



**PESA INTERNATIONAL  
JOURNAL OF  
SOCIAL STUDIES**  
*PESA ULUSLARARASI SOSYAL  
ARAŞTIRMALAR DERGİSİ*



December 2024, Vol:10, Issue:2  
e-ISSN: 2149-8385  
Journal homepage: <http://dergipark.gov.tr/pesausad>

Aralık 2024, Cilt:10, Sayı:2  
ISSN: 2528-9950

**YAŞLILARIN YAŞAM VE YAŞLILIK ALGILARININ İNCELEMESİ**

**Investigation of the Elderly Perceptions of Life and Old Aging**

**Halil EKŞİ**

Prof. Dr., Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, halileksi@marmara.edu.tr

**Mustafa ÖZTÜRK**

Dr., Marmara Üniversitesi, mustafaozturk@talentturk.com

**Muhammet Aykuthan ULUSOY**

Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, aykuthan.ulusoym@kilis.edu.tr

**Didem ALTAY**

Marmara Üniversitesi

**Çağla ÇELİMLİ**

Dr., Maltepe Üniversitesi, caglacelimli@maltepe.edu.tr

**MAKALE BİLGİSİ**

**ÖZ**

**Makale Geçmişi:**

Geliş: 5 Kasım 2024

Kabul: 29 Kasım 2024

**Anahtar Kelimeler:**

Yaşlılık, Yaşlanma, İhtiyarlık,  
Gerontoloji

© 2024 PESA Tüm hakları saklıdır

İnsan hayatının son bölümünü oluşturan yaşlılık döneminin kendine has biyolojik, sosyal ve psikolojik özellikleri bulunmaktadır. İnsan gelişiminin de son safhasını oluşturan bu dönemi her insan farklı şekilde deneyimler. Bu araştırmada, TRT'de yayınlanan ve yaşlı insanlarla yapılan röportajları içeren "Ömür Dediğin" isimli belgesel içeriğinin 10 bölümü yazılı hali içerik analizine tabi tutulmuş ve yaşlı insanların hayatları ve yaşlılık süreçleriyle ilgili ifadeleri fenomenolojik bir bakış açısıyla analiz edilmiştir. Yapılan içerik analizinde yaşlı insanların yaşlılık dönemlerinde deneyimledikleri duygu ve olgular on beş tema altında özetlenmiştir. Bunlar: Yalnızlık, Eksiklik Duygusu, Özlem, Yoksulluk, Şükür, Kabullenme, Cesaret, Tevekkül, Memnuniyet, Minnettarlık, Köklendirme, Endişeler, Korkular, Şikâyetler ve Üzüntüler. Yapılan analiz sonucunda yaşlılık dönemindeki insanların dini inançlarının yaşanan zorluklara karşı bir dayanak ve direnç kaynağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlılık dönemindeki insanlar daha az maddiyatçı eğilimler sergilerken daha çok manevi temelli bir duruş içinde oldukları ölüm üzerine sıkça düşündükleri ama inançlarından dayanak alarak ölüm olgusuyla barışık oldukları sonucuna varılmıştır.

**ARTICLE INFO**

**ABSTRACT**

**Article History:**

Received: 5 November 2024

Accepted: 29 November  
2024

**Keywords:**

Senility, Ageing, Getting Old,  
Gerontology.

© 2024 PESA All rights reserved

The phenomenon of migration is not merely a physical relocation but a complex process that necessitates the reconstruction of cultural, social, and emotional ties. In this context, digital platforms emerge as significant tools that enable migrants to maintain connections with their past while adapting to new societies. Digital technologies transcend physical distances, facilitating seamless communication and allowing individuals to sustain their cultural ties with their homeland. However, excessive use of these digital tools increases the risk of digital dependency, leading to the superficiality of social bonds rather than their deepening. This study explores the effects of digital dependency on the social bonds and communication practices of migrants. Findings reveal that digital dependency may hinder migrants' relationships with their new social environments, reduce face-to-face interactions, and result in negative outcomes such as loneliness and social isolation. On the other hand, balanced use of digital technologies can help migrants preserve connections with their homeland while fostering meaningful relationships in their new communities. The study underscores the importance of conscious and moderate use of digital platforms to positively influence migrants' social integration processes.

## GİRİŞ

Yaşlılık, gelişimsel olarak yetişkinliğin devamı, yaşamın son aşaması olan, fiziksel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı bir dönem olarak ifade edilmiştir. Bir diğer ifadeye göre ise yaşlanma temellerini genlerden alan, yavaş ilerleyen, hemen gözlenemeyen, zaman içinde gerçekleşen ve hücreler temelden başlayıp tüm yaşam fonksiyonlarını etkileyen bir süreçtir (Neuhaus, 1982). Bu şekilde tanımlanan yaşlılık, içerisinde biyolojik-fizyolojik değişimleri ve psiko-sosyal faktörleri içeren bir dönem olarak kabul edilir. Dolayısıyla yaşlılık dönemini iki ana aksta değerlendirmek mümkündür: Biyolojik-fizyolojik değişimler ve psiko-sosyal değişimler. Biyolojik-fizyolojik değişimler boyun kısalması, derinin incilmesi, kas kuvvetinin azalması, kemiklerin zayıflaması gibi birçok fiziksel değişikliği içerir. Diğer taraftan psiko-sosyal değişimler ise emeklilik, gelir azalması, çocukların evden ayrılması, yakınların kaybedilmesi ve sosyal rollerde azalma, bunlara bağlı olarak yaşlıların hissettikleri duygular, yaşadıkları ruh hali ve bunlarla baş etmek için geliştirdikleri yaklaşımları bünyesinde barındırır (Durak, 2004). Dores-Wortes ve Siegal (1994) yaşlılık kavramını iki ana gruba ayırmaktadır; yaşlanma (ageing) ve ihtiyarlama (getting old). Yaşlanma daha çok biyolojik değişimleri, yaşla birlikte kilo durumunda, vücut şeklinde ve hormon yapısında meydana gelen değişimleri ifade etmek amacıyla kullanılıyor. Bu süreç daha çok genetik ve fiziki çevrenin etkisiyle şekilleniyor. İhtiyarlama kavramı ise daha çok yaşlılığın sosyal ve psikolojik yönünü vurgulamak amacıyla kullanılmakta. Biyolojik yaşlanma ile ilgili insanların ne düşündüğü, yaşlanma sürecini nasıl algıladıkları ise ihtiyarlama kavramının temelini oluşturuyor. Genel olarak 65 yaş sınırı yaşlılığın başlangıcı olarak kabul ediliyor. Fakat yaşlılık dönemi de kendi içerisinde alt gruplara ayrılıyor. 65-74 arası genç yaşlılık, 75-84 yaş arası orta yaşlılık, 85 üstü ise ileri yaşlılık olarak adlandırılmaktadır (Cavanaugh ve Whitbourne, 2003)

### Yaşlanmanın Tarihsel Boyutu

Yaşlılık olgusunun tarihi gelişim sürecine ve gelecekteki olası seyrine bakmakta yarar var. Tarihte toplumların yaşlılığa bakış açısı, çağa, medeniyete, yaşlıların içinde buldukları zümreye, varlık durumlarına cinsiyetlerine göre farklılık göstermiştir. Ayrıca geçmişte yaşam süresinin kısa olması nedeniyle yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı oldukça düşük olmuştur. Özellikle avcılık toplayıcılık döneminde, insanlar besin bulmak için sürekli hareket halinde olduklarından yaşlılar genel

olarak yük olarak görülmüş ve kendilerini idare etme yeteneklerini kaybedince kaderlerine terk edilmişlerdir. Tarım toplumuna geçişle birlikte yaşlıların toplum içindeki değerleri, itibarları ve gördükleri ilgi artmıştır. Geniş aile içinde kendilerine has bir yer bulmuşlar ve söz sahibi olmuşlardır (Arslan, 2013). Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişle birlikte, öncelikli olarak Batı toplumlarında aile yapıları değişmiş ve geniş aileden çekirdek aile yapısına geçilmiştir. Bu değişimle birlikte ailenin merkezinde yer alan yaşlılar, ailenin merkezinden uzaklaşmış ve yaşlılarla ilişkiler azalmıştır. Bu değişim yaşlılık dönemini yaşayan insanları sosyo-duygusal yönden etkilemiştir (Fingerman, 2001).

### **Dünya Üzerinde ve Ülkemizde Yaşlılık**

21. yüzyılda dünya gittikçe yaşlanıyor. Sağlık alanındaki bilimsel ilerlemeler, yaşam konforunun artması, hijyen koşullarının daha iyiye gitmesi ile birlikte nüfus yapısı da değişmekte. Her yıl ortalama yaşam beklentisi biraz daha uzuyor. Günümüzde dünya üzerinde 650 milyon civarında (toplam nüfusun yaklaşık % 10'u) olan yaşlı nüfusun 2050'lerde iki milyarı (dünya nüfusunun yaklaşık % 17'si) aşması beklenmektedir. (Hofman, 2012). Geçmiş ülkemizde de günümüzde yüzde 8 civarında olan 65 yaş üstü yaşlı nüfusun 2023 yılında yüzde 10'a, 2050 yılında yüzde 20'ye, 2075 yılında ise yüzde 28'e ulaşacağı tahmin edilmektedir (TUİK). Geçmiş çağlarda yaşlıların genel nüfus içindeki oranının hiç bir zaman yüzde ikiyi geçmediğini düşünürsek yaşlıların nüfus içindeki bu artışı oldukça dikkat çekicidir (Achenbaum, 2005, s. 24). Gelişmiş ülkeler başta olmak üzere yaşlı nüfusundaki bu hızlı artış, yaşlılık olgusunu daha iyi anlamamızı ve bu konuda daha çok profesyoneli eğitmemizi zorunlu kılıyor (Cavanaugh ve Whitbourne, 2003). Bu çerçevede, yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili bilimsel çalışmaları gerçekleştiren gerontoloji ile yaşlılık dönemindeki sağlık uygulamalarını, hastalık önleme çalışmalarını, tanı, tedavi ve ilgilenme süreçlerini içeren geriatri bilim dalları gelişmiştir. Bu bilim alanları yaşlanmanın biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal temellerini inceleyen disiplinler arası yaklaşımlar sergilemektedirler (Neuhaus, 1982).

### **Yaşlılığın Boyutları**

Genel anlamda birçok araştırmacı yaşlılığı biyolojik, psikolojik ve sosyal boyut olmak üzere yünden ele almışlardır. Yaşlılıkla ilgili bu üç farklı alanda zaman içinde gelişmiş birçok teori bulunmaktadır. (Arslan, 2013; Neuhaus, 1982; Kimmel, 1980; Moody, 2006 ve Whitbourne, 2005). Yaşlılığın biyolojik yönüne vurgu yapan teoriler daha çok yaşlanmanın fizyolojik ve hücresel temelli nedenlerine yoğunlaşmışlardır.

