

**Yazar Bilgileri  
Author(s)**

**Arş. Gör. Dr.  
Merve Sefa YILMAZ**  
Kahramanmaraş Sütçü İmam  
Üniversitesi İnsan ve Toplum  
Bilimleri Fakültesi Psikoloji  
Bölümü  
0000-0003-1068-6352

**Dr. Öğr. Üyesi  
Ayşe MERMUTLU**  
Fırat Üniversitesi İnsani ve Sosyal  
Bilimler Fakültesi Sosyoloji  
Bölümü  
0000-0001-8144-820X

**Öz**

Yaşlılık, pek çok değişim ve sorunun yaşandığı çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreç kendi içerisinde birçok özelliği ve değişimi barındırdığı için tek ve genel bir tanımı bulunmamakta ve farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Yaşlılığın çok yönlü ve karmaşık bir süreç olmasıyla bağlantılı olarak yaşlılık algısı ve ölüm kaygısı da bireyin deneyimlediği yaşlılık dönemine göre farklılık gösterebilmektedir. Yaşlılık algısı, bireylerin yaşlanma sürecini nasıl değerlendirdiğini ve yaşlılıkla ilgili düşüncelerini içerirken, ölüm ise yaşamın doğal bir sonucu olarak kabul edilen son dönemdir. Yaşlılık algısı ve ölüm, her birey için farklı deneyimler ve duygular yaratabilir. Bazıları yaşlılığı ve ölümü olumlu ve yaşanılması gereken bir süreç olarak kabul ederken, diğerleri için yaşamın bu süreçleri kabul edilmesi ve içselleştirilmesi zor süreçlerdir. Bu çalışmada ise yaşlı bireylerin yaşlılık algıları ve ölüm kaygıları hakkındaki düşünceleri yaşlılık kuramları çerçevesinde değerlendirilerek ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda Elazığ ilinde ikamet eden 50 yaşlı bireyle yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak mülakatlar yapılmış ve elde edilen görüşme notları yaşlılık kuramlarından faydalanılarak yorumlanmıştır.

**Abstract**

Old age is a multidimensional and complex process characterized by numerous changes and challenges. Due to the many facets and transformations it encompasses, there is no single and general definition of this process, and it is described in different ways. Perception of old age and fear of death can vary depending on the individual's experience of the aging period, which is closely related to the multidimensional and complex nature of aging. The perception of old age encompasses how individuals evaluate the process of aging and their thoughts regarding old age, while death is considered a natural outcome and final stage of life. Perception of old age and death can create different experiences and emotions for each individual. While some may perceive old age and death as positive and essential stages of life, others may find it challenging to accept and internalize these processes. In this study, the thoughts of elderly individuals regarding their perception of old age and fear of death were evaluated within the framework of aging theories. In this context, interviews were conducted with 50 elderly individuals residing in the province of Elazığ, and the obtained interview notes were interpreted using theories of aging.

**Makale Tarihleri  
History of Article**

**Geliş Tarihi / Received**  
03.06.2023  
**Kabul Tarihi / Accepted**  
27.06.2023

**Anahtar Kelimeler / Keywords**

Yaşlılık / Age  
Yaşlanma / Aging  
Yaşlılık Algısı / Perception of Age  
Ölüm / Death

**Makale beyanı**

Bu çalışma "Yaşlanma Sürecinde Karşılaşılan Sorunların Yaşam Kalitesine Olan Etkileri: Elazığ İli Örneği" başlıklı Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

**Teşekkür, Çıkar Çatışması ve Katkı Oranı Beyanı****Statement of Acknowledgment, Conflict of Interest and Contribution Rate**

- Çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.
- Çalışmada yazarların katkı oranı %50'dir.

**Atıf / Citation**

Yılmaz, M. S. ve Mermutlu, A. (2023). Yaşlı Bireylerde Yaşlılık Algısı ve Ölüm Kaygısı. *Olgu Sosyoloji Dergisi*, 2(1), pp. 47-58.

**DOI**

<https://doi.org/10.58632/olgusos.1309329>

## 1. Giriş

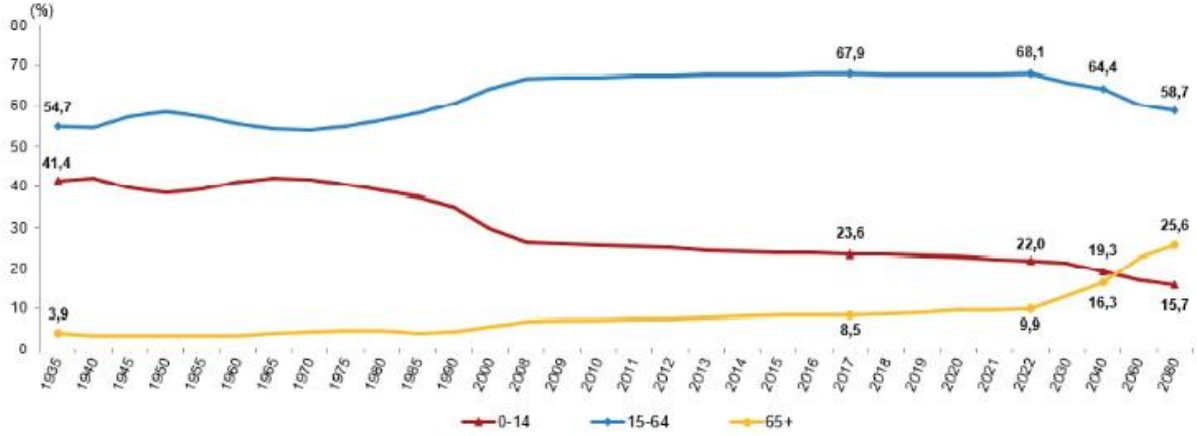
İnsan, doğumla başlayıp bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık süreçleriyle devam eden bir yaşam döngüsüne sahiptir. Bu döngünün son aşaması olan yaşlılık, durağan ve değişmez bir dönem olmamakla birlikte yaşlılığın tek ve kesin bir tanımından bahsetmek de olanaksızdır. Yaşlılık ve yaşlanma kavramları birbirlerinin yerine kullanılıyor olsalar da bu iki kavram birbirinden farklı anlamlara sahiptir. Yaşlılık; bir durumu, bir olguyu ve toplum içinde belirli bir yaşın üzerinde olanları tanımlarken, yaşlanma ise “yaş alma” anlamına gelerek doğuştan itibaren başlayan bir süreci ifade etmektedir (Atilla, 2006; Kalkan, 2008: 3). Dolayısıyla yaşlanma, yaşam boyu karşı karşıya kalınan bir süreç olarak nitelendirilirse, yaşlılık bu sürecin son aşaması olarak tanımlanabilmektedir.

