

HUZUREVİNDE YAŞAYAN YAŞLILARIN GELECEĞE YÖNELİK BEKLENTİLERİNİN ÖZBAKIM GÜCÜ VE YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ

THE EFFECTS OF FUTURE EXPECTATIONS, WHICH THE ELDERS HAVE, WHO ARE LIVING IN NURSING HOMES, ON THEIR INTENSITY OF SELF CARE AND LIFE SATISFACTION

Tuğba AYDIN YILDIRIM¹, Birsen ALTAY²

ÖZET

Bu çalışma, huzurevinde yaşayan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin öz bakım gücü ve yaşam doyumuna etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Kesitsel tipte olan bu araştırma Karabük'teki Yücel Huzurevi'nde 15.02.2010 - 15.03.2010 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 103 yaşlı (%92.8) alınmıştır. Veri toplama aracı olarak 28 sorudan oluşan tanımlayıcı anket formu, öz bakım gücü ölçeği (ESCA) ve yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 12.00 ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, sayı (%), aritmetik ortalama, ± standart sapma, t testi, çok yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ki-kare testi kullanılmıştır. Araştırmaya göre; yaşlıların geleceğe yönelik beklentileri ile öz bakım gücü arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Beklentisi olumlu yönde olan kişilerde öz bakım gücünün daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu açısından fark anlamlı bulunmamıştır (p> 0.05). Yaşlıları meşgul edecek yeni kurslar, spor aktiviteleri, toplantılar organize edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Öz bakım, Yaşam doyum, Huzurevi

ABSTRACT

This study was made in order to detect the effects of elders' future expectations, who are living in nursing homes, on their intensity of self care and their life satisfaction. This research, which is cross-sectional, was conducted at Yuçel Nursing Home in Karabuk, during the dates 15.02.2010 -15.03.2010. In that research, instead of samples selection, 103 old age volunteers were attained (%92.8). As conducting research data; a descriptive survey form which is composed of 28 questions, an intensity of self care measure (ESCA) and a life satisfaction measure were used. All gathered data were evaluated with SPSS 12.00. All data were expressed with numbers (%), arithmetical mean, ± standard deviation. Furthermore t test, multiple oriented variance analysis (ANOVA) and chi-squared test were used. According to research; when the intensity of self care and future expectations were compared statistically, a meaningful difference was found (p<0.05). On the group of people who have positive future expectations, higher intensity of self care was determined. When life satisfaction and future expectations were compared, statistically not any meaningful result was obtained (p>0.05). To keep elders busy, to organize them new courses, sport activities and meetings should be organized.

Key words: Aged, Self-care, Life Satisfaction, Nursing Home

*Makale 14. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde 4-7 Ekim 2011 tarihinde Trabzon'da sözlü olarak sunulmuştur.

¹ Öğr. Gör., Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulu, tugbaaydin@karabuk.edu.tr

² Yrd. Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun Sağlık Yüksekokulu, baltay@omu.edu.tr

İletişim/ Corresponding Author: Tuğba AYDIN YILDIRIM
e-posta: tugbaaydin@karabuk.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 26.05.2015
Kabul Tarihi / Accepted: 22.01.2016

GİRİŞ

Yaşlanma, doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Dünya nüfusu giderek yaşlanmaktadır. Yaşam şartlarındaki olumlu gelişmeler, sağlık hizmetlerinin yeterliliğinin artması, teknolojik ve tıbbi gelişmeler doğumda beklenen yaşam süresini uzatmıştır¹.

Öz bakım, bireylerin yaşam, sağlık ve iyilik halini devam ettirebilmek için gerçekleştirdiği etkinliklerdir. Öz bakım gücü ise sağlığın korunması ve geliştirilmesi ile ilgili bireyin öz bakım performansını belirleyen eylemlerin bileşimidir^{2,3,4,5}.

Yaşam doyumu, bireylerin diğer insanlar ile ilişkilerini ve kendi ruh sağlıklarını etkileyen en önemli etmenlerden biridir. Tüm bireylerde olduğu gibi yaşlı bireylerde de önemle üzerinde durulması gereken konulardan biridir. Bunun nedeni ise, yaşlılıkta meydana gelen fizyolojik ve ruhsal değişimler ile bu değişimlerin yaşlı bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilme riskidir^{6,7}.

