

## Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli İli üzerine niteliksel bir araştırma

GÖNÜL İÇLİ<sup>1</sup> Pamukkale Üniversitesi

### Öz

*Bu çalışmanın amacı yaşlı bireylerin yaşlılığı nasıl değerlendirdiklerini, yaşamı nasıl anlamlandırdıklarını tespit etmektir. Bu amaçla nitel araştırma yöntemi kullanılarak dokuz yaşlı kadınla görüşülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre başarılı yaşlanmayı oluşturan faktörler arasında fiziksel sağlık, maddi güvence, aile, akrabalık ve komşuluk ilişkileri, sosyallik ve yaşlının psikolojik özellikleri bulunmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı kadınlar, başarılı yaşlanma, gelir düzeyi, sağlık, toplumsal ilişkiler

### Evaluation of elders and elderliness: A qualitative research on Denizli

#### Abstract

*The aim of study is to determine how old people evaluate the old age and how they make sense of their life. Therefore, the nine elderly women were interviewed by using qualitative research method. Findings indicate that the following factors are the constituents of "successful aging" physical health and functioning, material security, family and kinship relations, relations with neighbors, sociability and psychological features.*

**Key Words:** Elderly women, successful aging, income level, health, social relationships

### Giriş

Gelişmiş Batılı toplumlar doğum ve ölüm oranlarının teknolojik ve sosyal gelişmelere bağlı olarak düşmesiyle birlikte giderek yaşlanmaktadır.

Batıyla karşılaştırıldığında daha düşük bir oranda olmakla birlikte toplumumuzda da yaşlılar önemli bir sosyal kategori durumundadır. Yaşlı nüfusun beraberinde ekonomik, toplumsal, kültürel, siyasi sorunlar yaratabilme potansiyeli, beraberinde yaşlılar için sosyal politika üretilmesini gerektirmektedir. Bu anlamda bilimsel

---

<sup>1</sup> Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Kınıklı / Denizli  
E-mail: [gicli@pau.edu.tr](mailto:gicli@pau.edu.tr)

yöntemler kullanılarak yaşlılığa ilişkin dinamiklerin ve sorunların analiz edilmesi önemlidir.

Yaşlılık dönemi bireylerin fiziksel kapasitesinde değişikliklerin olmaya ve işlevsel yeteneklerinin azalmaya başladığı bir dönemdir. Modern yaşamın üretici ve tüketici rollerinin dışında kalan yaşlılar, rol kayıplarıyla birlikte kendilerini işe yaramaz hissetmeye ve bir düşüş göstermeye başlarlar. “*Yaşlıların kendilerini yaşlı olarak görmeleri kendilerini toplumsal bir fail olabilme yeteneğini kaybetme konumuna getirmektedir*” (Kalaycıoğlu vd:2003:7). Sosyal roller yaşlı bireylerin kendilik algısı, bir gruba ait olma duygusu ve kimlik edinme ile yaşama bağlanmak arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilir. Yaşlı birey, kendi kapasite ve yeteneklerinin işe yarar olduğunun farkında olma performansını ne kadar yüksek tutabilirse yaşama o kadar sıkı bağlanabilir (Baran; 2001:17).

Bireyler yaşadıkları dünyayı kendi bilinçleri, kendi kavrayışları içerisinde anlamlandırmaktadır. Her yaş evresinde bu kavrayışlar farklılık göstermektedir. “*Yaşlılık döneminde de ayrı bir düşünce tarzının, ayrı bir değerlendirme biçiminin olduğu kabul edilmektedir*” (Sokolovsky 1997). Yaşlıların değerlendirmeleri de bu anlamda kendi bilinçleriyle ilişkilidir. Yaşlılar bu değerlendirmeleri yaparken yaşam deneyimleri içerisinde gidiş, gelişler gerçekleştirirler.

Bu çalışmada yaşlıların bireysel yaşamları, ekonomik durumları, yaşam biçimleri, aile, akrabalık, komşuluk ilişkileri, hayattan beklentileri mülakat tekniğinden yararlanılarak belirlenmeye çalışılmış, yaşlıların yaşlılığı değerlendirmeleri nitel çalışma bağlamında ele alınmıştır.

### **Materyal ve Yöntem**

Yaşlılara ilişkin bu çalışmada bireylerin ileri yaşta olması, algı düzeylerindeki kayıplar gibi nedenlerle niceliksel bir yöntemle veri toplama yerine, niteliksel yöntem kullanılmıştır. Genellikle küçük grup araştırmalarında kullanılan bu yöntem görünen gerçekliğin arkasında bulunan öznel durumların anlaşılacağı varsayımına dayandırılmaktadır. Araştırmacının grubu araştırmaya başladığı, gruba dahil olduğu anda katılımcıların dışından birisi olduğu ve katılımcıların ifadelerini nesnel olarak değerlendirmeye aldığı nitel yöntem derinlemesine gözlemi de gerektirmektedir. Araştırma dokuz yaşlı kadının katılımıyla, nitel araştırma yöntemi kullanılarak mülakat tekniğiyle gerçekleştirilmiştir. Mülakat sırasında bir araştırmacı kimliğiyle davranma yerine, daha yakın, birer insan gibi iletişim kurmaya çalışılmıştır. Mülakat tekniği kullanılarak 20 soru sorulmuştur. Sorular yüz yüze görüşmelerle derinleştirilmiş, grup görüşmeleriyle etkileşim ortamında değerlendirilmeye çalışılmıştır. Soruların dolaylı bir biçimde sorulmasının yanı sıra zaman zaman araştırmacının müdahale ederek sorulara yanıt verilmesi yönünde yönlendirmesi gerekmiştir. Soruların oluşturulmasında Baran (2005) ve Kalaycıoğlu'nun (2001) Ankara'da yaptıkları benzer çalışmalardan yararlanılmıştır.

Araştırma, sanayisi gelişmiş olmakla birlikte geleneksel özelliklerini koruyan bir kent olan Denizli'de gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bulgularımız kentte yaşayan

yaşlılarla sınırlanmıştır. Bir diğer sınırlılık da sorulara yanıt verebilecek sağlık durumuna sahip olmaktır.

