucunda yaşlı bireylerin kulaklarının duymaması onları fazlasıyla etkileyerek üzmektedir. Kulakları duymadığı için karşısındaki insana fazla soru sorup onları rahatsız ettiğini düşünerek onlarla iletişime girmekten uzak durmayı tercih etmektedir. Bu durumda yaşlı bireylerin sosyal yaşantılarını, aile ve çevresiyle olan iletişimini olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

3.4.3. Yaşlılıkta Sağlık ve Alışveriş İlişkisi

Yaşlı bireylerin artan sağlık sorunlarına paralel bir şekilde ev için zorunlu bir ihtiyaç olan alışveriş yapma eylemi de artık bazı yaşlılar için yapılması zorlaşan bazıları için ise yapılması imkânsız hale gelen bir durum haline gelmiştir. Yaşlı bireylere alışverişlerini tek başına yapıp yapmadıkları sorulduğunda genel olarak yarısından fazlası "hayır" cevabını vermiştir. Fakat kadın ve erkek yaşlılar açısından alışveriş yapma eyleminin ciddi bir farklılık gösterdiği dikkatimizi çekmiştir.

Grafik 10. Alışverişinizi Tek Başınıza Yapabiliyor musunuz?

Erkek yaşlıların büyük çoğunluğu alışverişlerini kendileri yapabildiklerini belirtmelerine rağmen, yaşlı kadınlara alışveriş konusu sorulduğunda ise çoğu kadınlar alışverişlerini kendi kendilerine yapamadıklarını belirterek, aynı zamanda bu durumun kendilerini başkalarına muhtaç bıraktığından yakınmaktadırlar.

Erkek yaşlılar alışverişlerini yapabildiklerini söylerken aynı zamanda çok ağır eşyaları alamadıklarını da eklemiştirler. Çünkü yaşlılar bu durumu açıklarken günlük ihtiyaçlarını alabildiğini, tüm ihtiyaçları tek seferde alamadığını ve bazı durumlarda yakınlarından yardım istediklerini vurgulamışlardır. Buna örnek oluşturan İ.Ç.(85-erkek):

"Ağır eşyaları hayatta alamam yeğenlerime söylerim onlar getirirler. Ama ekmek, yumurta gibi şeyleri alabiliyorum ben kendi başıma. Her zaman da onlardan istemeye

utaniyorum. Sonuçta onların kendilerine göre işleri var, her zaman isteyip rahatsız etmeye, yük olmaya gerek yok. Bu yüzden bazen olmayan birşeyi dert bile etmiyorum, bakıyorum eğer benim alabileceğim türden birşey değilse onlar farkedene kadar hiç sesimi çıkarmıyorum. Farketseler alıyorlar zaten." diyerek yaşlılık sürecine paralel olarak alışverişte zorlandığını belirtse de günlük ihtiyaçlarını kendi kendine alabildiğini söylemiştir.

A.T.(70-erkek) ise;

"Alışverişi çok şükür tek başıma yapabiliyorum marketler uzak olsaydı vay halime ama çok şükür var hep yakın marketler, ihtiyacımızı görüyoruz. Öyle tüm herşeyi tek seferde alıp getiremem ama her gün mutlaka bir eksikliği gidip kapatırım. Şimdilik kendi kendimize yetiyoruz."

Örneklem grubunda yer alan yaşlı kadınlardan özellikle dul olanlar alışveriş konusunda oldukça zorlandıklarını belirterek şu ifadelerde bulunmuşlardır.

Z.T.(81-kadın):

"Ben alışverişten anlamam, hesap mesap bilmem. Zaten halim el vermezki gidip iki poşet birşey alıp getireyim. Eve ne lazım olsa da ben yapamıyorum mecbur bekliyorum gelip birisi alsın. Yaşlılık işte ekmeğimizi almaya bile halimiz yok."

E.H.(76-kadın):

"Alışverişi ben yapamam ne hesaptan anlarım ne de gidip birşey alıp gelmeye elim kolum tutar. O günlerin hepsi gençlikte kaldı. Şimdi biri olmasa ekmeği mi bile gidip almaya mecalim yok. Ancak yemeğimi yapıp bulaşığı yıkıyorum. Yaşlılık böyle birşey işte kızım. Sürekli başkalarına muhtaç oluyorsun. Kendi ekmeğini bile almaya gücünün olmaması çok zor. Allah kimseyi ele avuca düşürmesin."

Yaşlı kadınların ifadelerine baktığımızda çoğunun alışverişini hatta günlük ihtiyaçlarını bile kendilerinin alamadığı dikkatimizi çekmektedir. Durumun böyle olması kadınlarda sürekli başkalarına muhtaç olduğu duygusunu uyandırır. Kadınlar bu muhtaçlıklarını anlatırken sürekli gençlikteki durumlarına özlem duyduklarını belirtmekte ve yaşlılığın kötü bir dönem olduğunu vurgulamaktadırlar. Yaşlı bireyin kendi ihtiyaçlarına yetememesi onun aynı zamanda geleceğe karşı umutsuzluk duyguları içerisine girmesine ve kendisini etrafındaki kişilere bir yük unsuru olarak görmesine neden olmaktadır. Kadınların sağlık sıkıntılarının yanısıra okuma-yazma bilmemeleri de

alışveriş yapma durumlarına engel olmaktadır. Çünkü kadınlar alışveriş yaparken hesap yapmayı bilmemekten yakınmakta ve bu durum da onlarda başkalarına muhtaç olma duygusu uyandırarak yaşam doyum seviyelerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yaşlı bireylerin sağlık durumları ve alışveriş yapabilme düzeyleri değerlendirildiğinde aynı zamanda yaşlıların alışverişe günümüzdeki tüketim kültürü kapsamında yaklaşmadıkları, alışverişini yalnızca zorunlu ihtiyaçlar kapsamında algıladıkları da dikkatimizi çekmiştir.

3.4.4. Yaşlıların Hastaneye Gitme Sıklığı

Yaşlı bireylere hastaneye ne sıklıkla gittikleri sorulduğunda çoğu aşırı rahatsızlanmadıkça hastaneye gitmek istemediğini ve zaten gittiklerinde de bir fayda göremediklerini belirtmişlerdir. Hastaneye gitmek istemeyen bireylerin bu hastalıklarının yaşlılık dolayısıyla oluştuğunu ve artık iyileşemeyeceğini varsayan bireyler olduğu dikkatimizi çekmiştir.

A.B.(67-erkek)' ye hastaneye ne sıklıkla gittiği sorulduğunda soruya şu ifadelerle yanıt vermiştir:

"İdrar yollarım bazen beni perişan ediyor, yanma yapıyor. İşte bazen ona dayanamadığım zaman gidiyorum hastaneye. Onun dışında pek gitmem zaten gitsem bile ne işe yarayacak ki. Hepsi yaşlılık alametleri geçeceği yok. Allah'tan gelmiş başla göz üstüne."

Aynı soruya H.G.(65-kadın) şöyle demiştir:

"Astım ilaçlarım bittiğinde ve kalp çarpıntım arttığında doktora gidiyorum. Aslında altı ayda bir kalp için doktora gitmem lazım ama ben gitmiyorum hastalanmadığım sürece doktora. Zaten gitsemde hep aynı çıkıyor sonuçlar, doktorlar da hep aynı şeyleri söylüyorlar. Onlarında suçu yok, bu saatten sonra iyileşeceğimiz yok Allah daha beter etmesin bizleri ele avuca düşürmesin."

Örneklem grubundaki kişilerin verdiği ifadeler doğrultusunda yaşlı bireyler hasta olmalarına rağmen sağlık durumları çok kötü olmadıkça hastaneye gitmek istemediklerini belirtmişlerdir. Hastaneye gitmek istemeyen bireyler gerekçe olarak ise hastalıklarının yaşlılıktan kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Çoğu birey sürekli bu hastalıklarının kendileriyle beraber kalacağını ve Allah'tan gelen birşey olduğunu ifade etmiştir. Bu

durum yaşlı bireylerin artık sağlıklı olmak için çaba harcamadıklarını ve sağlıklı bir birey olma yönünde umutlarının giderek kaybolduğunu bize gösterir.

Yaşlı bireylerin hastaneye gitmek istememelerinin bir nedeni de hastaneye giderken yaşadığı zorluklardır. Yaşlılara hastaneye giderken sıkıntı yaşayıp yaşamadığı sorulduğunda ise alınan cevaplar şu şekildedir.

D.K.(65-erkek):

"Elazığ'daki hastaneye giderken pek zorlanmam yine ne yapar eder bir şekilde giderim ama Malatya'ya giderken zorluk çekiyorum. Hem maddi anlamda hem de o kadar yolu gidip bir iğne vurdurup bir daha aynı gün geri dönmek açısından çok zorlanıyorum. Sonuçta benim halim mi var ki o kadar yolu gidip geleyim ama mecbur ayda bir sefer tedavim için gidip iğne vudurmam lazım. Keşke ölsemdekurtulsam bu eziyetten. Elin çocukları babalarını alıp İstanbul'a kadar götürüyor ama benim çocuklarım daha açıp durumumu sormaktan acizler."

F.T.(78-kadın):

"Hastaneye gitmek elbet çok zor. Ne yol biliyorum ne gözlerim görüyor ne de dizlerim oluyor. Gençken herşey kolay paran olmasa yürüyerek bile gidersin hastaneye kadar canın sağ sonuçta. Ama yaşlılık geldi mi öyle kolay olmuyor. Başkasının yolunu gözlüyorsun ki gelip seni hastaneye götürsün. O yüzden çok beter olmadıkça kimseye haber salmıyorum, usandırmak işime gelmiyor. Zaten doktora gitsem de yine iyileşemeyeceğim yaşlandım sonuçta hastalıklar yakamı bırakmaz. Kıza söylesem belki damat razı gelmeyecek, oğlana söylesem gelinler izin verir mi izin vermez mi kim bilir. Yaşlılık kadar zor bir durum yok, kendi kendini bile idare edemiyor insan."

Yaşlı bireylerin ifadelerini değerlendirdiğimiz zaman artık hastalıklarını atlatamayacaklarını düşündükleri dikkatimizi çekmektedir. Bu durum da yaşlıların gelecek hayattan beklentilerinin olumsuz olduğunu bize göstermektedir. Artık yaşlı oldukları için ömür boyu bu hastalıklarla yaşayacağını kabullenen bireyler hastalıklarından kurtulmak için hastaneye gitmeyi bile kimi zaman gereksiz olarak görmektedirler. Bireyin hastaneye tek başına gidememesi de aynı zamanda onun hastaneye gitmek istemeyişinin diğer bir nedenini oluşturmaktadır. Çünkü yaşlı bireylere hastaneye giderken zorluk yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda özellikle dul kadınlar başta olmak üzere çoğu yaşlı birey hastaneye tek başına gidemediğini ifade ederek,

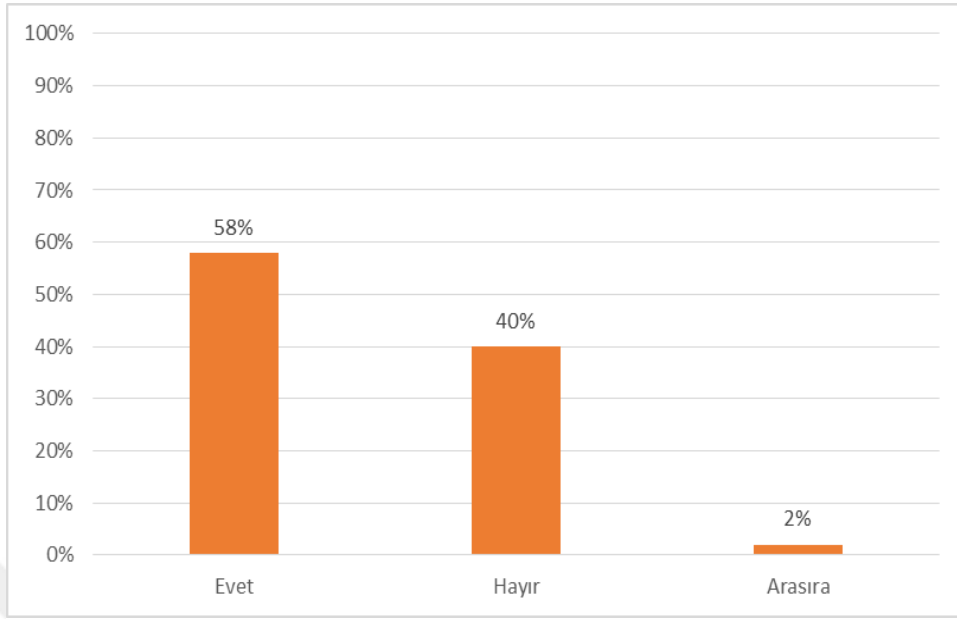
başkasının yolunu gözlemek zorunda kaldığını belirtmiştir. Görüldüğü üzere yaşlılığın getirdiği bazı problemler ve bu problemlere paralel olarak bireyin kendi ihtiyaçlarını tek başına karşılayamaması, hastaneye gitme gibi bazı zorunlu ihtiyaçlarını yapamamasına neden olmuştur. Yaşlının kendini böyle yetersiz görmesi onun hastalıklarına karşı savaşmasına engel olarak bu hastalıkları yaşlılığın doğal bir sonucu olarak kabullenmesine yol açmıştır. Durumun böyle olması onu zamanla hastalıklarla başbaşa bırakarak ölümü bekleyen bir birey haline getirmiştir.

3.4.5. Yaşlılıkta Uyku Problemi

İnsan hayatının temel gereksinimlerinden bir tanesi de uykudur. Çünkü uyku insanların ihtiyaç duyduğu en önemli şeylerden biridir. Uyku bireyin beyin işlevlerini güçlendirerek aynı zamanda bu beyin işlevlerinin düzenlenmesini ve onarılmasını da sağlamaktadır. Beyin işlevleri yenilenen birey uyku sayesinde yeni bir güne hazırlanmış olur. Uyku insan yaşamında bu kadar önemli bir etkiye sahip olduğu için bireyin uyku düzeninde ve uyku kalitesinde meydana gelen bir değişiklik o bireyin günlük yaşam aktivitelerinde de bir değişikliğe yol açmaktadır. Uyku düzeni ve kalitesinde meydana gelen bu değişikliğin uzun bir süre devam etmesi bireyin aynı zamanda beden ve ruh sağlığının bozulmasına da neden olur (Özgür ve Baysan, 2005: 98).

Bireylerin bir gecede gereksinim duyduğu uyku saati ortalama olarak 7-8 saattir. Bu gereksinim duyulan uyku saati her bireye ve bireyin yaşına göre farklılık göstermektedir. Bireylerin yaşlanmalarına paralel olarak yaşadığı sorunlardan bir tanesi de hiç kuskusuz uyku düzeninde meydana gelen değişikliktir. Özellikle uykuya dalma süresini dikkate aldığımızda yaşlandıkça bu sürenin uzadığı görülmüştür. Yaşlılar gece uyandıklarında tekrar uykuya dalmada sıkıntı yaşarlar ve bu uykuya dalma saatleri genellikle yarım saatten fazla sürmektedir (Özgür ve Baysan, 2005: 99).

Maggi ve ark. tarafından 1998 yılında yapılan bir çalışmada uykusuzluk sıkıntısı yaşlı erkeklerde %36, kadınlarda ise %54 bulunmuştur. Yani kadınların erkeklere göre daha fazla uyku problemi yaşadığı belirtilmiştir (Maggi vd, 1998; Kiper ve Sunal, 2009: 37). Elazığ ilinde yaptığımız bu araştırmada da yaşlı bireylere uyku problemi yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur ve alınan cevaplar doğrultusunda yine bu orana benzer bir sonuç bulunmuştur. Erkeklerin %48'i uyku problemi yaşadığını belirtirken kadınlarda bu oran %68'dir. Yani yaşlı kadınların yaşlı erkeklere oranla daha fazla uyku problemi yaşadıkları dikkatimizi çekmiştir.

Grafik 11. Uyku Problemi Yaşıyor musunuz?

Yaşlı erkeklere uyku problemi yaşıyıp yaşamadıkları sorulduğunda yarısından fazlası böyle bir problemi olmadığını belirtirken yarısına yakını da uyku problemi yaşadığını belirtmiştir. Uyku problemi yaşamadığını belirten yaşlı erkekler genellikle uykuyu sevmeyen ve sağlık açısından diğer yaşlı bireylere göre daha sağlıklı olan kişiler olduğu dikkatimizi çekmiştir. Uyku problemi yaşamadığını belirten A.G.(70-erkek) şunları ifade etmiştir:

"Uyku sorunum yok. Zaten ben çok uyumayı da sevmem çok uyuyan insanı da sevmem. 4-5 saat yatıyorum o da yetiyor bana."