Her yaşta bireyin gelecekte nasıl bir yaşam süreceğine ve kendisini neler beklediğine dair bir düşüncesi vardır. Yaşlı bireylerdeki geleceğe yönelik beklentiler, bireyin bulunduğu toplumun özellikleri, kültürün etkisi, değer yargıları, yaşlılığa yüklenen anlamlar, kişisel özellikler ile ilgili olabileceğinden; bu beklentilerin neler olduğu, olumlu ya da olumsuz olması öz bakım gücü ve yaşam doyumunu etkileyebilir. Bu çalışma, huzurevinde yaşayan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin özbakım gücü ve yaşam doyumuna etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Kesitsel tipte olan bu araştırma Karabük'teki Yücel Huzurevi'nde 15.02.2010 – 15.03.2010 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Karabük ili Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu'na bağlı huzurevinde yaşayan kadın ve erkeklerden oluşan toplam 111 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya örneklem

seçimine gidilmeden, araştırmaya katılmaya gönüllü olan 103 yaşlı (%92.8) alınmıştır.

Verilerin toplanmasında literatür doğrultusunda hazırlanan ve 28 sorudan oluşan tanımlayıcı anket formu, öz bakım gücü (ESCA) ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır.

Öz bakım gücü ölçeği; 1979 yılında Kearney ve Fleischer tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirliği Nahcivan (1994) tarafından yapılmış olan ölçek 35 maddeden oluşmaktadır^{8,9}. Her bir madde 0'dan 4'e kadar puanlanmış olup, en düşük puan 35, en yüksek puan 140'dır. Ölçekte 3, 6, 9, 13, 19, 22, 26 ve 31. maddeler olumsuz olarak değerlendirilir ve puanlama ters olarak yapılır. Nahcivan ölçeğinin alfa değerini 0.89, Altay ve Avcı 0.91 olarak bulmuşlardır^{9,10}. Pınar tarafından 1996 yılında 34 madde üzerinden uygulanmış ölçeğin kronik hastalıklardaki Cronbach alfa değeri 0.89 olarak belirlenmiştir¹¹. Bu çalışmada öz bakım gücü ölçek puanı 74.44, Cronbach's alfa değeri 0.86 olarak bulunmuştur.

Yaşam doyumu ölçeğinde ise; 1961 yılında Nevgarten ve Havinghurst tarafından hazırlanan ülkemizde geçerlilik ve güvenilirliği Karataş (1988) tarafından yapılmış olan yaşam doyumu ölçeği 20 sorudan oluşmuştur^{6,7}.

Her bir seçenek '1' puanını yansıtmakta ve 3,5,7,10,14,17,18 ve 20 ifadelerine 'Hayır' cevabı verilmesi gerekmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan alması yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir. Karataş (1980) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliği $r=0.93$, geçerlilik katsayısı ise $r=0.82$ saptanmıştır. Altay ve Avcı ölçeğinin Cronbach's alfa değerini 0.81 olarak bulmuşlardır¹⁰. Yaşam doyumu ölçeği puanı bu çalışmada 14.8; Cronbach alfa değeri ise; 0.56 bulunmuştur.

Çalışmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 12.00 yazılım programında veri tabanı oluşturularak, sayı, yüzdelik, t testi, çok yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ki-kare testi ile değerlendirilmiştir.

Araştırmaya başlamadan önce Karabük Valiliği'nden gerekli kurum izni alınmıştır. Araştırma sürecinde form doldurmadan önce yaşlılara gerekli bilgi verilerek açıklama yapıp, sözlü onamları alınmıştır. Bunun dışında gizlilik ilkesi, insan onuruna saygı ilkesine ve etik ilkelere bağlı kalınmış, Helsinki Deklerasyonu 2008 prensiplerine uygun olarak yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan yaşlıların % 28.2'si 80-84 yaş grubunda, % 25.3'ü 75-79 yaş grubunda olduğu, % 70.9'unun erkek olduğu, yaşlıların %60.3'ünün dul ve %22.3'ünün bekar olduğu saptanmıştır. Yaşlıların % 50.5'inin okur-yazar olmadığı, %24.3'ünün de ilkokul ve üzeri eğitim aldığı ve % 47.6'sının daha önce köyde yaşadıkları bulunmuştur. Yaşlıların sosyal güvence durumları incelendiğinde %54.4'ünün herhangi bir sosyal güvencesinin olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma kapsamındaki yaşlıların çocuk sayıları ve çocukları ile görüşme durumları incelendiğinde; %36'sının hiç çocuğu olmadığı, çocuğu olan yaşlıların %34.9'unun 3 ve daha fazla çocuğu olduğu saptanmıştır (Tablo1).