Yaşlanma sürecinin daha iyi anlaşılabilmesi için tek bir açıdan değil; kronolojik, biyolojik, psikolojik ve toplumsal açılardan değerlendirilip incelenmesi gerekmektedir (Akçay, 2013:13-14; Hablemitoğlu ve Özmete, 2010:20):

- **Kronolojik yaşlanma**, insanın doğumundan itibaren içinde bulunduğu zamana kadar geçen yıllara bağlı olarak geçirdiği yaşlanma sürecine karşılık gelmektedir.
- **Biyolojik yaşlanma**, gelişim sürecinde kalıtım, sağlık ve iş gücü gibi etmenlerle bağlantılı olarak vücudun yapısal ve işlevsel olarak değişim göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır.
- **Psikolojik yaşlanma** genel olarak, insanların yaşlanmanın kronolojik ve biyolojik yönüne direnme süreci ile ilgili olmakla birlikte yaşlılığın sorunlarına başarılı uyum sağlama süreci olarak değerlendirilmektedir.
- **Toplumsal yaşlanma** ise doğumda beklenen yaşam süresi ve toplumun ortalama yaşı göstergeleri bağlamında değerlendirilmektedir. “Bir toplumda 65 yaş ve üzerindeki birey sayısının toplam nüfus içinde aldığı orana göre toplumlar için “genç-olgun-yaşlı” tanımlamaları yapılmaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %4’ten az ise “genç nüfus”, %4-%6.9 arasında ise “olgun nüfus”; %7-%10 arasında ise “yaşlı nüfus”; %10’un üzerinde ise “çok yaşlı nüfus” olarak değerlendirilmektedir

Küresel yaşlanma süreci olarak adlandırılan "demografik dönüşüm" sürecinde olan Türkiye’de, doğurganlık ve ölüm hızlarındaki azalma ile sağlık alanında kaydedilen gelişmeler, yaşam standardının, refah düzeyinin ve doğuştan beklenen yaşam süresinin artması ile nüfusun yaş yapısı şekil değiştirmiştir. Bu değişime bağlı olarak çocuk ve gençlerin toplam nüfus içindeki oranı azalırken yaşlıların toplam nüfus içindeki oranı gün geçtikçe artış göstermektedir. Sonuç olarak Türkiye, oransal olarak yaşlı nüfus yapısına sahip ülkelere göre hala genç bir nüfus yapısına sahip olsa da yaşlı nüfus eskiye oranla sayısal olarak oldukça fazladır (data.tuik.gov.tr). Aşağıdaki tabloda yaş grubuna göre nüfus oranları verilmektedir.

**Tablo 1. Yaş Grubuna Göre Nüfus Oranı, 1935-2080**



Tablodaki verilere göre Türkiye'de yaşlı nüfus oranı her geçen yıl artmakta birlikte 2080 yılına gelindiğinde yaşlı nüfusun genel nüfus içerisindeki oranının %25,6 olacağı tahmin edilmektedir. TÜİK verilerine göre yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve üzeri yaştaki nüfus, 2017 yılında 6 milyon 895 bin 385 kişi iken son beş yılda %22,6 artarak 2022 yılında 8 milyon 451 bin 669 kişiye ulaşmıştır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranına bakıldığında ise Tablo 1'de görüldüğü üzere 2017 yılında %8,5 iken, 2022 yılında %9,9'a yükselmiştir. Bu veriler dikkate alındığında Türkiye'de yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarındaki nüfusa göre daha yüksek bir hız ile artış göstermektedir (data.tuik.gov.tr). Ülkemizde yaşlı nüfusun hızlı bir şekilde artmasından ve buna bağlı olarak yaş yapısının şekil değiştirmesinden dolayı yaşlılar üzerinde yapılan çalışmalar gittikçe önem kazanmaktadır.

Yaşlılık üzerine yapılan çalışmalarda yaşlılığın ne olduğuna ilişkin yapılan tanımlamalar dikkate alınacak olursa genel ve kalıplaşmış tek bir tanımının olmadığı dikkat çekmektedir. 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 çalışmada ise yaşlıların yaşlılık algısı ve ölüm kaygısı üzerine düşünceleri değerlendirilirken Erikson'un psikososyal gelişim kuramı başta olmak üzere yaşamdan geri çekilme ve aktivite kuramından faydalanılmıştır.