Yaşlıların bireysel yaşamları, ekonomik durumları, aile ve akrabalık ilişkileri, komşuluk ilişkileri, yaşlanmaya ilişkin görüşleri, kaygıları, ölüme bakışları, yaşlılıkta bakım konularında sorular oluşturulmuş, odak görüşmeleriyle geliştirilmeye çalışılmıştır. Yaklaşık altı ay süren görüşmelerle birlikte araştırma bir yılda tamamlanmıştır.

### **Yaşlılık ve hayatın anlamı**

İnsanların yaşamları boyunca geçirdikleri farklı dönemlerden birisi olan yaşlılık dönemi kronolojik yaşın ötesinde toplumun yapısal koşulları ile de yakından ilgilidir. Toplumlar arasındaki kültürel farklılıkların yanı sıra her toplumun kendi içindeki kültürel farklılıkları bireylerin yaşamışlıklarının da farklı olmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda yaş normları ve farklı yaşam evrelerine ilişkin “*anlam*” da değişebilmektedir. Yaşlılığın anlamı, yaşlanmanın fiziksel ve zihinsel yetenekler üzerindeki etkileri, geleneksel toplumlarda kronolojik yaşa bağlı kalıplar biçiminde değerlendirilirken, günümüzde yerini yaşla ilgisi olmayan birçok faktörün yer aldığı daha esnek yaklaşımlara bırakmaya başlamıştır (Moody 1998, Sokolovsky 1997).

Diğer taraftan toplumun yaşlılığa verdiği anlam, bireylerin yaşlılığa verdikleri anlamla her zaman örtüşmeyebilir. Yaşamı anlamlı kılan bireysel ya da sosyal etkinliklere bakış açısı bireylere göre değişebilmektedir. Bu bağlamda yaşlıların kendi yaşamlarına ilişkin kişisel bir anlam oluşturmaları yaşamlarını aktif bir biçimde devam ettirebilmeleri açısından günümüzde daha da önem kazanmaktadır.

### **Başarılı yaşlılık ve zor yaşlılığı etkileyen faktörler**

Bireyin tüm yaşam sürecini kapsayan “*yaşam doyumu*” kavramı “*başarılı yaşlanma*” kavramı ile farklı biçimlerde tanımlansa da birbirlerini içeren kavramlardır. Yaşam doyumu bir insanın istedikleri ile elde ettiklerini karşılaştırması ile oluşan bir sonuçtur (Naugarten'den aktaran Oktik; 2004:79). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında eş, yetişkin çocuklar, torunlar, akrabalar, komşu ve arkadaşları kapsayan sosyal ağ ile olan ilişkilerin miktarı ve kalitesi, bu ağdan sağlanan informal desteğin yaşlının psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri sayılabilir (Şener vd;2007:152). Yaşam doyumu, daha çok bireyin psikolojik durumuyla ilgili bir kavramdır.

Bireyin yaşlılığını yönetme gücüne sahip olması ve bunu yapabilmesi başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır (Steverink et al 2005:235). Yaşlılık literatüründe üzerinde sıklıkla durulan bir kavram olan “*başarılı yaşlılık*” konusundaki çalışmalarda ortak temalar olarak yaşam süresinin uzunluğu, fiziksel sağlık, zihinsel sağlık, psikolojik sağlık, bilişsel yeterlilik, toplumsal yeterlilik ve üretkenlik, bireysel kontrol, yaşam doyumu sıkça tekrarlanmaktadır (Willcox vd:2007:138). Yaşlıların içinde buldukları pozitif ya da negatif koşullar yaşlılığı iyi ya da kötü geçirmelerine yol açmaktadır.

Bu konuda yapılmış çeşitli araştırmalar vardır. Gox'un 1993'teki araştırmasında yaşam doyumunun yüksek olması, bireysel bağımsızlık, saygılı ve samimi ilişkiler,

bedensel, ruhsal ve fiziksel açıdan sağlık ve refah içinde olma, zihinsel ve fiziksel aktivitelerin sürdürülebilmesi, değişik aktivitelere katılabilme, yaşama anlam ve değer katarak yaşam doyumunu yükselten ve başarılı yaşlanmayı sağlayan faktörler arasında sayılmaktadır. Sokolovsky'nin geleneksel toplumlarda 60 yaş üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada yaşlı kategorisi sosyo ekonomik rollerde değişim, kronolojik özelliklerde değişim, fiziksel özelliklerde değişim ölçütleri içerisinde ele alınmıştır. Araştırma bulguları bireylerin yaşadıkları pratiklerle ilişkili bir biçimde yaşlılığı değerlendirdiğini, yaşlılığa ilişkin tanımların bu anlamda sayıca artabildiğini göstermiştir (1997:3-4). Burbank'ın 1992'de yaptığı bir araştırmada sosyal ilişki ağlarının genişliğinin yaşlıların hayatına anlam veren şey olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Moody 1998:443). Thompson'ın 1993'te yapmış olduğu araştırmada da yaşlı kişilerin özellikle psikolojik durumlarının sağlık durumlarından daha önemli olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır (Moody 1998:444). Hansson ve Carpenter'ın araştırması fiziksel sağlığın bireyler açısından önemi üzerinedir (1994:9-10). Yaşlıların kendi içlerine dönerek içsel yolculuğa çıkmaları ve bu anlamda dış dünyayla faaliyetleri sona erse bile yaşamda anlam bulma faaliyetinin yüksek olduğunu gösteren çalışma Scott-Maxwell tarafından yapılmıştır (Moody 1998:446). Öğrenilmiş davranışları kapsayan sosyalleşme sürecinin yaşlılıkta önemli olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bir başka araştırmada yaşlı bireyin yaşam kalitesi algısı ile sosyalizasyon süreci arasında doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baran 2008:95).

