

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

65 YAŞ ve ÜZERİ İNFORMAL BAKIM VEREN
KADINLARIN GEROAŞKINLIK DENEYİMLERİNİN
İNCELENMESİ

Kübra ÖZDEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GERONTOLOJİ ANABİLİM DALI

65 YAŞ ve ÜZERİ İNFORMAL BAKIM VEREN
KADINLARIN GEROAŞKINLIK DENEYİMLERİNİN
İNCELENMESİ

Kübra ÖZDEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir”

2025-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Gerontoloji Anabilim Dalı Gerontoloji Programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 20/01/2025

İmza

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Mustafa Cihan Camcı
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Nilüfer Korkmaz Yaylagül
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Işıl Pamukçu
Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Kübra ÖZDEN

İmza

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle, çalışmam boyunca engin bilgisi, nazik rehberliği ve bitmek bilmeyen sabrıyla bana destek olan çok değerli danışmanım **Prof. Dr. Mustafa Cihan CAMCI**'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, bilgi birikimine ve deneyimine rağmen her zaman mütevazı ve alçakgönüllü yaklaşımıyla bana hem bir akademisyen hem de bir insan olarak ilham kaynağı olmuştur.

Lisans eğitimimizden bu yana sahip olduğu derin bilgi birikimini, biz öğrencileri ile büyük bir heyecan ile paylaşan Gerontoloji bölüm başkanı **Prof. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL** hocama, öğretme konusundaki eşsiz gayreti ve tüm sorularımı sabırla yanıtladığı için minnettarım.

Bu tez çalışmam vesilesiyle, Türkiye'de gerontoloji alanını var eden ve bu alanda öncü bir isim olan çok değerli hocam **Prof. Dr. İsmail TUFAN'a** en derin teşekkürlerimi sunarım. Kendisi yıllar süren emekleri ile bölümümüz için akademik bir vizyon oluşturmakla kalmamış, aynı zamanda bu alanda yetişen öğrencilerin gerçek hayatta bilgi ve becerilerini kullanabileceği bir zemin hazırlamıştır.

Bu tez çalışmam boyunca akademik bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden çok değerli akrabam **Dr. Öğr. Üyesi Zuhale GÜLER'e** en içten teşekkürlerimi sunarım.

İhtiyaç duyduğum her anda desteğini esirgemeyen ve beni cesaretlendiren kıymetli arkadaşım Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi öğretim görevlisi **Nisa YILDIZ'a**, destekleri ve içten dostluklarıyla yanımda olan sevgili arkadaşlarım **Güldane YILDIZ** ve **Begaim Chotaeva**'ya çok teşekkür ederim.

Sevgileriyle beni her zaman güçlendiren canım anneciğim ve babacığım,

Hayallerimi gerçekleştirme cesaretini ve azmini aşıl原因an kıymetli hayat arkadaşşıma teşekkür ediyorum.

Son olarak masum gülüşün ve neşenle bana mutluluk veren ve her zaman daha iyi bir insan olmam için beni motive eden en kıymetli varlığım, oğlum... Senin varlığın, bu süreçte her şeyden daha kıymetliydi.

ÖZET

Amaç: Bu tezin amacı informal bakım verme işini yapan 65 yaş üzeri kadınları anlamak, onların geroaşkınlık deneyimlerini ve bakım verme eyleminin hissettirdiği duyguları incelenmektedir.

Yöntem: Araştırma; 2022'nin Aralık ve 2023 yılının Mart aylarında Antalya'nın Konyaaltı ilçesinde yürütülmüştür. Kartopu örnekleme yolu ile erişilen Konyaaltı'nda ikâmet etmekte olan yaşları 65 yaş ve üzeri olan 11 kadın katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Görüşmeler analiz yaparken kolaylık sunması açısından ses kaydına alınmıştır. Tümevarımsal yolla bulgular analiz edilirken tematik analiz metodu kullanılmıştır. Çalışma insanların deneyimlerine, olay ve olgulara nasıl anlamlar yüklediklerine odaklanan fenomenolojik yaklaşım ile yorumlanmıştır.