Uyku problemi yaşayan erkeklere baktığımızda ise şu yanıtlar dikkatimizi çekmiştir.

F.B.(86-erkek):

"Uyku sorunum bazen oluyor. Mesela bazen gece yarısı uyanıyorum daha da uykum gelmiyor, canım ağrıyor sabaha kadar. Hele akşama doğru beş dakika dalsam daha asla uyku girmez o gece gözüme, canımın sızıltısını dinlerim gece boyu."

A.B.(67-erkek):

"Uyku sorunum oluyor. Benim idrar yollarımda enfeksiyon var onun için gece uyusam bile her saniye tuvalete uyanırım. Uyandığında da uykum kaçıyor, daha yatamıyorum. Bazen sabaha kadar oturduğum bile oluyor."

K.L.(82-erkek):

"Evet uyuyamıyorum. İdrar beni hiç rahat bırakmıyor. Gece boyu tuvalate gidip geliyorum."

Uyku problemi yaşayan erkeklerin yorumlamalarına baktığımızda sağlık sorunlarından özellikle de idrar yolları enfeksiyonu hastalığından dolayı uyku düzenlerinin olmadığını belirttikleri görülmüştür. Uyku problemi yaşadığını belirten yaşlılar gece hastalıklarından dolayı uyandıklarında uykularının kaçtığını ve bir daha tekrar uykuya dalmakta güçlük çektiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmamızda yaşlı kadınlar erkeklerden daha fazla sorun yaşadığını belirtmiştir. Yapılan görüşmelerde uyku problemi yaşayan kadınların ifadelerine baktığımızda şu ifadeler dikkatimizi çekmektedir.

A.K.(74-kadın):

"Uykum hiç yok. Gece gözlerim açılıyor bazı zaman gözlerimi bağıyorum yatamıyorum yine de. Hatta bunun için deli hastanesinde tedavi bile gördüm, onların verdiği ilacı içince bana bir baygınlık gelirdi ama ilacın etkisi geçince daha da beter olurum. Baktım bana bir faydası yok hepsini çöpe attım o ilaçların. Hiç bu durumum ne olacak bilmiyorum gece kalkıp oturuyorum dimdik. Ama işte nasıl yorulduğumu gelin bana sorun, uykusuzluk çok zor. Yatamayınca halsiz oluyor insan, mecalim olmuyor ki yerimden kalkayım."

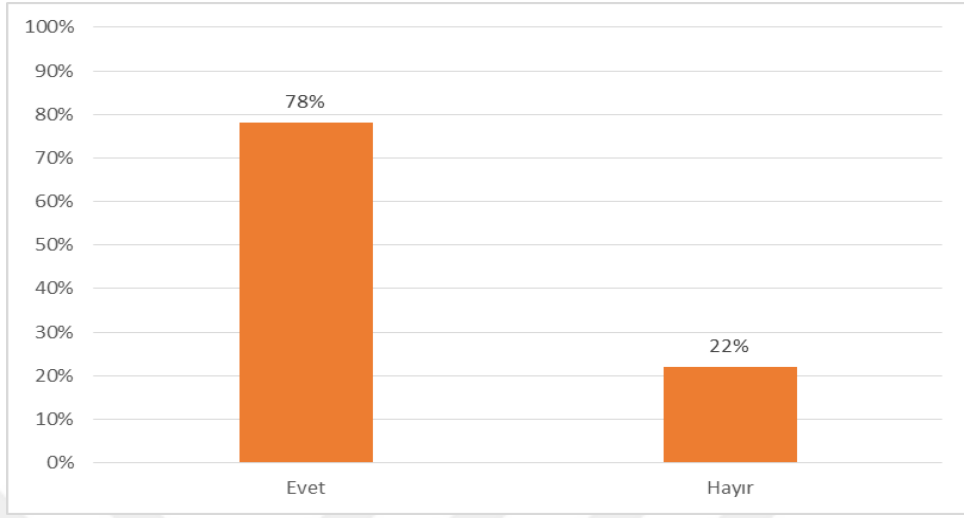
S.T.(65-kadın):

"Uyku sorunum çok var yatağa girdiğim zaman tüm canıma sızıltı düşüyor. Heryerim ağrıyor, canımın ağrısından yatamıyorum. Beş dakika dalıp sonra tekrar uyanıyorum. Yatamayınca sabah halsiz oluyorum, kolumu bile oynatamıyorum. Çok zor ne bileyim."

Yaşlı bireylerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere uykusuzluk başta kadınlar olmak üzere yaşlıların yaşam kalitelerini etkileyen önemli faktörlerden birtanesidir. Yaşlı birey genellikle hastalıkları dolayısıyla uyuyamadığını ifade etmekte ve bu uykusuzluğun bir sonraki günü olumsuz etkilediğini belirtmektedirler. Uykusuz kalan birey dinlenememekte ve doğal olarak kendini sürekli yorgun ve halsiz hissetmektedir. Bu durum ise bireyin o gününü verimli ve aktif olarak geçirememesine sebep olmaktadır.

3.4.6. Yaşlılık ve Unutkanlık

Grafik 12. Unutkanlık Probleminiz Var Mı?



Unutkanlık bireyin hafıza fonksiyonlarında meydana gelen azalma olup yaşlı bireylerin en fazla şikâyetçi oldukları konulardandır. Unutkanlığın yaşlı bireylerde hangi oranlarda var olduğunu ve bu unutkanlığın yaşlı bireylerin yaşamlarında ve yaşam kalitelerinde nasıl bir etki yarattığını ortaya koymak açısından örneklem grubundaki yaşlı bireylere bazı sorular yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda hem erkek(%84) hem de kadın(%72) yaşlıların büyük bir çoğunluğu unutkanlık problemi yaşadığını belirtmiştir. Yaşam süreçlerinde varolan bu unutkanlık probleminin onların yaşamlarını nasıl etkilediğini sorduğumuzda ise şu yanıtları vermişlerdir.

F.B.(86-erkek):

"Unutkanlık var hemde çok kötü... Genelde evde yalnız kalırsam unutkan olduğumu hissedirim. Çünkü evdekilerin gittiği yeri bir türlü hatırlayamam... Mesela haplarımı içtiğim zaman çok değil beş dakika sonra o hapi içip içmediğimi unutuyorum. Evde tek yaşasam belki de o hapları ard arda içip zehirlenecem. Yani aklım bana yar değil. Allah yine de daha beter etmesin buna da şükür."

K.L.(82-erkek):

"Unutkanlık hiç olmaz mı? Sen şimdi odadan çık beş dakika sonra yine yanıma gel o zaman seni hayatta tanımam hemen unutuyorum. Doktora gitsem bana ilaç yazsa,

böyle böyle kullan dese ben onun ne söylediğini eve gelene kadar unuturum. O yüzden mutlaka benle geliyorlar heryere. Aklım artık hiç kalmamış."

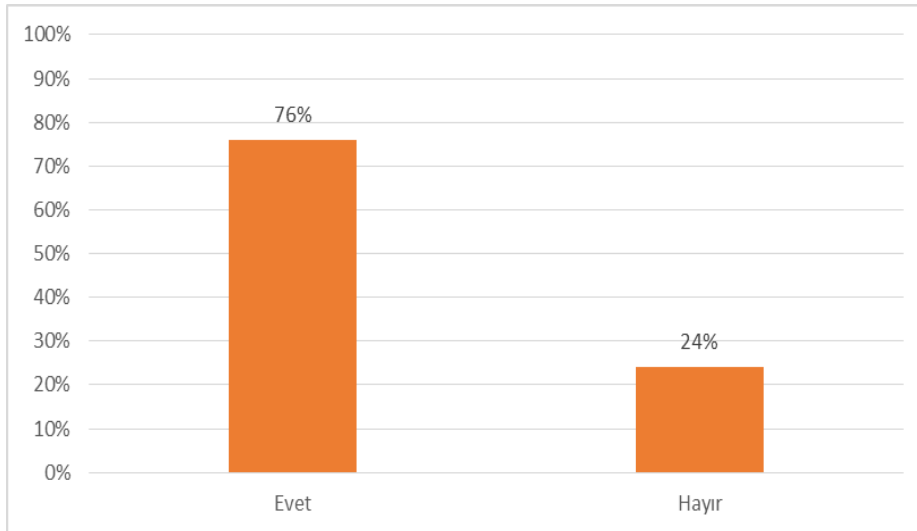
K.Ş.(78-kadın):

"Unutkanlık var çok unutkanım... Bazı zamanlar o kadar beter ki hiç kendinden bile haberin olmuyor. İlaç içip içmediğini unutuyorsun, yemeğe tuz koyup koymadığını unutuyorsun, tuvalete gideceksen mutfığa gidiyorsun. Kısacası yaptığından yapacağından birşey anlamıyorsun. "

Yapılan ifadelerden de anlaşılacağı üzere unutkanlık yaşlı bireylerin yaşamında son derece etkili olan bir faktördür. Özellikle yaşlı bireyler unutkanlıklarından dolayı ilaçlarını kendi başına içememekte ve üst üste ilaç alabilme ihtimali olduğunu vurgulayarak bu durumdan tedirgin olmaktadır. Yani unutkanlıkla beraber bireyin yaşam kalitesi giderek düşmeye başlamıştır. Çünkü bireyler zamanla her yaptığı eylemi unutmaya başlamış ve bu durumdan kendileri de fazlasıyla rahatsızlık duyduklarını "aklım bana yar değil", "yaptığımdan yapacağımdan birşey anlamıyorum" gibi sözlerle belirtmişlerdir.

Yaşlı bireylere unutkanlıklarının sebebinin yaşlılık mı olduğu sorulduğunda ise genel olarak çoğu birey unutkanlıklarına sebep olarak yaşlılığı göstermiştir ve şu yanıtları vermiştir.

Grafik 13. Sizce Unutkanlık Yaşlılıkla Beraber mi Ortaya Çıktı?



A.T.(70-erkek):

"Bence yaşlandıkça oldu. Önceden böyle birşey yoktu, bu 2-3 yıl içinde ne olduysa oldu. Yavaş yavaş Allah bizi yanına çağırıyor."

A.E.(72-erkek):

"Yaşlılıkla ortaya çıktı ya ne için çıkacak. E yaşlanınca artık herşey azalıyor yavaş yavaş. Bedenimiz bile küçülüyor, yok oluyor gittikçe. O yüzden akıl da yaşlanınca yarım oluyor. Aklımızın faydası kesiliyor."

K.Ş.(78-kadın):

"Yaşlılıkla ortaya çıktı elbet. Eskiden böyle birşey yoktu. Nasıl ki 70 yaşına bastım ondan sonra aklım gitmeye başladı parça parça."

Yapılan görüşmeler sonucunda yaşlı bireylerin ifadelerine baktığımızda unutkanlığın sebebi olarak yaşlılık sürecini gördükleri ortaya çıkmaktadır. Bu oranlar ve ifadeler de bize yaşlı bireylerin çoğunun yaşlılık dönemini iyi bir dönem olarak görmediklerini ve artan hastalıklarının sorumlusu olarak bu dönemi gördüklerini düşündürmektedir. Yaşlı bireylerin içerisinde buldukları dönemi olumsuz olarak algılamaları ise onların yaşam kalitelerini ve yaşam doyum seviyelerini önemli ölçüde düşürmektedir.

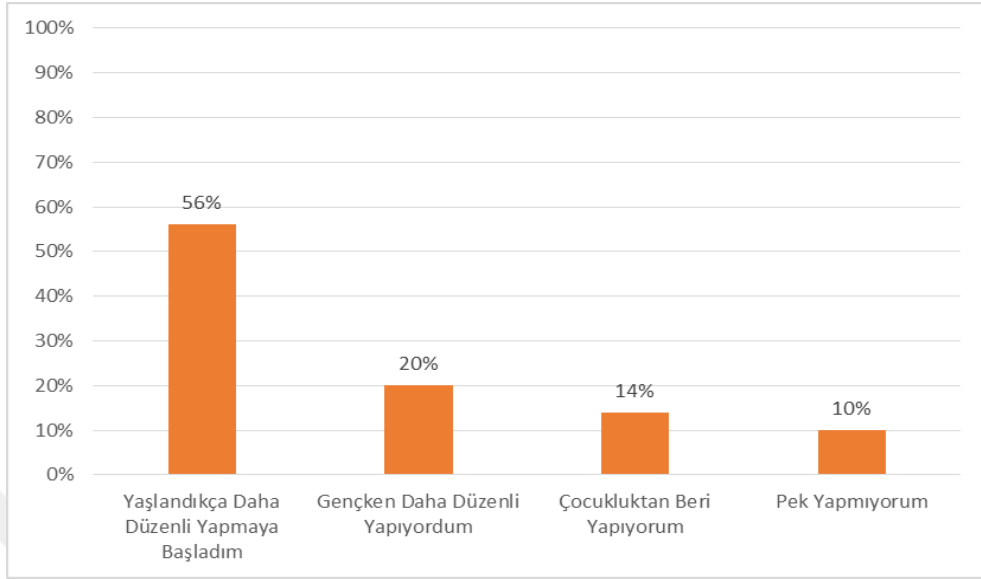
3.5. Yaşlılıkta Dini İbadetlerin Yeri

Bu bölümde yaşlı bireylere dini ibadetler hakkında sorulan soruların değerlendirmeleri yer almaktadır. Yapılan görüşmeler ve elde ettiğimiz gözlemler doğrultusunda yaşlıların büyük çoğunluğu yaşın ilerlemesiyle doğru orantılı olarak dini ibadetlere daha fazla önem göstermeye başlamışlardır. Yaşlılığın getirdiği bazı sağlık sorunlarından dolayı dini görevlerini yerine getiremeyen bireylerin ise bu durumdan oldukça rahatsızlık duyduğu dikkatimizi çekmiştir.

Yaşlıların dini ibadetlere yönelmesinin temelinde yaşlılığı artık yaşamın son evresi olarak görmeleri ve bu dünyanın gelip geçici olduğunun farkına varmaları olmuştur. Yaşamın gelip geçici olduğunun farkına varan yaşlı birey, gençken yapmadığı ibadetlerinin pişmanlığını yaşayarak, bu durumu telafi etmek için yaşlılık sürecinde ibadetlerini daha düzenli yapmaya özen göstermiştir.

3.5.1. Yaşlılıkta İnancın Uygulamaya Geçmesi

Grafik 14. Ne Kadar Zamandır İbadetlerinizi Düzenli Yapıyorsunuz?



Yaşlılara "Ne kadar zamandır ibadetlerinizi düzenli yapıyorsunuz?" sorusu sorulduğunda yaşlı bireylerin büyük çoğunluğu yaşlandıkça daha düzenli bir şekilde ibadetlerini yerine getirdiklerini belirtmişlerdir. Fakat az da olsa ibadetlerini gençken daha düzenli yapabildiklerini söyleyen yaşlılar da bulunmaktadır. Gençlikte ibadetlerini daha düzenli yaptığını belirten yaşlılar yaşa bağlı olarak oluşan sağlık sorunlarından dolayı ibadetlerini yerine getiremediklerini belirtmişlerdir ve mülakat sırasındaki gözlemlerimiz sonucunda ise yaşlı bireylerin bu durumdan rahatsız oldukları görülmüştür. Yaşlanınca artan hastalıklarından dolayı ibadetlerini yerine getiremeyen F.B.(86-erkek) şunları ifade etmiştir:

"Allah affetsin hiçbirşey yapamıyorum... Hastalıklar beni dinden imandan alıkoydu. Eskiden namazımı kılardım, orucumu tutardım. Ama şimdi yapamıyorum. Öyle üzülüyorum ki sana anlatamam. Dizlerim tutmuyor ki ayağa kalkayım daha nerde kaldı ki namaz kılmak... Oruçta tutamıyorum. Şeker hastasıyım... Şimdi canımın derdine düştüm..."

Yaşlandıkça daha fazla ibadetlerini yaptığını ifade eden yaşlı bireyler genellikle, bunun sebebi olarak yaşlarının artık geçtiğini ve ölüme biraz daha yaklaştıklarını düşünerek daha fazla ibadet yapmaları gerektiğini vurgulamışlardır.