Tablo 1. Yaşlıların Bazı Sosyo-demografik Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler	Sayı	%	
Yaş	65-69	19	18.4
	70-74	9	8.7
	75-79	26	25.3
	80-84	29	28.2
	85 ve üstü	20	19.4
Cinsiyet	Kadın	30	29.1
	Erkek	73	70.9
Medeni Durum	Evlü	2	1.9
	Bekar	23	22.3
	Dul	62	60.3
	Boşanmış	16	15.5
Eğitim düzeyi	Okur-yazar değil	52	50.5
	Okur yazar	26	25.2
	İlkokul	12	11.7
	Ortaokul	5	4.9
	Lise	6	5.8
	Yüksekokul	2	1.9
Yaşamış Olduğu Yer	İl	30	29.1
	İlçe	24	23.3
	Köy	49	47.6
Sosyal güvence durumu	Yok	56	54.4
	SSK	34	33.0
	Emekli Sandığı	6	5.8
	Yeşil kart	1	1.0
	Bağ kur	6	5.8
Çocuk Sayısı	Yok	37	36.0
	1	10	9.7
	2	20	19.4
	3	16	15.5
	4	8	7.8
	5 ve üstü	12	11.6

Yaşlıların % 42.7'sinin çocukları ile görüştüğü belirlenmiştir. Yaşlılara kurumda kalma nedenleri sorulduğunda, % 41.7'si kimsesi olmadığı için, %20.4'ü istenmediğini düşündüğü için ve %21.4'ü çocuklarını rahatsız etmemek için huzurevini tercih ettiği saptanmıştır. Yaşlıların %62.1'inin fiziksel olarak kendi sağlık durumlarını iyi durumda olarak değerlendirmişlerdir. Yaşlıların %87.4'ünün tanısı konmuş kronik bir hastalığı olup, bunun % 19.4'ü HT+DM+ kas iskelet hastalıkları olduğu belirlenmiştir. Yaşlıların %79.6'sı kendisini mutlu hissettiğini, % 61.2'si kendini enerjik hissettiğini, %61.2'si günlük gereksinimlerini karşılayabildiğini belirtmişlerdir (Tablo 2).

Tablo 2. Yaşlıların Kurumla İlgili Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler		Sayı	%
Çocukları ile Görüşme Durumu	Görüşmüyor	22	21.4
	Görüşüyor	44	42.7
Kurumda Kalma Sebebi	Kimsesi olmadığı için	43	41.7
	İstenmediğini düşündüğü için	21	20.5
	Çocuklarını rahatsız etmek için	22	21.4
	İyi bakılacağı düşüncesi	17	16.4
Fiziksel Olarak Kendilerinin Sağlıklarını Değerlendirme Durumları	Çok iyi ve iyi	64	62.1
	Orta	30	29.2
Tanı Konulmuş Olan Hastalığın Türü	Kötü	9	8.7
	Hipertansiyon (HT)	12	11.7
	HT+ DM	11	10.7
Kendini Mutlu Hissetme	HT+DM+ kas iskelet hastalıkları	20	19.4
	Hissediyor	82	79.6
Kendini Enerjik Hissetme	Hissetmiyor	21	20.4
	Hissediyor	63	61.2
Günlük Gereksinimlerini Karşılatabilme	Hissetmiyor	40	38.8
	Karşılıyor	63	61.2
Günlük Gereksinimlerini Karşılatabilme	Karşılıyor	63	61.2
	Karşılamiyor	40	38.8

Tablo 3’de görüldüğü gibi yaşın öz bakım gücü ve yaşam doyumunu etkilemediği bulunmuştur. Huzurevinde kalan kadınların öz bakım gücü ve yaşam doyumunu puanları erkekler göre daha düşük olup, kadın ve erkekler arasında öz bakım gücü (t: -2.066) ve yaşam doyumunu puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t: -2.861, p<0.05).