Kişilik özellikleri yaşlılık dönemini başarılı ve zor geçirmenin bir göstergesi sayılmaktadır. Çocukluk yılları deneyimi, anne babayla kurulan ilişkiler yaşlılık dönemine ilişkin sağlıklı kişilik özelliklerini etkilemektedir (Long ve Martin 2000, Krause ve Henerkamp 1996). Yaşlılık deneyimi ve yaşlıların iyi yaşamalarını sağlayan yolların nasıl biçimlendirildiğine ilişkin Christine Fry ve diğerleri tarafından gerçekleştirilen kültürler arası karşılaştırmalı bir çalışmada yaşlı bireyin sağlığının yerinde olması, maddi güvenliğe sahip olması, aile ilişkilerinin iyi olması, bireyin sosyal olması faktörlerinin azlığı ya da çokluğunun başarılı ve zor yaşlılığın önemli bileşenleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sokolovsky 1997:99-111). Bir başka çalışmada yaşlıların aile bireyleri ile olan ilişkilerinin onların toplumla bütünleşmesi, yaşamdan aldıkları tatminin artmasında önemli olduğu belirtilmektedir (İçli 2008:37)

Kalaycıoğlu ve Rittersberger'in (2001:73) araştırmasında da ailenin yaşlı ve genç kuşakları arasındaki moral ve duygusal aktarım ve kültürel desteklerin, hem yaşlılar için bir işe yarama duygusu yarattığı hem de yaşlılara sosyal güvencenin yanı sıra hastalığında bakılabilmek, sağlığında yalnız kalmama gibi destekler kazandırdığı belirtilmektedir.

### **Bulgular ve Tartışma**

#### **Sosyo-ekonomik bulgular**

Çalışma Denizli'de dokuz yaşlı kadının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların üçü Çamlık, ikisi Kınıklı, biri Yenişehir, üçü Mehmetçik semtlerinde oturmaktadır. Dördü evlidir, beşinin eşi vefat etmiştir. Beşinin de eşleri vefat edeli on beş yılı aşkın bir süre geçmiştir. Hepsisi de maddi gelire sahiptir. Beşi emekli

aylığı alırken, dördü de kira ve faiz gelirleri olan kişilerdir. Eğitim durumlarına bakıldığında bir katılımcı lise mezunu, iki katılımcı ilkokul mezunudur. Dört katılımcının okuma yazması olmakla birlikte okula gitmemiştir. İki katılımcının okuma yazması yoktur. Dolayısıyla eğitim düzeyleri düşüktür. Hepsinin de oturdukları evler kendilerine aittir. Hepsinin çocukları evlidir ve torunları vardır. İki katılımcının tüm evli çocukları Denizli de, yedi katılımcının evli çocuklarının bazıları başka şehirlerde yaşamaktadır. Bir katılımcının iki çocuğu da yurt dışında, üçüncü çocuğu ise başka kentte yaşamaktadır. Katılımcıların sekizi ev hanımıdır. Bir katılımcımız de kendi kurduğu tekstil işinden emekli olmuştur. Tümünün de Denizli’de akrabası bulunmaktadır. Sağlık durumları açısından da benzerlikler gösteren katılımcılar bazı kronik rahatsızlıkları olmakla birlikte kendi işlerini yürütebilecek durumdadırlar. Zihinsel açıdan da sağlıklı görünmektedirler. Bir katılımcı 70 yaş üzeri, beş katılımcı 75 yaş üzeri, üç katılımcı 80 yaş üzeridir.

Katılımcılara ilişkin bulgularımızı topluca değerlendirdiğimizde evli ya da dul oldukları, orta ve orta-üst gelir düzeyine sahip oldukları, eğitim düzeylerinin düşük olduğu, aynı kentte yaşayan akrabaları olduğu, hepsinin evli çocukları ve torunları olduğunu söyleyebiliriz.

#### **Yaşlıların, yaşlılığı değerlendirmeleri**

Katılımcılarımızın yaşlılığı ve kendilerini şu andaki halleriyle değerlendirmelerini istedik. Verdikleri yanıtlar bir tanesi dışında kendilerini yaşlılık sınırları içersinde değerlendirdiklerini göstermektedir. Yanıtlar kendilerini bedenlen yaşlı ancak ruhen daha genç hissettikleri yönündedir.

83 yaşındaki bir numaralı katılımcı, fizik olarak yaşından daha genç göstermekle birlikte vücudunun doğal olarak yaşlanmış olduğunu, ama ruhunun hala genç olduğunu söylemektedir. Bu katılımcımız dul bir ev hanımıdır. Çocuklarının ikisinin yurt dışında, birisinin de başka bir kentte oturduğunu, şu anda yanında üniversiteye giden torununun bulunduğunu belirtmiştir. Daha önceleri birkaç kez yurt dışında yaşayan çocuklarının ısrarıyla yanlarına gidip kaldığını, ancak bu tür uzun seyahatlerin artık yaşlandığı için zorlaştığını ifade etmiştir. Hayata daima iyimser yaklaştığını, mutlu olabilmeleri için çocuklarına da iyimser olmalarını öğütlediğini belirtmiştir.

*Yaşlılık başlı başına zor bir iş. Gençliğimizdeki gibi zannediyoruz kendimizi, her şeyi kendimiz yapmaya çalışıyoruz ama beden artık dur, yavaş diyor. Eskiden gün doğmadan kalkar bütün işlerimi yapardım. Hatta komşularım bile canına yazık kızım, iş nasıl olsa olur derlerdi. O kadar tez canlıydım. Rahmetli eşim asker olduğu için Anadolu’da çok dolaştık, çok mahrumiyet yaşadık ama o zamanlar gençtik. Her şeyin altından kalkabiliyorduk. Şimdi hemen yoruluyorum, eskisi gibi değilim tabi.*

İki numaralı katılımcı, 85 yaşında ve dul. Evli çocuklarından ikisiyle birlikte aynı apartmanda, farklı dairelerde oturduğunu, evli diğer iki çocuğunun ise farklı kentlerde olduklarını belirtmiştir. Sabahları çoğunlukla yalnız kahvaltı etmesine rağmen günün ilerleyen saatlerinde mutlaka kızı ya da geliniyle görüştüğünü, çocuklarının ve torunlarının kendisiyle ilgilendiklerini, dışarıdan ihtiyaçlarını

karşılıklarını, akraba ziyaretlerine götürdüklerini belirtmiştir. Halinden şikayetçi olmadığını ama ilerleyen yaşının bağımsız davranmasını engellediğini ifade etmiştir.