Bulgular: Kodlamalar sonucunda “bakımın kadın profili ve zorlukları” , “duygular” , “geroaşkınlık bulguları” olmak üzere 3 ana tema ve bu ana temalara bağlı toplam 15 alt tema elde edilmiştir.

Sonuç: Bu çalışmada katılımcıların informal bakım vermelerinin sebebi olarak toplum öğretilerinin yadsınılamaz olmasına karşın bakım verdikleri kişilere duydukları “sevgi” araştırmanın özünü oluşturmaktadır. Bakım veren kadınlarda geroaşkınlık bulgularına rastlanmaktadır. Öte yandan bakımın zorlukları ve boş vakitlerinin neredeyse olmayışı 65 yaş ve üzeri kadınların geroaşkınlık belirtilerini sınırlandırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: yaşlı kadın, bakım verme, geroaşkınlık

ABSTRACT

Objective: The aim of this thesis is to understand women aged 65 and above who engage in informal caregiving, to examine their gerotranscendence experiences, and to explore the emotions evoked by caregiving.

Method: The research was conducted in the Konyaaltı district of Antalya between December 2022 and March 2023. The sample consisted of 11 women aged 65 and above, residing in Konyaaltı, who were accessed through snowball sampling. A qualitative research method was employed. To facilitate analysis, interviews were audio-recorded. The findings were analyzed inductively using thematic analysis. The study was interpreted through a phenomenological approach, focusing on how individuals ascribe meaning to their experiences, events, and phenomena.

Results: As a result of the coding process, three main themes "The Profile and Challenges of Female Caregivers," "Emotions," and "Gerotranscendence Findings" and a total of 15 sub-themes associated with these main themes were identified.

Conclusion: While the influence of societal teachings on informal caregiving cannot be denied, the core of the research highlights the "love" participants feel for those they care for. Signs of gerotranscendence were observed among caregiving women. However, the challenges of caregiving and the almost complete absence of free time limit the signs of gerotranscendence in women aged 65 and above.

Key words: older women, caregiving, gerotranscendence

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar DİZİNİ	V
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR	VII
TÜİK : TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU	VII
TDK : TÜRK DİL KURUMU	VII
WHO : WORLD HEALTH ORGANIZATION	VII
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Yaşlılık ve Yaşlanma	3
2.1.1. Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlılığın Kadınsallaşma Durumu	5
2.2. Yaşlanma Teorileri	6
2.2.1. Geri Çekilme Teorisi ve Aktivite Teorisi	6
2.2.2. Geroaşkınlık Teorisi	7
2.2.3. Erikson’un Psikososyal Gelişim Teorisi	9
2.2.3.1. Erikson’un Penceresinden Geroaşkınlık	10
2.2.4. Jung’a Göre Yaşlılık	10
2.2.5. Kozmik Aşkınlık	11
2.2.6. Aşkınlık ve Müzik	12
2.3. Bakım	13
2.3.1. Bakım Veren Yaşlı Kadınlar	13
3. GEREÇ VE YÖNTEM	15
3.1. Araştırmanın Amacı ve Örnekleme	15
3.2. Araştırmanın Yöntemi	16
3.2.1. Fenomenolojik Araştırma	17
3.2.1.1. Fenomenolojik Araştırmada Geçerlilik ve Güvenilirlik için Kullanılan Teknikler	17

3.3. Araştırmanın Alanı	18
3.3.1. Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri:	19
3.3.2. Araştırmadan Dışlanma Kriteri	19
3.4. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri	19
3.5. Veri Analizi	20
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	21
3.7. Araştırmanın Etik Boyutu	21
4. BULGULAR	22
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	22
4.2. Bakımın Kadın Profili ve Zorlukları	26
4.2.1. Destekçinin Önemi	26
4.2.2. Muhtaçlık Derecesi ve Bakım Verdiği Kişi Bağlamı	27
4.2.3. Görev Olarak Görmek /Tercih Etmek	29
4.3. Duygular	30
4.3.1. Değerlilik	30
4.3.2. Bakıma Muhtaçlık Korkusu	31
4.3.3. Takdir Görme Arzusu	32
4.3.4. Torun Sevgisi	32
4.3.5. Özgürlük Hissi	33
4.3.6. Şanssız Hissetme	34
4.3.7. Şükür	35
4.4. Geroaşkınlık	35
4.4.1. Geçmiş ile Hesaplaşma	35
4.4.2. Hayatın Anlamı	37
4.4.3. Ben Merkezilikten Uzaklaşma	38
4.4.4. Yaşlılığı ve Ölümü Kabul Etme	38
4.4.5. Yaşlılık ve Müzik	39
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	47
KAYNAKLAR	50
EKLER	56
ÖZGEÇMİŞ	61