Sosyal yönünü araştıran teoriler yaşlanma sürecinde insanların çevreleriyle ve toplumla olan ilişkilerine ağırlık verirken psikolojik yönüyle ilgilenen yaklaşımlar ise yaşlanma sürecinde insanların yaşadıkları psikolojik deneyimlere odaklanmışlardır. İnsan bedeninin biyolojik olarak yaşlanması, sosyal ve psikolojik değişimlerin temelini oluşturur. Yaşlı insanlar birçok fiziksel özellikleri itibarıyla gençlik hallerine göre farklılık sergilerler, saç renginden kas ve kemik yoğunluğuna, görme-duyma gibi duyu organlarının işlevlerinden dikkat ve hafıza gibi zihinsel fonksiyonlara kadar birçok alanda değişimler yaşarlar (Onur, 1995). Bu değişimler onların hem sosyal konumlarını hem de psikolojik durumlarını etkiler. Sosyal yaşlanma sürecinde insan içinde bulunduğu toplumun yaşlılık ile ilgili değer yargılarının etkisi altındadır. İnsanın çalışma hayatından sosyal ilişkilerine, toplumsal rollerinden sahip olduğu statü ve beklentilerinin azalmasına kadar birçok alanda değişimler meydana gelir. Yaşlılık döneminde kişinin içinde bulunduğu toplumla ya da grupla kurduğu sosyal uyumda sorunlar yaşanabilir. Yaşla birlikte yetenek ve becerilerdeki düşüş kişinin toplum içindeki konumu için potansiyel bir risk unsuruna dönüşür (Arslan, 2013). Diğer taraftan toplumun temel değerlerinden olan yaşlıya duyulan saygı ve yaşlılıkla özdeşleştirilen "tecrübe" kavramı yaşlıların toplumdaki dışlanmalarının temel dayanaklarını oluşturabilir. Bu çerçevede, yaşlıların toplumsal durumlarıyla ilgili algıları araştırmanın konularından birisi olabilir.

Yaşlılığın psiko-sosyal boyutlarıyla ilgilenen birçok teori ve yaklaşım bulunmaktadır: Yaşam süreci (lifecourse) yaklaşımı, yaş kademelendirme yaklaşımı, sosyal takas teorisi, sosyal oluşturmacı yaklaşım, feminist yaşlanma teorisi, yaşlanmanın politik ekonomisi yaklaşımı ve eleştirel yaklaşım bunlardan bazılarıdır. Bunlardan en çok öne çıkan ve günümüzde en yaygın olanı yaşam süreci yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre yaşlılık süreci değerlendirilirken sosyal ve psikolojik faktörleri; bireyi ve toplumu; mikro ve makro seviyede zamana yayılmış bir düzlemde analiz etmek gerekir. Bunu yaparken de yaşlanma sürecinin dinamiklerini ve bağlarını açıklamak, yaşla bağlantılı değişimleri ve gidişatı birlikte ele almak, yaşlanmanın sosyal, kültürel ve coğrafi yönlerini göz önünde bulundurmamak, içinde bulunulan sosyal grupların zaman içinde yaşlanma sürecini nasıl etkilediğini ortaya koymak temel hedeflerdir (Bengston, Putney ve Johnson, 2005).

Yaşlanma sürecinin psikolojik algısı, biyolojik ve sosyal yaşlanma ile yakından alakalıdır. Hem o süreçleri etkiler hem de onlardan etkilenir. Psikolojik boyut daha çok yaşlılık dönemini yaşayan insanların bu dönemle ilgili algılarını içerir. Bengston, Putney ve Johnson (2005) yaşlılık psikolojisinin birçok alt başlıktan oluştuğunu belirtirler; bilişsel gelişim, kişilik gelişimi, sosyal gelişim, hafıza, öğrenme, duyum-algı, dil, ve motor beceriler ile sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi. Whitbourne (2005) psikolojik yaşı kişinin zekâ, hafıza ve öğrenme gibi alanlarda bireysel fonksiyonlarının kalitesi olarak ifade ediyor, ona göre psikolojik yaş çevrenin beklediği bilişsel kapasiteye sahip olma derecesi ile yakından alakalıdır. Arslan (2013)'a göre psikolojik yaşlanma biyolojik yaşlanmaya karşı koyma, yaşlılık sorunlarını çözme ve uyum sağlama sürecini içerir. Kişinin biyolojik yaşını değil, kendini hangi yaşta hissediyorsa o yaşı esas alır. Genç birinin kendini yaşlı hissetmesi ya da yaşlı birinin kendini genç hissetmesi yaşlanmanın psikolojik yönüyle alakalıdır. Ona göre, yaşlanma ile birlikte zekâ, hafıza, algı ve duygulanımda fonksiyon kaybı gerçekleşir. Bu durum kişinin geçmişe özlem ve geleceğe güvensizlik hissi ile yapılamayan şeylerin pişmanlıkları yaşanır (Arslan, 2013).

Yaşlanmanın psikolojik yönüne değinen birçok kuram bulunur. Psikodinamik, bilişsel davranışçı, hümanist varoluşçu ekollerin yaşlılıkla ilgili görüşleri olduğu kadar, insan yaşamını belli evrelere ayırarak açıklamaya çalışan Freud ya da Piaget'nin de yaşlılık dönemiyle ilgili aktarımları olmuştur, fakat teorilerinin temelinde daha çok yaşamın ilk yıllarına odaklanmışlardır. İnsan yaşamını evreler şeklinde açıklayan kuramcılar içinde yaşlılıkla ilgili kapsamlı bir yaklaşım sergileyeni Erik Erikson'dur. Kuramında yaşlılık sürecini adlandıran ve bu dönemle ilgili bilgiler ortaya koyan yaklaşımıyla öne çıkmaktadır. İnsan yaşamını sekiz evreye ayıran Erikson, ikinci evreyi "akıl" olarak adlandırmış ve bu dönemdeki insanların benlik bütünlüğü ile umutsuzluk arasında konum aldıklarını belirtir (Neuhaus, 1982). Benlik bütünlüğü, benliğin kendi içinde bir uyum ve anlama kavuşmasıdır. Yaşlılık dönemine ulaşan insan hayatını gözden geçirdiğinde olumlu ve olumsuz yönleriyle yaşadığı hayatı kabul edebiliyorsa, kendisini bekleyen sona endişe ve korku ile değil kabul ile yaklaşacaktır. Buna karşılık, benlik bütünlüğüne ulaşamama hali yani umutsuzluk, o güne kadar yaşadığı hayattan tatmin olmama, daha farklı bir hayat yaşamış olma özlemi ve bunu gerçekleştirecek zamanın olmaması nedeniyle yaşanan kaygılar beraberinde umutsuzluğu getirecektir. Bu umutsuzluk duygusu ise kendisini bekleyen sona karşı kişinin korku ile yaklaşması ve kendisini güvende hissetmemesine neden olacaktır (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Peck (1955), ileri yaşlarda psikolojik gelişim kuramında, Erikson'un yaşlılık dönemiyle ilgili ortaya koyduğu konuları daha derinlemesine ele almıştır. Ona göre yaşlılık döneminde insanlar bir değil üç krizle karşı karşıya kalırlar. Benlik farklılaşmasına karşı iş meşguliyeti çatışmasında kişinin özellikle emekli olduktan sonra kendisini nasıl tanımladığı öne çıkar. Kişiliğini yaptığı işe odaklayan ve çalışma hayatı sona erdikten sonra yeni meşgaleler bulamayan insanların kimlik algılarında zorluklar yaşayacağını belirtir. İkinci kriz durumu, beden aşkınlığına karşı beden meşguliyetidir. İnsan yaşlılıkla birlikte bedensel olarak bir düşüş dönemine girer. Bu dönemi iyi yönetip uyum sağlama ya da sağlayamama insanların psikolojik durumlarını da etkiler. Üçüncü kriz ise kimlik aşkınlığına karşı kimlik meşguliyetidir. İnsan ölüm gerçeğiyle yüzleşmek durumundadır. Bu gerçeğe sağlıklı bir şekilde yüzleşmeyi başaran insanlar, sağlayamayanlara kıyasla daha huzurlu olmaktadır (akt. Birren ve

Schaie, 2006). Özellikle ölümle yüzleşme sürecinde inancın çok önemli bir dayanak ve güç kaynağı olduğunu görmek mümkündür.

Bühler (1968) yönelmişlik teorisinde, yaşlılığı yaşamın beşinci evresi olarak tanımlamıştır. Bu evreyi insanlar yaşam hedeflerini gerçekleştirme üzerine kurarlar. Kişiler geçmiş dönemdeki hedeflerini gerçekleştirme potansiyelleri azaldıkça, ya geçmişteki daha başarılı oldukları dönemleri hatırlar ya da başarabilecekleri amaçlara yönelirler. Bu evrede insanlar yaşamlarının genel bir muhasebesini yapar. Yaşamını boşa geçirilmiş bir hayat olarak görmeye neredeyse mükemmel bir hayat sürdürdüğünü düşünme iki marjinal uçtur ve insanlar genelde ikisinin arasında bir yerlerde (akt. Birren ve Schaie, 2006).

İlişki kesme" (disengagement) kuramı ve etkinlik (activity) kuramı diğer önemli iki yaklaşımdır. İlişki kesme kuramında, yaşlılık yavaş yavaş yaşamla ve toplumla bağların zayıfladığı dönem olarak ifade edilir. Bu süreci sağlıklı bir şekilde yürüten ve azalan bu bağlara uyum sağlayan insanlar çok daha mutlu ve huzurlu olurlar. Etkinlik kuramı ise yaşlılık dönemindeki insanların ne kadar aktif olurlarsa ve yaşam tutunacak ne kadar çok etkinlik içinde yer alırlarsa o kadar sağlıklı bir psikolojik durumda olacaklarını ifade eder (Moody, 2006).

Yaşlılık dönemiyle ilgili bahsedilmesi gereken en önemli yaklaşımlardan birisi de "Gerotranscendence" (Eleştirel Bilgelik) kuramıdır. Lars Tornstam tarafından 1989 yılında ortaya atılan bu yaklaşıma göre, insanlar yaşlarının ilerlemesiyle birlikte dünyevi ve akıl temelli bir bakış açısından daha geniş, bütüncül ve aşkın bir bakış açısına doğru evrilirler. Bu durum da onların yaşam doyumlarının artmasından ölüme karşı daha uyumlu bir tutum sergilemelerine olanak verir. Bu süreç üç aşamada gerçekleşir: dünya algısında meydana gelen değişimler, yaşam algısında meydana gelen değişimler ve ölüm algısında meydana gelen değişimler (Birren ve Schaie, 2006).