## 2. Yaşlılığa İlişkin Kuramlar

### 2.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson, bireyin gelişim sürecinde geçirdiği dönemleri; bebeklik, ilk çocukluk, okul öncesi, ilköğretim, ergenlik, genç yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık olmak üzere sekiz başlık altında ele almıştır. Yaşlılık Erikson'un sekizinci ve sonuncu psikososyal gelişim dönemidir. Bu dönem ona göre 60'lı yaşlardan başlayarak yaşamın sonuna dek sürmektedir. İnsanın doğumundan ölümüne kadar geçirdiği evreleri aşamalandıran Erikson, 60 yaş sonrasındaki bu döneme "benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" evresi demiştir. Bu evredeki bireyler geçmişini değerlendirmekte ve bu değerlendirmeye bağlı olarak olumlu ve olumsuz anlamda bir duyguya kapılmaktadırlar. Geçmişini değerlendirme sonucunda olumlu anlamda bir benlik bütünlüğü hissi yaşanmaktayken olumsuz anlamda ise umutsuzluk duygusuyla baş başa kalınmaktadır. Bu evrede yaşanan benlik bütünlüğünün yaşlı bireyler açısından önemi oldukça büyüktür. Eğer yaşlı birey, benlik bütünlüğü hissine ulaşmış ise bilgilerini hissedecek, kendilerini olduğu gibi kabullenecek ve sahip oldukları tecrübelerini aktarmaya yöneleceklerdir. Tam tersine olumsuz duygusuna kapılan bireyler ise geçmiş yaşantılarını göz önünde bulunduklarında kendilerini çaresiz ve zayıf olarak nitelendireceklerdir. Bu durumda benlik

bütünlüğüne ulaşan bireyler huzurlu bir yaşam sürdürürken, umutsuzluk kısmında yer alan yaşlı bireyler ise pişmanlık duygularıyla baş başa kalıp “keşke” kelimesini içeren cümlelerin çıkmazında sürükleneceklerdir (Şengür, 2021).

Umutsuzluk duygusunun ve “keşke”li cümlelerin hakimiyet kurduğu bir yaşam biçimine sahip olan birey hayattan istediklerini elde edemediğini ve edemeyeceğini düşünerek ölümü kabul etmemeye ve ölüme karşı yoğun bir korku beslemeye başlamaktadır. Bu korkunun sebebi, geçmişte ayağına gelen pek çok fırsatı kaçırdığı ve yeniden başlayıp bunları telafi edebilmek için yeterli zamanın olmadığı fikriyle bağlantılı olan umutsuzluk duygusudur. Fakat benlik bütünlüğüne ulaşmış bireyler tam tersine yaşamdan diğer bir deyişle yaşadıkları süreçten doyum almakta, geleceğe daha iyimser bakabilmekte ve yaşlılığı huzurlu bir yaş dönemi olarak nitelendirebilmektedir. Dolayısıyla benlik bütünlüğüne sahip olan birey ölümden korkmaktan ziyade ölümü huzurlu ve olağan bir biçimde beklemektedir (Kıyak, 2018: 17-18).

Ölüm korkularıyla baş etmek ve ölümü kabullenmeyi öğrenmek, yaşamın son evresindeki en önemli uyum süreçlerinden birisidir (Cicirelli, 2003). Ölüm aslında insanın doğasında olan ve zamanı geldiğinde gerçekleşen kutsal bir olaydır. Ölüm düşüncesinin insan hayatına olumlu veya olumsuz etkisi inkâr edilemez. Ancak bu düşüncenin orantısız bir şekilde abartılması ve biyolojik bir hal alması bireyin ruh halini olumsuz anlamda etkileyebilmektedir (Koç, 2004; Kaba, 2019: 30).

## 2.2. Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı

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. Ayrıca bu kurama göre birey yaşlandıkça etkinlik düzeyleri azalmakta ve bunun sonucunda içinde bulunduğu yaşam sürecinde daha pasif roller üstlenmeye özen göstermektedir. Dolayısıyla birey ilerleyen yaşına paralel olarak diğer insanlarla eskiye oranla çok daha az iletişim kurmaya başlamaktadır. (Akçay, 2011: 39-40).

Yaşamdan geri çekilme kuramına göre modernleşmeyle beraber artan sanayileşme, teknolojik gelişmeler, iş yaşamındaki uzmanlaşma ve kentleşme yaşlıların sosyal pozisyonlarında birtakım değişimlerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu durum ise yaşlıların sosyal hayattan geri çekilmesine sebebiyet vermektedir. Yaşlılık döneminde yaşamdan geri çekilmenin en belirgin örneğini ücretli bir işten zorunlu olarak emekli olma oluşturmaktadır. Bireylerin yaşamdan geri çekilmesi üç durum üzerinden gerçekleşmektedir. İlk olarak sosyal rollerin büyük bölümünden çekilme; ikincisi sosyal çevre ve ilişkilerde daralma, sonuncusu ise bazı sosyal sorumlulukların azalması olarak sınıflandırılmaktadır. Kurama göre başarılı bir yaşlanmanın oluşabilmesi ve sürdürülebilmesi için bu geri çekilmelerin kademeli olarak yaşanması gerekmektedir. Bu bağlamda yaşlı bireylerin sosyal baskı ortamının yarattığı gerilimden uzaklaşmalarıyla beraber daha rahat bir süreç geçireceklerine inanılmaktadır (Kurtkapan, 2008: 256).

## 2.3. Aktivite Kuramı

Aktivite kuramı başarılı bir “yaşlılığın”, rollerin ve ilişkilerin sürdürülmesiyle elde edilebileceğini iddia etmekle birlikte yaşlanmanın canlı ve yaratıcı bir deneyim olabileceğini ifade etmektedir. Kurama göre mutluluk ve esenliğin sağlanması ve sürdürülebilmesi için yaşlılıkta rol, faaliyet veya ilişkilerdeki herhangi bir kayıp, yeni roller veya faaliyetlerle değiştirilmelidir (Powell, 2012: 6).

Aktivite teorisi; yaşlı birey hayata etkin bir şekilde katılabilmeli ve yaşlıların toplumun yaşlılık algısının zorladığı sosyal izolasyon tuzağına düşmemesi gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca bu kurama göre yaşlılık sürecinde biyolojik ve fizyolojik

anlamda yaşanan kaçınılmaz değişimler dışında yaşlı kişiler temelde aynı olan psikolojik ve toplumsal gereksinmeleriyle orta yaşlı kişilerle aynı kabul edilirler. Bu açıdan bakıldığında, yaşlılığı belirleyen toplumsal etkileşimin azlığı toplumun yaşlı kişiden elini çekmesinden kaynaklanmaktadır. Oysaki yaşlı birey orta yaş etkinliklerini olabildiğince uzun süre korumak istemekte ve terk etmeye zorlandığı etkinliklerin yerine yenilerini koymaktadır (Üçok, 2018: 452).