Tablo 3. Bazı Sosyo-demografik Özelliklerin Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Puanları İle Karşılaştırılması

Özellikler		Öz bakım Gücü Ort.±SD	Yaşam Doyum Ort.±SD
Yaş	65-69	78.8±1.4	14.4±2.0
	70-74	79.4±1.1	15.8±2.1
	75-79	72.1±7.0	14.7±1.7
	80-84	72.4±7.0	15.1±1.8
	85 ve üstü	74.0±1.1	14.9±1.8
Cinsiyet	Kadın	71.3±9.9	14.1±1.7
	Erkek	75.7±9.9	15.2±1.8
Eğitim	Okur yazar değil	71.6±6.6	14.7±1.7
	Okur yazar	72.7±6.4	15.0±2.1
	İlkokul	78.3±1.1	15.5±1.7
	Ortaokul	80.2±1.1	13.4±1.7
	Lise	93.2±2.1	15.8±2.0
Sosyal Güvence Durumu	Yüksekokul	77.5±4.9	15.0±2.8
	Var	77.1±1.3	14.8±2.2
Yaşanılan Yer	Yok	72.2±5.9	14.9±1.6
	İl	80.4±1.3	15.0±1.8
Yaşanılan Yer	İlçe	70.5±1.2	15.0±2.4
	Köy	72.8±3.5	14.7±1.6

Eğitim durumu ile öz bakım gücü arasındaki fark anlamlı bulunurken (p=0.000, p<0.001); yaşam doyumunu etkilemediği saptanmıştır (p>0.05), Öz bakım gücü okur-yazar olmayanlarda en düşük bulunmuştur. Farkın; lise mezunu grubunun en yüksek puan almasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

En uzun süre yaşanan yer ile yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı fark bulunmamış olup, en uzun süre şehirde yaşayan bireylerde öz bakım gücü anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (p=0.000, p<0.001). Huzurevinde yaşayan yaşlıların sosyal güvencesi olma durumlarına göre öz bakım gücü ve yaşam doyumları incelendiğinde, sağlık güvencesi olan bireylerin öz bakım gücünün daha yüksek olduğu saptanmış olup, gruplar arasındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (t:2.542, p<0.05). Yaşam doyumunu ölçtüğü puan ortalamaları açısından anlamlı bir ilişki görülmemiştir (t: -0.377, p>0.05). (Tablo 3).

Huzurevinde yaşayan yaşlıların bulunduğu ilde yakını olma durumlarının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür (t:-2.878, p<0.05). Bulduğu ilde yakını olmayan yaşlıların yaşam doyumunu ölçtüğünün daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Yaşlıların Kurumla ve Sağlık Algıları İle İlgili Bazı Özelliklerin Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doymu Puanları İle Karşılaştırılması

Özellikler		Öz bakım Gücü Ort.±SD		Yaşam Doymu Ort.±SD	
Bulunduğu İlde Yakını Olma	Var	74.8±1.2	t=0.285	14.1±1.8	t=-2.878
	Yok	74.2±8.9	p=0.777	15.3±1.7	p=0.005*
Kurumda Kalma Sebebi	Kimse olmadığı için	72.3±6.4		15.0±1.8	
	İstenmediğini düşündüğü için	73.6±5.0	F=5.318	14.6±1.9	F=0.236
	Rahatsız Etmek için	73.0±6.7	p: 0.002	14.8±1.7	p:0.871
	İyi bakılacağını düşündüğü için	82.8±1.9		15.1±2.3	
Fiziksel Sağlığını Değerlendirme	Çok iyi	91.3±2.2		16.7±1.2	
	İyi	74.5±6.8	F=5.813	15.1±1.7	F=7.892
	Orta	75.2±1.1	p=0.001*	14.9±1.7	p=0.000*
	Kötü	65.8±1.4		12.4±1.6	
Kendini Mutlu Hisseden	Hisseden	75.9±1.0	t=3.096	15.4±1.5	t=7.011
	Hissetmeyen	68.6±7.3	p=0.003*	12.8±1.5	p=0.000*
Kendini Enerjik Hissetme	Hisseden	77.7±1.1	t=4.431	15.5±1.6	t=4.897
	Hissetmeyen	69.4±6.6	p=0.000*	13.9±1.8	p=0.000*
Günlük gereksinimleri karşılayabilme	Karşılaman	75.0±9.6	t=3.102 p=0.002*	15.0±1.8	t=2.719 p=0.008*