*Geçmişte kimseye bağımlı olmadan her işimi kendim yapardım. Bağlarımız, bahçelerimiz vardı. Hep iş vardı anlayacağınız ve ben hepsiyle de ilgilenirdim. Yorgunluk nedir bilmezdim. Artık eskisi değilim. Fazla yürüyemiyorum. Şimdilerde evdeki ufak tefek işleri kendim yapmama rağmen, dışarı ile ilgili işlerde çocuklarımın desteğine ihtiyaç duyuyorum. Yine de halime şükür, yalnız değilim. Allah çocuklarıma güç, kuvvet versin, Allah onlardan razı olsun.*

Üç numaralı katılımcımız eşiyile birlikte oturmaktadır. Evli üç çocuğunun da aynı sitede oturduğunu, gelinlerinin çalışmasına rağmen günlerinin bir kısmını birlikte, kocaman bir aile olarak geçirdiklerini belirtmiştir. Evlerinin kentin yeni imara açılan bir bölgesinde yer alması nedeniyle kentteki arkadaşlarından, akrabalarından biraz uzak kaldıklarını, ancak çocuklarının kendilerini akraba ziyaretlerine götürdüklerini ifade etmiştir. Aynı sitede oturan komşularıyla da yaşça kendinden genç olmalarına rağmen ara sıra görüştiklerini söylemiştir. Yaşlılığa bağlı hareket zorlukları yaşadığını, ancak çocuklarının ve torunlarının kendilerine yardımcı olduğunu, sağlık sorunları dışında fazla bir şikayetinin olmadığını belirtmiştir.

*Allah bugünüümüzi aratmasın, kimseyi gözü yollarda bırakmasın. Halimize bin şükür. Çocuklarımız, torunlarımız bir aradayız. Allah hepsine sağlık versin, acılarını göstermesin. Yaşlılıkta yalnız kalmak çok zor. Çevremde yalnız insanlar var. Gençlikte insan bazı şeylerin pek farkına varamıyor ama yaşlanınca gençliğimizin kıymetini de pek bilemedik gibi geliyor. Şimdilerde evin üst katına inip çıkma bile beni yoruyor. Daha çok alt katta vakit geçiriyor, üst katları kullanmıyorum.*

Dört numaralı katılımcımız da evli kızıyla altı üstlü oturduklarını, diğer evli çocuğunun ise farklı bir kentte oturduğunu belirtmiştir. Eşinin sağ olduğunu, herhangi bir maddi sıkıntı yaşamadıklarını, ancak eşinin gençliğinde kendisine çok zor zamanlar geçirttiğini, çok huysuz ve alkol bağımlısı olduğunu söylemiştir. Genç yaştaki oğlunun vefatından sonra eşinin içkiyi bıraktığını, biraz durulduğunu ve kendisi üzerindeki baskıyı biraz azalttığını ifade etmiştir. Bununla birlikte eşinin huysuzluğundan hala çekindiği belli olmaktadır.

*Gençken çok çektim eşimden. Artık biraz daha sakin, eskisi kadar eziyeti yok. Ama ben de pek fırsat vermiyorum zaten. Arada öfke nöbetleri yine oluyor tabi ama eskiden korkup evde bir yerlere saklanmaya çalışırdım. Şimdilerde öfke nöbetleri azaldı. Zaten torunlar da çoğunlukla bizde olduğundan onlarla uğraşırken günümüz geçip gidiyor. Ben de artık yaşlandım, eskisi gibi değilim. Kahır çekecek halim kalmadı. Geçenlerde kolum kırıldı uzun zaman iyileşemedi. Hastalıklar daha uzun sürüyor yaşlılıkta. Uzun süre evde kapanıyor insan. Neyse olacak artık bunlar.*

Beş numaralı katılımcımız eşini kaybedeli 20 yıl olduğunu, kendi evinin köyde olduğunu, ancak evli kızının ısrarıyla yılın on bir ayını kentte oturan kızının

yanında geçirdiğini, yazları bir ay da köydeki evine gittiğini belirtmiştir. Torunlarının üniversiteye başlaması nedeniyle kızının kendisinin de yalnız kaldığını söyleyerek kendini ısrarla yanına çağırdığını söylemiştir. 75 yaş üzerindeki katılımcımız yüksek tansiyon ve şeker hastalıklarının vücudunda yarattığı hasar nedeniyle hareketlerinin zorlaştığını, ancak kızının ısrarıyla dışarı çıkıp her gün biraz yürümeye çalıştığını ifade etmiştir. Genelde kızının komşularıyla selamlaşmanın ötesinde pek bir ziyaretlerin olmadığını, günün büyük kısmını evde geçirdiğini söylemiştir.

*Eksik olmasın kızım beni hastaneye götürüp sağlığımı kontrol ettiriyor. Tansiyonum da şekerim de çıkıyor. Zaman zaman hastaneye yattığım da oluyor, iyi bakılıyor. Ama yine de bu rahatsızlıklar beni yıpratıyor, kendi başıma hareketlerimi engelliyor. Bugünüme şükür. Beyim sağ olsaydı bile köyde böyle bakım olmazdı.*

Altı numaralı katılımcımız ise 70 yaşlarında ve eşi sağ, çocuklarının ikisi Denizli’de, diğeri farklı bir kentte oturmaktadır. 2001 ekonomik krizinin ardından kendisine ait tekstil atölyesini bir müddet daha çalıştırdığını, ancak ekonomik durumlarının giderek kötüleşmesi sonucu atölyeyi kapatmak zorunda kaldıklarını belirtmiştir. Fırsat buldukça farklı etkinliklere (konferanslara, resim sergilerine vb.) katıldığını, bir iki sene bayanlar için günü birlik ya da bir günlük çevre gezileri düzenlediğini ancak bu tür faaliyetlerin çalışmanın yerini tutmadığını, vakit geçirmekte zorlandığını, emekliliğe bir türlü alışamadığını söylemektedir. Kocasının birkaç iş kurma deneyimi geçirdiğini, ancak hepsinde işi batırdığını, çok para kaybettiğini sonunda kendisinin kurduğu tekstil atölyesinin geliriyle bu günlere geldiklerini belirtmiştir. Eşinin asabi bir yapısı olduğunu, çevreye karşı iyi ve sakin olmasına rağmen, kendisini çok bunalttığını, huzur vermediğini, ancak hayat arkadaşı olarak birlikte yaşamlarını sürdürdüklerini söylemektedir. Fiziksel olarak hareketli olduğunu gözlemlediğim katılımcımız hemen her sabah yürüyüş yaptığını belirtmektedir.