Yaşlılık sürecinde insanların yaşadığı olumlu duyguları ve yaşadıkları zorlukları anlamak bizim araştırmamız içinde önemli bir yer tutmaktadır. Lazarus ve Lazarus (2006) yaşlılık döneminin bazı olumsuzlukları ve olumlu yönleri aynı anda içinde barındırdığını belirtmişlerdir. Onlara göre, yakın çevrede ve ailede meydana gelen ölümler, kişinin kendi ölümünün yaklaştığı ile ilgili farkındalığı, değişen toplum ile birlikte nesiller arasında oluşan farklılıklar, sıklıkla yaşanmaya başlayan sağlık sorunları ve yaşamı sürdürmek için gerekli olan fonksiyonlardaki düşüş yaşlılığın olumsuz yönlerini oluşturur. Emeklilik döneminin tatmin edici yönleri, çocuk ve torunlarla daha fazla vakit geçirme imkânı, yetişkinlik döneminde gereksiz yere önemsenen şeylerin artık önemsenmemesi, tecrübeyle birlikte oluşan "bilgelik" ve eşle yılların getirdiği özel iletişim tarzı ise yaşlılık döneminin olumlu yönleri olarak sıralanmıştır.

Yaşlı insanların yaşlılık döneminin olumlu yönlerini en üst düzeyde yaşamaya çalışırken olumsuz yönlerinin üzerlerinde oluşturduğu baskı ve stresi en aza indirmek için onlara güç veren kaynaklardan destek almaya çalışmaları ve baş etme becerilerine başvurmaları psikolojik uyumları açısından oldukça önem taşımaktadır. Johnson (2005) göre bu dönemdeki insanlar için üç tür kaynaktan bahsediyor; sosyal destek, öz güven, öz yeterlilik gibi psikolojik güç unsurları ve baş etme becerileri. Bunlara ek olarak, inancın da yaşlılık döneminde uyum sürecine katkı sağlayan önemli bir unsur olduğu ifade edilebilir. Birren ve Schaie (2006)'e göre yaşlılık ve dini inanç hakkında yapılan birçok araştırmaya göre inancın yaşlı insanların fiziksel ve zihinsel sağlık durumları hakkındaki memnuniyet algılarına olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Son yıllarda özellikle epistemoloji ve ontoloji arasındaki ayrımın güçlenmesine tepki olarak ontolojik tartışmalar ve varlığa dair düşünceler başka bir deyişle "nasıl" sorusu yerine "neden" sorusu yeniden önem kazanmıştır (Güloğlu, 2021). Bu bilgiler ışığında yaşlılık dönemindeki insanların hayata bakış açılarını, kendi yaşamlarını ve dünyayı nasıl anlamlandırdıklarını, geçmişlerini ve bugünlerini nasıl değerlendirdiklerini, gelecekle ilgili beklentilerinin neler olduğunu, gündemlerini hangi kavramların belirlediğini bilmek onların algılarını ortaya çıkarmak açısından oldukça önem taşıyor. Bu çerçevede yaşlı insanların yukarıda belirttiğimiz konulardaki tüm düşüncelerini anlamak için fenomenolojik bir

yaklaşımla doküman analizi gerçekleştirilmiştir. TRT'de gerçekleştirilen "Ömür Dediğin" belgeselinde yaşlı insanlarla yapılan görüşmelerin içeriği üzerinden tüm bu algılarla ilgili derinlemesine bir inceleme ve analiz yapılmaya çalışılmıştır. Bu süreç ve sonuçlarla ilgili tüm bilgiler ilerleyen sayfalarda yer almaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Program, yaşlı insanların geçmiş yaşantılarını ilişkin kendi ağızlarından aktarımlarından oluşmaktadır. Yaşlılarla görüşmeler sırasında sunucu neredeyse hiç konuşmamakta ve sadece dinlemektedir. Sorulan sorular ise ekrana yansıtılmamaktadır. Programın ilk zamanlarında yaşlı insanların ihtiyarlık hallerine odaklanılırken zamanla yaşlıların hayatına odaklanılan bir belgesel halini almıştır (Yıldız, 2013).

Yapılacak olan çalışmada, katılımcıların özellikle yaşlılık olgusunu nasıl anlamlandırdıkları ve yaşlılıkla ilgili ortak yaklaşımları keşfedilmeye çalışılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılacaktır. Yaşlı insanların yaşlılık algıları hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla bu desen tercih edilmiştir. Fenomenolojik araştırma ile farklı insanlar için farklı anlamlar ifade eden deneyimlerin, nesnelerin gerçek doğası anlaşılacak istenmekle birlikte (Willig, 2013) bu deneyimi yaşayan kişilerin gözüyle dünya anlaşılmasına çalışılarak, onların bu deneyimi nasıl anlamlandırdıkları (McMillan, 2008) keşfedilmek istenmektedir. Creswell (2013)'e göre ise fenomenolojik çalışma insanların bir fenomen ya da kavramla ilgili yaşanmışlıklarının ortak anlamını bulmayı hedefler. Ona göre fenomenolojik yaklaşım bir olguyu tecrübe eden kişilerin ortak özelliklerinin ortaya çıkartılması sürecini içerir. Fenomenolojinin temel görevi deneyimin temel yapısını ya da cevherini belirlemektir. İlgili fenomen hakkındaki önceki inanışlar, bir fenomenin yapısını ya da unsurlarını görmeyi ya da sezmeyi engellediği için parantez içine alınmış, başka bir deyişle rafa kaldırılmıştır (Merriam, 2013).

Yapılacak çalışma ile ilgili var olan kayıt ve belgeleri toplayıp, belirli norm ve sisteme göre kodlayıp inceleme sürecine doküman analizi denilmektedir. Bu süreçte araştırmacı öncelikle amacına yönelik var olan kaynakları bulmakta, her bir kaynağı dikkatlice okumakta, gereken bilgileri not almakta ve bu notlar doğrultusunda bazı değerlendirmeler yapmaktadır. Bu aşamada önemli olan araştırmacının kaynaklardaki bilgiyi, kaynaktan anlatılmak istendiği şekilde anlaması ve aktarmasıdır. Bu işlemlerin sonucunda keşiften ziyade, genel eğilim, alternatif düşünce ve fikirler daha da netleşmektedir (Çepni, 2009). Merriam (2013) belgelerin veri olarak kullanılmasını gözlem ve görüşme ile bir tutmakla birlikte resmi kayıtlar, mektuplar, gazeteler, şiirler, şarkılar, ortak kayıtlar, hükümet dokümanları, tarihsel dokümanları, günlükler ve otobiyografileri doküman incelemesinde kullanılacak belgeler olarak açıklamaktadır. Çalışma sürecinde görüşme ya da gözlem gibi veri toplama yöntemlerinden yararlanılamamakta, doküman incelemesi yöntemine başvurulmaktadır. Bu çerçevede mevcut araştırmada, ömür dediğin programında yaşlı insanlarla hayatlarına dair yapılan görüşmeler temel veri kaynağını oluşturmaktadır. Buna bağlı olarak ilgili bölümlerden elde edilen ayrıntılı yazılı dokümanların incelenmiş ve bu dokümanlar üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Buna bağlı olarak Ömür Dediğin Belgeseli' ne ait veriler <http://www.trthaber.com/programlar/omur-dedigin/> internet adresinden elde edilmiştir.

### Çalışma Grubu

Çalışmanın evrenini 2013-2014 tarihleri arasında TRT ekranlarında yayınlanan Ömür Dediğin Belgesel-Filminde kendi geçmiş yaşamlarına ilişkin deneyimlerini paylaşan yaşlı insanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem belirleme sürecinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemedeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Burada sözü edilen ölçüt veya ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilmekte ya da daha önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi kullanabilmektedir. Ölçüt örnekleme kalite güvencesi sağlamaktadır (Patton, 1990). Buna bağlı olarak araştırmanın asıl

amacına hizmet edebilecek, çoklu kodlama ve analize elverişli bölümlerin seçilmesine ve konuşmaların anlaşılabilir olunmasına dikkat edilmiştir. Belgesele ulaşımında internet üzerinden herhangi bir kısıtlama bulunmamasından dolayı araştırmada kullanmak için izin almaya gerek görülmemiştir.

### Veri Analizi

Çalışmada Straus ve Corbin tarafından geliştirilen yaklaşım kullanılmıştır. Strauss ve Corbin (1990) veri analiz süreci için betimsel analiz ve içerik analizi olmak üzere ikiye ayırmıştır. Bu araştırmada verilerin toplanmasının ardından verilerin aralarındaki anlamlılığın saptanması amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin ardışık parçalarının bir kodlama çerçevesinin kategorilerine atayarak yapılır. Buradaki çerçeve içerik analizi metodunun merkezindedir ve materyalin açıklanmasında ve yorumlamasındaki tüm yönleri içerir. İçerik analizi metodu üç özellik ile karakterize edilir: nitel içerik analizi veriyi azaltır, sistematik ve esnektir (Schrier, 2014).

Başka bir deyişle Strauss ve Corbin (1990) nitel veri analizi sürecini kodlama olarak ifade etmiştir. Kodlar, dil temelli ya da görsel bir verinin bir kısmı için özetleyici, çarpıcı, özü-yakalayıcı bir işlev gören kelime ya da kısa ifadelerdir (Saldana, 2009). Başka bir deyişle kodlama verinin bir kısmını eşzamanlı olarak özetleyecek kısa bir isimle kategorize edilmesidir (Charmaz, 2006). Strauss ve Corbin (1990) tarafından ortaya konan veri analiz süreci tümevarımcı bir yönelimle kuram geliştirmeyi amaçlamaktadır. Çözümleyici tüme varım Znaniecki (1934) tarafından geliştirilmekle birlikte sosyal hayatın evrensellerini araştırmak için kullanılmıştır. Çözümleyici tümevarım genellikle kavram ve fikirleri geliştirmek için olaylar arasındaki benzerliklerin sistemli incelenmesine yönelik kullanılmaktadır (Znaniecki, 1934'ten akt. Punch, 2011). Bu kapsamda veriler analiz edilirken kodlamanın yapılması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların tanımlanması süreçleri izlenmiştir.

Verilerin toplanmasının ardından verilerin aralarındaki anlamlılığın saptanması amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin ardışık parçalarının bir kodlama çerçevesinin kategorilerine atayarak yapılır. Buradaki çerçeve içerik analizi metodunun merkezindedir ve materyalin açıklanmasında ve yorumlamasındaki tüm yönleri içerir. İçerik analizi metodu üç özellik ile karakterize edilir: nitel içerik analizi veriyi azaltır, sistematik ve esnektir (Schrier, 2014). Bu kapsamda veriler analiz edilirken kodlamanın yapılması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi ve bulguların tanımlanması süreçleri izlenmiştir.

Yaşlılıkla ilgili değerlendirmeler isimli tema ile alakalı olarak yürütülen içerik analizi yöntemi aşağıda sunulmuştur.