Yapılan görüşmeler sonucunda yaşlı bireyler ilerleyen yaşlarına paralel olarak bu dünyanın ve bu dünyaya ait olan işlerin gelip geçici ve gereksiz olduğunu anlamışlardır ve bunun sonucunda asıl olan dünyanın öldükten sonra başlayacağını dile getirmişlerdir. Ölümden sonraki hayat için gerekli olan şeyin ise ibadetlerimiz olduğunu söyleyerek yaşlandıkça daha fazla ibadet yapmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca yaşlıların gençken yapmadıkları veya eksik yaptıkları ibadetlerin pişmanlığını yaşadıkları görülmüş ve bu pişmanlık duygularını hafifletmek için yaşlılık sürecini ibadet anlamında olumlu değerlendirmek istedikleri fark edilmiştir. K.Ş.(78-kadın) bu duruma benzer bir örnek oluşturmaktadır:

"...Önceden hep iş güç vardı onları daha önemli bilirdim ve onları yapardım. Ama yaş 50'yi bulunca içime öleceğim korkusu düştü. 50 yaşımdan sonra daha düzenli yapmaya başladım kızım. Daha fazla namazıma dikkat ederim. Yaş gençken öleceğimizi düşünmüyoruz. Asıl olanın öteki taraf olduğunu bilmiyoruz. Dünyaya tapıyoruz. Ama yaş geçtikçe anlıyorsun dünya işlerinin boş uğraş olduğunu. "

Yapılan görüşmelerde yaşlı bireylerin ifadeleri sonucunda yaşlandıkça ibadetlerine daha fazla yönelmelerinin onların manevi anlamda huzur bulmalarına sebep olduğu gözlenmiştir. Çünkü ibadet yaptıklarında sıkıntılarının azaldığını ve huzur bulduklarını sık sık dile getirmişlerdir. İbadetlerini yapabilen yaşlıların sosyal çevresindeki ilişkilerine ve kendisini ilgilendiren sağlık vb. gibi sorunlar karşısında daha ılımlı ve sabırlı davrandığı ifadelerinden anlaşılmıştır.

Dini inancın yaşlı insanların yaşamlarına katkısının araştırıldığı bir çalışmada yaşlıların ifadeleri göz önünde bulundurulduğunda bizim sonuçlarımıza benzer bir durum ortaya çıktığı dikkatimizi çekmiştir. Söz konusu çalışmanın sonuçlarına göre dini inanç yaşlı bireylerin ölüm korkularını hafifletmiş, onlara dostluk ve arkadaşlık imkânı sağlamış, onların büyük kayıp ve acılara uyumlarına yardım etmiş, engellemeler ve krizler sırasında bir destek sağlamış ve ihtiyaç duydukları anlarda onların temel yardım dayanakları olmuştur (Dam, 2002, akt. Şentepe, 2015: 188). Türkiye’de huzurevlerinde yapılan bir çalışma sonucuna göre yine dinsel ibadetlerin yaşlıların yaşamları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dinsel pratiklerini yerine getiren yaşlıların uyum düzeyleri diğerlerine oranla yüksek çıkmıştır. Ayrıca yaşlılar ibadet etmenin morallerini yükselttiğini ve onlara huzur verdiğini de ifade etmişlerdir (Koca, 1994, akt. Şentepe, 2015: 188).

3.6. Yaşlıların Duygusal Açıdan Değerlendirilmesi

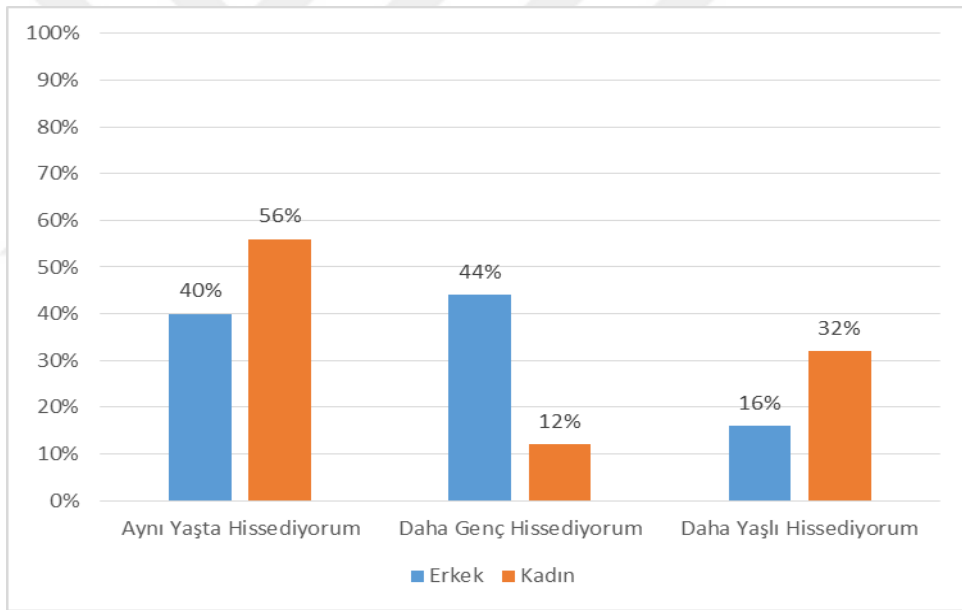
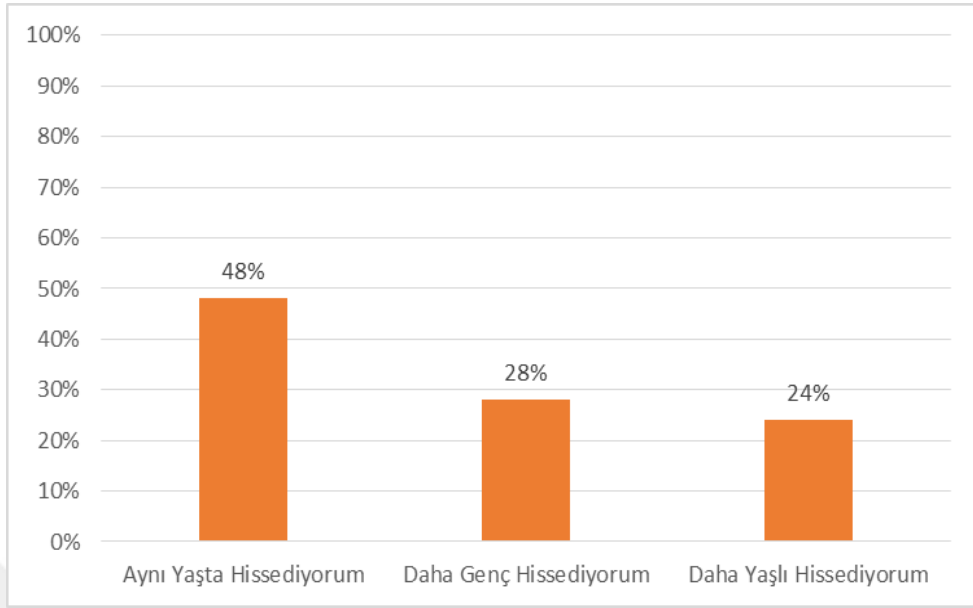
Yaşlıların yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan diğer bir faktör ise bireyin içerisinde bulunduğu duygusal durumdur. Duygusal durum başlığı altında yaşlıların kendilerini kaç yaşında hissettikleri, yaşlılık algıları, ölüm hakkındaki düşünceleri, kendilerini yalnız hissedip hissetmedikleri, içerisinde bulunduğumuz topluma karşı bakış açıları ve yaşam kalitelerini yükseltecek ne tür beklentiler içinde oldukları ele alınmıştır.

Duygusal durum bireyin içerisinde bulunduğu ruh halini ve yaşlılık sürecini nasıl algıladığını barındırdığı için yaşlı bireylerin yaşam doyum seviyelerinde ve yaşam kalitelerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Çünkü bireyin yaşam kalitesi kendi içerisinde bulunduğu yaşam sürecini algılayış biçimiyle doğru orantılıdır.

DSÖ yaşam kalitesini; bireyin içerisinde yaşamış olduğu kültür ve değerler sistemiyle bağlantılı olarak kendi yaşamını nasıl algıladığı olarak tanımlamıştır. Yaşam kalitesi tek boyutlu bir kavram olmayıp, kişinin fiziksel durumu, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevresel şartlarıyla birebir ilişki içerisinde olan çok boyutlu bir kavramdır. Bu tanımlamalar doğrultusunda bakılacak olursa yaşam kalitesinin doğrudan kişinin kendi yaşamını algılayış biçimiyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Kişinin yaşamını yani içinde bulunduğu durumunu olumlu veya olumsuz algılaması onun yaşam kalitesini şekillendirir. Yaşam kalitesi kavramıyla esas amaç bireyin o an içinde bulunduğu fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne derece memnun olup olmadığını açığa çıkarmaktır. Ayrıca yaşam kalitesi bireyin sahip olduğu fiziksel, psikolojik ve sosyal özelliklerinin iyi veya kötü bir durumda olması onların bu durumdan ne ölçüde rahatsız olduğu veya olmadığıyla yakından ilişkilidir (<http://www.dicle.edu.tr>).

3.6.1. Kendimi "Daha Genç" veya "Daha Yaşlı" Hissediyorum

Araştırma kapsamında örneklem kısmındaki yaşlı bireylere kendilerini kaç yaşında hissettikleri sorulduğunda yaşlıların üç ayrı kategoriye ayrıldığı görülmektedir. Kimi bireyler yaşlı olduğunu kabullenip aynı yaşta hissettiğini, kimileri kendisini olduğu yaştan çok daha yaşlı hissettiğini, kimileri ise yaşlı olmayı reddedip kendilerini daha genç hissettiklerini dile getirmişlerdir.

Grafik 15. Kendinizi Kaç Yaşında Hissediyorsunuz?

Kendilerini aynı yaşta hisseden bireyler gerekçe olarak zaten artık yaşlı olduklarını vurgulayarak, daha yaşlı hissetmelerinin kendilerini ölüme yaklaştıklarını düşündürdüğü için korktuklarını, daha genç hissetmelerinin ise hastalıklarından dolayı mümkün olmadığını söylemişlerdir. Örneklem grubundaki bireylerden olan R.F.(65-kadın) bu tutuma benzer bir örnek oluşturmaktadır:

"Kendimi yine tam yaşında hissediyorum. Çünkü zaten yaşlıyım, hastayım, hastalıklar peşimi bırakmıyor. Şimdi ben bunca hastalığın derdin içinde kendimi nasıl

genç hissedeyim... Kendimi daha yaşlı düşünmekte istemem hiç. Bu seferde sıkıntı giriyor içime. Ölüm geliyor aklıma, sanki tüm yıllarımı yaşamışım gibi geliyor. O yüzden en iyisi tam yaşımda hissetmek."

Yine aynı şekilde Ö.F.(69-erkek) benzer bir şekilde durumunu ifade etmiştir:

"Kendimi tam yine yaşımda hissedirim. E yaşlı görsem öleceğim hemen aklıma gelir sonuçta taş çatlasın 20 yıl yaşayacağım o da en fazla. E kendimi gençte hissedemem çünkü gençlik bambaşkaydı. Gençken böylemiydim... Taşı sıksam suyunu çıkarırdım şimdi eriniyorum ki yerimden kalkayım."

Yukarıdaki ifadeler kendilerini aynı yaşta hisseden bireylerden alınan cevapları oluşturmaktadır. Bu bireylerin kendilerini aynı yaşta hissetmelerinin sebebi zaten yaşlarının büyük olduğunun farkında olmalarıdır. Çünkü bireyler her defasında "zaten yaşlıyım" diyerek yaşlı olduğunu vurgulamaktadırlar. Bireyler yaşlı, hasta, halsiz ve çoğu yıllarını geçirdiğinin farkındadır. Bu sebepten dolayı aslında kendisini olduğundan daha yaşlı hissetmektedir. Fakat kendisini daha yaşlı hissetmesine rağmen ölüm korkusundan dolayı bu durumu kendisine ifade edememektedir. Yani birey her ne kadar kendisini daha yaşlı hissetmeyip aynı yaşta hissettiğini söylese de bunun altında yatan temel nedenin ölüm korkusu olduğu ve sırf ölüm korkusunu aklından çıkarmak için kendisini aynı yaşta hissettiklerini söyledikleri dikkatimizi çekmiştir. Bu durum yaşlı bireylerin ölüm korkularının olduğunu ve bu ölüm korkusunu hafifletmek için kendilerini olduğundan daha yaşlı hissetseler dahi psikolojik olarak kendilerini rahatlatmak için bunu dile getiremediklerini bize göstermektedir. Bu bireylerin kendilerini genç olarak hissetmemelerinin sebebi ise gençlikteki yaşantılarıyla şuanaki yaşamlarını kıyasladıklarında iki yaşam biçiminin birbirinden oldukça farklı olmasıdır. Birey kendisini gençliğiyle kıyasladığında artık bu yaşında evde oturmak dışında hiçbir işe yaramadığını düşünmektedir. Bireyi bu düşünceye yönelten ise yaşlanmaya paralel olarak ortaya çıkan sorunlardır.

Kendilerini olduğundan daha yaşlı gören bireyler böyle hissetmelerinin sebebinin hastalıklarına, çektiği sıkıntılara veya yalnızlığına bağlamaktadır. K.L.(82-erkek) kendini daha yaşlı hisseden bireylere bir örnek oluşturmakta ve durumunu şu ifadelerle dile getirmektedir:

"Kendimi daha yaşlı hissediyorum. Şimdi diyeceksin ki zaten çok yaşlısın ama yok. Ben çok çabuk çöktüm. Bazı yaşlılara bakıyorum sanki genç delikanlılar. Dimdik yürüyorlar, geziyorlar ama bir de kendime bakıyorum ancak evde oturayım, yatayım. Zar zor iki adım atıyorum."

Aynı şekilde S.T.(65-kadın) kendi durumunu şöyle belirtmiştir:

"Daha yaşlı hissediyorum sanki 80 yaşındayım. Çünkü ben çok çektim, aile sorunumuz vardı sürekli. Buda beni çok yordu haliyle erken yaşta çöktüm. Hastalıklarında çok var ama en çok beni usandıran, bıktıran kafamın meşgul olması."

D.K.(65-erkek) henüz 65 yaşında olmasına rağmen ifadeleriyle kendini olduğundan çok daha yaşlı hissettiğini belirtmiştir:

"İnan ki kendimi çok yaşlı hissediyorum sanki yaşıım 100. E çünkü yakamda bir sürü hastalık var bırakmıyor peşimi. Üstelik yıllardır tekim, tüm yük benim üzerimde, dünyanın tüm ağırlığı binmiş sanki omuzlarıma. Ağrılarım bazen öyle artıyor ki artık yaşamak bile istemiyorum, hiçbirşeye şevkim zevkim gelmiyor."

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere bireyin gençken yaşadığı aile içi huzursuzluklar ve yaşlılığına paralel olarak artan sağlık sorunları onu olduğundan daha yaşlı hissetmesine sebep olmuştur. Kendisini daha yaşlı hisseden birey psikolojik olarak diğer yaşlı bireylere oranla daha kötü durumdadır ve doğal olarak yaşam kalitesi de bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Görüşme esnasında yaşlı bireyin verdiği cevaplar ve yaptığımız gözlemler dikkate alınacak olursa kendisini olduğundan daha yaşlı hisseden bireylerin hayatla olan bağlantılarının neredeyse hiç kalmadığı, hiçbir amacının olmadığı, yaptığı hiçbirşeyden zevk almadığı ve neredeyse tek amacının ölümü beklemek olduğu dikkatimizi çekmiştir. Bireyin psikolojik olarak kendisini böyle hissetmesi onun yaşam kalitesini ve yaşam doyum seviyesini olumsuz olarak etkilemektedir. Çünkü kaliteli bir yaşam sürdürmek ve yaşamdan zevk almak bireyin kendisini nasıl hissettiğiyle ve nasıl algıladığıyla doğrudan alakalı olan bir durumdur.

Görüşme yapılan örneklem grubundaki yaşlı bireylerin bazıları ise kendisini çok daha dinç ve genç hissettiklerini belirtmişlerdir. Yaşlı kadınlarda kendisini genç hisseden az olmasına rağmen M.Ç. bunlardan biridir. M.Ç.(76-kadın) kendisini oldukça genç

hissettiğini belirterek bu durumunu gezebilmesine, evde oturmamasına ve sosyal olmasına bağlamıştır:

"Yaşım oldu 76. Ama kendimi hiç yaşlı hissetmiyorum. Sanki 30 yaşına yeni basmışım. Ben evde oturmayı sevmem çok şükür elim ayağım tutuyor hiç evde durmam sürekli gezerim... Herkese giderim zamanımı geçiririm, eve tıklıp ölümü beklemem."

A.G.(70-erkek):

"Kendimi genç hissederim. 20 yaşındayım sanki. Gezmeyi, birşeylerle uğraşmayı severim. Evde oturmam. Hayattan kopmak istemem hiç."