*Yürüyüş yapmak iyi geliyor. Ben yıllarca alışmışım sabahtan evden çıkıp işe gitmeye. Sabahları evde vakit geçirmek zor geliyor bana. Koskoca gün, nasıl geçireceğini bilemiyor insan. Ev gezmesini pek sevmem. Ara sıra akraba ve arkadaş ziyaretleri yapsam da kafam fazla götürmüyor. Küçük kızımdan olan torunum henüz çok küçük. Bazen o geliyor, bazen de ben gidiyorum. Ama tüm bunlara rağmen çalışmadan vakit geçirmek zor.*

Yedi numaralı katılımcımız eşini 17 yıl önce kaybetmiş, 78 yaşında ve yalnız yaşıyor. Evli iki çocuğunun farklı kentlerde yaşadığını, ancak kendisiyle yeterince ilgilenmediklerini söylemektedir. Kızının yanına sık sık gittiğini, ancak son zamanlarda ailevi sorunlar yaşadıkları için biraz uzak kaldığını, geliniyle anlaşamadığı için oğlunun yanına da gitmediğini ifade etmiştir. Aynı kentte yaşayan akrabalarının olduğunu ancak onların da kendisini yeterince sık aramadıklarını, komşuluk ilişkilerinin de zayıf olduğunu, yalnız kaldığını belirtmiştir. Dizleri nedeniyle yürümekte zorluk çektiğini, dışarıya az çıktığını söylemektedir. Yaşamdan bıkmış olduğunu söyleyen bu katılımcının çocukları

başta olmak üzere çevresine karşı oldukça öfkeli olduğunu gözlemledim. Diğerlerine göre psikolojik olarak en sıkıntılı katılımcıydı.

*Bizim gibilerin yaşlılığı zor. Annem abimlerle yaşıyordu. Yaşlılığında da gayet iyi bakıldı. Biz de çocukları okuttuk, ilerde bizim yanımızda olurlar dedik ama tam tersi oldu. Nasılsa onlar da yaşlanacak, onları da göreceğiz. Akrabalarım da eskiden daha sık ararlardı. Şimdi onlarda yaşlandı, ya da daha uzak semtlere taşındı. Eskisi gibi aramıyorlar artık. Eskiden birlikte yer içer, birlikte gezerdik. Artık kapımız çalınmıyor.*

8 numaralı katılımcımız eşini 20 sene önce kaybetmiş, dul kızı ve torunlarıyla oturmaktadır. Aynı kentteki evli diğer kızından çok memnun olduğunu, tüm işlerini bu kızının yaptığı, hatta kendisini kiradan kurtararak bir ev aldığını belirtirken, boşandıktan sonra yanına gelen dul kızının insan içine çıkmayı sevmeyen, durgun, sosyal ilişki kurmayan, tüm gün evde oturmayı tercih eden birisi olduğunu ifade etmektedir. Evli kızının kendisini her gün aradığını, ihtiyaçlarını karşıladığını, gezmeye götürdüğünü söylemektedir.

*Allah ondan razı olsun iyi ki doğurmuşum. Yaşlandığında onun çocukları da ona sahip çıkarlar inşallah. En ufak bir hastalığım olduğunda hemen doktora baktırıyor, ilaçlarımı alıyor, faturaları ödüyor. Bir insan evladından daha ne bekler ki. Bak yanıma gelen öbür kızım öğretmen emekli ama bir şey oldu mu ne yapacağını bilemiyor. Bunun çocuklarına bile öbür kızım sahip çıkıyor. Geçen gün tansiyonum biraz çıkmış, hemen kardeşini çağırmış.*

Yaşlılığın getirdiği tansiyon, romatizma gibi bazı rahatsızlıkları olmasına rağmen oldukça hareketli olduğunu gözlemlediğim katılımcı genelde hayatla barışık, iyimser bir tablo çiziyor.

*Her namazda dua ediyorum. Allah çocuklarımın, torunlarımın, tüm çocukların yardımcısı olsun, hep iyilerle karşılaşınlar inşallah.*

9 numaralı katılımcımız da 70 yaşında olup, eşiyile birlikte yaşamaktadır. Evli olan çocuklarından birisi aynı kentte, diğeri farklı kentte yaşamaktadır. Gezmeyi çok sevdiğini belirten katılımcımız eskiden her fırsatta eşiyile birlikte turlarla gezmeye gittiklerini, ancak bu seyahatlere artık eşinin katılmadığını, kendisinin fırsat buldukça eski arkadaşlarıyla seyahat etmeye çalıştığını ifade etmiştir. Son dört beş senedir eşinin geçirdiği rahatsızlık nedeniyle huysuz ve kavgacı bir insan haline geldiği, bu gezilerin kendisi için bir nevi kafa dinleme olduğunu söylemektedir. Sıklıkla arkadaşlarıyla buluşmaya çalıştığını belirtmiştir.