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Temel Bilgiler

Tablo 4.2. Katılımcıların Bakım Vermesine İlişkin Bilgiler



ŞEKİLLER DİZİNİ

- Şekil 2.1.** Yaşlılık Dönemindeki Dezavantajları Dönüştürme
- Şekil 2.2.** Yaşlılıkta Azalan Dinamizmin Olumlu Etkileri
- Şekil 2.3.** Aşkınlığın Kolları
- Şekil 2.4.** Geroaşkınlık Bulguları
- Şekil 2.5.** Erikson'un Teorisine Göre Son Evredeki Duygular
- Şekil 2.6.** Yaşlara Göre Kadınlardaki ve Erkeklerdeki Kozmik Aşkınlık
- Şekil 2.7.** Bakım Veren Yaşlı Bir Kadının Hayat Pastası
- Şekil 3.1.** Nitel Araştırma Süreci
- Şekil 4.1.** Ana Temalar
- Şekil 4.2.** Ana Temalar ve Alt Temalar

SİMGELER ve KISALTMALAR

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

TDK : Türk Dil Kurumu

WHO : World Health Organization



1. GİRİŞ

Dünya’da yaşam süresinin uzaması ile birlikte yaşlanan nüfusun yaşam kalitesine odaklanmak, yaşam süresinin uzamasının beraberinde getirdiği sorunları çözümlemek elzem olmuştur. “Dünya’da 2019 yılında her 11 kişiden biri 65 yaş ve üzeri iken 2050 yılında her 6 kişiden birinin 65 yaş ve üzeri olacağı beklenmektedir (<https://www.un.org> , Erişim tarihi: 3 Aralık 2023). Uzayan insan ömrü, bireylerin hayatlarında yenilikler yaşanmasını ve geçmişlerini yeniden gözden geçirerek hayatlarına anlamlar yüklemelerini mümkün kılmaktadır.

TÜİK verilerine göre yaşlı nüfusun 2022 yılında %44.4’ünü erkek nüfus, %55.6’sını kadın nüfus oluşturmaktadır. Kadınlar erkeklerden 5.5 yıl daha uzun hayatta kalmaktır. Ayrıca 2020-2022 yılları arasında doğuşta beklenen yaşam süresi erkeklerde 74.8 iken kadınlarda 80.3’tür. Bu verilere bakıldığında yaşlı kadın oranının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşlanan kadınlar bakıma muhtaç adayı olmakla beraber bakım verme eylemini de gerçekleştiren kişilerdir. Türkiye Aile Yapısı Araştırması’na göre ev işlerini daha çok kadınların yaptığı görülmüştür ve % 94,4 oranıyla en fazla üstlendiği görev de çocuk bakımı olmuştur. Tufan’a göre iş paylaşımında kadınlar ve erkekler için eşit bir dengenin olmayışı, sosyal norm ve değerlerin belirlediği kurallar kadınların dezavantajlı bir yaşlanma sürecinden geçmesine yol açmaktadır (Tufan, 2016).

Geroaşkınlık kavramı ise 1989 yılında Tornstam tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavram, insan yaşlanmasının hayatın farklı takvim dönemlerini aşan bütüncül bir anlamın arayış potansiyeli içerdiğini öne sürer. Geroaşkınlık metaperspektifte materyalist ve rasyonel bir vizyondan daha kozmik ve aşkın bir vizyona geçiştir ve bunun neticesinde yaşam doyumunda artış meydana gelmektedir (Tornstam, 1989). Tornstam’a göre aşkınlık, hayat yolculuğunda yürümekte olan insanların yolun sonuna doğru ilerlerken karşılaşması kaçınılmaz olan bir duraktır. İleri yaşlarındaki insanların sosyal hayatlarındaki maddi çıkarlarından uzaklaşmasıyla deneyimlemesi olası olan bir durumdur. Bakım veren yaşlı kadınların geroaşkınlığı konusunda daha önce Türkiye’de çalışma yapılmamıştır. Bakım vermek gibi külfetli bir sorumluluğa sahip kadınların geroaşkınlığı deneyimlerinin nasıl olduğu merakı ile çalışma yürütülmüştür. Modern teorilerden olan ve henüz yeni bir teori