İyi bakılacağını düşündüğü için kurum bakımını tercih eden yaşlıların öz bakım gücü diğerlerine göre daha yüksek olup, istatistiksel olarak da önemli bulunmuştur (F:5.318, p<0.05). Kurumda kalma sebebi ile yaşam doymu ölçeğinde ise anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Fiziksel sağlığını çok iyi olarak değerlendiren yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doymu ölçeği puan ortalaması en yüksek olup, aralarındaki ilişki istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (öz-bakım gücü ölçeği için: F:5.813, p<0.05; yaşam doymu ölçeği için: F:7.892, p<0.001). Öz bakım gücü ölçeğinden aldıkları puanlar fiziksel sağlıklarını iyi ve orta olarak değerlendiren grupta benzer iken, kötü olarak değerlendiren grupta en düşük, çok iyi olarak değerlendiren grupta en yüksektir. Farkın; çok iyi olarak değerlendiren grupta; iyi, orta ve kötü olarak değerlendiren gruplar arasından, kötü olarak değerlendiren grupta; iyi ve orta diye değerlendiren grup arasından kaynaklandığı saptanmıştır. Yaşam doymu ölçeğindeki farkın ise; kötü olarak değerlendiren grupta ayrı ayrı diğer gruplar arasında ortaya çıktığı görülmüştür (Tablo 4).

Huzurevinde yaşayan ve mutlu olan, kendini enerjik hisseden yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doymu diğerlerine göre

anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (öz bakım gücü için sırasıyla t:3.096, p<0.05; ve t: 4.431, p<0.001, yaşam doymu için: t: 7.011, p<0.001 ve t: 4.897, p<0.001. (Tablo 4).

Günlük gereksinimlerini karşılayabilen yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doymu puan ortalamaları günlük gereksinimlerini karşılayamayanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki bu ilişki öz bakım gücü (t:3.102, p<0.05) ve yaşam doymu puan ortalamalarının istatistiksel karşılaştırılması açısından önemli bulunmuştur (t:2.719, p<0.05) (Tablo 4).

Yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin dağılımı incelendiğinde; % 69.9'u "ölüm", ü beklediklerini, % 6.8'i ise gelecekte 'mutluluk ve sağlık' beklediklerini bildirmişlerdir. Huzurevinde yaşayan yaşlıların geleceğe yönelik beklentileri ve öz bakım gücü arasındaki ilişki anlamlı olup; (F: 3.652, p<0.05) bu farkın 'ölüm' cevabı veren grupta 'mutluluk, sağlık' cevabı verenler; ve 'ölüm' diyen grupta 'bilmiyorum' diye cevap veren gruplar arasından kaynaklandığı saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Geleceğe Yönelik Beklentilerin Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Ölçekleri İle Karşılaştırılması

Beklentiler	Sayı	%	Ölçek	
			Öz bakım gücü ölçeği	Yaşam doyumunu ölçeği
Mutluluk, sağlık	7	6.8	82.4±1.3	16.3±2.6
Hastalık	8	7.8	76.1±1.7	15.1±1.6
Bilmiyorum	16	15.5	78.8±1.0	15.4±1.8
Ölüm	72	69.9	72.5±8.2	14.6±1.7
TOPLAM	103	100.0	F= 3.652 p: .015	F = 2.393 p: .073

Geleceğe yönelik beklentiler ile kendini mutlu hissetme ve fiziksel sağlığı değerlendirme durumları karşılaştırıldığında aralarındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç bulunamazken, kendini enerjik hissetme ($X^2=9.288$, $p=.026$) ve ruhsal sağlığı değerlendirme ($X^2=2\% 69.9$ 'unun 8.77 , $p=.000$) durumları karşılaştırıldığında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Bazı Değişkenlerin Geleceğe Yönelik Beklentiler İle Karşılaştırılması

	Geleceğe Yönelik Beklentiler								Total	İstatistik
	Mutluluk-Sağlık		Hastalık		Bilmiyorum		Ölüm			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kendini Enerjik Hissetme										
Evet	6	9.5	3	4.8	14	22.2	40	63.5	63	$X^2=9.288$ $P=.026$
Hayır	1	2.5	5	12.5	2	5.0	32	80.0	40	
Kendini Mutlu Hissetme										
Evet	7	8.5	5	6.1	14	17.1	56	68.3	82	$X^2=3.99$ $P=.262$
Hayır	-	-	3	14.3	2	9.5	16	76.2	21	
Fiziksel Sağlığı Değerlendirme										
Çok İyi	1	33.3	1	33.3	1	33.3	-	-	3	$X^2=12.90$ $P=.167$
İyi	5	8.2	3	4.9	9	14.8	44	72.1	61	
Orta	1	3.3	4	13.3	5	16.7	20	66.7	30	
Kötü	-	-	-	-	1	11.1	8	88.9	91	
Ruhsal Sağlığı Değerlendirme										
Çok İyi	3	50.0	1	16.7	2	33.3	-	-	6	$X^2=28.77$ $P=.000$
İyi	4	4.9	4	4.9	13	15.9	61	74.4	82	
Orta	-	-	3	20.0	1	6.7	11	73.3	15	
Toplam	7	6.8	8	7.8	16	15.5	72	69.9	103	