Yukarıdaki ifadeler doğrultusunda genellikle kendisini genç hisseden yaşlı bireylerin diğer yaşlılara göre yaşam süreci içerisinde daha aktif bir rol oynadıkları dikkatimizi çekmiştir. Yani bireylerin yaşamlarında nasıl bir süreç geçirdikleri onların yaşam kaliteleri ve yaşlılık algıları üzerinde belirleyici bir rol oluşturmaktadır. Kendilerini aynı yaşta, daha genç ve daha yaşlı hisseden bireylerin ifadelerine baktığımızda bireyin hayata bakış açısı, yaşam süreci içerisindeki aktiflik düzeyi, geçmişteki sıkıntıları ve şundaki sağlık durumu o bireyin yaşlılık algısını etkilemektedir. Yani kendisini olduğundan genç hisseden bireylerin yaşam süreci içerisindeki aktifliği, sosyal çevreyle olan iletişimi ve bunlara paralel olarak yaşamdan aldığı doyum düzeyi de diğer gruptaki yaşlılara oranla oldukça fazladır. Kendisini genç hissedenlerin bir kısmında yaşam sürecindeki aktiflikten değil ölüm korkusundan kaynaklanmaktadır. Bazı yaşlı bireylerin kendilerini psikolojik açıdan rahatlatmak istedikleri için kendilerini olduğundan daha genç hissettikleri dikkatimizi çekmiştir. Yaşı özellikle 80 yaş ve üzerinde olan erkek bireylerin bir kısmı sırf ölüm düşüncesinden uzaklaşmak için kendini genç hissettiğini belirtmişlerdir. F.B.(86-erkek) bunlardan biridir ve sorumuza şu ifadelerle yanıt vermiştir:

"Kendimi 50 yaşında hissediyorum. Aslında bir sürü hastalığım var ama yine de genç hissetmekte vardır bir fayda. Yaşım aklıma geldiğinde içime bir sıkıntı giriyor sanki hemen ölüm kapımı çalacak beni alıp götürecektir. Ne kadar genç olursam ölüm o kadar geç bulur. Anlayacağın benimkisi kendimi avutmaktan başka birşey olmaz."

Verilen tüm cevapları değerlendirdiğimizde yaşlı bireyin o an içinde buldukları ruh hali, sosyal çevresi, sağlık durumu vb. gibi birçok faktör onun kendisini kaç yaşında

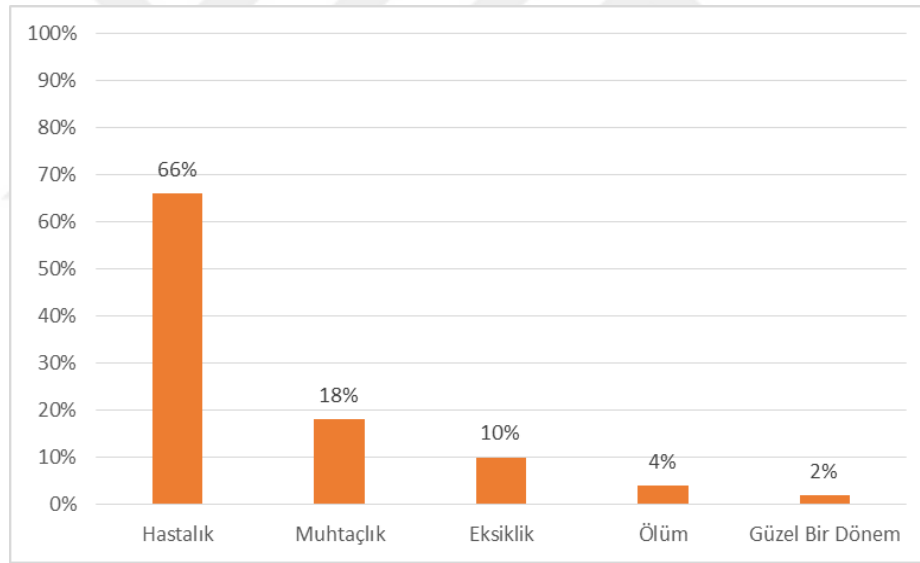
hissettiğini doğrudan etkilemektedir. Kendisini yaşlı hisseden bireylerin ifadelerinde genellikle hiçbir iş ile uğraşmadıkları, sosyal çevreden kendilerini soyutlandıkları, evde oturarak ölümü bekledikleri ve hayattaki hiçbirşeyin kendilerine zevk vermediği görülmüştür. Ama kendisini genç olarak hisseden bireylerin çoğunun diğerlerine oranla yaşama daha bağlı, günlük yaşam içerisinde daha aktif, sosyal çevresi daha geniş ve hayattan kopmak istemeyen bireyler oldukları dikkatimizi çekmiştir. Kendisini aynı yaşta hisseden bireylerin ise gerçekte böyle hissetmedikleri sırf ölümü unutmak için daha yaşlı hissetmedikleri verdikleri ifadelerinden anlaşılmıştır. Doğal olarak hem yaşlıların ifadelerinden hemde görüşme sırasında elde edilen gözlemler sonucunda kendisini aynı yaşta ve daha yaşlı hisseden bireylerin yaşlılık sürecinden ve bu sürecin beraberinde getirdiklerinden memnun olmadıkları açık bir şekilde belirtilebilir. Bulunduğu yaşam süreci içerisinde memnun olmayan birey aynı zamanda yaşamdan ve yaptığı hiç birşeyden zevk ve doyum alamamaya başlamakta ve bunun sonucunda zamanla hayat süreci içerisindeki aktifliğini kaybetmektedir. Çünkü bireyin yaşamdan doyum alması kendisini nasıl hissettiğiyle doğrudan bağlantılı olan bir durumdur. Doğal olarak bireyin kendisini hangi yaşta hissettiği onun yaşam sürecinde nasıl bir yerde bulunduğuyla alakalı olan bir durumdur ve bireyde oluşan bu yaşlılık algısı onun yaşam kalitesi üzerinde önemli bir yere sahiptir. Kısacası bireyin yaşam şekli, yaşlılık algısı ve yaşam kalitesi kendi içerisinde bir döngü oluşturmaktadır.

İstanbul'da yaşlılar üzerine yapılan bir araştırma da buna benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Araştırma raporlarına göre kendilerini yaşlı hissetmeyen bireyler buna sebep olarak hayata aktif bir şekilde katılmalarını göstermişlerdir. Bireyin mekânsal ve toplumsal açıdan kendisini soyutlamaması ve bu ortamlarla olan bağının kuvvetli olması durumunda kendisini hayata daha bağlı bir birey olarak hissetmektedir. Hayata bağlı olan ve aktifliğini yitirmeyen birey yaşlılık hissini ara sıra yaşasa dahi genel olarak kendisini daha dinç ve genç hissetmektedir. Doğal olarak bu durum yaşlı bireylerin yaşlılık ve hayattan kopma arasında bir ilişki kurduklarını göstermektedir. Yani birey fiziksel açıdan ne kadar aktif ise kendisini de o derece genç hissetmektedir (Şentürk ve Ceylan, 2015: 254-255).

3.6.2. Yaşlı Bireylerin Yaşlılık Algısı: "Gençlik Uçar Kuştur İhtiyarlık Naçar İştir"

İnsanların içerisinde bulunduğu yaşam dönemleri hakkındaki düşünceleri, o bireylerin eylemlerinde, sosyal hayatında kurduğu ilişkilerinde, kendi ruhsal durumunda ve bunun yanı sıra birçok unsur üzerinde etkileyici bir rol oynamaktadır (Şentürk ve Ceylan, 2015: 253). Dolayısıyla bireyin hayatı üzerinde bu derece etkiye sahip olan yaşlılık hakkındaki algısı, onun aynı zamanda yaşam kalitesi üzerinde de bir etki bırakmaktadır. Bu bağlamda yaşam kaliteleri hakkında bilgi sahibi olmak açısından bireylerin yaşlılık hakkındaki görüşlerini ve düşüncelerini öğrenmek amacıyla yaşlılığı kendilerine göre tanımlamaları istenmiştir. Yaşlılardan alınan cevaplar değerlendirildiğinde ise genellikle alınan cevapların olumsuz bir değer taşıdığı görülmektedir.

Grafik 16. Size Göre Yaşlılık Nedir?



K.Ş.(78-kadın) yaşlılığı olumsuz olarak tanımlayan kişilerden birisi olmakla beraber aynı zamanda şu ifadeleri kullanmıştır:

"Yaşlanmak çok zor yaşayan bilir benim ne demek istediğimi. Yaşlanmak heryerinin ağrması demektir, hastalıktır. Yüzden gözden düşmektir yaşlılık. Artık yaşının geçmesi, ölüme gitmek, bir işe yaramamak yaşlanmaktır işte. En başta herkesin hor gördüğü kişidir yaşlılar."

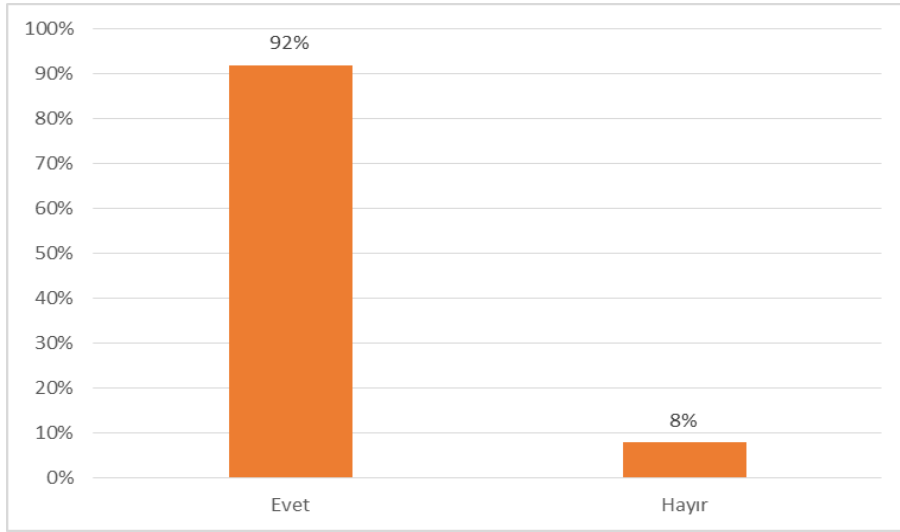
C.D.(85-kadın) yine aynı şekilde yaşlılığın zor bir dönem olduğunu söyleyerek şöyle devam etmiştir:

"Yaşlılık eziyettir, halsizliktir, yorgunluktur. Yaşlandın mı kimsenin yanında yerin olmaz, kimse seni dinlemez artık... Bir iş yaparken tek başına artık yetmiyorsun, sürekli başkasının yolunu gözlüyorsun. Şimdi ben nasıl güzel birşey diyeyim yaşlılığa."

F.B.(86-erkek)'ye göre de yaşlılık zor ve dayanılması güç bir dönem olmakla birlikte aynı zamanda şunları ifade etmiştir:

"Yaşlılık azalma, eksilme, muhtaçlık ve fazlalık olmadır. Yaşlılık geldi mi daha da eskiden yaptığın işleri yapamazsın. Başkasının yolunu gözlersin. Aklın sana yar olmaz gitgide deli olursun. Beladır yaşlılık."

Yaşlı bireylerin ifadelerine baktığımızda genel bir değerlendirme yapacak olursak genellikle yaşlılığı olumsuz ifadelerle tanımladıkları dikkatimizi çekmiştir. Yaşlıların içerisinde bulunduğu dönemi olumsuz değer yargılarıyla tanımlaması onların bu süreç içerisinde yaptığı hiçbirşeyden zevk alamamaya başlamalarına sebep olur. Birey kendini içerisinde bulunduğu dönem itibariyle ne kadar çaresiz ve muhtaç görürse o bireyin yaşam doyum seviyeside o oranda düşer. Bireyin yaşamdan doyum alması hayattaki beklentileri ve kendi içerisinde bulunduğu durumun örtüşmesiyle doğru orantılıdır. Dolayısıyla kişinin kendi yaşam dönemini olumsuz algılaması ve bu dönemden memnun olmaması onun yaşam kalitesini düşürür. Yaşlılara bu dönemin zor bir dönem olup olmadığı sorusunu yönelttiğimizde ise büyük bir çoğunluğunun yaşlılığı zor ve çekilmez bir dönem olduğunu ifade ettikleri görülmüştür.

Grafik 17. Yaşlanmak Zor Mu?

Yaşlı bireylerin bu dönemi olumsuz olarak algılamaları onların yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz bir etkiye neden olmaktadır. Çünkü bireyler bu dönemi genellikle hastalık, muhtaçlık, eziyet, eksiklik, fazlalık, halsizlik, yorgunluk, unutkanlık, ölüm vb. gibi daha pek çok kavramla özdeşleştirmişlerdir. Kişinin içinde bulunduğu dönemi bu şekilde olumsuz olarak algılaması onu duygusal yönden de olumsuz etkileyerek bireyin kendi yaşamından memnun olmamasına ve yaşadığı hayat sürecinden doyum almamasına sebep olur. Yaşadığı hayatı olumsuz olarak değerlendiren ve bu hayattan doyum alamayan birey yaptığı hiçbirşeyden zevk alamamaya başlayarak zamanla dünya işlerinden kopup giderek ölümü bekleyen bir birey haline gelmeye başlar.

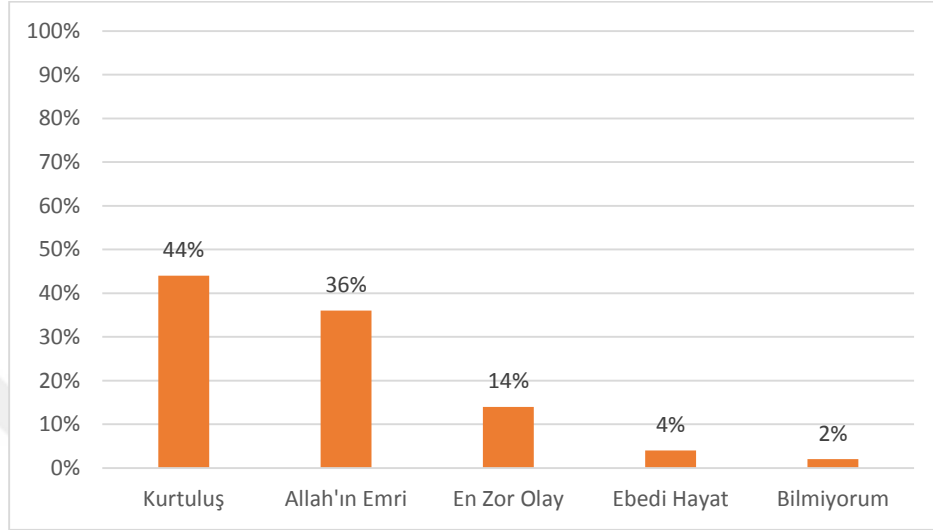
3.6.3. Yaşlılık ve Ölüm

Tarihsel süreç içerisinde bakıldığında ölüm, eskiden günlük yaşam sürecinin bir parçası olarak ele alınırdı. Fakat toplumların modernleşmesiyle beraber ölüm artık yavaş yavaş toplum dışına itilmeye başlanmıştır. Ölüm diğer olaylara kıyasla görece olarak daha az karşılaşılan bir olgudur. Buna rağmen ölüm olgusu insanlar tarafından felaketlerin en büyüğü olarak algılanmaktadır (İçli, 2010: 9).

Genel olarak toplumumuzdaki diğer insanlara kıyasla yaşlıların ölüme daha yakın olduğu görüşünden yola çıkarak örneklem grubundaki kişilerin ölüm hakkındaki düşüncelerini, ölüm korkularının olup olmadığını ve bu ölüm hakkındaki düşüncelerinin onların yaşamları ve yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir etki bıraktığını ortaya koymak açısından yaşlı bireylere bazı sorular sorulmuştur. İlk olarak yaşlıların ölüm denildiğinde

akıllarına ne geldiğini tespit etmek amacıyla yaşlı bireylere "ölüm nedir?" sorusu yöneltilmiştir. Kadın ve erkeklerin "ölüm nedir?" sorusuna verdiği cevapların genel bir dağılımını göstermek amacıyla grafiklerden faydalanılmıştır.

Grafik 18. Sizce Ölüm Nedir?