*Eskiden hayatımız daha hareketliydi, daha güzeldi. Kocam hastalandığından beri çok değişik davranıyor, huyu değişti. Aklına eseni yapıyor, otobüse atladığı gibi çocuklardan birinin yanına gidiyor. Onlara da kafa tutuyor, her şeyi farklı değerlendiriyor. Birlikte yaşanması zor bir insan oldu. Çocuklara biraz da siz bakın babanıza diyorum ama dediğimle kalıyorum.*

Katılımcılar, kendileriyle görüşürken zaman zaman anılarından bahsetmişlerdir. Geçmiş deneyimlerini hatırlamanın, başkalarıyla paylaşmanın onları mutlu ettiğini,



moral verdiğini gözlemledim. Tufan'ın çalışmasında da, “yaşlıların anularını anlatarak onları anlamlandırdıkları ve böylece kimlik duygusunu sürdürerek, benlik saygılarını yükselttikleri ve bir bütün olarak yaşam kalitelerinin arttığı” belirtilmektedir (2007:28-37). Katılımcılar, kendileri için geleceği düşünmediklerini ancak geleceği daha çok kendi yakınlarıyla bağlantılı olarak düşündüklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla yaşlılar için geçmiş çok daha önemli hale gelmektedir.

### **Yaşlılıkta Toplumsal İlişkiler**

Yaşlılıkta moral ve duygusal aktarımlar, karşılıklı ilişkilerin sürdürülmesi, dayanışma aile-akrabalık ve komşuluk ilişkilerinin sürdürülmesiyle ilişkili görünmektedir. Sosyal ilişkilerin miktarı ve kalitesi yaşlıları psikolojik olarak etkilemektedir. Kalaycıoğlu ve Rittersberger-Tılıç'ın (2001:72) yapmış olduğu araştırmada da ebeveynlere çocuklar tarafından verilen moral ve duygusal desteğin stratejik açıdan büyük önem taşıdığı, manevi desteğin yanı sıra bu şekilde büyüklerin zihinsel sağlığının korunduğu belirtilmektedir.

Çocukları, torunları, akrabaları, komşuları tarafından sıkça aranmanın, karşılıklı ziyaretlerde bulunmanın katılımcılarımızın kaygı düzeylerini düşürdüğü anlaşılmaktadır. Bir katılımcımız dışında toplumsal ilişkilerin oldukça sık sürdürüldüğü belirlenmiştir. Dolayısıyla sosyalleşme katılımcılarımızı pozitif yönde etkilemektedir. Toplumsal ilişkileri geniş olan yaşlılar yaşlanmanın olumsuz yönlerinden daha az etkilenmekte, moralleri daha yüksek olmaktadır. Toplumsal ilişkilerin genişliği yaşlıların kendilerine güven duygularının, sosyal yeterliliklerinin güçlenmesine yardımcı olan destek mekanizmalar durumundadır. Aile-akrabalık ilişkilerinin, arkadaşlık ve komşuluk ilişkilerinin güçlü olması yaşlılarda yaşam doyumunu artırıcı bir etki yaratmaktadır (Görgün-Baran vd 2007:11, Takahashi et al 1997:417).

Diğer taraftan bireylerin kendilerini yetişkinlikte fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik olarak yaşlılığa hazırlamaları önemli bir faktördür. “*Bir evreyi başarıyla tamamlama sonraki evreyi kolaylaştırır. Her bireyin boş zaman uğraşları, sağlık kontrolleri, kronik hastalıklara karşı önlemleri alması, konutunda yaşlılığa ilişkin düzenlemeleri yaptırması gibi önlemlerle yaşlılığa hazırlanması önemlidir. Yaşamdaki hedeflerini, amaçlarını her yeni evrede gözden geçirmelidir*” (Karataş ve Duyan 2008:1076).

### **Yaşlılık ve ölüm korkusu**

Tarihsel olarak bakıldığında önceleri günlük yaşamın bir parçası olan ölümün modernleşmeyle birlikte toplum dışına itildiği görülmektedir. Günümüzde ölüm görece daha az karşılaşılan bir olgu ve insanlar için en büyük felaket olarak algılanmaktadır (Kalaycıoğlu vd 2003:61). Genelde yaşlıların ölüme en yakın noktada olduğu görüşünden hareketle, katılımcılarımızın psikolojik durumları da göz önüne alınarak ölüm karşısındaki duruşlarına ilişkin bilgi toplanmaya çalışılmıştır.

Eşlerini kaybetmiş olan 5 kişi eşlerinin vefatından sonra ölümü daha sık düşündüklerini dile getirmişlerdir. Genelde katılımcıların ölümden çok fazla korkmadıklarını, “*Allah'ın emri*” olarak kabullendiklerini, bununla beraber bireysel

olarak ölüme yaklaşımlarında farklılık olduğunu da gözledim. Eşleri sağ olanlar ve genelde toplumsal yaşama aktif olarak katılanların ölümü pek düşünmedikleri, buna karşılık eşleri vefat edenlerin ölümü sıklıkla düşündükleri açıkça dile getirilmemekle birlikte, satır aralarında açığa çıkmaktadır.

Diğer taraftan dinsel inançlar önemli bir etken olarak değerlendirilebilir. Bazı katılımcılarda dinsel inançların ölüm konusundaki görüşlerini büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Bir numaralı katılımcı “*Dini ibadetlerinin kendisine huzur verdiği, ölüm korkusunu azalttığını*” belirtmektedir. Diğer taraftan dini ritüeli sadece cuma günleri ölmüşlerinin ruhuna dua etmek biçiminde olan 7 numaralı katılımcımız bir yandan bir an önce ölmeyi arzuladığını belirtirken, diğer taraftan aslında ölümün kendini huzursuz ettiğini de söylemektedir. 5 ve 2 numaralı katılımcılarımız ise çevrelerindeki tanıdıklarının teker teker ölümü sonrasında sıranın kendilerine geldiği psikolojisine girdiklerini ifade etmişlerdir. 4 numaralı katılımcımız dini ibadetlerini yerine getirmeye çalıştığını, ancak üst katta oturan kızının çocuklarıyla ilgilendiği için ölümü pek düşünmeye ya da kendini dinlemeye pek fırsatının olmadığını söylemektedir. Genel olarak değerlendirdiğimizde katılımcılarımızın yaşam ve ölüme ilişkin duygularının psikolojik ve kişisel özelliklere göre farklılık gösterdiğini söyleyebiliriz.