TARTIŞMA

Çalışmada 65-69 ve 70-74 yaş gruplarında öz bakım gücü ve yaşam doyum puanları yüksek bulunmasına rağmen, yaş faktörünün öz bakım gücünü ve yaşam doyumunu etkilemediği bulunmuştur. Altay ve Avcı (2009)'nın, huzurevindeki yaşlılarda yaptıkları çalışmalarında ise öz bakım gücü ve yaşam doyum puanının 65-74 yaş grubunda en düşük olmasına rağmen yaş grupları açısından istatistiksel anlamlı bir sonuç elde edilememiştir¹⁰. Çalışmamızla farklı sonuçlar bulunmasının sebebi olarak; çalışmanın yapıldığı yerler ve uygulanan kişilerin yaşamı algılama farklılıklarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Kadınların öz bakım gücü ve yaşam doyumunu erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Öz bakım gücü ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalar

değerlendirildiğinde bu çalışmaya benzer olarak Bakoğlu ve arkadaşları (2000) çalışmalarında da cinsiyet faktörünün öz bakım gücü ve yaşam doyumuna etkili olduğu ve erkeklerde öz bakım gücünün daha yüksek bulunduğu görülmüştür¹². Buna karşın; Düzöz ve arkadaşları (2009), Diabetes Mellituslu hastalarla yaptıkları çalışmalarında; cinsiyet faktörünün öz bakım gücü üstüne etkisi olmadığı ortaya konulmuştur¹³. Kadınların erkelere göre daha duygusal olması, daha fazla içine kapanık olması ve günlük aktivitelerinde daha bağımlı olmalarının çalışmamızda öz bakım gücü ve yaşam doyumunu bu şekilde etkilemiş olabileceği düşünülmüştür.

Eğitim faktörü incelendiğinde ise; yaşam doyumunu anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen öz bakım gücü istatistiksel farklılık belirlenmiştir. Diğer çalışmalar incelendiğinde; Altay ve Avcı (2009)'nın,

huzurevindeki yaşlılarda yaptıkları çalışmalarında bu çalışmaya benzer şekilde eğitim durumunun öz bakım gücünü etkilediği bulunmuştur¹⁰. Eğitim düzeyi artışı ile öz bakım gücü puan ortalaması artışı arasında paralellik olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Ünsar ve arkadaşları (2006) hemodiyaliz tedavisi gören hastalarla yaptıkları çalışmalarında da eğitim düzeyinin öz bakım gücüne etkisi olduğu sonucuna varılmıştır¹⁴. Bakış ve arkadaşları (2007), huzurevinde yaşayan bireylerin eğitim durumlarının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur¹⁵. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler biçimdedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe öz bakım gücü ve yaşam doyumunun artışı anlamlıdır. Eğitim düzeyi yüksek kişilerin doğal olarak sosyal ve ekonomik olanaklarının iyi olmasının sonucu olumlu etkilediği düşünülmüştür.

Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşamış olduğu yer ile öz bakım gücü arasındaki ilişki anlamlı bulunurken, yaşam doyumunu açısından aralarındaki ilişki anlamlı görülemediği. Diğer çalışmalar incelendiğinde ise; Bakoğlu ve arkadaşları (2000), hipertansiyonlu hastalarda yaptıkları çalışmalarında; bizim çalışmamızla benzer şekilde ilde yaşayanlarda köyde yaşayanlara göre öz bakım gücü puan ortalaması yüksek bulunmuştur¹². Farklı olarak; Özer (2004) çalışmasında yaşanan yer ile öz bakım gücü arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır¹⁶. Çalışmamızdaki sonucun şehirde yaşamın getirmiş olduğu sosyal, ulaşım, sağlık gibi avantajlardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sağlık güvencesi olan grubun öz bakım gücünün daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat yaşam doyumunu ölçteğinde böyle anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Diğer çalışmalar incelendiğinde ise; Bakoğlu ve arkadaşları (2000), hipertansiyonlu hastalarda yaptıkları çalışmalarında; bu çalışmaya benzer şekilde sosyal güvencesi olan yaşlıların öz bakım gücü daha yüksek bulunmuştur¹². Sağlık güvencesi, bireylerin sağlık hizmetlerinden yararlanmayı kolaylaştırması, ilaçlarını ücretsiz temin edebilmesi, sağlık sorunları ile başa çıkmayı