Kodlayarak Temalandırma	
Kodlar	Temalar
Şimdi bir de şu var mesela, yatıp da çok rezil olursan, o zaman korkutur insanı. Ne yapacaksın o zaman. [K6]	Muhtaç olma korkusu
Yaşlılık geldi mi gitmiyor, öbür tarafı da beklersin gelmiyor, geldi mi de saniye sürmez. Yaşın geçmiş, yaşın geçtikçe gücün de bitiyor. Gençlik gibi olur mu? Allah vermesin yatalak olursan yapabilir misin? Olduğun yatağı süpüremezsın, ama şimdi Allaha şükür rahat yapıyorum. Gençlik gibi olmaz, genç olsaydım buraları böyle koymazdım, ekip biçmesem de buralarda çer çöp olmazdı. [K10]	Muhtaç olma Korkusu

Korkular

Hem yalnızsın hem yaşlısın eşim olsa, evimi temizler yüzü gülerdi, konuşurdun, paylaşırdın evde bir düzen olurdu, zil çalardı, kapı açılırdı, işte öksürüyorsan, sıcak bir çorbanı yapar bilmem neyini yapar, hapını verir. Bu da seni hayata bağlar, bayılırsan Allah korusun burada kalırım bir anı kalkmam gibi bir rahatsızlıkta yalnızsın kalırsın burada ta ki birileri duyuncaya kadar birileri duyuncaya kadar duyuncaya kadar kalırsın. [K1]

Yalnız ölmekten kaynaklanan korkular

O zaman zor. Ölümün yüzü soğuk. Ki biraz daha yaşayım dersin, deniyor. Hayırlısıyla, hayırlı ömür versin. [K6]

Olumsuz ölüm düşünceleri

Tablo incelendiğinde K1,K6 VE K10 katılımcılarının anlatımlarında yaşlılığa dair kabullenmişlik, memnuniyet ve şükür duygularının yaşlılıkla ilgili değerlendirmeler adı altında toplanarak bir tema meydana getirildiği görülmektedir.

### BULGULAR VE TARTIŞMA

Katılımcıların anlatımları doğrultusunda ortaya konan ifadeler içerik analizine tabi tutulduktan sonra analizin genel yapısı oluşturulmuş ve içeriğin ortak bileşenlerinin; Üzüntü, yoksulluk, şikâyet, memnuniyet, minnettarlık, kabullenme, şükür, tevekkül, endişe ve korkular, eksiklik duygusu, cesaret, yalnızlık, özlem ve köklendirme temalarından oluştuğu görülmüştür. Bu temaları, üzüntü, yoksulluk ve şikâyet temalarına karşı memnuniyet, minnettarlık, kabullenme, şükür ve tevekkül temaları, endişe-korku ve eksiklik duygusu temalarına karşı cesaret, yalnızlık ve özlem temalarına karşı kendine geçmişten dayanak bulma teması şeklinde gruplamak mümkündür.

#### Üzüntüler

Uzun bir ömür sonunda yaşlılık evresine ulaşan insanlar geriye dönük olarak yaşamlarını değerlendirdiklerinde üzüntü veren olayların anılarının bir bölümünü oluşturduğunu söylemek mümkün. Üzüntü içeren anılar içinde en çok akılda kalan üzüntü duygusunun bir yakın kaybı sebebiyle ortaya çıkan üzüntü duyguları olduğu söylenebilir. Zira anlatımlar incelendiğinde yakın birinin ölümü bireyin hayatının değerlendirirken ifadelerine yansımış ve onda kalıcı izler bırakmıştır.

*“İki tane oğlumun ikisi de gepgenç gittiler. Hem de hasta da olmadılar. Hasta olmadılar. Hiç.. Namaza giderken orda elektrik direğinin dibine otur. Şöyle bir çocuk, demiş ki annemi bana çağır demiş. Geldi çocuk, açtım kapıyı dedi ki, “teyze ağabey orda oturuyor seni istiyor” dedi. Sara tutuyor bunu, hastasıydı. Dedim eyvah bu hasta oldu. Hanımı da hastaneye tahlilleri almaya gitti. Koştu hemen baktım elektrik direğinin dibinde böyle oturuyor. Hemen anladım öleceğini. Hemen sarıldım. Dedim oğlum hasta mısın, neren ağrıyor dedim. Gözlerimin içine baktı böyle bir şey demedi. Şurama başını bıraktı. Oradan bir genç senin gibi bir bardak su gitti bana. Ama kim idi bilmiyorum. Yarım bardak su içti elimden. Başını şurama bıraktı. Hı edersin gibi oldu. Daha nefesini bile duyamadım. Aha oramda gitti. Kuş gibi.” [K8]*

Üzüntü yaşam boyunca her insanın tecrübe ettiği duygulardan biridir. Günlük yaşamda istenmeyen olaylara verilen en doğal tepkilerden birisi olarak ifade edilebilir. İstenmeyen bir durum karşısında üzölmek normaldir ama bu üzüntünün baş edilemez bir hal alması, insanın üstesinden gelemeyeceği bir noktaya ulaşması, kişinin yaşamını sürdürmesine engel olacak şekilde depresif bir hale dönüşmesi durumunda müdahale gerekir. Her üzüntü duygusu depresyona dönüşmez. Depresyonun tanısı için DSM kriterleri belirlenmiştir (Güney, 1992). İnsanın yaşadığı hayat ne kadar uzunsa deneyimlediği üzüntü verici olayların da o kadar fazla olması beklenebilir. Dolayısıyla yaşlı insanların birçok üzüntü verici deneyim yaşadıklarını söylemek yanlış olmaz. Yaşlı insanlarla yapılan röportajları analiz ettiğimizde akıllarında kalan en üzücü olayların ölümler olduğunu söylemek mümkündür.



Bildik (2013)'e göre ölüm, özellikle birinci derece bir yakının kaybı, insanlar için büyük bir üzüntü kaynağıdır. Özellikle ölümün gerçekleştiği ilk dönem aynı zamanda bir yas dönemidir. Sağlıklı bir insanın bu yas dönemini deneyimledikten sonra hayatının kademeli olarak normale dönmesi beklenir. Bu normalleşme sağlanamazsa eğer yas dönemi patolojik bir hal alabilir. Yas döneminin sağlıklı bir şekilde yaşanabilmesi ve baş edilebilmesini etkileyen bazı kriterler vardır. Bunlar, yastaki kişinin kişisel özellikleri, baş etme becerileri, kültürel ve dini inançlar, ekonomik durum ve sosyal destek şeklinde sıralanabilir. Bu araştırmada röportajları analiz edilen yaşlıların ölüm karşısında dini inançlarından güç aldıkları ifade edilebilir. Ölüm acısının kabullenilmesinde dini referanslar önemli bir baş etme kaynağı olmaktadır. Yaşlı insanların birçoğu "can"ı Allah'ın bir emaneti olarak görmekte, ölümü ise bu emanetin sahibine iadesi olarak değerlendirmektedirler.

*Ölecek misin? Allah iman Kur'an nasip etsin. Yoksa ölmek gayri kabil. İstersen yüz sene yaşa öleceksin. Ben ölümden hiç korkmam. Niye korkayım ki? Allah yaratmış, canımızı alacak. Bugün canımızı vermiş alacak da tabi. O emanet bize o can [K6]*

### **Yoksulluk**

Veri sağlayıcıların ifade tarzları incelendiğinde yoksullukla ilgili hayıflanmaların hâkim olduğu görülmektedir. Bulgular daha ayrıntılı incelendiğinde ise yoksullukla ilgili bu hayıflanmaların bireylerin geçmiş yaşantılarından ilham aldığı, çocukluk yaşantılarının zorluklar içerisinde geçmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

*"Ağabeyim gelirdi bacım karnınız tok mu? Tok ağabey yedik derdik. Hâlbuki nerde tok aç geberiyoruz. Ki yedik derdik yemedik desek onu döver. Şu yok şu terlik yok ha şu. Şu çıplak ayaklarla gezerdik ha karda karda. Vallahi billahi bak. Kim alacak bize o zaman. ..." [K7]*

*"Ben çocukluğumda, Cumhuriyetin kurulduğundan 2 sene mi 1 sene mi sonra doğmuşum. Biz arpa ekmeğini bulamadık o vakit. Orada burada büyüyen çocuk okuyabilir mi o vakit. Okuyabilsem okuma geliyor içimden. Çoluğumu çocuğumu torunlarımı hala daha içimde azim var." [K10]*

Modernleşme yaşlanmayı sağlamış ya da uzun yaşamayı olanaklı hale getirmiştir. Fakat yaşlıları sorunlarla boğuşmaktan kurtaramamıştır. Ekonomik sorunlarını geçen yüzyılda çözen, sanayileşmesini ve bürokratik örgütlenmesini tamamlamış, uluslararası sermayeleri olan, günümüz dünya ekonomisi üstünde söz sahibi toplumlar, yaşlılara ait toplumsal sorunları bulunsa da nüfusun genel refah düzeyi başka toplumlarla kıyaslandığında çok daha iyi olduğundan o toplumlardaki yaşlıların sorunları çok büyük sorunlar olarak algılanmamaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde ise bu yenilikler çok geriden gelmiştir. Çünkü 20. yüzyılda nüfusları hala genç olan toplumlar genç nüfusun ihtiyaçlarını karşılamakla meşgul olduklarından yavaş ve sessizce gelen yaşlanan nüfusları için hazırlık yapmakta gecikmişlerdir (Canatan, 2008).

Toplumlarda yaşlılık algısının oluşumu sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeyi ile doğrudan ilişkili görünmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelere bakıldığında 2. Dünya savaşı sonrasında var olan yoksulluk duygusunu yoğun olarak yaşayan bireylerin yaşlılık dönemlerinde geçmişe ilişkin yoksullukla ilgili benzer hayıflanmaları tekrarlayabildikleri görülmektedir.

### **Şikâyetler**

Yaşlıların dile getirdikleri şikâyetlerin bazıları, yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler kapsamında dile getirdikleri ifadeler olarak karşımıza çıkmaktadır.

*"İhtiyarlık, maskaralık demek. Şükür, şükür bu halimize imanımızla, Kuranımızla göç ettirsin kızım. Eee, rezillik artık, yaşlılık rezillik, rezillik kızım. Ayağın tutmaz sürüklersin, gözün görmez elinde değnek yer bulağım diye uğraşsın, çok zor." [K4]*

“Ne diyelim şimdi buna: Akşam oldu han beni, yine bastım gam beni. Gam için mi yaratın Kadir Mevla’m sen beni? [K10]”

Bazı şikâyetler ise yaşlılık nedeniyle sosyal ilgisizlik ve dışlama içeren davranışlara karşı şikâyetler şeklinde sınıflandırılabilir.

10 tane yaşlı vardı mesela, misal. Bunlara biz çok önem verirdik. Çocukluğumuzda yanına varırdık, “Dede nasılsın? Dayı nasılsın? Amca nasılsın?” diye bir sorardık. Şimdi burada yönünü öbür tarafa çevirip kaçıyor, gidiyor yani. Şimdi ben bile sokağa çıktığımda, yani çarşıya, şu Filiz sokağa indiğimde ne oluyor biliyor musun bazı? Adama doğru yaklaşıyorum, yani arabadan kaçmak için, adam benden kaçıyor. Bizim zamanımızda öyle değildi. Biz ayağa kalkardık, o zaman bu kadar vesait de bol değildi, ben hem bir yer bulsam ayağa kalkar, birisine yer verirdim.(.....) [K5]

Eskiden bir laf var ya “bir ata dokuz oğluna bakmış, dokuz oğul bir ataya bakmamış”. Şimdi bir yere dünür gidiyorsun, mesela oğlana dünür gideceksin ya. Kaynanan varsa gelme yok.