sayılan geroaşkınlık teorisinden hareketle literatüre katkı sunmak ve bu araştırmanın uluslararası yayınlarda teorik bir olanak olarak yer alması hedeflenmektedir. Bakım veren kadınlar ve bakım veren yaşlılar ile ilgili Türkiye’de (Akpınar,2009 ; Bilgili, 2000 ; Gelmez, 2015; Kırışık H, Korkmaz-Yaylagöl N. ,2020 ; Korkmaz-Yaylagöl vd. ,2021 ; Oluk Balyatan, 2012; Özütürker, S. & Özütürker, M. ,2023 ; Tamer, 2017; Uğur, 2018; Zaybak vd. , 2012) ve uluslararası (Arthur vd., 2005; Fitting vd., 1986; Fredman vd., 2006; Minkler & Fuller-Thomson ,2001; Statham, 2011 ; Womack vd., 2017) yapılan araştırmalarda geleneksel toplum yapısı etkisi ile bakım verme öznesinin kadın olduğuna vurgu yapılmışır, bakım yükünün kadınlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bakım yükünün boş zaman aktivitelerini nasıl etkilediği hakkında çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca torun bakımı hakkında da araştırmalar yapılmış ve yaşlılar üzerinde torunlarının bakımını üstlenmenin etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada da bakım verilen kişilerin bir kısmını torunlar oluşturmaktadır. Antalya’nın Konyaaltı ilçesinde yaşayan 65 yaş ve üzeri kadınlarla görüşmeler yapılarak anlamayı ve yorumlamayı kolaylaştıran nitel bir araştırma tekniği kullanılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşlılık ve Yaşlanma

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre 65 yaş ve üzeri kişiler yaşlı olarak kabul edilmektedir (WHO, 1984). Ülkemizde de yaşlılara yönelik politikalar 65 yaş ve üzeri bireyleri kapsamaktadır. “Yaşlı” kelimesi üzerine farklı anlamlar yüklenen ve sosyolojik bağlamda tartışılan bir kelimedir. Bazen bedensel ve zihinsel gerileme, bazen de yaşam deneyimi ve bilgelikle karakterize edilen bir kavramdır (Kaleli, 2021). Fiziksel güç ve cinsel üretkenlikte eksilme, yaşlılığın göstergesi olarak düşünülmektedir. Eski toplumlarda bu durumum toplumsal statü kaybına yol açtığı görülürken günümüzde bu eksilmeler yaşlıların kendi aralarında ve diğer kuşaklar ile iletişim konusunda fırsatların sağlanmasıyla statü kaybı durumuna neden olmamaktadır (Tuna & Tenlik, 2017). Fiziksel güç kaybının ötesinde indirgeyici olmayan boyutlar yaşlanma kavramını *zorunlu bir statü kaybı* anlamından çıkarabilir.

Yaşlanmayı çok boyutlu düşünmek gereklidir. Camcı'ya göre yaşlanma, yaşamın kronolojik yaşla belirlenmiş dönemlerini aşabilme ve yaşamın kendisini bir bütün olarak duyumsayabilme olanağıdır. Bu bağlamda yaşlanma, varoluşun kendisini deneyimleme zamanı olarak anlaşılabilir (Cancı& Gür, 2023).

Roma filozofu Cicero, yaşlılık döneminin bilgelik ve içsel huzur için imkan tanıyan bir dönem olduğunu savunmaktadır. Cicero'nun yaşlılık tanımı geroaşkınlık ile bağlantılıdır. Geroaşkınlık belirtileri gösteren yaşlılar içsel huzur ve tatmini fazlasıyla yaşamaktadırlar. Cicero, yaşlılık dönemini saygı duyulan, yol gösteren bir fenomen olarak görmektedir. Yaşlılığın onurlu yaşanması gerektiğini söylemektedir (Cicero, 2018). Platon, yaşlılık döneminde azalan cinsel dürtülerin bireyi özgürleştirdiğini ve mantıklı kararlar almasına olanak tanıdığını ifade etmektedir (Platon, 2019). Bu özgürleşme de geroaşkınlık ile ilintilidir.