### 3. Yöntem ve Teknik

Çalışmanın gerçekleştirilmesinde nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojik yaklaşım benimsenmiştir. Nitel araştırmanın en güçlü yanı, araştırmacıya araştırılan problem hakkında ayrıntılı ve derinliğine veri sağlamasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 93). Nitel araştırma desenlerinden olan fenomenolojik yaklaşım ise “ortak deneyimin özünün veya özlerinin olduğu” varsayımından hareket etmektedir (Patton 2014: 104). Fenomenolojik yaklaşım tercih edilmesinin temel sebebi, katılımcıların kendi deneyim ve tecrübeleri üzerinden yaşlılığın ve ölüm hakkındaki düşüncelerinin derinlemesine anlaşılmasının amaçlanmasıdır. Araştırmanın amacına uygun olarak örneklem grubunu oluştururken olasılıksız (amaçlı) örnekleme türü kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın evrenini Elâzığ ilinde ikamet eden yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Bu evrene bağlı olarak olasılıksız (amaçlı) örnekleme türü kullanılarak Elâzığ 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. Bu yöntemle örneklem grubunun demografik değişkenler açısından olabildiğine çeşitlilik göstermesine dikkat edilmiş ve görüşme sürecinde elde edilen verilerin doygunluk derecesine (birbirini tekrar etme sıklığı) bağlı olarak örneklem miktarının artırılabilirliği ya da azaltılabileceği öngörülmüştür.

### 4. Bulgular

#### 4.1. Demografik Özellikler

Araştırma bulgularının değerlendirilmesi kısmında örneklem grubundaki kişilerin genel özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak açısından ilk olarak katılımcıların demografik özellikleri betimlenmektedir. Bu durumda aşağıdaki tabloda katılımcıların cinsiyet, yaş dağılımları, medeni durumları ve öğrenim düzeylerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	25
	Erkek	25
Yaş	65-74 yaş	24
	75-84 yaş	19
	85 + yaş	7
Medeni Durum	Evli	27
	Dul	22
	Boşanmış	1
Öğrenim Düzeyi	Okur yazar değil	24
	Okur yazar	8
	İlkokul	14
	Lise	4

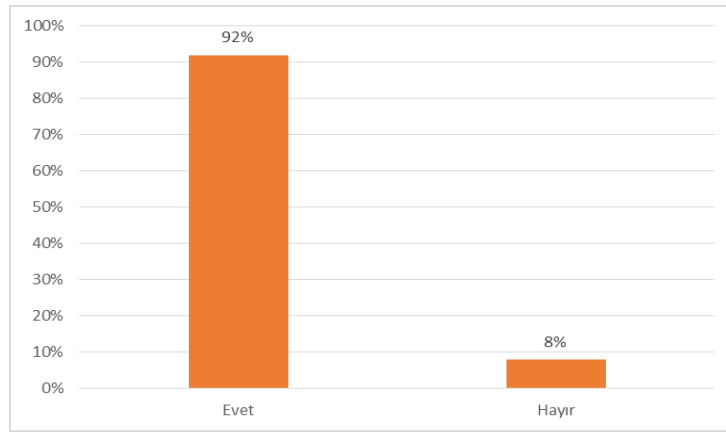
Yukarıdaki tabloda verilen bilgiler değerlendirildiğinde örneklem grubunda yer alan yaşlı bireylerin büyük çoğunluğunu “65-74” (24 kişi) yaş aralığına sahip bireyler oluştururken; en az kesimi ise “85 ve üstü” (7 kişi) yaş aralığına sahip

bireyler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında görüşme yapılan kişilerin medeni durumları göz önüne alındığında bu bireylerin yarısından fazlasının (%54) evli, %44'ünün dul, %2'sinin ise boşanmış olduğu görülmektedir. Son olarak yaşlı bireylerin öğrenim düzeyleri dikkate alındığında ise %48'inin yani yarısına yakınının (24 kişi) okur yazar olmadığı dikkat çekmekle birlikte %16'sının sadece okuma ve yazma bildiği, %28'inin ilkokul mezunu ve %8'inin ise lise mezunu olduğu belirtilmiştir.

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

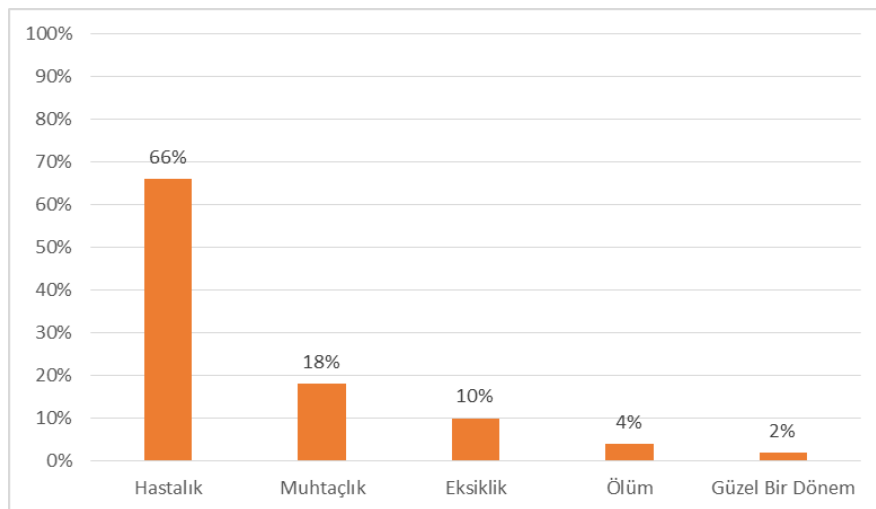
İnsanların içerisinde bulunduğu yaşam dönemleri hakkındaki düşünceleri, o bireylerin eylemlerinde, sosyal hayatında kurduğu ilişkilerinde, kendi ruhsal durumlarında ve daha pek çok unsur üzerinde etkileyici bir rol oynamaktadır (Şentürk ve Ceylan, 2015: 253). Dolayısıyla bireyin hayatı üzerinde bu derece etkiye sahip olan yaşlılık hakkındaki algısı, yaşlılık dönemindeki sosyal ve psikolojik durumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Bu durumda görüşme sağlanan yaşlı bireylere ilk olarak yaşlılık sürecinin zorluğu hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Alınan cevaplar sonucunda aşağıdaki tablo oluşturulmuştur.