### **Yaşlılıkta bakım**

Yaşlıların kurumsal bakım konusundaki görüşlerini öğrenmek amacıyla huzurevinde yaşama konusundaki görüşlerini almaya çalıştık. Huzurevi düşüncesinin kendilerini huzursuz ettiği belli olmaktaydı. Nitekim orada yaşama düşüncesine sıcak bakmadıklarını çeşitli biçimlerde ifade etmişlerdir. Katılımcılarımızın hepsi kendi evinde oturmaktadır ve huzurevlerinin daha çok evsiz ve parasız olup, çocukları ya da akrabalarının yanında yaşama imkanı olmayanlar için uygun olacağı düşüncesindedirler. Huzurevlerinin bırakılmışlık, terk edilmişlik duygusu uyandırdığı, orada yaşayanların ileri yaşlarda olması nedeniyle hasta ve yaşlı insanlarla sürekli bir arada olmanın moral bozucu olduğunu ifade etmişlerdir.

Bir numaralı katılımcımız *huzurevi hiç insanın kendi evi gibi olur mu? Bin bir türlü derdi olan insanlarla bir arada olmanın pek de güzel bir tarafı olmaz. Evde hiç olmazsa istediğin gibi hareket edersin, iyi kötü gelenin gidenin olur. Kapıcı bile uğrasa bir hareket olur. Ben televizyonda bile kötü haberleri seyredemiyorum. Huzurevlerinde başkalarını nasıl dinlerim?* demektedir.

5 numaralı katılımcımız ise *huzurevlerini hep yaşlıların doldurduğunu, kendi dertlerinin yanı sıra başkalarının dertlerini de dinlemenin artık kendisi için katlanılamaz bir durum olduğunu* söylemektedir.

7 numaralı katılımcımız *huzurevlerini artık hayatla bir işi kalmayan, ama bir türlü toparlanıp öte tarafa gidemeyenlerin yeri* olarak değerlendirmektedir.

Katılımcılarımızın bu konuda buldukları ortak nokta *elden ayaktan düşüp, çok mecbur kalmadıkça huzurevinde yaşamayı düşünmedikleri* biçiminde ifade edilebilir.

Diğer taraftan yaşlıların çocukları ya da akrabalarının yanında kalmaya da çok sıcak bakmadıkları anlaşılmaktadır. Onları rahatsız edecekleri, yük olabilecekleri,

kendilerinin de bu anlamda rahat edemeyeceklerini belirtmekle birlikte, yine de satır aralarında üç katılımcımızın çocuklarının yanında kalma fikrinden pek fazla rahatsız olmayabileceklerini hissettim.

### **Sonuç ve Öneriler**

Niteliksel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen araştırmada ileri yaştakilerin yaşam biçimleri ve yaşlılığı değerlendirmelerine yönelik verilere ulaşılmıştır. Araştırmaya ilişkin bulgularımız Türkiye’de benzer konularda yapılmış çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda başarılı ve zor yaşlılığın anlamını oluşturan faktörler arasında maddi yeterlilik, fiziki sağlık, aile/akraba ve komşuluk ilişkileri, sosyal olma faktörleri öne çıkmıştır. Bu sonuçlar, daha önce Ankara’da yapılmış başka çalışmalarla da örtüşmektedir (Baran 2003, Kalaycıoğlu 2003). Katılımcılarımız genel olarak maddi sıkıntısı olmayan, ekonomik durumu iyi olan kişilerdir.

Yaşlılar üzerine gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada katılımcılarımızın fiziksel sağlık anlamında rahatsızlıkları (ağır işitme, romatizma, gibi) olmakla birlikte gündelik yaşamlarını kısıtlı bir biçimde de olsa devam ettirebildikleri gözlemlenmiştir. Yürüme konusunda karşılaştıkları güçlükler onların hareket kabiliyetini kısıtlaya ve başkalarına bağımlı hale getirirse de ev içinde günlük faaliyetlerini büyük ölçüde yerine getirebilmektedirler. Yaşlılar çok güç gerektirmeyen yemek yemek, banyo yapmak gibi işleri yardım almadan, kendileri gerçekleştirebilmektedir. Ağır işlerde (mobilya yerini değiştirmek gibi) ve hastaneye gitme, evde tamirat gibi konularda zorlandıkları için başkalarının yardımına gereksinim duymaktadırlar. “Literatürdeki araştırmalarda, yaşlılıkta fiziksel kapasitedeki azalmanın ve sağlığın bozulmasının öneminden çok, yaşlı birey için ruhsal ve moral durumun yaşamı sürdürmede daha etkili olduğu ifade edilmektedir (Baran vd 2005:279). Diğer fiziksel rahatsızlıklar (tansiyon, kalp, mide gibi) ise ilaçla tedavi edilebildiği ölçüde onları kendi başlarına hareket etme konusunda fazla engellememektedir. Yatalak hale gelme, başkalarına bağımlı hale gelme en büyük korkularındır.

Toplumsal ilişkiler araştırmamızda başarılı ve zor yaşlılığın anlamını oluşturmada önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Aile - akraba ilişkilerinin, komşu, arkadaş ilişkilerinin, yaşlıları duygusal ve moral açılarından desteklediği görülmektedir. Baran’ın araştırmasında da aile ve akrabalık ilişkilerinin başarılı ve zor yaşlılık bağlamında belirgin bir faktör olduğu saptanmıştır (2003:136). Yaşlılar bayramlarda ziyaret edilmeyi, ya da çocuklarıyla birlikte seyahate gitmeyi, çocukları tarafından sohbet, alışveriş, fatura ödemeleri gibi nedenlerle sıklıkla ve hatta mümkünse her gün görüşmeyi arzu etmektedirler. Dolayısıyla yaşlıların özellikle çocuklarından beklenti düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu beklenti yalnızca gereksinimlerin karşılanması ile ilişkili olmayıp, moral desteği bağlamında da değerlendirilmektedir. Çocukları başka kentlerde olan, akrabalarıyla ilişkileri sıkı olmayan iki katılımcımızın ise bu konuda mahzun ve biraz da küskün oldukları gözlemlenmiştir.