Nietzsche'nin söylemlerinden ötürü yaşlılığa ve yaşlanmaya karamsar bakış açısına sahip olduğu düşünülmektedir. Yaşlılığı güç kaybının olduğu sağlık sorunlarının arttığı bir dönem olarak görmekle birlikte “Ecce Homo” adlı eserinde kendisinin yaş alsa da

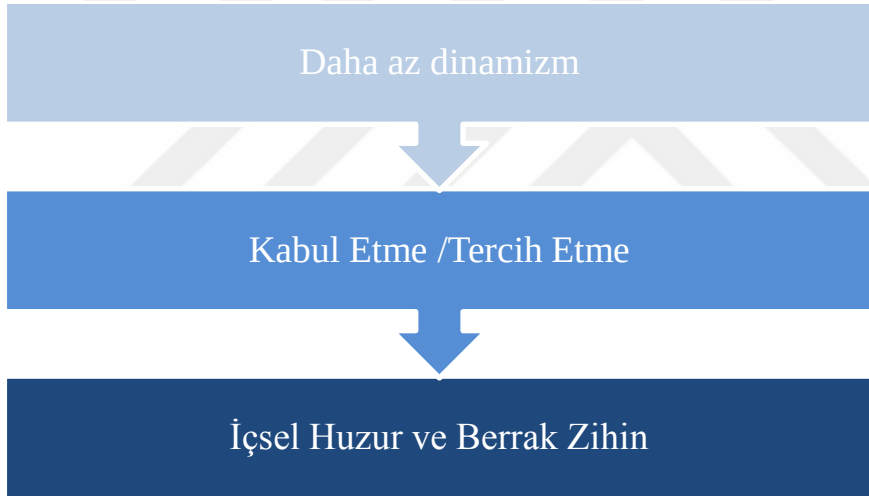
entelektüel birikimini sürdürmeye devam ettiğinden bahsetmektedir ve yaşlılığın getirdiği dezavantajlarla savaşmak gerektiğini anlatmaktadır (Nietzsche, 2009).

Nietzsche, geroaşkınlığın temeli olan *üst insan* kavramını ortaya atmıştır. Üst insan, gündelik kaygılarını ve hayatın anlamsal boyutuna estetik deneyimleri ile erişebilen insanı ifade etmektedir. Estetik deneyim ve kendini yaratma (*self-creation*) Nietzsche'nin felsefesidir. Bu anlamda geroaşkınlık hakkında fikir öne süren bilim insanları Nietzsche'in mirasçılarıdır. Nietzsche'nin geroaşkınlık felsefesi, gündelik deneyimlerin aşılması, *sarhoşluktan* bahsetmektedir. Bahsedilen sarhoşluğa müzikten alınan haz örnek gösterilebilir. Yaşlanmada aşkınlık yaşayabilmek *yavaşlamak* ile mümkün olabilmektedir. Bunun için yeterli boş zaman gerekmektedir. Nietzsche, yaşlılığı nostaljiye indirgemeyi aşığılar. Nostaljiyi pasif bulur. Kendine acımaya götüren dinsel ve nostalji duygusunu eleştirir bunun yerine daha etkin bir duygu hali önerir. Bu da Nietzsche'nin geroaşkınlığının olumlu boyutunun temelidir. Nietzsche, diğer insanlar ile aynı deneyimleri yapmayı, aynılığı olumsuz bulmaktadır. *Sürü anlayışı* dediği toplumsallığı kendini yaratma ve gelişimde olmayan insanın anlayışı olarak nitelendirmektedir. Bu sürü anlayışının dışına çıkan insan geroaşkındır (Nietzsche, 2009).