**Tablo 3.** Sizce Yaşlılık Zor Bir Süreç midir?



Tablo 3'te görüldüğü üzere katılımcıların tamamına yakını yaşlılığın zor bir süreç olduğunu, %8'i ise yaşadıkları bu sürecin, hayatın güzel bir dönemi olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yorumlamaya bağlı olarak yaşlı bireylere yaşlılık kavramının ne anımsattığı sorulmuş ve alınan cevaplar değerlendirilerek Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Size Göre Yaşlılık Nedir?



Yaşlılardan alınan cevaplar değerlendirildiğinde %2'lik bir dilimin yaşlılığı "güzel bir dönem" olarak görmesi dışında çoğunlukla bu kavramın yaşlı bireyler üzerinde "hastalık", "muhtaçlık", "eksiklik" ve "ölüm" gibi olumsuz bir algı oluşturduğu görülmektedir. Yaşlılığı olumsuz şekilde algılayan bazı katılımcıların ifadeleri aşağıdaki şekildedir.

Yaşlılığı "hastalık" olarak tanımlayan K.Ş. (78-kadın) devamında şu ifadelerde bulunmaktadır:

*"Yaşlanmak çok zor yaşayan bilir benim ne demek istediğimi. Yaşlanmak her yerinin 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 bir şey diyeyim yaşlılığa."*

Yaşlılığı zor ve dayanılması güç bir dönem olarak nitelendiren F.B. (86-erkek) ise aşağıdaki ifadelerle yaşadığı dönemin olumsuzluğunu açıkça gözler önüne sermektedir:

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

Katılımcıların ifadelerine bakıldığında çoğunlukla yaşlılığı olumsuz ifadelerle tanımladıkları görülmüştür. Yaşlıların, içerisinde bulunduğu dönemi olumsuz algılamaları Erikson'un sözünü ettiği "benlik bütünlüğüne" ulaşamadıklarını göstermektedir. Benlik bütünlüğüne ulaşamayan bireyler bu sürecin dayanılmazlığını iliklerine kadar hissettiklerini ve bu sürecin getirdiği olumsuzlukları anlatarak bu dönemin yaşanılması güç bir dönem olduğunu tekrar tekrar vurgulamışlardır. Kendi içinde olumlu duygulara sahip olmayan bu bireyler üzerinde "umutsuzluk" duygusu hakimiyet kurmaktadır.

Yaşlı bireylerin bu dönemi olumsuz olarak algılamaları onların yaşam kaliteleri üzerinde menfi bir etkiye neden olmaktadır. Çünkü bireyler bu dönemi genellikle hastalık, muhtaçlık, eziyet, eksiklik, fazlalık, halsizlik, yorgunluk, unutkanlık, ölüm vb. gibi daha pek çok olumsuz kavramla özdeşleştirmişlerdir. Kişinin içinde bulunduğu dönemi bu şekilde olumsuz algılaması onu duygusal yönden de etkileyerek bireyin kendi yaşamından memnun olmamasına ve yaşadığı hayat sürecinden doyum almamasına sebep olmaktadır. Yaşadığı süreci olumsuz olarak değerlendiren ve hayattan doyum alamayan birey yaptığı hiçbir şeyden zevk alamamaya başlayarak zamanla dünya işlerinden kopup yalnızlaşarak ölümü bekleyen bir birey haline gelmeye başlamaktadır. Bu durum, yaşamdan geri çekilme kuramında da bahsedildiği üzere yaşlı bireyin sosyal hayattan yavaş yavaş elini çekmesinin onun yaşam kalitesi ve yaşlılık algısı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açtığını göstermektedir.

Tüm bu olumsuz tanımlamaların dışında az da olsa yaşlılığı yaşanılması gereken ya da güzel bir dönem olarak değerlendiren yaşlı bireylerde bulunmaktadır. Bu durum genelde kendi yaşlılarıyla sosyal yaşantısı devam eden erkek yaşlı bireylerde görülmektedir. M.B. (75-erkek) bu duruma örnek teşkil etmekte ve yaşlılığı aşağıdaki ifadelerle tanımlamaktadır:

*"Yaşlılık zor bir dönem olsa da kendine göre güzellikleri var. Sonuçta bu süreci herkes yaşayacak ve yaşlanacak. Kimse zaman geçtikçe gençleşmez, git gide yaşlanır. Çok şükür ki benim arkadaşlarım var, yalnız kalmadım. Eskiden*

*iş arkadaşlarım vardı ama emeklilikle ve yaşlılıkla birlikte yeni arkadaşlar edindim. Daha çok camiye gidip gelerek arkadaş olduk ve her gün namazdan sonra oturup biraz sohbet ederiz. Onlarla beraberken genelde Allah'ın emirlerinden konuşuyoruz, birbirimize dersler veriyoruz, ben kitap okurum onlar dinler onlar okuduğunda da ben dinlerim. Böyle böyle zamanı geçirip akşam eve dönerim."*