Mustafa Ünal: Kaynanan varsa gelme. Şeyde bile çıkıyor onlar, evlendirmede bile söylüyor; “annenle mi oturacaksın diyor, başta onu soruyor[K6].

Yaşlılıkla ilgili şikâyetlerin bu dönemin biyolojik-fizyolojik özellikleriyle psiko-sosyal özellikleri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Durak (2004)'a göre yaşlılığın iki önemli boyutu vardır. Yaşlanmayla gelen biyolojik-fizyolojik olumsuzluklar ve bunlara bağlı olarak sosyal hayattan uzaklaşma ve sosyal ilişkilerdeki azalma. Bu iki olumsuzluk yaşlı insanlar üzerinde psikolojik bir olumsuzluk da oluşturur. Yukarıdaki örneklerde de görüldüğü gibi biyolojik ve sosyal olumsuzluklar yaşlı insanları psikolojik yönden de olumsuz etkilemektedir. Dorez-Wortes ve Siegal (1994) de yaşlanma sürecinin iki boyutu olduğunu belirtir. Yaşlanma boyutu daha çok biyolojik yönden yaşlanmaya ifade ederken ihtiyarlama ise yaşlanmaya başlı olarak psikolojik durumda ve ilişkilerde meydana gelen yıpranmaları ihtiva eder. Yaşlanma ve ihtiyarlama doğal olarak bazı insanlarda bazı olumsuz duygular şeklinde tezahür etmiştir.

### Endişe ve Korkular

Veri kaynağından alınan bilgiler doğrultusunda ortaya çıkan endişe ve korku duygularının bitirilmemiş işler, bakıma muhtaç duruma düşme ve olumsuz ölüm düşünceleri kapsamında ele alındığı görülmektedir.

Allah iman Kur’an nasip etsin. İnşallah derim hep. Dua ederim. Benim ömrüm bitmeden üç hayalim vardı. Biri hacca gitmek, biri Çanakkale şehitliğini ziyaret etmek, biri Anıtkabiri ziyaret etmekte. Çanakkale’ye bu çocuğum götürdü, orayı ziyaret ettim. Şimdi ikisi kaldı ama oraya ömrüm biter mi, onları gerçekleştirir miyim bilmiyorum. Ölüm neden korkutsun nasılsa bir gün öleceğiz aman imansız Kur’an’sız Allah almasın, iman Kur’an nasip etsin. [K6]

Şimdi bazen birilerinin ölümü üzerine yazı yazarken de ya dedim biri öldü öbür gün oldu dedim ya ölüm nedir gitti öldü falancı, ölüm dedim bugünü görememektir. Ölüm dedim bugün görecekti o bu günü göremedi ve bir daha göremeyecek, yani bu, yani, evet vücudun toprağa gidiyor ama yine arzuların özlemlerin burada kalıyor ölüm dedim şu telefonu çaldığında cevap verecek biri yok ben cevap veremem ben yağum, ölüm bu. Bu gazeteyi bugün okuyacak kimse yok, duvarlara bakacak kimse yok. [K1]

“Şimdi bir de şu var mesela, yatıp da çok rezil olursan, o zaman korkutur insanı. Ne yapacaksın o zaman.” [K6]

Ayrıca yalnız ölmekten kaynaklanan korku duygusunun da ölümden kaynaklanan korku duygusuna eşlik ettiği düşünülmektedir.

“Hem yalnızsın hem yaşlısın eşim olsa, evimi temizler yüzü gülerdi, konuşurdun, paylaşırdın evde bir düzen olurdu, zil çalardı, kapı açılırdı, işte öksürüyorsan, sıcak bir çorbanı yapar bilmem neyini

*yapar, hapını veriri. Bu da seni hayata bağlar, bayılırsan Allah korusun burada kalırım bir ani kalkmam gibi bir rahatsızlıkta yalnızsın kalırsın burada ta ki birileri duyuncaya kadar birileri duyuncaya kadar duyuncaya kadar kalırsın.” [K1]*

Psikolojide anksiyete (kaygı) kavramı üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Çağatay-Birer (2010)'e göre kaygı her insanın yaşadığı ve ölçülü olduğunda insanı tehlikelerden koruyan bir koruma sistemidir. Korkunun kaynağı-nesnesi belirsizleştikçe ve insan hayatını olumsuz şekilde etkilemeye başladıkça kaygı bozukluğu haline dönüşür. Önemli olan yaşanan kaygının rasyonel olması ve kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almasıdır. Uğur (2008) yaşlılık dönemlerinde izolasyon (yalnız kalma), iletişim kaybı, hastalık ve düşkünlük kaynaklı duygu-durum bozukluklarının en yaygın olarak görülen psikolojik rahatsızlıklar olduğunu belirtmiştir. Yukarıda yer alan örneklerde de görüldüğü gibi yaşlılarda yer alan yalnız kalmaktan, bakıma muhtaç hale düşmekten, amaçlarını gerçekleştiremeden ansızın ölmekten ve ölümün kendisinden kaynaklanan kaygılar bu yaş özellikleri için kabul edilebilir ve fonksiyonel endişelerdir yorumunu yapmak mümkündür. Birren ve Schaie (2006)'ye göre yaşlı insanların kaygılarıyla baş etme süreçlerinde en temel güç kaynaklarından birisi inanç sistemleridir. Sosyal destek ve aile ilişkileri diğer kaygı azaltıcı unsurlar olarak sayılabilir.

### **Eksiklik Duygusu**

Yaşlı bireylerin yaşadıkları eksiklik duygularının bir yakın kaybının (anne, baba, evlat) getirdiği eksiklik duyguları şeklinde anlatımlarda hayat bulduğu görülmektedir. Dikkate değer bir başka nokta da eş kaybı düşüncelerinin ortaya çıkardığı yalnızlık duygusunun eksiklik düşüncelerine neden olduğudur. Adler, insanın evrenle olan ilişkisinden ötürü yaşamına normal bir çaresizlik içinde başladığını ve bu durumun insanın hayatında temel belirleyici olduğunu ifade etmiş (Gençtan, 2000) ayrıca insanın psikolojik ya da sosyal yetersizlikten kaynaklanan eksiklik duygularını da ödünleme çabası içinde olduğunu ifade etmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2009). Veri sağlayıcıların ifadeleri göz önüne alındığında yaşlıların yaşam deneyimlerini aktarırken yakın bir akraba kaybının ön plana çıktığı görülmektedir.

*“Ondan da işte bir tanecik kızım vardı. O da gitti, ben de gene kaldım böyle.” [K8]*

*“Beni korkudan eşimden ayrılmak oluyor. Demin de söyledim ve yine de “Ben senden sonra kalmayayım” diye her zaman şey yaparım, söylerim.” [K3]*

*“Soğuklarda dahi arkadaş aranıyor, daha başka oluyor yemek değil mi? Napalım, dünya böyle kurulmuş; bir yandan gel, bir yandan git.” [K4]*

Yaşlılık döneminde bireylerde hastalık, ölüm ya da herhangi bir sebeple yakınlarını kaybedeceğine dair bir kaygı oluşabilir. Aile üyelerinden ve yakınlarından mahrum kalacağı düşüncesi beraberinde kimlik duygusunda zedelenmelere yol açabilir. Kimlik duygusundaki söz konusu bu zedelenme beraberinde değersizlik, ümitsizlik, düşük öz saygı ve eksiklik duygularının yaşanmasına neden olabilir (Hökeleli, 2008). Yaşanan kayıplar ve oluşan eksiklik duyguları yaşlılık döneminde bireyin hissettiği yalnızlık ve ölüm kaygısı duygusunu pekiştiren etkenler olarak görülmektedir.

### **Yalnızlık**

Yaşamın son dönemi emekliye ayrılma, dullukla yüz yüze gelme, çocukların evi terk etmesi gibi genellikle rol kayıplarının ve sosyal statüde önemli değişimlerin olduğu bir dönem olarak görülmektedir Krause (2004). Toplumsal yaşamdaki rollerin yitirilmesi yaşlı bireyin kendisini ise yaramaz olarak hissetmesine, yalnızlık ve soyutlanma duygularına sebep olabilmektedir (Hökeleli, 2001'den akt. Şentepe, 2009). Söz konusu rol kayıpları ve birinci derecen yakınların kaybetme kaygısı yaşlı bireylerin yalnızlık duygusunu belirgin olarak yaşamalarının arka planını oluşturabilmektedir.

Çalışmanın bulgularına bakıldığında katılımcıların yalnızlık kaynaklı duygularının ifadelerine yansdığı görülmektedir. Ortaya çıkan yalnızlık duygularının ise katılımcılardan bazılarının evlilik birlikteliği kurmamaktan kaynaklandığı bununla beraber eş kaybının ortaya çıkarabileceği yalnızlık

korkusunun da katılımcıların zihinsel dünyalarında yer bulduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda eş kaybı yaşayan katılımcıların yalnızlık duyguları yaşadığı görülmüştür.

*“İçimdekileri acıları yapamadıklarımı, gençliğimde yapamadıklarımı, bir yuva kuramayışımı anlattım, bir yuva kuramayışımı, bunları hep dile döküyorum.” [K1]*

*“Ondan da işte bir tanecik kızım vardı. O da gitti, ben de gene kaldım böyle.” [K6]*

*“Ne diyelim şimdi buna: Akşam oldu han beni, yine bastım gam beni. Gam için mi yaratın Kadir Mevla'm sen beni? [K10]”*

Literatürdeki araştırmalar ölüm kaygısının çok boyutlu bir kavram olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalarda en çok üzerinde durulan boyutları, belirsizlik ve yalnızlık korkusu, yakınlarını yitirme korkusu, kişisel kimliği kaybetme korkusu, ölüm sonrası cezalandırılma korkusu, geride kalanlar için endişelenme, denetimi kaybetme korkusu, acı duyma korkusu, bedenini kaybetme ve yok olma korkusudur (Karaca,2000'den akt. Öztürk, 2010).

Yaşlılıkta yaşanan yalnızlık duygusunun kökeninde kişinin yakınlarını kaybetmesi ile birlikte oluşan ölüm kaygısı olduğu görülmektedir.

### Özlem

Yakın kaybının meydana getirdiği eksiklik duyguları ile beraber katılımcıların özlem duyma hissi ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte evlilik birlikteliği kurmamış olmanın getirdiği özlem duygularının da katılımcıların ifadelerinde hâkim unsur olduğu görülmektedir.