Nietzsche'nin yaşadığı yüzyıl olan 19.yy da yaşlılık farklı olmasından ötürü bireylerin kendilerine yeterince zaman ayırma olanağı olmamıştır. Modernizmle birlikte yaşlıların kendisine ayırdığı zamanın artması olanağı sayesinde yaşlıların aşkınlık deneyimleme fırsatı mümkün olabilmektedir. Cicero ve Nietzsche'nin söylemleri Şekil 2.1 ve Şekil 2.2' de özetlenmektedir.



Şekil 2.1. Yaşlılık Dönemindeki Dezavantajları Dönüştürme



Şekil 2.2. Yaşlılıkta Azalan Dinamizmin Olumlu Etkileri

2.1.1. Türkiye’de Yaşlılık ve Yaşlılığın Kadınsallaşma Durumu

Türkiye, önceleri yaşlanmakta olan bir ülke iken artık yaşlı bir ülke olarak kabul edilmektedir. TÜİK'in açıkladığı 2023 nüfus istatistiklerine göre, Türkiye'de yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı yüzde 10,2'ye ulaşmıştır. Bir ülkenin çok yaşlı bir ülke olarak nitelendirilmesi için bu oranın yüzde 10'u aşması yeterlidir. Dünya’da kadınların erkeklerden daha uzun yaşadığı bilinmektedir. Hatta 110 yaş ve üzeri insanların yaklaşık %95’ini kadınların oluşturduğu söylenmektedir (Ceylan, 2016). Yaşlandıklarında kadınların dul kalması durumu kadınların perspektifinden avantaj ve dezavantajlar düşünüldüğünde birçok madde sıralanabilmektedir. Yaşlı kadın olmak, ihtimaller göz

önüne alındığında Türkiye’de yoksul olmak demek olabilmektedir. Okuryazar olmayan erkeklerin iki katı kadar okuryazar olmayan kadının mevcut olması ve eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde kadın ve erkek arasında ciddi bir fark olması dolaylı yoldan kadınların gelir durumunu olumsuz etkilemektedir (Güler & Yeliz, 2018).

2.2. Yaşlanma Teorileri

Modern teorilerden birisi olan geroaşkınlık teorisini anlamak için eski teorilerden olan geri çekilme teorisi ve aktivite teorisini anlamak gerekmektedir.

2.2.1. Geri Çekilme Teorisi ve Aktivite Teorisi

"Geri çekilme" terimi, kişilerin önceki rollerinden veya faaliyetlerinden çekilmesi anlamına gelmektedir. Cumming ve Henry, 1961'de insanların orta yaş ve sonrasında içe döndükleri varsayımından yola çıkarak bu birincil zihinsel sürecin sosyal rollerden ve faaliyetlerden doğal ve normal bir geri çekilme ya da kendiyle artan bir meşguliyet ve başkalarıyla olan duygusal katılımın azalması şeklinde olduğunu ifade ederek bunu teori haline getirmişlerdir. Robert J. Havighurst’un aktivite teorisi ise olumlu bir benlik duygusunu sürdürmek için yaşlı kişilerin yaşlılıkta kaybedilen rollerin yerine yeni roller koyması gerektiğini belirtir (Cumming & Henry,1961; akt. Schroots, 1996).

Geri çekilme teorisinden yola çıkılarak üç hipotez üretilmiştir. Birincisi, tüm toplumların yaşlanan bireyi bir kenara ittiğini söylemektedir. İkinci hipotez, bireyin kendi iç dünyasındaki hissiyatı doğrultusunda toplumdan ayırdığını belirtmektedir. Bu hal hem sosyal hem de psikolojik olabilir. Üçüncü hipotez, sosyal veya psikolojik olarak topluma ilgisinin ve duygusal katılımın azalması negatif bir durum olarak görülmesine rağmen sonrasında bireyin yüksek derecede yaşam doyumu, mutluluk ve tatmin yaşamaya devam etmesinin mümkün olduğu durumları tartışmaktadır. Yaşlının doğal olan bu durumun ihlal edilmesi dolaylı olarak tatmininin azalması anlamına gelmektedir. Aktivite teorisinin, aktivitenin doyum ve tatmine sağladığını öne sürmesi Geroaşkınlık teorisi tarafından tartışılmaktadır (Tornstam,1989). Aktivite teorisi beyaza, geri çekilme teorisini siyaha benzetilirse geroaşkınlık teorisi de griye benzetilebilir. Geroaşkınlık, iyi olma halinin ne aktivite ile yüzde yüz sağlanabileceğini ne de kötü hissetme halinin geri çekilme ile gerçekleşebileceğini savunur. İyi olma haline aktif bir yaşam sürmenin etki edebileceği

gerçeği yadsınamaz ancak bireysel farklılıklar ve kişinin kendi iç dünyasını göz ardı etmemek gerekmektedir.