M.B.'nin ifadeleri yaşlılık kuramlarından biri olan aktivite kuramını akıllara getirmektedir. Aktivite kuramında, yaşlı bireylerin yaşlılık dönemlerini aktif olarak geçirmeleri gerektiği üzerinde durularak, bu aktifliğin sağlamış olduğu etkiyle başarılı bir yaşlanma sağlanılabileceği vurgulanmaktadır. Kurama göre, toplumsal ilişkilere, gençlerin olduğu kadar yaşlıların da ihtiyacı vardır ve yaşlılık döneminde de psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlar; bizzat toplumun içinde bulunmakla karşılanabilecek durumdadır. Yaşlı bireyler, toplumun kendisine geri çekilme kuramında da olduğu gibi bir izolasyon direktmesi yapsa bile, aktivite kuramı bunu reddederek mecburen bırakılmak zorunda olan aktivitelerin yerine yenilerinin konulması gerektiğini belirtmektedir. Dolayısıyla bu kurama göre bireyler, ancak ve ancak toplum içinde aktif olarak bulunmaları durumunda sağlıklı ve başarılı bir yaşlanma süreci gerçekleştirebileceklerdir (Gönüllü, 2022: 28). M.B.'nin ifadelerinde de benzer bir durum göze çarpmaktadır. Emeklilik ve devamında yaşanan önemli boşluğu yeni arkadaş çevresiyle doldurarak kendine yeni bir sosyal alan oluşturmuş ve bu durum yalnızlığını çeşitli aktivitelerle (kitap okuma, sohbet etme vb.) doldurmasına yol açarak yaşlılık dönemini aktif bir şekilde geçirmesine sebebiyet vermiştir. Bu aktiflik ve yeni sosyal roller yaşlı bireyin yaşlılık sürecini diğer bireylere oranla bir nebze de olsa olumlu olarak anlamlandırmasına olanak tanımaktadır.

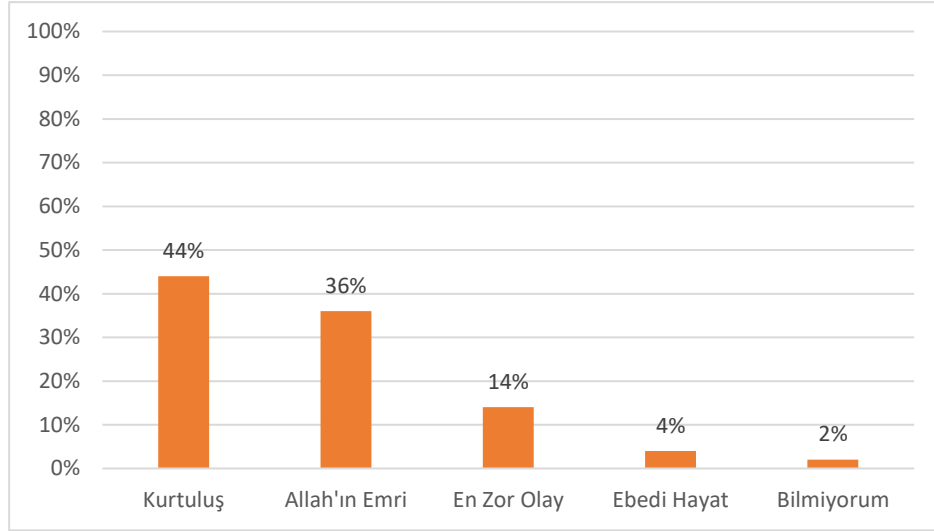
### **4.3. Yaşlıktan Sonra: Ölümün Sıcak Yüzü**

Yaşlanmak, fiziksel ve zihinsel değişimlerin yanı sıra, insanların artık kendi hayatlarının son dönemine ulaştıklarını fark etmelerine neden olabilecek bir süreçtir. Hayatın doğal döngülerinden olan yaşlılık ve ölümü kabullenmek ve hayatın her aşamasında olduğu gibi bu aşamasından da keyif almak kişiler açısından oldukça önemlidir. Kimi insanlar bu süreçlerle ilgili endişe ve korku duyarken kimileri süreci olgunluk ve bilgelikle karşılamaktadır.

Genel olarak toplumumuzdaki diğer insanlara kıyasla yaşlıların ölüme daha yakın olduğu görüşünden yola çıkılarak 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 katılımcılara "ölüm nedir?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların "ölüm nedir?" sorusuna verdiği cevapların genel bir dağılımını göstermek amacıyla Tablo 5'ten faydalanılmıştır.



**Tablo 5: Sizce Ölüm Nedir?**



Yaşlı bireylerden ölümü tanımlamaları istenildiğinde genellikle ölümü “kurtuluş” ve “Allah'ın emri” olarak gördükleri dikkatimizi çekmiştir. İlk olarak ölümü “Allah'ın emri” olarak tanımlayan katılımcıların çoğu erkek olmakla birlikte (15 kişi) bu kişiler ölümden korkmadıklarını, isteseler de istemeseler de bu duyguyu tadacaklarını belirtmişlerdir. Ölümü Allah'ın 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 canımı alacak. Mecbur bir şey. Allah'ın emri sonuçta."*

55

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 bir şey yok."*

Örneklem grubundaki yaşlı erkeklerin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere ölümü genellikle Allah'tan gelen bir gerçeklik olarak kabul ettikleri görülmüştür. Yaşlılık süreçlerini kadınlara kıyasla bir nebze de olsa daha aktif ve sosyal bir biçimde geçiren yaşlı erkekler ölümü çok daha az düşünmekte, ölüm hakkındaki düşünceleri sorulduğunda ise genellikle tanım aşamasına giderek ölümü dini boyutta tanımlamaktadırlar. Bu durum Erikson'un benlik bütünlüğünü sağlayan bireyin ölümü huzurla beklediği ve kabullendiği görüşünü desteklemektedir. Yaşlılık sürecinden memnun olan, bu süreci doyum olarak geçiren ve nispeten “keşke”lerin az olduğu bir gençlik yaşayan bireyler ölümü olağan bir süreç olarak kabul etmektedirler. Fakat ölümü az da olsa “kurtuluş” olarak değerlendiren yaşlı erkekler de bulunmaktadır. Bu yaşlı erkeklerin sosyal yaşantıları diğer yaşlı erkeklerle 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 durumun önemli bir örneğini oluşturmaktadır:

*"Ölüm kurtulmaktır. Artık yaşımız 90'ı bulmuş, çürümüş her yerimiz. Ölüm gelecek ki bizi kurtarsın bu ağırlardan, sancılardan. Zaten bakımımı yapan da yok eşim öldükten sonra... Bari bende öleyim de kurtulayım."*

K.L.'nin ifadelerinden de anlaşılacağı üzere yaşlı erkeklerin özellikle eşlerinin ölümü onların hayata ve geleceğe olan bakışı üzerinde derin bir iz bırakmıştır. Eşlerinin ölümü dışında aynı zamanda yaşlı bireylerin yaşlarının ilerlemesine

bağlı olarak artan sağlık sorunları da ölümü kurtuluş olarak algılamalarına 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, çoğunlukla kendileri için bir “kurtuluş” olabileceğini ifade etmişlerdir. Kadınlar genellikle görüşmeler esnasında geçmişteki yaşantılarında çok ezildiklerini ve yıprandıklarını söyleyerek erken yaşta yaşlanıp, hastalıklara yakalandıklarını belirtmişlerdir. Yaşlılık sürecini genellikle evde oturarak ve hasta bir şekilde geçiren yaşlı kadın 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) aşağıdaki ifadelerle ölüm hakkındaki düşüncelerini belirtmiştir:

*"Ölüm kurtuluştur. Ölüm olmasaydı vay o zaman yaşlıların haline. Canın sağ değil, yapacak bir şeyin 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 gençlik günler su gibi geçirdi canımız sağdı, ölüm aklıma gelmezdi. Ama şimdi öleyim kurtulayım diyorum. Çünkü bir şey anlamıyorsun yaptığından ettiğinden. Ölüm iyi ki var, dünyayı hastalıklardan, düşkünlerden temizliyor."*

Yaşlı kadınların ifadelerine bakıldığında 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 açıkça görülmektedir. Bu durum yaşlılık kuramlarından olan “yaşamdan geri çekilme” kuramını akllara getirmektedir. Yaşamdan geri çekilme kuramına göre yaşlı birey, kendi istek ve arzusuyla hayattan çekilmeyi kendine seçenek olarak görmektedir. Bu bağlamda yaşlılık, bireyin bütün yönleriyle yaşamdan kendisini ağır ağır soyutladığı bir süreç olarak anlamlandırılmaktadır. Dolayısıyla yaşlı birey ilk olarak kendisinin gücünü fiziksel anlamda yok saymaya başlamakta ve kendini çevresinden soyutlamaktadır (Akkaş, 2020: 63). Fakat yukarıdaki katılımcıların (A.K. ve K.Ş.) ifadeleri değerlendirildiğinde yaşlılık sürecinde “günlerin sıkıcı geçmesi”, “hastalıkların artması” ve “vaktin sürekli evde geçmesi” durumuyla bağlantılı olarak yaşlılığı çekilmez ve dayanılması güç bir dönem olarak anlamlandırmakta ve ölümü bir kurtuluş yolu olarak tercih etmektedirler. Dolayısıyla bireyin yaşamdan geri çekilmesi ve kendini dış dünyadan soyutlaması yaşlılık algılarını olumsuz anlamda etkileyerek ölümü bir çıkar yol olarak görmelerine sebebiyet vermektedir.