kolaylaştırması, kendine güveni artırarak öz bakım gücünü de etkilediği düşünülmüştür. Yaşlıların boş zamanlarını değerlendirme durumlarına göre öz bakım gücü ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmanın aksine Akandere'nin, (2007) huzurevinde yaptığı çalışmasında boş zamanlardaki fiziksel aktivitelerin yaşam doyumunu üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür¹⁷. Diener (1985), çalışmasında da egzersizlerin ve aktivitelerin yaşam doyumunu üzerine olumlu etki ettiği saptanmıştır¹⁸. Özer (2004) huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlılarla yaptıkları çalışmalarında boş zamanlarını değerlendirme fırsatı bulan yaşlıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır¹⁶. Çalışmamız ve diğer çalışmalar arasındaki bu farkın bireylerin yaşam alışkanlıkları, spor yapma durumları ve yetiştikleri ortamın farklı olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Huzurevinde yaşayan yaşlıların huzurevinde kalma sebebine ile öz bakım gücü arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Diğer çalışmalar incelendiğinde; Altay ve Avcı (2009)'nın, çalışmalarında huzurevindeki kalma sebebinin öz bakım gücü ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur¹⁰. Kimsesiz olan ve kendi isteği ile gelen yaşlılarda memnuniyetin artışına bağlı olarak olumlu etki ettiği düşünülmektedir.

Huzurevinde yaşayan yaşlıların fiziksel sağlığı değerlendirme durumlarına ile öz bakım gücü ve yaşam doyumunu incelendiğinde aralarında ilişki istatistiksel düzeyde anlamlı bulunmuştur. Ünal ve arkadaşları (2006) meslek yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında bizim çalışmamıza benzer şekilde; fiziksel sağlığını iyi değerlendiren grubun öz bakım gücü daha yüksek bulunmuştur¹⁹. Çalışmamızla paralel şekilde, Altay ve Avcı (2009)'nın, huzurevinde yaptıkları çalışmada yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunu yüksek bulunmuş olup, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır¹⁰. Kişilerin kendilerini iyi hissettikleri zaman hayattan daha çok

zevk aldıkları ve kendilerine bakabilme güçlerinin arttığı düşünülmektedir.

Günlük ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin öz bakım gücü ve yaşam doyumu günlük ihtiyaçlarını karşılayamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bakoğlu ve arkadaşları (2000) bizim çalışmamıza benzer olarak; hipertansiyonlu hastalarda öz bakım gücünün değerlendirilmesi konulu çalışmalarında ise; yine benzer şekilde günlük aktiviteleri yerine getirebilmenin öz bakım gücünü olumlu etkilediği görülmüştür¹². Bireyler bağımsız olarak kendi ihtiyaçlarını karşılayabildikleri sürece muhtaçlık ve acizlik duygusu ortadan kalkar ve kendilerine güven gelir. Kendine güvenen ve yetisi olduğunu düşünen bir yaşlının da mutlu olacağı, kendini iyi hissedeceği dolayısıyla öz bakım gücü ve yaşam doyumunun olumlu yönde etkileneceği düşünülmektedir.

Huzurevinde yaşayan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin öz bakım gücünü anlamlı bir düzeyde etkilediği, yaşam doyumunu ise etkilemediği görülmüştür. Bireylerin beklentileri olumlu yönde olduğu sürece bireyin kendine bakım gücü paralel olarak olumlu etkileneceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