Yaşlı bireylerden ölümü tanımlamaları istendiğinde genellikle ölümü "kurtuluş" ve "Allah'ın emri" olarak gördükleri dikkatimizi çekmiştir. İlk olarak ölümü "Allah'ın emri" olarak tanımlayan katılımcılara baktığımızda genellikle erkekler olduğu dikkatimizi çekmiştir ve ölümü kabullenerek ölümden korkmadıklarını, isteselerde istemeselerde bu duyguyu tadacaklarını belirtmişlerdir. Ölümü Allahın emri olarak gören M.T.(72-erkek) şunları ifade etmiştir:

"Ölüm, Ankebut Suresi 57. ayet "Her nefis ölümü tadacaktır." Bugün ağaç tadıyor ölümü, hayvan tadıyor. Bizde o şerbeti içeceğiz. Azrail baban olsa o canını alacak. Mecbur birşey. Allahın emri sonuçta."

Ölümü muhakkak olacak bir olay ve Allah'ın emri olarak tanımlayan M.Y.(78-erkek) şöyle devam etmiştir:

"Ölüm hayatımızda illaki olacak. Ya 5 gün sonra ya 10 gün sonra ya 10 yıl sonra. Allah emri böyle buyurmuş, gerçek olan hayat amelin güzelse zaten öteki taraf. Yapacak birşey yok."

Örnekleme grubundaki erkeklerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere ölümü genellikle Allah'tan gelen bir gerçeklik olarak kabul ettikleri görülmüştür. Erkeklerin ölümle ilgili olan bu düşüncelerinin sebebi genellikle kadınlara oranla daha rahat ve daha

sosyal bir yaşam yaşamaları olmuştur. Yaşlılık süreçlerini kadınlara kıyasla daha aktif bir biçimde geçiren yaşlı erkekler ölümü çok daha az düşünmekte, sorulduğunda ise genellikle tanım aşamasına giderek ölümü dini boyutta tanımlamaktadırlar. Fakat ölümü az da olsa kurtuluş olarak gören yaşlı erkeklerde bulunmaktadır. Bu erkeklerin sosyal yaşantıları diğer erkeklere göre daha pasif olmakla birlikte aynı zamanda eşleri ölen veya sağlık bakımından oldukça kötü durumda olan erkekler olduğu da dikkatimizi çekmiştir. K.L.(82-erkek) bu duruma bir örnek oluşturmaktadır:

"Ölüm kurtulmaktır. Artık yaşımız 90'ı bulmuş, çürümüş heryerimiz. Ölüm gelecek ki bizi kurtarsın bu ağrılardan, sancılardan. Zaten bakımımı yapan da yok eşim öldükten sonra... Bari bende öleyim de kutulayım."

Bunlardan da anlaşılacağı üzere yaşlı erkeklerin özellikle eşinin ölümü onun hayata ve geleceğe olan bakışı üzerinde derin bir iz bırakmıştır. Eşinin ölümünün dışında aynı zamanda yaşlı bireyin yaşının ilerlemesine bağlı olarak artan sağlık sorunları da yaşlı bireyin ölümü kurtuluş olarak algılamasına sebep olmuştur. Dolayısıyla bireyin içerisinde bulunduğu durum ve şartlar onun hayata ve ölüme karşı bakış açısı üzerinde temel bir etki oluşturmaktadır.

Kadın yaşlıları ele aldığımızda erkeklere oranla daha pasif bir yaşam yaşadıklarından dolayı ölümün, kendileri için bir kurtuluş olabileceğini düşünmüşlerdir. Kadınlar genellikle görüşmeler esnasında geçmişteki yaşantılarında çok ezildiklerini ve yıprandıklarını söyleyerek erken yaşta yaşlanıp, hastalıklara yakalandığını ifade etmişlerdir. Yaşlılık sürecini genellikle evde oturarak ve hasta bir şekilde geçiren birey, zamanın bu şekilde geçmediğini ve yaşamdan zevk almadıklarını belirterek ölümün kendileri için bir kurtuluş yolu olduğunu savunmuşlardır. Bunlardan biri olan A.K.(74-kadın) şu ifadelerle yanıt vermiştir:

"Ölüm kurtuluştur. Ölüm olmasaydı vay o zaman yaşlıların haline. Canın sağ değil, yapacak birşeyin yok sürekli evdesin. Hiç değilse imanımız varsa öldüğümüzde kurtulacağız bu eziyetlerden."

Aynı şekilde K.Ş.(78-kadın)'de ölümün bir kurtuluş olduğunu ifade ederek şu sözlerle devam etmiştir:

"Ölüm bizim gibi yaşlılar için artık bir kurtuluştur. Yaş geçtikçe arttı artık hastalıklar, çekilmez olmaya başladı dünya. Eskiden gençtik günler su gibi geçirdi"

canımız sağdı, ölüm aklıma gelmezdi. Ama şimdi öleyim kurtulayım diyorum. Çünkü birşey anlamıyorsun yaptığından ettiğinden. Ölüm iyiki var, dünyayı hastalıklardan, düşkünlerden temizliyor."

Yaşlı kadınların ifadelerine baktığımızda çoğunun ölümü kurtuluş ve nimet olarak değerlendirdiği görülmektedir. Ölümü hem kurtuluş hem de nimet olarak değerlendiren bireylerin, yaşlılık sürecinden memnun olmadıkları ve bu sürecin kendilerine fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan doyum sağlamadığı bireylerin ifadelerinde açıkça görülmektedir. Yaşamından memnun olmayan ve zevk alamayan birey öldüğünde bu eziyetlerden kurtulacağını belirterek ölümü, yaşanılması zor olan yaşlılık sürecinden bir çıkış ve kurtuluş yolu olarak görmüştür.

3.6.4. Yaşlılık ve Yalnızlık

Yaşlı birey ilerleyen yaşına paralel bir şekilde emeklilik, eşlerden birinin ölümü, çocukların evden ayrılması, sağlık sorunları vb. gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Yaşlı bireyin karşı karşıya kaldığı bu sorunlar bireyde yalnızlık ve izolasyon sorunlarının oluşmasına neden olmaktadır (Danış, ? : 5).

Yalnızlık yaşlılık döneminde karşılaşılan sorunların başında gelmektedir. Yaptığımız araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda evde yalnız yaşayan, eşi ölmüş ve akrabalarıyla görüşme sıklığı az olan yaşlıların diğerlerine oranla çok daha fazla yalnızlıktan yakındıkları dikkatimizi çekmiştir. Eşi ölmüş olan ve evde yalnız yaşayan K.Ş.(78-kadın) şu ifadelerle yalnızlık durumunu açıklamıştır:

"Yalnızlık çok zor. Evde bir burnum bir kulağım oturuyorum. Ne ses var ne bir uğraş. Çok canım sıkılıyor. Ara sıra çocuklar uğrarsa ferahlarım ama onlarda çok gelemeler ayda yılda bir gelirler... Eskiden hepimiz bir evdeydik çocukların sesi güürültüsü vardı, eşim vardı hiç değilse birbirimize arkadaş olurduk, hiç bir faydası bile olmasa en azından sesi vardı. Şimdi tekim. Otur otur nereye kadar çok sıkılıyorum."

İ.Ç.(85-erkek)'de yine dul olup yalnızlıktan yakınan yaşlı bireylerdendir ve durumunu şu ifadelerle belirtmiştir:

"Elbet oluyor yalnız hissettiğim. Zaten yeğenlerim gelir ara sıra yanıma. Onun dışında gelen giden yok, onlar olmasa ölsem haberi olmayacak kimsenin. Evde en önemlisi ses bile olmuyor. Saate bakıyorum hep aynı yerde hiç biraz öteye bile gitmemiş. Günler sanki yıl gibi. Otur otur akşam olmuyor. Ama eskiden böylemiydin. İş güç vardı"

çalışırdım, orda arkadaşlarım vardı onlarla zaman geçerdi, akşam eve gelirdim, hanım ve çocuklar vardı onlarla konuşurduk hoşbeş ederdik zaman geçip giderdi. Bir bakardım gece olurdu. Hanım öldü, çocuklar evlendi herşey ters düz oldu."

Yaşlı bireylerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere eşlerinin ölümü onların sosyal yaşamında büyük bir iz bırakarak yalnızlaşmalarına neden olmuştur. Eskiden eşiyle veya çocuklarıyla zaman geçiren ve onlar aracılığıyla bazı sosyal ilişkiler içerisinde olan birey çocuklarının evlenmesi ve eşininde ölümüyle sosyal anlamda büyük bir boşluk içerisinde kendisini bulmaya başlayarak yalnızlık duygusuna kapılmıştır. Özellikle eşi ölen erkek bireyler "kadın olmayınca çark işlemez", "eve gelen giden olmaz, seni davet eden olmaz" gibi ifadeleri sık sık kullanarak kadının kendi yaşamlarında önemli bir yeri olduğunu vurgulamışlardır. Dolayısıyla yaşlılar açısından eş kaybı ve çocukların evden ayrılması onları yalnızlığa iten başlıca nedenlerdendir.

Erkek yaşlıların sıklıkla ifadelerinde dile getirdikleri işten ayrılma durumu da yine yalnızlığın temel etmenlerinden bir tanesidir. Erkekler görüşme sırasında emekli olmalarının işleri aracılığıyla kurdukları sosyal ilişkilerini aksattığını ifade ederek, bu sosyal ilişkilerin belirli bir süre sonra da tamamıyla yok olduğunu dile getirmişlerdir. Emeklilikle beraber artık daha fazla boş zamanı olan birey yeni bir arkadaş çevresi oluşturamadığı takdirde çoğu zamanını evde geçirmeye başlar ve dolayısıyla toplumdan yavaş yavaş soyutlanarak yalnızlaşmaya başlar.

3.6.5. Yaşlıların Gözünden Toplum

Örnekleme grubundaki yaşlılara toplum hakkındaki düşüncelerini sorduğumuzda özellikle genç kuşaklardan memnun olmadıklarını belirterek, sürekli kendi zamanlarındaki toplumla ve kendilerinin gençlik halleriyle günümüzdeki gençleri kıyaslama yoluna gittikleri dikkatimizi çekmiştir.

Toplumdan memnun olmayan A.K.(74-kadın) memnun olmama sebebini şu ifadelerle belirtmiştir:

"İnsanlar iyi fakat çok bozuldu şimdiki gençlik. Yaşlıya, anne babaya saygı nedir bilmez oldular. Herkes artık gün geçtikçe beter olmaya başladı, hal hatır sormak ortadan kalktı. Biraz bu hallerini değiştirseler iyi olur."

Ö.F.(69-erkek)'nin de yine topluma karşı olumsuz bir bakışı açısı bulunmakla beraber şu ifadelerle devam etmiştir:

"Toplum hiç iyi bakmaz yaşlıya, hatta acıyan gözlerle bakar. Açıkcası toplumun yaşlıyı sayması, iyi davranması yaşlının parasına bağlıdır. Eğer paran varsa tanıdıkların, çoluk çocuk sana bakar. Sık sık gelip halini hatrını sorar. Ama paran yoksa işte o zaman vay senin haline. Seni adam yerine koyup yüzüne bakmazlar, kapıdaki köpekten farkın kalmaz."

Yaşlıların toplumla ilgili görüşleri sorulduğunda özellikle genç nesilden memnun olmadıkları görülmüştür. Yaşlıların gençlerden memnun olmama sebeplerinin başında kuşaklar arası çatışma gelmektedir. Çünkü yaşlılar bu memnuniyetsizliklerini dile getirirken sürekli "bizim zamanımızda böylemiydi" gibi ifadelerle kendi gençliklerine vurgu yapmakla beraber, zamanın gençlerinin kendilerine oranla saygısız, anlayışsız ve ilgisiz olduğunu söylemektedirler. Bununla beraber yaşlı bireyler toplumda iletişimin, hal hatır sormanın ve ziyarete gidip gelmenin giderek azaldığını vurgulayarak toplumdaki bireylerin daha çok teknolojiyle zaman geçirmesinden yakınmaktadırlar. Bunlardan biri olan F.B.(86-erkek) şunları belirtmiştir:

"...Günümüzde gençler kendi başlarına buyruk olmuşlar şimdi. Büyük nedir bilmezler. Üstelik şimdi o telefonlardan başka birşeye bakmadıkları için saygı nedir, hürmet nedir bunları öğrenmeden büyüyorlar. Topluma girdiklerinde kimseyle konuşmazlar bile kafalarını kaldırıp etrafa bakmaktan aciz olmuşlar. Kulaklarına birşey tıkıyorlar soru sorsan cevap bile vermiyorlar. Allah ıslah etsin."

F.B.'nin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere yaşlı bireyler günümüz teknolojisinin gerisinde kalarak zamana ayak uyduramamaya başlamış ve dolayısıyla kuşaklar arası çatışma yaşlılar ile gençler arasında oldukça önemli bir boyuta ulaşmıştır. Çünkü gençlerin teknolojiyle oldukça fazla ilgili olması iletişim kopukluğuna neden olmakta ve buda gençlerle iletişiminin kopmasına neden olarak yaşlıların toplumdan kopmasına ve toplum hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunmasına neden olmuştur.

3.7. Yaşlıların Beklentileri

Araştırmamızda yaşlıların bazı şikâyetlerini göz önünde bulundurarak, onlara bazı önerilerde bulunabilmek için insanlardan, kurumlardan veya devletten yaşamlarını kolaylaştıracak ne tür hizmetler beklediklerini açıklamaları istenmiştir. Genel olarak alınan cevaplar yaşlı bireyin eğitim düzeyine, maddi durumuna, sağlık durumuna, yaşadığı ortama ve yaşam koşullarına göre değişiklik göstermektedir. Yaşlılar genellikle insanların kendileriyle ilgilenmediklerini ve giderek saygısız olduklarını belirterek

insanların değişmesi yönünde isteklerde bulunmuşlardır. Evde tek yaşamını sürdüren K.Ş.(78-kadın) bu duruma bir örnek oluşturarak insanlardan beklentilerini bu ifadelerle açıklamıştır:

"İnsanlardan tek beklediğim biraz sahip çıksınlar yaşlılarına, koruyup kollasınlar yaşlıları. Bizler artık yaş geçtikçe çocuk gibi olduk, elimiz yetişmiyor ki ihtiyaçlarımızı tamam edelim. Bazen bir ekmek bile almaya mecalin, halin olmuyor. Bizi idare etsinler ölene kadar, kalbimizi incitmesinler. Ara sıra kapımızı çalsınlar hele baksınlar ölmüşmüyüz kalmışmıyız. "

K.Ş.(78-kadın)'nin insanlardan beklentisi genellikle ilgi yönünde olmuştur. Bu beklentisinin temelinde kendisinin evde yalnız yaşaması ve çocuklarının ayda yılda bir gelip kendisini sormaları olmuştur. Görüşme sırasında yaşlı birey sürekli yalnızlıktan şikâyet ederek kendi ihtiyaçlarını karşılayamamaktan rahatsız olduğunu dile getirmektedir. Tüm bu sebepler K.Ş'nin daha rahat bir yaşam sürdürmek için insanlardan ilgi ve bakım istemesine yol açmıştır.

Aynı şekilde F.B.(86-erkek) günümüzün gençlerinden memnun olmadığını dile getirerek şöyle devam etmiştir:

"İnsanlar bundan 6-7 sene öncesine kadar çok iyilerdi, ahlaklılardı, saygı vardı. Ama şimdi günümüzde gençler beş para etmez oldular. Gençleri şimdi o telefonlarıyla kilitle bir odaya, o demezki ben niye burdayım. Yıllarca çıkmadan orda yaşar. Ne insanlıktan haberleri var ne saygıdan ne hürmetten. Ama insanlık böyle mi? Allah bizi onların eline düşürmesin, ıslah etsin. Bu durumlarını değiştirseler çok iyi olacak birgün onlarda yaşlanacaklar beni anlayacaklar. Önemli olan yaşlıların, büyüklerin gönlünü hoş tutmaktır, onlara hizmet etmek, bir ihtiyaçları olduğunda yardıma koşturmaktır."

Yaşlıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere çoğu devlet ve kurum için bir öneri de bulunmaktansa toplum için önerilerde bulunmayı tercih etmiştir. Yaşlıların birçoğu içerisinde buldukları toplumu beğenmediklerini ifade edip, gün geçtikçe bu toplumun kötüleştiğinden şikâyet etmektedirler. Yaşlıların toplumdaki şikâyet etmesinin temelinde gençlerden kendi gençlik zamanlarında yaşlılara yaptığı hizmeti-bakımı beklemeleri ve bu beklentilerinin karşılanamaması olmuştur.