*“Dediğim gibi, hayata geldin, bazı gerçekleri bazı güzellikleri yaşamam lazım bunların en başta gelenide büyük ölçüde evlilik, bunu yaşamadıktan sonra diğer bazı güzellikleri yani işte şunu yapmışım, şunu etmişim, bu sonrada gelir, asıl yaşanacak mutluluktan mahrumsun. Yani bunları evde ve evlilikte bulamazsan başka şeylerde bulman, ünlü bir artist olmuşsun, ünlü bir sinemacı ünlü bilmem ne olmuşsun onlar kapamaz. O yarayı, çok iri bir ağaç ama ağacın içi çürük o da neden mutlu bir yuva olmadı mı ağacın içi çürük, ağacın içi çürük senin için de yine bir sızı var, değişmez kapanmaz bir özlem var.” [K1]*

*“Ben 38 senesinde, 1938 senesinde doğmuşum. Ve babam, hiç hatırlamam, çok küçükken babam ölmüş. Ben kaç yaşımdaydım bilemiyorum, annem biraz rahatsızmış, pencerede böyle oturuyordum, komşunun babası –ciğer eskiden ellerinde götürürlermiş, böyle takım ciğer- evlerine götürürlerken bitişik komşumuz, böyle apartman tipinde, ağlamaya başlamışım. Rahmetli annem demiş ki “Yavrum niye ağlıyorsun sen?”, “Bizim de babamız olsaydı bize ciğer getirirdi” demişim. “senin canın ciğer mi istedi” dedi. “hayır! Babamız yok bizim, babamız olsaydı bize de böyle getirirdi” komşumuzun Mediha'nın babası evlerine ciğer götürüyor ve ben ağlamışım. Rahmetli annem, ağabeyim de çok küçükmüş.” [K2]*

Psikososyal bir varlık olan insan, ölüm gibi zorlu yaşam olayları ile baş etme konusunda, ailesinden ve eşinden destek alarak baş etme kanallarını güçlendirebilmektedir (Ertufan, 2008). Nitekim bazı çalışmalarda, dul kalmanın, ölüm kaygısını arttırdığı gözlenmiştir (Kastenbaum, 2007'den akt., Mutlu, 2013)

Kişinin, çocuğunun olup olmaması da ölüm kaygısının şiddetini etkileyebilmektedir. Çocuklar ana baba tarafından bir yaşam desteği olarak algılanabilmektedir. Ebeveynler, öldükten sonra çocukları aracılığıyla dünya ile dolaylı olara ilişki kurabileceklerini düşünüp psikolojik olarak kendilerini rahat hissetme eğilimi gösterebilirler. Dolayısıyla bir çocuğa sahip olmak kültürel normların da etkisiyle ölüm kaygısını azaltabilmekte ve baş etme becerilerini güçlendirebilmektedir (Ertufan, 2008).

İnanların yaşlılık dönemlerinde bazı olumsuz duygulara sahip olması gayet anlaşılır görünmektedir fakat yaşlıların genel ruh hallerini ve değerlendirmelerini baz aldığımızda olumlu duygu ve düşüncelerin de olduğunu hatta daha ağırlıkta olduğunu ifade etmek mümkündür.

### Memnuniyet

Çalışmanın bulgularına bakıldığında bireylerin ifadelerinde memnuniyet söylemlerinin olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan memnuniyet ifadeleri incelendiğinde geçirilen ömürle alakalı olarak yakın çevresine duyulan memnuniyet duygusu mutluluk ifadelerini de beraberinde getirmektedir.

*“Ben eşimi görmedim! Ne zaman gendi aramızda söz kesmeye gittik, o zaman gördüm. Dediler ki “böyle böyle”, tamam o zaman dedim şansımıza. 49 senesinin sonunda biz kız istemeye gittik. 49 senesinden bu zamana kadar, Allah bin kereye razı olsun, bir gün olsun benim kalbimi kırmamıştır. Gayet o kadar iyi geçindik. Şimdi sen bana o bir şey söylerse ben kızarmıyım? Kızırım değil mi? Ben ona söylersem o da kızar! O da insan! Ne o bana söylesin, ne de ben ona söyleyeyim. Bizim şeyimiz aşağı yukarı kardeş gibi geldi geçti. Hiç birbirimize kızmadık. Adam soruyor: “evi var mı, dairesi var mı?” diyor. Emme biz o zamanda ikimiz baş başa verdik, -Allah razı olsun-, evimiz de yoktu, kiramız da yoktu, çok mutluyduk, yani diyim (deyim ona), Allah bin kere razı olsun. 60 sene oldu, 60 senedir ne kavga gördüm, ne yüz asıklığı gördüm, hiçbir şey görmedim. Ben de ona karşı öyleydim. Annem babam istediği zaman seni evlendirdiği zaman, -seni, beni her neyse-, o zaman biraz daha sağlıklı olurdu; emme şimdi bağa biraz daha zayıf. Ben gendi oğlumdan bahsedeyim. Ortaokula giderken bir kızla tanıştı. Üniversiteyi bitirdiler, ikisi beraber evlendiler. 10 sene sonra mesela, misal ayrıldılar.(...)” [K3]*

Hayata ilişkin memnuniyet bireyin yaşamına dair yaptığı bilişsel bir değerlendirme olmakla birlikte iyi olma halinin bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. (Diener, 1984). Memnuniyet, ihtiyaç ve isteklerin karşılanmasından kaynaklanan tatmin duygusudur ve kişinin sürdürdüğü hayatı tümüyle olumlu bir şekilde değerlendirmesi anlamında kullanılmaktadır. Yaşam memnuniyeti başka bir değişle kaliteli yaşlanmanın önemli bir ögesi (DIE, 2004). Veenhover’a (1996) göre yaşam memnuniyeti bireyin yaşam kalitesini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı olumluluk derecesidir. Aynı zamanda yaşam doyumu olarak da ifade edilen yaşam memnuniyeti bireyin yaşamından ne kadar hoşlandığını ifade etmektedir. Bunun yanında anlamlı bir yaşama sahip olmanın, yaşamdaki uğraşın fazla olmasının yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu görülmüştür (Peterson, Park & Seligman, 2005). Yaşam memnuniyeti durumları beş alana bakılarak tespit edilmektedir. Bunlar; fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişki kurma imkânı, çevre durumu, sosyodemografik (cinsiyet, medeni durum, yerleşim yeri, eğitim durumu) ve sosyoekonomik (gelir durumu, sosyal sınıf algısı) değişkenlerdir (Arun, 2008).

Aile ve sosyal politikalar bakanlığının yaptığı çalışmaya göre (2005), yaşlılık döneminde karşılaşılan problemler yaşlıların yaşam memnuniyetlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde fiziksel, bilişsel ve ekonomik kayıplar meydana gelmektedir. Bu kayıplarla baş etme durumuna göre yaşlılar, yaşlılık döneminde yaşamdan farklı düzeylerde memnun olmakta ve farklı düzeylerde uyum sağlamaktadırlar. Sosyal uyum sorunu denildiğinde yaşlı bireylerin yaşamdan çekilmesi, yaşamdan zevk almaması, aktif bir şekilde yaşama katılmaması, yaşamdan doyum sağlayamaması anlaşılmaktadır.

Son yılların önemli kavramlarından “Başarılı Yaşlanma”nın temel bileşenlerinden biri de yaşamla aktif etkileşim içinde olmaktır. Bu bileşenin iki önemli ögesi vardır. “Sosyal ilişkilerin” ve “üretken aktivitenin sürdürülmesi. Sosyal ilişkiler, diğer bireylerle karşılıklı bilgi paylaşımı, duygusal destek ve doğrudan yardım gibi ilişki ve etkileşimleri kapsamaktadır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, sosyal ilişki ağının bir parçası olmanın, yaşlının sosyal uyumu ve yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir (Danış, 2004). Başarılı yaşlanma yalnızca sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden de iyilik halini işaret etmektedir. Yaşam uzunluğu, biyolojik ve zihinsel sağlık, bilişsel yeterlilik, sosyal yeterlilik ve üretkenlik, kişisel kontrol ve yaşamdan zevk alma başarılı yaşlanmanın literatürde ortak kabul gören temel göstergeleridir (Danış, 2004). Buna göre başarılı yaşlanma bireyin kendisini yaşlılığa hazırlama sürecinde sosyal ilişki ve çevresini canlı tutmak, sağlık sorunlarını en aza indirmek için önlemler almak, bellek ve fiziksel etkinliklerini geliştirici çabalar içinde olmak ve yaşama pozitif bakabilme becerisini geliştirebilmek anlamına gelmektedir (Baran, 2007).

### **Minnettarlık**

Minnettarlık pozitif psikoloji alanında son dönem çalışmalarında kişiliğin güçlü yanlarından biri olarak üzerinde durulan ve minnet etme duygusundan farklı bir duygu olarak ele alınan bir kavramdır

(Oğuz & Tan, 2013). McCullough, Kilbatric, Emmons & Larson (2001) ise minnettarlığı hoşça giden yaşantı ve olumlu duygu olarak tanımlamışlardır. Bu durumda minnettarlık şükranla dolu olmak, ruh sağlığı, fiziksel sağlık ve sosyal iyi olmayı kapsayan birçok alanda olumlu etkiye sahiptir (Lambert, Fincham, Graham & Beach, 2009). Fakat minnettarlık duygusunun hissedilmesi için her zaman kişilerarası bir ilişkiye gereksinim yoktur. Minnettarlık duygusu aynı zamanda Tanrı, evren, hayvanlar gibi insanüstü ya da insan dışı varlıklara yönelik de hissedilebilmektedir (Emmons & Crumpler, 2000). Karşısındaki kişiden memnun olup onunla birlikte mutlu olduğunu ifade eden birey minnet duygusu geliştirmiştir.

*“Bu olmasa başa ne kızlarım bakabilir ne evlatlarım bakabilir. Ben şimdi mümkün değil. Evladımın evinde kalamam. (Z: Allah’a şükür, hamd olsun...) Çocuklarımın evinde bir gün yatamam. İlle evimde. Huzuru evimde bulurum başka yerde huzur bulamam ben... İnşallah benim çok duamı alıyor (eşinden bahsediyor), benim elimden de tutar belki bizi cennete kendi götürür inşallah yani böyle. Şimdi bir hanım bir kocasını inşallah cennete kendi götürür.” [K11]*

Yaşlı birey için aile, başlıca duygusal ve sosyal destek sistemidir (Öz, 2002). Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde aile bireylerine duyulan minnettarlık ifadelerinin duygusal ve sosyal destek bakımından olumlu geliştirilen olumlu ilişkiler sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir.

### **Kabullenme**

Aile içinde yaşlı kişi eski statüsünün kalmadığını, sözünün dinlenmediğini, bir köşeye atılıp unutulduğunu, kimsenin ona ihtiyaç duymadığını düşünebilmektedir. Bu durumda, yaşlılıkta özellikle sevgi ve kabullenme önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. (Çoban, 2005). Çalışmanın bulguları incelendiğinde kabullenme duygusunun, yaşlılığı kabullenme, ölümü kabullenme şeklide hayat bulduğu düşünülmektedir.