Komşuluk ilişkilerinin sıkı olmasının da yaşlıların yaşamlarını daha anlamlı hale getirdiği, sosyal ilişkilerin genişliği ve sıklığının başarılı ve zor yaşlılığın anlamını

oluşturmada etkili bir faktör olduğu görülmektedir. Birbirleriyle ilişkili olmak, birbirlerine misafirlğe gitmek, birlikte bir yerlere gitmek yaşlıların yaşamını daha anlamlı hale getirmektedir. Bulgularımız başka çalışmaların bulgularıyla da paralellik göstermektedir (Baran 2003; Kalaycıoğlu 2003).

Yaşlıların evden dışarı çıkması, eve bağlı olmaması, aktif olması fiziksel sağlıkla yakından ilişkili olmakla birlikte yaşlıların sosyalleşmesi açısından önemli bir faktör durumundadır. Yaşlıların toplum düzeyinde ve gündelik yaşamlarını sürdürmeleri görece iyi olma halini kapsamaktadır. Özellikle sosyal ilişkilerin genişliğinin yaşlanmanın olumsuz durumlarını bertaraf ettiği sosyal rol kayıpları karşısında bir denge oluşturduğu göz önüne alınacak olursa sosyallığın yaşlılıktaki önemi daha da belirginleşir. Yaşlı bireylerin yaşama bağlanma çabaları yaşam doyumunu artırıcı bir etkiye sahiptir. Toplumsal olarak aktif olan yaşlıların, yaşlılıkla daha kolay baş ettikleri, yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımız katılımcılarımızın sosyal olma konusunda gayretli olduğunu göstermiştir.

Bir diğer bulgumuz ölüm konusundadır. Eşleri sağ olanların, yaşama aktif biçimde katılanların ölümü daha az düşündükleri, buna karşı yalnız yaşayan yaşlıların eğer sosyal bağları da geniş değilse ölümü daha sık düşündükleri gözlemlenmiştir. Diğer yandan yakınları kaybetme üzüntüsü, sıranın kendine geldiği düşüncesi, öğrenim düzeyinin düşüklüğü, çocukluktaki dini sosyalleşmenin korkuya dayalı bir biçimde gerçekleşmesi gibi faktörlerin de ölüm kaygısını arttırdığı gözlemlenmiştir. Ölüm konusuna ilişkin tutumun kişilik özellikleriyle de ilgili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada yaşlıların yaşam biçimleri, gündelik yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların anlaşılması hedeflenirken elde edilen zengin verilerin yalnızca bir kısmına değinilmiştir. Sosyolojik disiplinin bir çalışma nesnesi olan yaşlılık alanı ülkemizde ihmal edilmiş alanlardan birisidir. Yaşlılık konusunda alternatif bakış açılarının geliştirilebilmesi için benzer çalışmaların yapılmasında yarar vardır. Bu konudaki çalışmaların artması, yaşlılığın çok yönlü olarak araştırılması, yaşlılığa yönelik sosyal politikalar ve sosyal hizmetlerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

#### **Yararlanılan Kaynaklar**

- Gox, (1993). *Later Life;The Realities of Aging* Prentice Hall, New Jersey
- Görgün-Baran, A.(2003). Yaşlılığın anlamı üzerine niteliksel araştırma, *II. Ulusal Yaşlılık Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde, (Ed. V. Kalıncara) Denizli, (s:121-139).
- Görgün-Baran A., Kalıncara, V., Aral, N., Akın, G., Baran, G. ve Özkan, Y. (2005). *Yaşlı ve Aile İlişkileri:Ankara Örneği*, Ankara.
- Görgün-Baran A., Kalıncara, V., Aral, N., Akın, G., Baran, G. ve Özkan, Y. (2007). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki yaşlıların gündelik yaşamdan tatmin olma düzeyleri: Ankara kentsel kesim örneği, *Türk Geriatri Dergisi*, 10(1):10-18.
- Görgün-Baran, A. (2008). Yaşlılıkta sosyalizasyon ve yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2:86-97.

- İçli, G. (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1:29-38
- Kalaycıoğlu, S. ve Rittersberger –Tılıç, H. (2001). Yaşlı ve genç kuşaklar arasında sosyal, kültürel, ekonomik bağların ailenin refah düzeyine etkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2(1):66-75
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U.U., Küçükural, Ö., Cengiz, K. (2003). *Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri*. Türkiye Bilimler Akademisi Raporları 5. Ankara.
- Karataş, K. ve Duyan, V. (2008). Difficulties that elderly encounter and their life satisfaction *Social Behaviour and Personality*, 36(8):1073-1084.
- Moody, H.R. (1998). *Aging, Concepts and Controversies* Pine Forge Press, Thousand Oaks.
- Oktik, N., Bozyer, Ü., Durdu, Z., İrez, G., Kökalan, F. ve Top, A.(2004). *Huzurevinde Yaşam ve Yaşam Kalitesi: Muğla Örneği*. Muğla Üniversitesi Yayınları:52, Muğla.
- Sokolovsky, J. (1997). *The Cultural Contexts of Aging Worldwide Perspectives*. Bergin and Garvey, Westport, Connecticut, London
- Steverink, N., Linderberg, S. and Slatets, J.P.J. (2005), How to understand and improve older people's self-management of well-being. *Journal of Ageing*, 2:235-244.
- Takahashi, K., Tamura, J. and Tokoro, M. (1997). Patterns of social relationships and psychological well-being among the elderly. *International Journal of Behavioral Development*, 21(3):417-430.
- Tufan, B. (2007). Yaşlılık ve anıların değeri. *IV. Ulusal Yaşlılık Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde, (Ed: V. Kalınkara, G.Akın), Ankara. (s:28-37)
- Willcox, C, Willcox, B., Sokolovsky, J. and Sakihara, S. (2007). The cultural context of "successful aging" among older women weavers in a northern okinawan village: The role of productive activity. *J. Cross Gerontol* 22:137-165.