Yaşlıların devlete karşı bakış açılarına ve devletten beklentilerine baktığımızda çoğunun devletten memnun olduğu ve herhangi bir beklentisinin olmadığı dikkatimizi çekmiştir. Bu memnuniyet sebeplerini ise şöyle belirtmişlerdir:

A.K.(74-kadın):

"Valla kızım devlet yapacağını yaptı. Yaşlılara büyük kolaylıklar sağladı. Mesela biz eskiden birimiz hastaneye gitsek üç kişide beraberinde giderdi. Çünkü hastaneden sıra almak için kuyruğa girerdik, hekime görünene kadar kuyruğa girerdik, maaş çekmek için ayrı bir kuyruğa girerdik, ilaç almak için saatlerce yine beklerdik kuyrukta ama şimdi öyle değil. Devlet yaşlılara öncelikler sağladı. Nereye gidersen git ilk hemen bizi alıyorlar. Hekim seçme hakkı bile verilmiş bizlere daha devlet ne yapsın."

Bu ifadeden anlaşılacağı üzere A.K. eski zamanın şartlarıyla günümüzdeki şartları karşılaştırarak bugünkü olanaklardan oldukça memnun olduğunu ifade etmiştir. Devletin 65 yaş üstü yaşlı bireylere göstermiş olduğu kolaylıklar yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu bir etki bırakmıştır. Çünkü yaşlılar eski zamanları anlattıklarında bu durumdan oldukça rahatsız olduklarını dile getirip o günlere bir daha dönmek dahi istemediklerini de eklemişlerdir. Dolayısıyla yaşlı bireyler günümüzde devletin onlara sağlamış olduğu olanakların yaşamlarını kolaylaştırdığını söyleyerek her fırsatta memnuniyetlerini dile getirmişlerdir. Benzer bir şekilde Ö.F.(69-erkek):

"Bence devlet yaşlılara oldukça iyi bakıyor. Maaşı olmayanlara yaşlılık maaşı veriyor. Hasta olan yaşlıların ailelerine para veriyor. En azından o paranın hatrına çocuk çocuk anne babasına bakıyor, yoksa kapıya atarlar bakmazlar. E yine devlet kimsesiz yaşlılara huzurevleri yapmış daha ne yapsın olacağıda budur." şeklinde yanıtlamıştır.

Ö.F.'nin ifadeleri de yine devletin yaşlılara sağlamış olduğu olanaklardan memnun olduğunu bize göstermektedir. Fakat Ö.F. devletten memnuniyetini ifade ederken bir yandan da toplumun yaşlı bireylere karşı bakış açısının olumsuz olduğunu da vurgulamıştır. Çünkü toplumun yaşlıya bakmasını o yaşlı bireyin maddi imkânlarına dayandırmıştır. Devletin yaşlılara sağlamış olduğu hasta bakım ücretinin olmaması durumunda yakınlarının o bireye bakmayacağı düşüncesini ifade etmiştir.

Yaşlıların devlete karşı bakış açıları genellikle olumlu olmakla birlikte maddi durumu kötü olan yaşlılar diğerlerinin aksine devletten hiç memnun olmadıklarını ve devletin kendi görevlerini yerine getirmediğini söylemiştir. Maddi durum ve sağlık

durumu açısından kötü durumda olan D.K.(65-erkek)'nin devletten beklentisi sorulduğunda şöyle yanıt vermiştir:

"Devlet üzerine düşen hiçbirşeyi yapmıyor. Benim gibi kanser hastalarına devlet ilacı bedavaya verdiğini söylüyor fakat gerçeği böyle değil. Ben ayda bir sefer Malatya'ya gidip iğne vurduruyorum ve o iğne 478tl. Ben o iğne parasını üç aylık maaşımla nasıl vereyim... Yeri gelince o ilaçlar bedava deyip televizyonlardan bağıyorlar. Hepsi yalan hâlbuki. Bu yüzden devlet yaşlılara sığınak olsun. Kendi vatandaşlarına sahip çıksın. Yoksullara, yaşlılara sığınak olmasını istiyorum. Huzurevlerimizden yaşlıları bulup onlara kuçak açsın, ihtiyaçlarını gidersin. Yaşlıların anne ve babası devlet, huzurevleri olmalı."

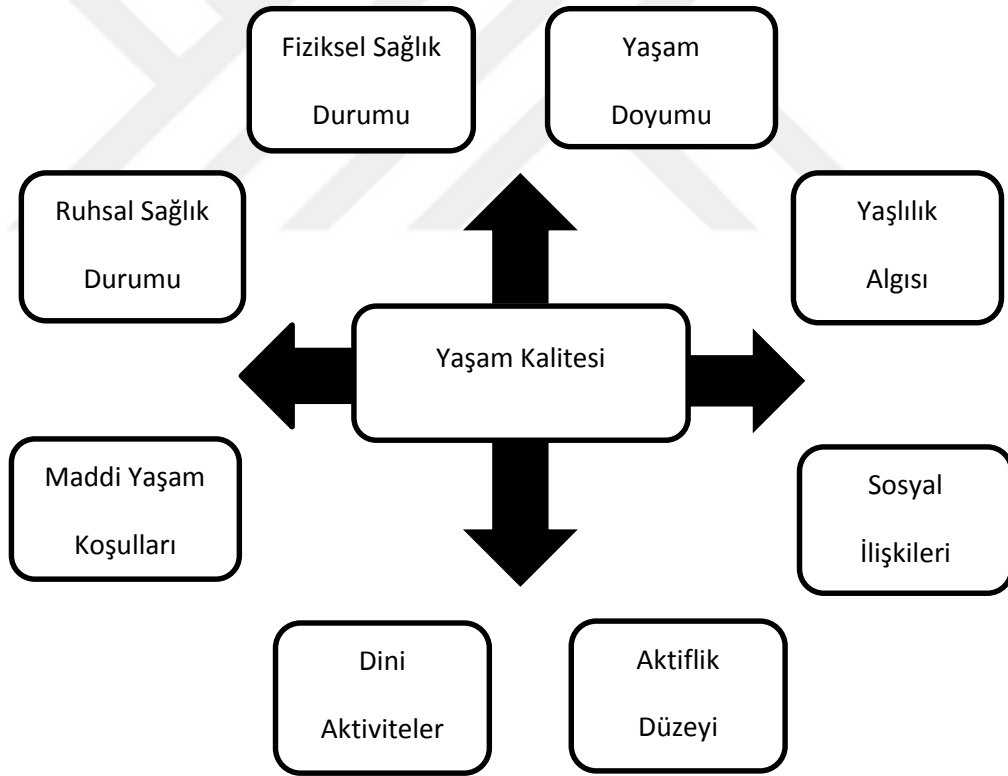
Bireylerin maddi bakımdan kötü şartlarda olması ve çevresindeki insanlardan herhangi bir dayanağının olmaması bu bireylerin devlete karşı bakış açılarının olumlu veya olumsuz yönde şekillenmesini sağlayan en önemli faktördür. Çünkü birey kendi kendine yetmediği durumlarda bir çıkar yol olarak ilk olarak devletin kendilerine sahip çıkmasını istemektedirler. Daha önceki sorularımızda aldığımız cevaplara dayanarak yaşlı bireylerin ilk çıkar yol olarak devleti görme sebepleri kendi çocuklarına veya yakın akrabalarına fazlalık ve yük olmak istememe düşünceleri olduğunu söylemek mümkündür.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Yaşam kalitesi bireyin yaşlılık sürecini nasıl algıladığıyla doğru orantılıdır. Bireyin yaşlılık sürecini nasıl algıladığı ise onun demografik özelliklerine, maddi durumuna, sağlık durumuna, sosyal ve duygusal durumuna göre farklılık göstermektedir. Yaşlılık evresini olumlu algılayan bireyler bu süreci anlamlı bir dönem olarak tanımlarken, olumsuz olarak değerlendirenler ise umutsuzluk ve çaresizlik duyguları içerisine girmekte ve ölümlerle birlikte yok olacaklarına inanmaktadırlar. Doğal olarak yaşlı bireylerin yaşlılık süreçlerinde yaşadıkları bu duygular onların yaşam kalitelerinin hangi düzeylerde olduğunu değerlendirmemizde bize yardımcı olmaktadır.

Araştırmamızda yaşlı bireylerin yaşam kalitelerine etki eden etmenleri temel olarak sınıflandırdığımızda ortaya bu tablo çıkmaktadır.

Tablo 4. Yaşam Kalitesinin Parametreleri



Bu bağlamda yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini değerlendirmek açısından temel olarak 6 kategoriden ve 61 sorudan oluşan bir görüşme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme formu konumuz itibarıyla yaşlıların yaşlılık süreçlerinde karşı karşıya kaldıkları

sorunların, onların yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir etki yarattığını ortaya çıkarmak amacı esas alınarak oluşturulmuştur.

Yaşlıların yaşam kalitelerini demografik açıdan ele alıp değerlendirdiğimizde bireylerin yaşı, medeni durumu ve eğitim durumu dikkate alınmıştır. Yaş faktörünü ele alacak olursak bireylerin yaşı ilerledikçe yaşam kalitelerinde bir düşüş meydana geldiği gözlenmiştir. Bunun sebebi ise yaşın ilerlemesine paralel olarak artan sağlık sorunları, bireyin duygusal durumunda ve sosyal ilişkilerinde olumsuz yönde meydana gelen değişikliklerdir.

Medeni durum ve eğitim durumu yaşlıların yaşam süreçlerini nasıl geçirdiklerini belirlememizde yardımcı olan önemli değişkenlerdendir. Yapılan araştırmamızda kadınların erkeklere kıyasla dul kalma oranının daha fazla olduğu ve bu durumun onların kaliteli yaşam standartlarında bir düşüş meydana getirdiği fark edilmiştir. Özellikle kadınlar olmak üzere dul kalan yaşlı bireylerin diğer yaşlı bireylere oranla yalnızlık ve muhtaçlık duygularının çok daha fazla olduğu ve bu duyguların ise onların yaşam kalitelerini ve yaşam doyum seviyelerini giderek düşürdüğü açığa çıkmaktadır. Aynı şekilde araştırmamızda eğitim durumunun da kaliteli bir yaşam standardını belirleyen önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşam kalitesi eğitim seviyesiyle doğru orantılıdır. Eğitim seviyesi arttıkça bireylerin yaşam kalitelerinde bir artış meydana gelmektedir. Eğitim seviyesi düşük olan yaşlıların diğer yaşlılara oranla yaşamlarını daha pasif ve evde oturup ölümü bekleyerek geçirdikleri dikkatimizi çekmiştir. Çünkü bu yaşlıların kaliteli bir yaşam sürdürmek veya yaşam doyum seviyesini üst noktalara çıkarmak için yapılması gerekenlerden bile haberdar olmadıkları açık bir şekilde görülmüştür.

Yaşlıların yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan diğer bir faktör ise maddi durumdur. Maddi durumun niteliği yaşlıların yaşamlarını nasıl geçirdiğini ve hangi ortamlarda yaşamlarını sürdürdüklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Fakat yapılan araştırmamızda yaşlıların maddi durumlarının ve yaşadıkları ortamların yaşam kalitelerini artırıcı yönde olmadığı açık bir şekilde gözlenmesine rağmen yaşlıların bu durumdan rahatsız olmadıkları dikkatimizi çekmiştir. Çünkü yaşlı bireyler için önemli olan maddi durum veya yaşanılan ortamın niteliği değil, kimseye muhtaç olmadan yaşamını devam ettirebilmeleridir.

Yaşlıları sosyal durum açısından ele alıp değerlendirdiğimizde, bu durumun yaşlıların yaşam kalitelerinde önemli bir etkiye sahip olduğu açıkça görülmektedir. Yaşlıların sosyal durumlarını ele aldığımızda onların kimlerle yaşadığı, kimlerle yaşamak istedikleri, aile-akraba ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkileri, günlük yaşam rutini ve boş zaman faaliyetlerini nasıl değerlendirdiğine yönelik bulgular açığa çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu bölümde yaşlıların en çok kimlerle yaşadığının onların üzerinde derin bir iz bıraktığı gözlenmiştir. Yaşlılar ister erkek ister kadın olsun her ikisi de eşleri ölmüş dahi olsa, yine de yaşamlarını eşleriyle beraber geçirmek istediklerini belirtmişlerdir. Bu durum eşi ölmüş, başkalarıyla veya tek yaşayan yaşlıların yaşam süreçlerinden memnun olmadıklarını bize göstermektedir. Tek yaşayan birey yalnızlıktan ve evin sorumluluklarını yapamamaktan şikâyet ederken, eşinin ölümünün ardından başkalarıyla yaşamak durumunda kalan birey ise başkalarına muhtaç olmaktan ve kendi kendine yetememekten şikâyetçi olmaktadır. Bu sebepler dâhilinde yaşlı bireylerin kimlerle yaşadığı onların yaşam kalitelerinde ve yaşam süreçlerini algılama biçimlerinin şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır.

Yaşlıların aile, akraba ve arkadaşlarıyla kurduğu sosyal ilişkiler de yine yaşam kalitesi açısından önemli bir faktördür. Çünkü kaliteli bir yaşam aynı zamanda aktif bir yaşlılık süreciyle ve yakınlarla kurulan ilişkilerle doğru orantılıdır. Araştırmamızda sosyal ilişkiler yönünden pasif bir yaşama sahip olan bireylerin yaşam doyum seviyelerinin ve yaşam kalitelerinin oldukça düşük olduğu gözlenmiştir. Çünkü kaliteli bir yaşama sahip olmak yaşamdan doyum alma ve yaşlılık süreci içerisinde aktif olmayla doğrudan bağlantılı bir durumdur. Sosyal ilişkiler bakımından zayıf olan birey tüm gününü evde oturarak geçirmekte ve doğal olarak yalnızlık ve depresyona girme durumlarıyla karşılaşma olasılığı diğerlerine oranla daha fazla olmaktadır. Birey sosyal ilişkiler bakımından ne kadar aktif olursa yaşam sürecini o kadar verimli geçirir. Aktivite kuramı açısından yaşlıların sosyal ilişkilerini ele aldığımızda ise yine benzer bir durum dikkatimizi çekmektedir. Kurama göre yaşlı birey toplumdan kendini soyutladığı oranda mutsuz olmaktadır. Yani birey toplumla içli dışlı oldukça yaşamdan zevk almakta ve kendini toplum içerisinde aktif bir birey olarak görmektedir. Doğal olarak bireyin böyle hissetmesi onun yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etki bırakmaktadır. Elazığ ilindeki yaşlılara bakıldığında özellikle kadınların arkadaş çevresi başta olmak üzere sosyal ilişkiler yönünden aktif olmadıkları ve bu durumunda onların çoğu zamanlarını evde tek başlarına oturarak geçirmelerine yol açtığı gözlenmiştir.

Yaşamın kaliteli ve aktif bir biçimde yaşamaları için belirleyici olan diğer bir faktör ise bireyin boş zamanlarını verimli bir biçimde geçirip geçirmemesidir. Fakat yapılan araştırma kapsamında yaşlıları ele aldığımızda boş zaman kültürlerinin olmadığı açıkça gözler önüne serilmektedir. En fazla boş zamanı olan kesimi yaşlılar oluşturmaktadır. Fakat yapılan görüşmeler kapsamında yaşlıların bu boş zamanlarını yaşam kalitelerini arttırıcı bir biçimde geçirmediikleri, tam tersine hiçbir aktivite de bulunmadan çoğu vakitlerini evde oturarak geçirdikleri gözlenmiştir.

Yaşlıların yaşam kalitelerini etkileyen diğer bir kategori ise sağlık durumu başlığı altında toplanmıştır. Yaşlıların sağlık durumları ve bu sağlık durumlarını nasıl algıladıkları onların yaşam kaliteleri üzerinde etki eden önemli faktördür. Yaşlıların görüşlerinden hareketle sağlık durumlarının iyi olmadığı ve bu durumun ise birçok ihtiyaçlarını karşılamalarına engel olduğu gözlenmiştir. Yaşlılar hastalıklarının sorumlusu olarak yaşlılık dönemini göstermişlerdir. Bu durum yaşlıların yaşlılık süreçlerinden memnun olmadığını bize göstermektedir. Yaşlılıkta hastalıklar arttıkça buna paralel olarak yaşam kalitesi seviyesi de düşüş göstermiştir. Çünkü hastalıklarla yaşam sürecine devam etmek zorunda kalan birey ölümü kendisine bir kurtuluş yolu olarak görmüştür. Ölümü bir kurtuluş yolu olarak gören bireylerin ise kaliteli bir yaşam geçirdiklerinden veya yaşam sürecinden doyum aldıklarından bahsedilemez.