*“Hiç sıkıntı yok. Yani çok uzun boylu yürüyemem amma konuya komşuya rahat gider gelirim. Her geçen gün tespih tanesi gibi ömürden gittiğini bilen biriyim ben. Bunu bilmeyen biri şikâyetlerin ayrı. Ulan niye bu hale geldik falan filan diyebilir ama benim için o bahis mevzu değil. Yaşlılığın güle oynaya gelmeyeceğine inanan bilen biriyim ben. Öyle olunca içinde bulunduğum her döneme uyum sağlayacaksınız, rıza göstereceksin, razı olacaksınız.” [K9]*

*“Ölümden niye korkayım ki, korkmam. Allaha çok şükür nasıl severse öyle yapar. Nasıl sever, öyle yapar ölümden korksan ne olacak. Hadi korktun, gene öleceksin. Ya.” [K8]*

Bireylerin zihninde yaşlılık düşüncesi ölüm düşüncesiyle ilişkili olduğu için yaşlılıktan korkmak ya da kaygı duymakla ilgili yorumlar temelde ölüm korkusuyla ilgili yorumlar olduğu kabul edilmektedir. Bu noktada genel olarak “kabullenme” nin önemi vurgulanmaktadır (Aközer, Nuhurat & Say, 2011). Yaş ilerledikçe fiziksel, psikolojik ve sosyal bir takım değişiklikler meydana gelmekte ve birçok etkinliği gerçekleştirme kapasitesinde düşüşler meydana gelmektedir. Fiziksel etkinliklerin yanında psikolojik olarak da değişimler olduğu belirtilmektedir. Etkinlikleri kısıtlayan başka bir etken de emeklilikte ortaya çıkan ekonomik güçlüklerdir. Bu değişimlerin kabul edilmesi sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmek için önemlidir (Aközer, Nuhurat & Say, 2011).

### **Şükür**

Bireylerin yaşadıkları yoksulluk durumları, bireylerde şükür duygusunun ortaya çıkmasına vesile olmuş ve anlatımlarına bugünden duyulan memnuniyet olarak yansımıştır.

*“Yaradana şükür zaten, gurban olduğum nasıl ayarladın bizi nasıl büyüttün, nasıl yitirdi nasıl bitirdin bugünlere nasıl geldik bilemiyorum.” [K7]*

Bununla birlikte geçirilen hayata dair anlatımlar incelendiğinde kişilerin ifadelerinde şükür duygularının yer bulduğu görülmektedir.

*“Bunun yaşlılığını bilirsen, şükürünü bilirsen, yaşlılıktan güzel bir şey yok. Ben şimdi Allah’a şükür, şu araba var benim, şu arabada her gün camiye, oğlanın yazıhanesine, camiye... Bu benim elim ayağım bak. 20 senedir bu arabada, camiye de bununla gidiyorum çarşıya da bununla gidiyorum, buraya da geliyorum buradan. Ben arabamdan başka şeyim yok. Zaten güzelliğimiz kalmış mı? Bizim güzelliğimiz kalmış mı? Güzelliğimiz bizim şükür Allah’a yüz bin defa şükür. Bizim güzelliğimiz de kalmamış efendim şeyimizde. Biz kendinin olduğuna şükrediyoruz yani burada. Yoksa bizde güzellik filan şeyimiz kalmamış. Allah’ın yolunda saçını başını ağartan, kendi Allah’ın yolunda saçını başına ağartandan, Allahu Teâlâ diyor ki “Ben ona yarın azap etmeden haya ederim.” Bak ne kadar da... Allahu Teâlâ diyor bunu, seni yaradan diyor yaradan...”[K11]*

Şükretmenin ve takdir edici bir yaklaşım ile yaşamının, ibadetin temel esasını oluşturduğu düşünüldüğünde; dinin ve şükretmenin insanın maddi manevi varlığı üzerindeki etkisi ve psikolojik açıdan katkısı ortaya çıkacaktır. Manevî huzur, sonsuz bir hoşnutluğu hedefleyen her türlü plân ve uygulama neticesinde insanın ruhunda oluşan kalp ferahlamasını sağlayan duyguların oluşturduğu bir hâldir (Özköse, 2007: 92; Seyyar, 2010’dan akt., Göcen,2012).

Şükür, insanın hayat memnuniyeti üzerindeki etkisi, insanın mutluluk, neşe, sevinç gibi duyguları, kendi gücü, potansiyeli ve erdemleri aracılığıyla kazanmak yerine hazır olarak bulma inancı ve bundan oluşan manevî bir açıklığı kaldırmasıyla ilişkilendirmektedir. İnsanın kendi kişiliğini katmadığı bütün olumlu duygular boşluk, samimiyetsizlik, memnuniyetsizlik oluşturmaktadır. Şükretmek insanın bolluk düşüncesini artırarak yaşamından memnun olmasını sağlar (Seligman’a (2002,’den akt., Göcen 2012).

### **Tevekkül**

Yaşlı bireyler çoğu zaman geçmiş yaşamların onarma çabası içine girmektedirler. Dolayısıyla geçmişteki yaşantıların ve günahların yarattığı suçluluk ve günahkârlık duyguları içinde bağışlatıcı davranışlar gösterebilmektedirler. Bu dönemde ibadet ve dini uygulamaların artışı bu sebepten kaynaklanabilmektedir. Bunun yanında önceki gelişti dönemlerinde yaşanan dindarlığın, kendi gelişimi içinde en üst noktaya ulaşması da mümkündür. Yaşlılarda yaşanan dini hayat diğer gelişim dönemlerinden birçok yönden farklılık göstermektedir. Gençlerde her türü durumlarda ani değişiklikler görülmektedir. Yaşlılarda ise zihinsel ve duygusal açıdan önemli ölçüde donuklaşmalar fark edilmektedir. Artık bu dönemde dini konularda bir endişe ve heyecan yaşanmamaktadır. Kısacası bu dönemde daha çok ağırbaşlı, kararlı, kaderci, tevekkül ve teslimiyet tutumu dikkatleri çekmektedir (Şentürk, 1997). Bireyler yaşanan zorluklar karşısında tevekkül düşünceleri geliştirmişlerdir.

*“Eğer bir insan böyle isyankâr halisane inançla Cenab-ı Allah’ın takdiriyle onun verdiği kadere inanır da bunu kabullenirse bu insana çok mutluluk verir bu isyankâr olmayacaktır. Hiç kesinlikle ama bu zamanımızda bu yurdumuzda olduğu gibi öyle gençler var. Sapsağlam, aslan gibi bilmem ama ne görüyorsun hır hur olur, geçimsiz. Böyle insanlar çok görüyoruz yani birde bizim halimizi gör. Biz mesela bu halimizle mutlu yaşıyoruz ve ömrümüz bitiyor şurada 80-70 ne demek ömür bitiyor.” [K5]*

Tevekkül, bütün sebepleri yerine getirerek üzerimize düşeni yapmak ve Allah’a tam olarak güvenerek olumlu sonuçlanmasını yine O’na bırakmak, O’ndan yardım ümit etmek anlamına gelmektedir. Müslüman kimse sebepleri yerine getirdikten sonra azmedip Allah’a tevekkül etmelidir (Âl-i İmran, 3/159). Tevekkül sahibi insanlar dayanıklı ve güçlü bir kalbe sahip olmakta ve hiçbir şeyden vaz geçmeksizin hayati mücadeleye devam etmektedir. Bunun yanında tevekkül insanlara kuvvet ve mutluluk kazandırmakla birlikte imandan kaynaklanan en güzel ruh hallerinden biri ve eşsiz bir huy olarak tanımlanmaktadır (Bilmen, 1964).

### **Cesaret**

Ölümü kabullenmeye olan inanç cesaret duygularını da beraberinde getirmiştir. Yaşlılık, bir yandan yaşlı bireyin gelişiminin devam ettiği, diğer yandan da gerileme belirtilerinin ve ölümün yaklaşmakta olduğu bir gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir (Öztürk 2010). Yaşlı bireylerin çoğu

ölüme hazır olmamakla birlikte aynı zamanda ölmün kaçınılmaz olduğu gerçeği ile yüzleşmek yani onu kabullenmek durumundadır (Yalom, 2000). Yaşam ve ölümü bir bütün halinde algılamak problemlerin çözümünde etkin bir katılımı sağlamaktadır. Bunun yanında bu algılayış beraberinde sorumluluk duygusunu da getirmesiyle birlikte yaşamın daha zengin algılanmasını ve mutlu olmayı sağlamaktadır (Hökelekli, 2008).

*“Gelen gidecek, gelen gitmesini de bilecek yavrum. Gitmesini bilmezsen olmaz. Ölümden korkmayacaksın. Ölümden korkulur mu? Kendinin yolundaysan ölümden korkmazsın. Her zaman Allah’a şükür kendinin huzurunda hazırız yani. Bunun şeyi yok yani... Biz, Mevlam bizi kendinin yolundan ayırmazsın. Ele ayağa düşürmesin. Çoluk çocuğa yük etmesin. Biz yoksa gelen gidecek. Burada şey yok yani.” [K11]*

Bireyin kendi ölümünü kabullenmesinin ve onu cesaretle karşılamasının, yaşamına zenginlik ve bütünlük kattığı düşünülmektedir (Özen 2008). Başka bir deyişle ölümü cesaretle birlikte kabul etmek sağlıklı bir yaşamın ön koşulu olarak kabul edilmektedir. Eğer kişi ölümlülüğün ve hiçliğin bastırılmış gerçekliği ile yüzleşirse daha sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olabilmektedir. Çünkü kişi ne kadar ölümsüzlük yanılması içinde olursa olsun, kendi ölümlülüğünün farkındadır. Dolayısıyla ölümsüzlük yanılması içinde olan kişinin psikolojik olarak iyi bir halde olduğu kabul edilmemektedir (Hökelekli, 2008).

### **Kendine Geçmişten Dayanak Bulma**

Yapılan içerik analizi, bireylerin anlatımlarında kendilerini tanıtırken geçmişten sağlam bir dayanak bulma şeklinde bir söylem kullandıklarını göstermiştir. Bireylerin kendilerine geçmişte sağlam bir dayanak bulma çabası geleceklerini teminat alma düşüncelerine eşlik ettiği düşünülmektedir.