- ✓ Erkeklerde öz bakım gücü ve yaşam doyumu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.
- ✓ Huzurevinde yaşayan yaşlıların geleceğe yönelik beklentilerinin öz bakım gücünü anlamlı bir düzeyde etkilediği, yaşam doyumunu ise etkilemediği görülmüştür.
- ✓ Bulunduğu ilde yakını olmayan yaşlıların, yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Öz bakım gücünün ölüm beklentisi olan grupta en düşük olduğu ortaya çıkmıştır.
- ✓ Fiziksel sağlığını çok iyi olarak değerlendiren, kendini mutlu hisseden, kendini enerjik hisseden ve günlük gereksinimleri karşılayabilen yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- ✓ Yaşlılarda yaşam sevinci oluşturabilmek yaşayacakları yıllara dair yeni umutlar oluşturabilmek açısından onları meşgul edecek uğraşlar planlanması,
- ✓ Özellikle huzurevinde yaşlı yakını olan bireyler yaşlı ziyaretleri konusunda bilinçlendirilmeye çalışılmalı, kitle iletişim araçlarını kullanılarak yaşlı yakınlarının duyarlılıklarını artıracak programlar hazırlanması,
- ✓ Yaşlıların kendilerini mutlu ve enerjik hissetmelerine yardımcı olacak sosyal aktivitelerin düzenlenmesi,
- ✓ Yaşlılığın hassas grup olmalarından dolayı bu gruba düzenli sağlık kontrolleri imkanları sunulması ve düzenli sağlık kontrollerin önemi ve sağlığın korunması konusunda bilgilendirilmesi,
- ✓ Geriatri-gerontoloji hemşiresi yetiştirilmesine ve istihdamına önem verilmesi, hemşireleri bu ünitelerde çalışmalarını için teşvik edilmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Palabıyıköğlü R, Haran S, Yücat T, Köse K. Yaşlılarda depresyon ve yaşam doyumu. *Kriz Dergisi* 2006; 1(1): 26-31. DOI: 10.1501/Kriz_00000000008.
2. Jenny J. Self care actions theory and nursing diagnosis: a test of conceptual fit. *Journal Of Nursing Education* 1991; 30(5): 227-232. (PMID: 1652008).
3. Akdemir N. Psikososyal Destek. (Çev. Ed. N. Platin). Ankara: Akşam Sanat Okulu Matbaası; 1996. pp: 186-193.
4. Fawcett J. The nurse theorists; 21st-century updates- Dorothea E. Orem, College of Nursing University of Massachusetts-Boston. *Nursing Science Quarterly* 2001;14(1):34-38. (PMID : 11873352)
5. Ferroz T, Norton M. Elderly people' s definition of quality of life. *Rev Brros Psiquiatr* 2003; 25(1): 31-9. (PMID: 12975677)
6. Neugarten B.L, Havighurs, R.J, Tobin S.S. The measurement of the life satisfaction. *Journal Of Gerontology* 1961;16: 134-143. (PMID: 13728508)
7. Karataş S. Yüksek Lisans Tezi; 'Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler', Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmetler, Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Nihal Turan. Ankara-1988.
8. Kearney B.Y, Fleischer B.J. Development of an instrument to measure exercise of self care agency. *Research In Nursing & Health* 1979; 2(1):25-34. (PMID: 254279).
9. Nahcivan N.O. A Turkish language equivalence of the exercise of self-care agency scale. *Western Journal of Nursing Research* 2004; 26(7), 813-824. (PMID: 15466617)
10. Altay B, Avcı A.İ. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi* 2009; 36(4): 275-282. ISSN: 1300/2945, eISSN:1308/9889
11. Pınar R. Diyabet tedavisine uyumda algılanan güçlükler, metabolik kontrol ve yaşam kalitesi. *Ulusal Endokrinoloji Dergisi* 1996; 6: 165-174.
12. Bakoğlu E, Yetkin A. Hipertansiyonlu hastaların öz-bakım gücünün değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi*

- Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2000; 4(1): 41-49. ISSN 1301 – 6865
13. Düzöz G.T, Çatalkaya D, Uysal D.D. Tip 2 diabetes mellituslu hastaların öz-bakım gücünün değerlendirilmesi. Yeni Tıp Dergisi 2009; 26: 210-213. ISSN 1300-2317
 14. Ünsar S, Dündar İ, Zafer R, Kumaşoğlu Ç. Hemodiyaliz tedavisi gören hastaların öz bakım gücü ve etkileyen etmenler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2006; 1(3): 70-80. ISSN:1306-6366.
 15. Bakış E, Çınar S. Huzurevlerinde yaşayan bireylerde özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Hemşirelik Forumu 2007; 7: 89-93. ISSN:1301-9880.
 16. Özer M. Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi. Turkish Journal Of Geriatrics 2004; 7(1): 33-36. ISSN: 1304-2947, e-ISSN: 1307-9948.
 17. Akandere M. Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007; 18(1):1-9. ISSN: 1302-1796.
 18. Diener E, Emmons R.A, Larsen R.J. The satisfaction with life scale. J Pers. Assesment 1985; 49:71-75. (PMID: 16367493).
 19. Ünal D, Şenol V, Öztürk A. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin öz-bakım gücü düzeylerinin belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2006; 13(2): 95-102 . ISSN:1300-1744.