Yaşlılarda dini ibadetlerin yeri de onların yaşam süreçlerinde önemli olan faktörler arasındadır. Yaşlı birey yaşlandıkça artan sağlık sorunlarına paralel olarak dini görevlerini yerine getiremediği takdirde bu durum birey üzerinde dini açıdan birtakım yetersizlik duygularının oluşmasına neden olarak yaşam doyum seviyesini alt seviyelere çekmektedir. Yapılan araştırmamızda yaşlı bireyler ölüme yaklaştıklarını düşünmekte ve bu açıdan dini ibadete daha fazla yönelmek istemektedirler. Fakat artan sağlık sorunları nedeniyle dini görevlerini yerine getiremeyen birey bu durumdan rahatsız olmakta ve yaşadığı süreçten zevk ve doyum alamamaktadır. Yani dini görevlerini yapabilen ve yapamayan yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri ve yaşam doyumları arasında bir farklılık ortaya çıktığı gözlenmiştir.

Yapılan araştırmada yaşlıların yaşam kalitelerini en fazla etkileyen faktörlerin duygusal durum başlığı altındaki sorularda ortaya çıktığı fark edilmiştir. Yaşlıların yaşam kalitelerini belirlememizde bize yardımcı olan en önemli etmen onların kendi yaşlılık algılarıdır. Yaşlı bireylerin yaşlılık algılarına baktığımızda çoğunun bu süreci “hastalık,

muhtaçlık, fazlalık” gibi olumsuz değer yargılarıyla tanımladıkları dikkatimizi çekmiştir. Yaşlı bireyin kendi içerisinde bulunduğu yaşam sürecini bu gibi olumsuz ifadelerle tanımlaması o bireyin yaşam sürecinden memnun olmadığını ve doğal olarak kaliteli bir yaşlılık süreci geçirmediğini açıkça gözler önüne sermektedir. Kaliteli bir yaşam yaşlının içinde yaşadığı toplumla olan ilişki düzeyi, bu toplumdan memnun olup olmaması, ölüm algısı, hayattan beklentileri ve kendini nasıl hissettiğiyle doğru orantılıdır. Bu bağlamda yaşlıların toplum içerisindeki konumları neticesinde değerlendirdiğimizde ise toplumdan memnun olmayan yaşlıların yaşam doyum seviyelerinin diğer yaşlı bireylere göre oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Çünkü bu yaşlı bireyler her defasında yaşanan toplumda kendine yer bulamamaktan ve toplumdan beklediği ilgiyi görememekten şikâyet etmişlerdir.

Yaşlı bireylerin ölüm algısının nasıl olduğu onların yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan görüşmelerde kendisini ölüme yakın hisseden bireylerin herhangi bir faaliyette bulunmadığı ve yaşlılık sürecinin tamamını evde oturarak geçirdiği dikkat çekmiştir. Evinde ölümü bekleyen yaşlı bireylerin yaşamdaki hiçbir şeyden zevk almadıkları dolayısıyla yaşam kalitelerinin oldukça düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ölümü herkes için var olan bir gerçeklik olarak tanımlayan yaşlıların ise doğal yaşamlarına devam ettikleri ve ölüm korkularının diğerlerine oranla çok daha az olduğu gözlenmiştir. Ölüm korkusu olan birey artık hiçbir şey yapmak istememekte ve yapılan her şeyi anlamsız olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla bireyin ölümü nasıl algıladığı onun yaşamını nasıl geçireceğini belirleyen etmenler arasındadır.

Yalnızlık faktörünün de yaşlıları derin bir şekilde etkilediği gözlenmiştir. Yalnızlık bağlamında yaşlıların yaşam kalitelerine baktığımızda kadınların erkeklerden daha fazla oranlarda yalnızlık çektiği ve bu durumdan her defasında şikâyetçi olup daha fazla etkilendikleri tespit edilmiştir. Kadınların yalnızlık çekmelerinin en büyük sebebi dulluk olgusudur. Rol bırakma kuramı açısından yaşlılığa yaklaştığımızda bireylerin hayatla olan ilişkisinin temelini oluşturan en önemli noktalardan birisi de evliliğidir. Evlilik hayatının son bulmasıyla birey eşi aracılığıyla sürdürdüğü ilişkilerinin dışında kendisini bulur. Araştırmamızda kadınların bu durumdan daha fazla etkilendikleri görülmüştür. Çünkü erkekler en azından kadınlara oranla daha fazla dışarıya çıkıp kendilerine yeni sosyal ilişkiler kurma imkânı elde etmiştir. Fakat kadınlar yeni ilişkiler kuramadığından ve var olan ilişkilerini de kaybettiklerinden dolayı yalnızlık sorunuyla

karşı karşıya kalmışlardır. Yalnız kalan birey ise zamanını verimli ve doyumlu bir biçimde geçirememekte ve buna bağlı bir şekilde doğal olarak yaşam kalitesi giderek düşmektedir.

Yapılan bu araştırmada genel olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Medeni durum açısından yaşlılarda dulluk erkeklere kıyasla kadınlarda daha fazla kendini göstermiştir.
- Dulluk sorunu yaşlıların “yalnızlık, muhtaçlık, fazlalık” gibi olumsuz bir takım duygular yaşamasına neden olarak yaşam kalitelerini olumsuz bir biçimde etkilemiştir.
- Yaşlı bireylerin eğitim durumu istenilen düzeylerde olmayıp oldukça düşüktür. Özellikle kadınların yarısından fazlası okuma-yazmayı dahi bilmemekte ve bu da onların sosyal yaşamlarında hastaneye gitme, para çekme, alışveriş, otobüse binme vb. gibi çeşitli zorluklara yol açarak yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemiştir.
- Araştırmamızda yaşlı bireylerin maddi açıdan yeterli düzeyde olmadıkları açığa çıkmıştır. Maddi açıdan yetersiz olan bireylerin yaşam kaliteleri olumsuz bir biçimde etkilenmiştir fakat bireylerin bu durumdan şikâyetçi olmadıkları dikkatimizi çekmiştir. Çünkü bireyler maddi durumlarına nitelik açısından değil, somut olarak var olup olmaması açısından yaklaşmışlardır. Maddi durum açısından az da olsa bir maaşlarının olması onlarda başkalarına muhtaç olmama ve bağımsızlık duygusunu oluşturmuş ve böylece kendilerine güven duymalarını sağlamıştır.
- Yaşlı bireylere kimlerle yaşamak istedikleri sorulduğunda eşi vefat etmiş bireylerde dâhil olmak üzere hemen hemen hepsi eşiyle yaşamak istediklerini söyleyerek, kimsenin evinde rahat etmediklerini belirtmişlerdir. Bu durum eşiyle yaşamayan bireylerin içinde buldukları durumdan memnun olmadıklarını ve buna bağlı olarak yaşam doyum seviyelerinin düşük olduğunu bize göstermiştir.
- Yaşlı bireyler çocuklarına rahatsızlık verdiklerini düşündüklerinden dolayı bu bireylerin çocuklarıyla olan ilişki düzeyleri kısıtlanmıştır.

- Yaşlı bireyler akrabalarıyla görüşmek istemelerine rağmen oluşan bazı sağlık problemlerinden dolayı bu ilişkileri kısıtlanmıştır.
- Yaşlı bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde kadın ve erkek arasında bir farklılık yaşandığı gözlenmiştir. Kadınların arkadaş çevreleri yaşlanmanın getirdiği bazı sorunlara paralel olarak son bulmasına rağmen erkekler kendilerine yeni arkadaş çevresi oluşturabilmiştir.
- Yaşlı bireylerin sosyal ilişkiler yönünden aktif olmadıkları ve bu durumun beraberinde yalnızlık duygusunu getirdiği gözlenmiştir. Sosyal ilişkiler yönünden aktif bir yaşlılık geçirmeyen ve yalnızlıkla baş başa kalan bireyin yaşam kalitesinin ve yaşam doyum seviyesinin düşüş gösterdiği tespit edilmiştir.
- Özellikle kadınlar olmak üzere yaşlı bireylerin günlük yaşamlarını oldukça pasif bir biçimde geçirdikleri gözlenmiştir.
- Yaşlıların boş zamanlarını değerlendirme açısından aktif olmadıkları ve boş zamanın nasıl değerlendirileceğinin eğitim ve sağlık faktörlerine göre değişkenlik gösterdiği açığa çıkmıştır.
- Yaşlıların sağlık durumları açısından oldukça kötü durumda oldukları gözlenmiştir. Sağlık durumlarının kötü şartlarda olması bireylerin bazı ihtiyaçlarını karşılayamamalarına yol açarak bu bireylerin “muhtaçlık, yetersizlik ve fazlalık” duyguları yaşamalarına sebep olmuştur.
- Yaşlı bireylerin hasta olmalarına rağmen bu hastalıklarının geçmeyeceğini düşünmeleri ve bu yüzden hastaneye gitmek istemedikleri dikkatimizi çekmiştir.
- Yaşlanmaya paralel olarak yaşlı bireylerin çoğunda unutkanlık probleminin artış gösterdiği ve bu durumun onların sosyal ve günlük yaşantılarında bazı problemlere yol açtığı ortaya çıkarılmıştır.
- Yaşlı bireylerin çoğunun yaşlılık algılarının “hastalık, eksiklik, muhtaçlık, ölüm” vb. gibi olumsuz değerler taşıdığı ve bu durumun yaşam doyum seviyelerinin düşürdüğü fark edilmiştir.

- Yaşlı erkeklere oranla yaşlı kadınların çoğu ölümü bir kurtuluş yolu olarak görmüştür. Ölümü kurtuluş yolu olarak gören bireyin ise yaşamdan zevk almadığı ve yaşam sürecini kaliteli bir biçimde geçirmediği gözlenmiştir.
- Kadınlar başta olmak üzere yaşlı bireylerin yalnızlıktan şikâyetçi oldukları ve dolayısıyla aktif bir yaşlılık süreci geçirmedikleri açığa çıkmıştır.

Yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini tespit etmek amacıyla sorduğumuz sorulara verilen cevaplar dikkate alınacak olursa kadınlar başta olmak üzere yaşlıların kaliteli bir yaşlılık süreci geçirmedikleri oldukça açık bir biçimde görülmektedir. Bunun en önemli sebebi yaşlılıkla beraber ortaya çıkan sorunlardır. Bu sorunlara bağlı olarak birey içerisinde bulunduğu bu yaşlılık sürecini olumsuz olarak algılamaktadır ve bu da onun yaşam kalitesini ve yaşam doyum seviyesini olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Çünkü bireyin içerisinde bulunduğu süreci algılayış biçimi onun yaşam sürecinden doyum alıp almadığını veya bu süreçten memnun olup olmadığını belirleyen en önemli etmendir. Yani yaşlı bireyin bu süreci kaliteli bir biçimde geçirip geçirmeyeceği başta kendi algısına bağlı olduğu gibi toplumdaki bireylere de bağlıdır. Çünkü yaşlı birey bu süreçte kendini ne kadar değerli, işe yarar, başkalarına faydalı ve başkalarının kendine ihtiyacı olduğunu hissederse, o derece sağlıklı ve kaliteli bir yaşlılık süreci geçirmiş olur. Bu yüzden yaşlıların sağlıklı ve aktif bir biçimde yaşamdaki sürekliliklerini devam ettirebilmelerini sağlamak için bazı önlemlerin alınması gerekmektedir.

Yaşlıların beklentileri ve yaşadıkları sorunlar göz önünde bulundurularak, yaşam kalitelerini artırmak ve başarılı bir yaşlılık geçirmelerini sağlamak için şu önerilerde bulunulabilir:

- Yaşlanma süreci içerisine girecek olan bireylere veya yaşlılık sürecinin başında olan bireylere yaşlılık hakkında bazı konferanslar düzenlenerek onları yaşlılığa hazırlayıp, yaşlılığın kötü bir süreç olmadığı, insanoğlunun geçireceği yaşam süreçlerinden biri olduğu bilgisi verilmelidir.
- Yaşlıların kaliteli ve başarılı bir yaşlılık geçirmelerini sağlamak için yaşlının çevresindeki kişilere de bazı görevler düşmektedir. Örneğin; yaşlıların sosyal ilişkilerini canlı tutmak açısından yaşlılarla eskisinden daha fazla ilgilenilmeli ve onlara zaman ayrılmalıdır.

- Yaşlanmayla beraber ortaya çıkan sağlık sorunlarının birey üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için yaşlının dengeli, yeterli ve sağlıklı bir biçimde beslenmesi için yaşlı bireyler veya yaşlı bireylere bakan kişiler bilinçlendirilmelidir.
- Yaşlı bireylerde bazı duyu bozukluklarının olması dâhilinde yaşam süreçlerinde bazı zorunlu ihtiyaçlarını (hastaneye gitme, para çekme, alışveriş vs.) yerine getirememesinin, onların yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz bir etki bırakmaması için gerekli yardımlar sağlanmalıdır.
- Yaşlı bireylerin yaşadığı ortamda yaşamını zorlaştıracak (merdiven, lavabo, ısınma vs.) herhangi bir unsurun olup olmadığı yetkililerce tespit edilerek yaşam sürecini kaliteli bir biçimde sürdüreceği şartlar oluşturulmalıdır.
- Yaşlıların yalnızlığını gidermek için bazı düzenlemeler yapılmalı ve bu düzenlemelerin temelinde, yaşlıların sağlık durumları ve fiziksel özellikleri dikkate alınarak, günlük yaşamlarını ve boş zamanlarını aktif ve doyumlu bir biçimde geçirmelerini sağlayacak etkinlikler (sinema, tiyatro, gezi, kitap okuma, örgü vs.) yer almalıdır.
- Yaşlanma sürecine paralel olarak emeklilik, dulluk, sosyal ilişkilerin zayıflaması vb. gibi bazı kayıplar yaşayan bireyler, yaşamını yeniden yapılandırması ve yeni ilişkiler kurması yönünde bilinçlendirilmelidir.
- Yaşlılık sürecini nasıl daha verimli, doyumlu, aktif, başarılı ve kaliteli geçireceği konusunda yaşlı bireye yardımcı olunmalı ve bireyler bu konuda bilinçlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- AKAL (DEĞİRMENCİ), Çiğdem (2005), Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenlerin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- AKÇAY, Cengiz (2011), Yaşlılık Kavramlar, Kuramlar ve Yaşlılığa Hazırlık, Kriter Yayınevi, İstanbul
- ALPTEKİN, Duygu (2011), “Gerontososyoloji Ekseninde Yaşlılık Sürecinin Sosyo-Ekonomik Boyutları”, T.C. Başbakanlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Genel Müdürlüğü Hakemli Araştırma Dergisi, Yıl:2, Cilt:2, Sayı:3, s.9-15
- ARIOĞUL, Servet, YAŞAR, Barut, CANKURTARAN, Mustafa, ÇAMUR DUYAN, Gülsüm, DEDELİ, Özden, ELMACIOĞLU, Funda ve diğerleri, (2008), Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açından Yaşlılık, Ankara: Öncü Basımevi
- ARPACI, Fatma (2005), Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık, Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları
- ARUN, Özgür (2008), “Yaşlı Bireyin Türkiye Serüveni: Kaliteli Yaşlanma İmkânı Üzerine Senaryolar”, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:2, Sayı:7, s.313-330
- ARUN, Özgür ve KARADEMİR ARUN, Banu (2011), “Türkiye’de Yaşlı Kadının En Büyük Sorunu: Dulluk”, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(4):1515 -1527
- BULUT, Ülkü ve ÖZÇAKAR, Nilgün (2012), “Nasıl Yaşlanıyoruz?”, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Cilt:3, Sayı:1, s.1-5
- CANGÖZ, Banu (?), “Yaşlılığın Psikolojik Boyutu Yaşlıların Nöropsikolojik ve Psikolojik Açından Değerlendirilmesi”
- ÇAĞLAR, Türken (2014), “Yaşlılık ve Sosyal Hizmet: Yaşam Destek Merkezi Örneği” Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:25, Sayı:2, s.145-162
- ÇİFÇİLİ, S. Serap (2012), Aktif Yaşlanma: Fiziksel Boyut”, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD. Cilt:3, Sayı:1, s.6-12