*“Vilayetim Balıkesir, kazası Hoştepe, aslımız Horasan Esen köylüyüz.” [K10]*

*“Biz orduluyuz. Annem de Ordu’lu babam da Ordu’lu. Orduluyuz, Ordu’da doğduk bittik.” [K8]*

*“22 km mesafe bir köy vardır. Orada oturuyorduk biz. 1950 senesinde buraya geldik. Rahmetli babam zahirecilik yapardı. Ticaretle iştiğal ederdi, zahire ticareti yani. Tarım ürünleri yani. Ben geldiğimde 17 yaşındaydım Eşme’ye. Mesela 1950’lerde geldik biz buraya 17 yaşında falan ben geldim buraya. Ben tabi babamın yanında artık ticareti beraber birde ağabeyimiz vardı. Üçümüz yürütüyoruz yani Eşme’de ticaret. Bu zahire ticareti.” [K5]*

Yaşlı bireyi etkileyen sosyal değişimlerden biri de emekliliktir. Yaşlının emekli olması, uğraşı alanının bulunmaması ve eski toplumsal ilişkilerini sürdürmemesi toplumsal iletişimi bozmaktadır (Meb, 2011). Yaşlı bireylerde bozulan toplumsal iletişimin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler göstermesi muhtemeldir. Yaşlılıkta bazı rollerde ilişkisinin kesilmesi bazı rollerde de başarının sürdürülmesi süreklilik kuramının ortaya attığı bir kavram olarak karşımıza çıkmakta (Onur, 1995) araştırmaya katılan bireylerin geçmişle alakalı kendilerine sağlam bir dayanak bulma çabası bu kapsamda değerlendirilmektedir.

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu makalede ülkemizde yaşayan yaşlı insanların hayatla ve yaşlılık dönemleriyle ilgili algılarını ve deneyimlerini anlamak amaçlanmıştır. Bu çerçevede, TRT’de yayınlanan ve yaşlı insanlarla mülakatlar içeren "Ömür Dediğin" programın bazı bölümleri yazılı hale getirilmiştir. Bu yazılı dokümanlar içerik analizine tabi tutulmuş ve fenomenolojik araştırma deneniyle yaşlı insanların değerlendirme ve algıları anlaşılmasına çalışılmıştır. Araştırma sonunda yaşlı insanların algılarını şekillendiren on beş temaya ulaşılmıştır. Bu temalar: Yalnızlık, Eksiklik Duygusu, Özlem, Yoksulluk, Şükür, Kabullenme, Cesaret, Tevekkül, Memnuniyet, Minnettarlık, Köklendirme, Endişeler, Korkular, Şikâyetler ve Üzüntüler şeklinde sıralanmıştır. Ayrıca yaşlı insanların yaşamı değerlendirirken dini referansları sıkça kullandıkları ve dini inançlarının onlar için bir güç ve dayanak oluşturduğu sonucuna



varılmıştır. Hem içinde buldukları olumsuzluklardan hem de gelecek ve ölüm kaygısından inanç dayanağı sayesinde daha az etkilendikleri görülmektedir.

Buna ek olarak araştırmamızda "gerotranscendence" kuramı olarak yukarıda detaylı bilgi verdiğimiz kuram insanların yaşlandıkça maddiyatçı ve dünyevi yaklaşımlardan daha bütünsel ve manevi yaklaşımlara yöneldikleri belirtilmektedir. Bizim araştırmamızda bu kuramın iddialarını destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Röportaj yapılan insanlar dünyayı anlamlandırırken maddeci ve dünyevi yaklaşımlar yerine daha bütüncül ve ruhani bir duruş sergilemektedirler.

Bu araştırmada ele alındıktan tüm röportajlar "Ömür Dediğin" belgeselinden alınmıştır. Röportajda sorulan sorular görülmemektedir. Ayrıca örneklem olarak az ve orta gelirli, eğitim imkânından yararlanma imkânı bulamamış yaşlılar seçilmiştir. Daha geniş bir sosyoekonomik spektrumdan yaşlı insanların bakış açılarını ele almak araştırmamızın içeriğini ve kapsamını artıracaktır. Ayrıca, araştırma sonunda yaşlı insanların hayata katılımlarını artıracak, daha iyi sosyal şartlarda yaşamalarını sağlayacak politikaların geliştirilmesi için temel alınabilecek temalar belirlenmiştir. Geliştirilecek politika ve projelerde bu temalar esas alınır ve bunların üstesinden gelecek çalışmalar yürütülürse ülkemizdeki yaşlı insanların yaşam standartlarının artacağı kanaatindeyiz.

### KAYNAKÇA

- Achenbaum, W. A. (2005). Ageing and changing: International historical perspectives on ageing. (M. L. Johnson, ed.). The Cambridge handbook of age and ageing. Cambridge: Cambridge University.
- Aközer, M. Nuhur, C. Say, Ş. (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi, 12(7).
- Anonim, (2005). Yaşlı ve Aile İlişkileri: Ankara Örneği. T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Anonim. (2004). DİE Yaşam Memnuniyeti Araştırması, Yayın No: 2936.
- Arslan, N. (2013). Derin yaşamak. İstanbul. İkinci Adam Yayınları.
- Arun Ö. (2008). Yaşlı bireyin Türkiye serüveni: Kaliteli yaşlanma imkânı üzerine senaryolar. Gaziantez Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7, (2), 313-30.
- Baran A. G. (2007). Başarılı yaşlanma modellerinin sosyolojik analizi. İçinde: Kalınkara V, Akınz G. V. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı. Ankara: Gazi Kitabevi, 236-45.
- Bengston, V. L. Putney, N. M. ve Johnson, M. L. (2005). The problem of theory in gerontology today. (M. L. Johnson, ed.). The Cambridge handbook of age and ageing. Cambridge: Cambridge University.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. Ege Tıp Dergisi, 52(4)-s.223-229. İzmir: Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Birren, J. E. ve Schaie, K. W. (2006) Handbook of the psychology of aging. New York: Elsevier.
- Bilmen, Ömer N. (1964), Kur'an-ı Kerim'den Dersler ve Öğütler. İstanbul: Bilmen Yayınları.
- Canatan, A. (2008). Sosyal Yönleriyle Yaşlılık. Ankara, Palme Yayıncılık.
- Cavanaugh, J. C. ve Whitbourne, S. K. (2003). Integrating aging to psychology. Washington D.C: American Psychological Association.
- Charmaz, K. (2007). Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis. London: Sage Publication.
- Çağatay-Birer N. (2010). Anksiyete bozukluğu hastaları ile sağlıklı gönüllülerin bellek performanslarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri A.B.D.
- Çepni, S. (2009). Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş. Trabzon: Özel Basım.
- Cresswell, J.W. (2013). Araştırma deseni & nitel, nicel, karma yöntem ve yaklaşımları. İstanbul: Eğiten Kitap.
- Danış, M. Z. (2004). Yaşlıların Evde Bakım Gereksinimleri ve Evde Bakıma İlişkin Düşünceleri: Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bakım Modelleri. Ankara: Güç-Vak Yayınları, Sosyal Hizmet Dizisi I.
- Diener, E.(1984). Subjective Well-being, Psychological Bulletin, 95, 542-575.
- Doress-Worters, P. B. ve Siegal, D. L. (1994). The new ourselves, growing older. New York:Simon & Schuster.
- Durak, M. (2004). Yaşadığı ortamda yaşlıya hizmet modeli. Ankara: Ankara Büyükşehir Belediyesi, Yaşlılara Hizmet Merkezi Yayınları
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. Journal of Social and Clinical Psychology, 19,56-69.
- Ertufan H. (2008). Hekimlik uygulamalarında ölümle sık karşılaşmanın ölüm kaygısı üzerine etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fingerman, K. L. (2001). Ageing mothers and their adult daughters: A study in mixed emotions. New York: Springer.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Güloğlu, M. F. (2021). "Perde ve Mana: Akıl Üzerine Bir Tahlil" Adlı Kitabın Tanıtımı. *Mecmua*(12), 321-323. <https://doi.org/10.32579/mecmua.926780>
- Güney, S. (1992). Coping strategies of children with sadness/unhappiness and their relationship with levels of depression. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hofman, P. (2012). Yeni bir başlangıç: emeklilik: keşifler, imkânlar, fırsatlar. (Z. Önen, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Hökekleli, H. (2008). Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2001). Kişilik kuramları. İstanbul: Pagem Akademi Yayınları. Kimmel, D. C. (1980). Adulthood and ageing: An interdisciplinary developmental view. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Krause, N. (2004). Religion, Aging and Health: Exploring New Frontiers in Medical Care. *Southern Medical Journal*. 97 (12).
- Lazarus, R.S. ve Lazarus, B.N. (2006). Coping with aging. Oxford: Oxford University press.
- Lambert, M. Nathaniel, Graham, M. Steven, & Fincham, D. Frank (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1193-1207.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B.(2001). Is gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McMillan, J. H. (2008). Educational research: Fundamentals for the consumer (5th ed.). Boston:Pearson education.
- MEB, (2011). Yaşlılıkta Görülebilen Uyum Sorunları.
- Merriam, S. B. (2013). Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber, (Çev: S. Turan, F. Koçak Canbaz, M. Öz, E. Karadağ, D. Yılmaz, H. Özen, M. Yalçın, S. İşçi, Ö. Öztekin, E. Dinç, S. Yüksel). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Moody, H. R. (2006). Ageing: Concepts and controversies. Thousand Oaks: Pine Forge.
- Mutlu, M. (2013). İçgüdümlü ve dışgüdümlü dindarlık ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Neuhaus, R. (1982). Successful ageing. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Oğuz D., N. & Tan, S. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Onur, B. (1995). Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık ve ölüm. Ankara: İmge Kitabevi. Öz, F., (2002). Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık Psikososyal Açından Gözden Geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2), 17-28.
- Öztürk, Z.K. (2010). Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Özen, D. (2008). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Ölüm Kaygısının Günlük Yaşam İşlevlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Peterson, C., Park, N. & M. E. P. Seligman (2005), Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Punch, K. F. (2011). Sosyal Araştırmalara Giriş: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar, (Çev: D. Bayrak, H. B. Arslan, Z. Akyüz). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Schreier, M. (2014). Qualitative content analysis. In: Flick, U. (2014). *The Sage Handbook of Qualitative Data Analysis*. London: Sage.
- Saldana, J. (2009). The coding manual for qualitative researchers. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Strauss, A. L. & Corbin, J. M. (1998). Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques (2nd Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sentürk, H. (1997). Din Psikolojisi. İstanbul: Esra Yayınları.
- Şentepe, A. (2009). Yaşlılık döneminde temel problemler ve dini başa çıkma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Uğur, M. (2008). Duygu-durum bozuklukları. Türkiye'de sık karşılaşılan psikiyatrik hastalıklar sempozyum dizisi. No: 62. S: 59-84. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
- Veenhoven, R. (1996), The Study of Life Satisfaction (Ed.: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel & B. A Bunting), Comparative Study of Satisfaction with Life in Europ., Eötvös University Pres içinde, 11-48.
- Whitbourne, S. K. (2005). Adult development and aging. New York: John Wiley & Sons.
- Willig, C. (2013). Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method (3th Ed.). Buckingham: Open University Press.
- Yıldız, A. (2013). Yaşlılık ve yaşlı bakışı: Ömür dediğin program örneği. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Yalom, I. (2000). Varoluşçu Psikoloji, (Çev. Z.İ. Babayigit), İstanbul, Kabcacı Yayınları.