Yaşlı bireylerin ölüm ile ilgili düşünceleri değerlendirildiğinde genellikle pasif bir hayata sahip olan ve hastalıkların hakimiyet sürdüğü bir yaşam sürdüren bireylerin ölümü bekledikleri ve arzuladıkları görülmüştür. Özellikle yaşlılık döneminin zorluklarıyla baş başa kalmasından dolayı ölümü arzulayan yaşlı bireyler ölümü “kurtuluş” ve “nimet” olarak değerlendirmişlerdir. Yaşlılıkla birlikte sosyal rollerinden uzaklaşan, hastalıklarla mücadele eden ve yalnızlığı iliklerine kadar hisseden yaşlı bireyler öldüklerinde bu eziyetlerden kurtulacaklarını düşünerek ölümü, yaşanılması zor olan yaşlılık sürecinden bir çıkış ve kurtuluş yolu olarak anlamlandırmışlardır. Bu bağlamda yaşlılık algısının bireyin ölüm hakkındaki düşüncelerini etkilediğini söylemek mümkündür. Yaşlılığı özellikle “hastalık” olarak değerlendiren bireyler bu sürecin dayanılmazlığını ve zorluğunu belirterek ölümü bir çıkış yolu olarak görebilmekte ve ölümü “kurtuluş” olarak nitelendirebilmektedir.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Yaşlılığın tek bir tanımını yapmak imkânsız olduğu gibi her bireyde yaşlılık farklı şekillerde tecrübe edilmektedir. Kimi bu dönemi rahat ve huzurlu bir şekilde geçirebilirken kimi ise hastalıklar, ruhsal çöküşler, kaygı ve korkularla geçirebilmektedir. Bu çeşitlilik dikkate alındığında çalışmada yaşlıların yaşlılık algıları ve ölüme yönelik düşünceleri yaşlılık kuramları dikkate alınarak katılımcıların kendi yaşlılık tecrübeleri kapsamında değerlendirilmiştir. 25 kadın ve 25 erkek olmak üzere 50 yaşlı bireyle gerçekleştirilen mülakatlar sonucunda yaşlıların yaşlılık dönemini çoğunlukla zor bir süreç olarak değerlendirdikleri ve bu zorluğu destekleyecek nitelikte tanımlamalarda buldukları görülmüştür. Katılımcıların görüşme esnasında sarf ettikleri ifadeler değerlendirildiğinde yaşlılık algılarının çoğunlukla hastalık, muhtaçlık, eksiklik ve ölüm etrafında şekillendiğini söylemek mümkündür. Bu durum genellikle yaşlıların sosyal rollerinden kopmaları ve hastalıklarla tek başına mücadele etmeleri durumunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla yaşlı bireylerde yaşlılık algısını etkileyen önemli etmenlerden biri yaşlıların kendilerini yalnız, çaresiz ve hastalıkların pençesinde hissediyor olmalarıdır. Bu durum yaşlı bireylerde ölüm algısını da önemli ölçüde etkilemektedir. Yaşlılığı olumsuz olarak anlamlandıran ve sürecin çaresizliğini belirten yaşlılar, ölümü birer kurtuluş olarak görmekte ve arzulamaktadırlar. Katılımcıların buldukları yaşam dönemini genellikle bu tarz olumsuz ifadelerle betimliyor olmaları Erikson'un sözünü ettiği "benlik bütünlüğü/umutsuzluk" evresindeki umutsuzluk kavramını akıllara getirmekte ve yaşlıların benlik bütünlüğünden uzak olduklarını düşündürmektedir. Her ne kadar Erikson benlik bütünlüğüne sahip bireylerin ölümü huzurla beklediğini ifade etse de çalışmamızda bu durum farklılık göstermektedir. Yaşlılara ölüm hakkındaki düşünceleri sorulduğunda büyük bir kısmının ölümü kurtuluş olarak nitelendirdiği fark edilmiştir. Bu durumda sadece yaşamından memnun olan bireyler değil aynı zamanda içinde bulunduğu dönemin zorluğundan ve dayanılmazlığından yakınan bireylerin de ölümü bekledikleri ve bunu bir kurtuluş yolu olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Fakat tam tersi olarak özellikle sosyal yaşamlarında aktif olan ve sağlık durumu açısından diğerlerine nazaran daha iyi durumda olan katılımcılar, ölümü dini anlamda tanımlayarak yaşanılması gereken olağan bir son olarak değerlendirmektedir. Bu görüş Erikson'un kuramındaki benlik bütünlüğüne sahip bireylerin ölümü kabullendikleri ve huzurla bekledikleri görüşünü desteklemektedir.

Ayrıca katılımcıların ifadelerinde de sıklıkla belirtildiği üzere sosyal yaşamdan uzaklaşmayla birlikte gelen yalnızlık, yaşlıların yaşlılık algıları ve ölüm hakkındaki düşünceleri üzerinde doğrudan bir etki bırakmaktadır. Sosyal yaşamdan kopuk ve çevresiyle yok denecek kadar sınırlı bir etkileşimi olan bireyler, içinde buldukları süreci olumsuz olarak değerlendirmekte ve ölümü arzulamaktadır. Bu durum aktivite kuramında bahsedilen yeni roller ve faaliyetlerde bulunmanın yaşlılık algısını olumlu anlamda etkileyerek bu süreci daha yaşanılabilir bir hale dönüştürdüğünü göstermektedir. Yaşlılık algısı olumlu olan birey ise ölümü arzulamaktan ziyade "Allah'ın emri" olarak nitelendirip herkesin yaşayacağı bir son olarak değerlendirmektedir.

## Kaynaklar / References

- Akçay, C. (2013). Yaşlılık, Kavramlar, Kuramlar ve Yaşlılığa Hazırlık. Kriter Basım Yayın Dağıtım. İstanbul
- Atilla, S. (2006). Toplumsal değişimin aile ve yaşlılar üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya)
- Cicirelli, V. G. (2003). Older adults' fear and acceptance of death: A transition model. Ageing International, 28, 66-81.
- Gönüllü, C. (2022). Aktivite Kuramı Çerçevesinde Yaşlıların Eğitimi. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, (56).
- Hablemitoğlu, Ş. ve Özmete, E. (2010). Yaşlı Refahı: Yaşlılar İçin Sosyal Hizmet. Ankara: Kilit Yayınları.

- Kaba, Y. (2019). Huzurevinde yaşayan bireylerin ölüm kaygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Malatya Huzurevi örneği) (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya).
- Kalkan, M. (2008). Yaşlılık: Tanımı, sınıflandırılması ve genel bilgiler. K. Ersanlı, M. Kalkan (Ed.), Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açıdan Yaşlılık içinde (1-17. ss.). Pegem Akademi.
- Kıyak, D. (2018). Yaşlılarda Psikososyal Gelişim: Erikson'un Dokuzuncu Evresinin Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul)
- Kurtkapan,H. (2018). İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri içinde Yaşlılık Sosyolojisi Kuramları İçin Bir Çerçeve Denemesi Yamaner, F. Eyuboğlu, E. (Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Patton, M. Q. (2014). Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri. Çev. Ed. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir, Pegem Akademi Yayınları.
- Powell, J. (2013). The Sociology of Care: Exploring Theory, Policy and Practice–The Case of Aging. Nova Science Publishers.
- Şengür, E. (2021). Yaşamın sonu hissedilirken benlik bütünlüğü ve umutsuzluk.
- Şentürk, M., Ceylan, H. (2015). İstanbul'da Yaşlanmak: İstanbul'da Yaşlıların Mevcut Durumu Araştırması. İstanbul: Açılım Kitap
- Üçok, A. (2018). Yaşlılıkta Aktivite Kuramı İle Yaşamdan Kopma Kuramının Karşılaştırılması. Journal of International Social Research, 11(56).
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2022-49667>