- DANIŞ, Mehmet Zafer (?), “Yaşlılık, Yoksulluk ve Yalnızlık” Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü
- ER, Dilek (2009), “Psikososyal Açıdan Yaşlılık”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:11, s.131-144
- EYÜBOĞLU, Canan, ŞİŞLİ, Zafer ve KARTAL, Mehtap (2012), “Yaşam Döngüsünde Yaşlılığın Psikolojik Boyutu”, Cilt:3, Sayı:1, s.18-22
- GENÇ, Yusuf ve DALKILIÇ, Pelin (2013), “Yaşlıların Sosyal Dışlanma Sendromu ve Toplumsal Beklentileri”, Cilt:6, Sayı:4, s.461-482
- GIDDENS, Anthony (2000), Sosyoloji, Ayraç Yayınevi, Ankara
- GÖKÇE-KUTSAL, Yeşim (2012), “Yaşlanan Dünya ve Yaşlanan İnsan” Birinci Basamak İçin Temel Geriatri Sempozyumu, s.7-15
- GÖRDELES BEŞER, Nalan (2014), “Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Etkenler”, http://gerhemder.org/upload/yasam_kalitesi.pdf
- GÖRGÜN-BARAN, Aylin (?), “Yaşlılığın Sosyal Boyutu”, <file:///C:/Users/ASUS/Desktop/kullanilan%20kaynaklar/yaşlılığın%20sosyal%200booyutu%20aylin%20görgün%20baran.pdf>
- GÖRGÜN-BARAN, Aylin (2008), “Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi”, Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, Cilt:2, s.86-97
- HİGO, Masa ve KHAN, Hafız Ta (2015), “Global Population Aging: Unequal distribution of risks in later life between developed and developing countries”, Global Social Policy, Cilt:2, Sayı:15, s.146-166
- İÇLİ, Gönül (2010), “Yaşlılar ve Yaşlılığın Değerlendirilmesi: Denizli İli Üzerine Niteliksel Bir Araştırma”, Pamukkale Üniversitesi Yaşlı Sorunları Dergisi, s. 1-13
- KAÇAN SOFTA, Havva, ULAŞ KARAAHMETOĞLU, Gülşen, ERDOĞAN, Orhan ve YAVUZ, Semih (2015), “Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi”, Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, Cilt:1, s.12-21
- KILAVUZ, M. Akif (2002), “Yetişkinlik ve Yaşlılık Döneminde Eğitim ve Din Eğitiminin Önemi”, Cilt:11, Sayı:2, s.59-72

- KILIÇOĞLU, Alev ve YENİLMEZ, Çınar (2005), “Huzurevindeki Yaşlı Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Bireye Özgü Etkenler İle İlişkisi”, Cilt:4, Sayı:18, s.187-195
- KİPER, Sinel ve SUNAL, Nihal (2009). “Romatoid Artritli Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi”, Kocatepe Tıp Dergisi, s.33-39
- KONAK, Akın ve ÇİĞDEM, Yasemin (2005), “Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği” Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:29, Sayı:1, s.23-63
- KURT, Gökhan, BEYAZTAŞ, Fatma Yücel ve ERKAL, Zerrin (2010), “Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti”, Adli Tıp Dergisi, Cilt:24, Sayı:2, s.32-39
- ÖZGÜR, Gönül ve BAYSAN, Leyla (2005), “Yaşlılarda Uyku Sorunları”, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi Cilt:2, Sayı:21, s.97-105
- ÖZMEN, Şule Yüksel (2013), “Türk Kültüründe Yaşlının Yeri ve Medyayla Yaşlılığın Değişen Konumu”, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sayı:100, s.110-119
- ÖZMETE, Emine (2008), “Yaşlılıkta Yaşamın Anlamının Refah Göstergeleri İle Yordanması”, Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırmaları Dergisi, Cilt:4, Sayı:15, s.7-20
- SÖZEN, Fisun (2014), “Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ve Yaşlılık Algısı: Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Örneği”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi
- ŞENER, Arzu (2007), “Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri”, Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Aile ve Tüketici Bilimleri Bölümü
- ŞENTEPE, Ayşe (2015), “Yaşlılık Döneminde Dini Başaçıkma”, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt:4, Sayı:1, s.186-205
- TEKİN ÖNÜR, Huriye (2015), “Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Yaşlı Bakımı”, The Journal of Academic Social Science Studies, Sayı:37, s.185-202
- TURAN, B. KURTKAPAN, H. CEYLAN, H. AYAR, M. ŞENTÜRK, M. OTRAR, M. (2015), İstanbul’da Yaşlanmak İstanbul’da Yaşlıların Mevcut Durumu Araştırması, Şentürk M. Ve Ceylan H. (Ed.), Açılım Kitap, İstanbul
- ÜNALAN, Pemra C. (2012), “Aktif Yaşlanma: Bilişsel ve Sosyal Boyut”, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD. Cilt: 3, Sayı: 1, s.13-17

- YAPICIOĞLU, Arzu (2009), “Modernleşme Süreci ve Yaşlılık: İki Yerleşim Yerinde Modernitenin Yaşlılığa Etkileri”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla
- YILDIZ, Ayşe (2013), Yaşlılık ve Yaşlı Bakışı: Ömür Dediğin Programı Örneği, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- YUMURTACI, Aynur (2013), “Demografik Değişim: Psiko-Sosyal ve Sosyo-Ekonomik Boyutları İle Yaşlılık”, Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:6, s.9-31
- ZİNCİR, Handan, TAŞCI, Sultan, KAYA ERTEN, Zeliha ve BAŞER, Mürüvvet (2008), “Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörler”, Sağlık Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:17, s.168-174

e-KAYNAKÇA

<file:///F:/yaşlılık%20makale%20örnekleri/tez%20yabancı%20kaynaklar/80chapterii.pdf>, son erişim tarihi: 16.04.2016

[<http://apps.who.int/gho/data/node.main.688?lang=en>, son erişim tarihi: 22.05.2016](http://apps.who.int/gho/athena/data/GHO/WHOSIS_000001,WHOSIS_000015?format=html&profile=filter&x-format=html&x-profile=x-tab&x-title=table&x-topaxis=GHO;SEX&x-sideaxis=REGION;YEAR&filter=COUNTRY:-;REGION:*, son erişim tarihi: 22.05.2016</p>
</div>
<div data-bbox=)

<http://demle.net/s/OS2Cc/>, son erişim tarihi: 27.07.2016

<http://www.dicle.edu.tr/Contents/8c442d91-9150-4cd9-b498-763f579372f4.pdf>, son erişim tarihi: 14.03.2016

http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ya%C5%9Fl%C4%B1l%C4%B1k%20S%C3%BCreci.pdf, son erişim tarihi: 10.04.2016

<http://www.saglikvedoktor.com/neden-yaşlanıyoruz-neden-anti-aging-9990.html>, son erişim tarihi: 05.05.2016

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21520>, son erişim tarihi: 15.06.2016

http://www.who.int/features/factfiles/ageing/ageing_facts/en/, son erişim tarihi: 20.07.2016

<http://www.yaslilikrehberi.org/ay%C4%B1n-dosyalar%C4%B1/ya%C5%9Fl%C4%B1l%C4%B1k-doenemi-sorunlar%C4%B1.aspx>, son erişim tarihi: 10.05.2016

<http://www.yaslilikrehberi.org/ay%C4%B1ndosyalar%C4%B1/ya%C5%9Fl%C4%B1l%C4%B1k-literaturue.aspx>, son erişim tarihi: 25.07.2016

<http://www.yaslilikrehberi.org/fokus-i%C3%A7erikleri/ya%C5%9Flanma-sanat%C4%B1.aspx>, son erişim tarihi: 12.05.2016

United Nations Department of Economic and Social Affairs | Population Division, (2015), http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf, son erişim tarihi: 30.07.2016

United Nations Population Fund (UNFPA) and HelpAge International, 2012, <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20report.pdf>, son erişim tarihi: 29.05.2016

www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1588, son erişim tarihi: 17.06.2016

EKLER

Ek 1. Orijinallik Raporu



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Jökesh Lisan
DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	MERVE SEFA
Öğrenci Numarası	DEMİR
Enstitü Anabilim Dalı	SOSYOLOJİ
Programı	YÜKSEK LİSANS
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	YRD. DOÇ. DR. AYŞE MERMUTLU
Tez Başlığı (Türkçe)	YAŞLANMA SÜRECİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLARIN YAŞAM KALİTESİNE OLAN ETKİLERİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 128 sayfalık kısmına ilişkin, 09.08.2016 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programı aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 5'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç,
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç/dâhil
- 4- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Yukarıda bilgileri verilen öğrencinin doktora tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve benzerlik oranlarını aşmadığını ve tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.

YRD. DOÇ. DR. AYŞE MERMUTLU

Danışmanın Adı-Soyadı

(İmzası)

PROF. DR. ÖMER AYTAÇ

Anabilim Dalı Başkanı

(İmzası)

F.Ü.LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ÖĞRETİM YÖNETMELİĞİ

Madde 41- Lisansüstü tezleri ile birlikte teslim edilmesi gereken belgeler şunlardır:

- Lisansüstü tezler, savunma öncesinde **intihal program raporu** ve ilgili makale şartını sağladığına dair belgeleri ile birlikte enstitüye teslim edilir.
- İntihal raporu ile ilgili olarak etik kurallar dâhilindeki benzerlik oranları ilgili Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenir. (Enstitü Yönetim Kurulu tarafından tezin, intihal kapsamı dışında değerlendirilmesi için TURNITIN'den alınan raporda "benzerlik oranı"nın, "alıntılar hariç" en fazla %10, "alıntılar dâhil" % 30'u geçmemesi şeklinde kabul edilmiştir).

Ek 2: Mülakat Soruları**Demografik Özellikler**

1. Yaş?
2. Cinsiyet?
3. Medeni durum?
4. Kaç çocuğunuz var?
5. Eğitim durumunuz?
6. Mesleğiniz?
7. Şuanda çalışıyor musunuz?

Maddi Durum

8. Sosyal güvenceniz var mı?
9. Gelir durumunuz nedir?
10. Elde ettiğiniz gelirin kaynağı nedir?
11. Geliriniz ihtiyaçlarınızı karşılamaya yetiyor mu? Neden?
12. Geliriniz yoksa ihtiyaçlarınızı nasıl karşılıyorsunuz?
13. Maddi varlıklarınız nelerdir? (ev, bahçe vs.)
14. Sahip olduklarınızdan başka birşey istermiydiniz? Ne isterdiniz? Neden?
15. Yaşadığınız yerle ilgili herhangi bir sıkıntınız var mı? (merdiven, lavabo, ısınma vs.)

Sosyal Durum

16. Kimlerle yaşıyorsunuz?

Evli:

- Kaç yıldır evlisiniz?
- Eşinizle ilişkileriniz nasıl?
- Herhangi bir konuda yardıma ihtiyacınız olduğunda size yardımcı oluyor mu?

Dul:

- Kaç yıl evli kaldınız?
- Eşinizi ne zaman kaybettiniz? Kaç yıldır dulsunuz?
- Evliyken yaşadığınız hayatla dul yaşadığınız hayat arasındaki farklılıklar nelerdir?
- Dul kaldıktan sonra en çok hangi konularda sıkıntı yaşadınız?

Çocuk veya akrabalarla:

- Aynı evde yaşadığınız kişilerle ilişkileriniz nasıl? Sizinle yeterince ilgilenildiğini düşünüyor musunuz?

Tek:

- Tek yaşamamanın sebebi nedir?
- Tek yaşamaktan memnun musunuz? Neden?
- Tek yaşamak ne gibi sorunlara yol açıyor? Tek yaşamamanın zorlukları nelerdir?

17. Kimlerle yaşamak istersiniz?

18. Çocuklarınız sizi sayıyorlar mı? Aillenizi ilgilendiren herhangi bir konuda sizinde görüşleriniz alınıyor mu?

- **Evet:** Ailede söz hakkına sahip olmanız sizi mutlu ediyor mu? Neden?
- **Hayır:** Aile içinde karar alınırken sizinde görüşleriniz alınsın istermiydiniz yoksa görüşlerinizin alınmaması sizi rahatsız etmez mi? Neden?

19. Kendiniz adına karar alırken özgürsünüz yoksa sizin görüşlerinize karşırlar mı?

20. Herhangi bir sorunuz, sıkıntınız olduğunda kimlerle paylaşırsınız? Neden?

21. Akrabalarınızla görüşürmüsünüz?

22. Komşularınızla görüşürmüsünüz?

23. Arkadaşlarınızla görüşürmüsünüz?

24. Gençlik yıllarınızdaki arkadaş, akraba veya komşularınızla hala görüşüyorsunuz mu?

25. Çocuklarınızla görüşürmüsünüz?

Evet:

- Ne sıklıkla?
- Ne şekilde görüşürsünüz? (telefon, yüz yüze vs.)
- Siz mi onları arayıp ziyaret edersiniz yoksa onlar mı?
- Bir araya geldiğinizde neler yaparsınız?

Hayır:

- Neden görüşmüyorsunuz?

26. Çocuklarınız veya yakınlarınız size yaşlı muamelesi yapıyorlar mı? Nasıl?

27. Gününüzü nasıl değerlendiriyorsunuz? Yaptığınız bir iş var mı?

28. Herhangi bir işte çalışmak istermisiniz, yapmak istediğiniz bir iş var mı? Neden?

29. Boş zamanlarınızda neler yaparsınız?

30. Seyehat edermisiniz? Ne sıklıkla? Nereye?

31. Radyo, televizyon, internet ile aranınız nasıl? Hangilerini ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

32. Kitap, gazete vs. okurmusunuz? Ne sıklıkla?

Sağlık Durumu

33. Günlük ihtiyaçlarınızı tek başınıza karşılayabiliyor musunuz? (yeme, içme, giyinme, temizlik, banyo vs.)

34. Alışverişinizi tek başınıza yapabiliyor musunuz, yoksa başkalarından yardım mı alıyorsunuz?

35. Herhangi bir sağlık probleminiz var mı?

36. En çok hangi hadtalığınız sizi olumsuz etkiliyor?

37. Duyularınızla ilgili işlevleriniz sizce nasıl? (işitme, tat alma, koklama, dokunma vs.)

38. Duyularınızdaki bozulma günlük yaşamınızı nasıl etkiliyor?

39. Doktora ne sıklıkla gidersiniz?

40. Hastaneye giderken sıkıntı yaşıyor musunuz? Kimlerden yardım alıyorsunuz?

41. Hastane çalışanlarının size karşı gösterdiği davranış ve ilgiden memnun musunuz? Eğer değilseniz nasıl olmasını istersiniz?

42. Uyku problemi yaşıyor musunuz?

43. Unutkanlık probleminiz var mı?

Evet:

- Bu problem ne zaman başladı?
- Hayatınızı nasıl etkiliyor?

44. Unutkanlığın yaşlılıkla beraber ortaya çıktığını veya arttığını düşünüyor musunuz?

Dini Faaliyetler

45. Namazınızı düzenli bir şekilde kılabiliyor musunuz? Neden?

46. Orucunuzu düzenli bir şekilde tutabiliyor musunuz? Neden?

47. Bu ibadetler dışında başka neler yaparsınız?

48. Ne kadar zamandır ibadetlerinizi düzenli bir şekilde yapıyorsunuz?

Duygusal Durum

49. Kendinizi kaç yaşında hissediyorsunuz? Neden?

50. Yaşlanmak zor mu? En çok nedem şikâyetçisiniz? Neden?

51. Yaşamınız boyunca yapmak istediklerinizi yapabildiniz mi? Neden?

52. Geçmişe dönme imkânınız olsaydı değiştirmek istediğiniz birşey olur muydu?

53. Kendinizi ölüme yakın hissediyor musunuz? Neden?

54. Sizce ölüm nedir?

55. Ölümden korkuyor musunuz? Neden?

56. Size göre yaşlılık nedir?

57. Sizce toplumumuzun yaşlılara bakış açısı nasıl?

58. Toplum içerisinde kendinizi yalnız hissettiğiniz oluyor mu? Neden?

59. Devlet yaşlılara gereken ihtimam ve hizmetleri yeterince yerine getiriyor mu?

60. Çevrenizdeki insanlardan, kurumlardan veya devletten yaşamınızı kolaylaştıracak ne tür hizmetler bekliyorsunuz?

61. Size göre yaşlı kadınlar mı daha çok sorun yaşar yoksa yaşlı erkekler mi? Neden?

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Elazığ'da doğdum. İlk ve Ortaöğrenimimi Evren Paşa İlköğretim Okulu ve Balakgazi Lisesi'nde tamamladım. 2009 yılında Fırat Üniversitesi'nin İnsani ve Sosyal Bilimler Fakültesinin Sosyoloji Bölümünü okumaya hak kazandım. 2013 yılında aynı bölümden mezun oldum ve yine aynı yılda Sosyoloji Bölümü'nün Genel Sosyoloji ve Metodoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaya hak kazandım. 2015 yılında Öğretim Üyesi Yetiştirme Programı (ÖYP) ile Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi'ne Araştırma Görevlisi olarak atandım. Şuan görevime Fırat Üniversitesi'nde devam etmekteyim.