2.2.2. Geroaşkınlık Teorisi

Geroaşkınlık teorisi, İsveçli sosyolog Lars Tornstam tarafından geliştirilmiştir (Tornstam,2005). Bu teoriye göre bireyler yaşlılık dönemde geroaşkınlık şeklinde ifade ettiği bir hal yaşamaktadırlar. Daha önce materyalist ve bencillik üzerine kurulu hedefler peşinde koşan insanın daha içsel ve spiritüel bir sürece doğru uzanan hayat yolculuğunu ifade etmektedir.

Geroaşkınlık sayesinde yaşlı birey hayata daha evrensel bakabilmekte ve yaşamın spiritüel yönlerini keşfetme imkânı bulabilmektedir. Salt kendisini düşünmek yerine evrensel ve hümanist bakış açısında doğru evrilmektedir. Çıkar ve hırslardan uzaklaşmanın neticesinde içsel huzur yaşama imkânı bulabilmekte, psikolojik refahı deneyimleyebilmektedir. Majercsik 2005'te yaptığı araştırmada Budapeşte'de hastanede kalan yaşlılar, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin son aşaması olan kendini gerçekleştirme ihtiyacına ilk sırada önem vermişlerdir. (Majercsik,,E. 2005: akt. Hablemitoğlu, Ş. 2016).

Geroaşkın birey, yaşamını soğandaki katmanlar gibi düşünebilmektedir. En içteki katman çocukluğu ifade etmektedir. Yaşlı olmak, hayatın her aşamasını deneyimleyebilme fırsatı sağlamak demektir. Yaşlı birey, geçmişteki anılarını ve deneyimlerini zihninde yeniden yaşayarak geçmişe ait öfke gibi negatif duygulardan arınma fırsatı bulabilmektedir (Tornstam,2005).

Geroaşkınlık kelimesindeki “gero” ön eki yaşlanma ve yaşlılığa vurgu yaparken “aşkınlık” kavramının anlamı iki kola ayrılmaktadır. Şekil 2.3'te görüldüğü üzere ilki hayattaki zorlukların aşılması, sınırların ötesine çıkma olarak tanımlanırken diğer kolu Tanrı'ya yakınlık olarak ifade edilmektedir. Tornstam'ın bahsettiği ve çalışmada da değinilen aşkınlık kavramı ilkine yakındır (Jewell, 2014).



Şekil 2.3. Aşkınlığın Kolları

Tornstam'a göre aşkınlık, hayat yolculuğunda yürümekte olan insanların yolun sonuna doğru ilerlerken karşılaşması kaçınılmaz olan bir duraktır. İleri yaşlarındaki insanların sosyal hayatlarındaki maddi çıkarlarından uzaklaşmasıyla deneyimlemesi olası olan bir durumdur (Tornstam, 2005). Atchley'e göre kişinin yaşamında karşılaştığı olup biten olayların bireye daha fazlasının var olduğunu düşündürmesi sonucu ortaya çıkan manevi bir arayışın tezahürüdür (Atchley, 2009).

Aşkın insan, hayatını dışardan izliyormuş gibi bir ruh halinde olmaktadır. Aşkınlık, bireyin kendi yaşamının "ötesine" geçerek, olayları daha geniş bir perspektiften algılamasıdır (Tornstam, 2011). Aristoteles, her şeyin bir bütün (*holon*) ve parçalardan (*meros*) oluştuğunu, ancak parçalar birleştiğinde bütünün elde edilemeyeceğini söylemektedir. Aristoteles'in *ouisa* (*töz*) kavramı bir varlığın özünü ve bütünlüğü ifade etmektedir (Aristoteles, 2023).

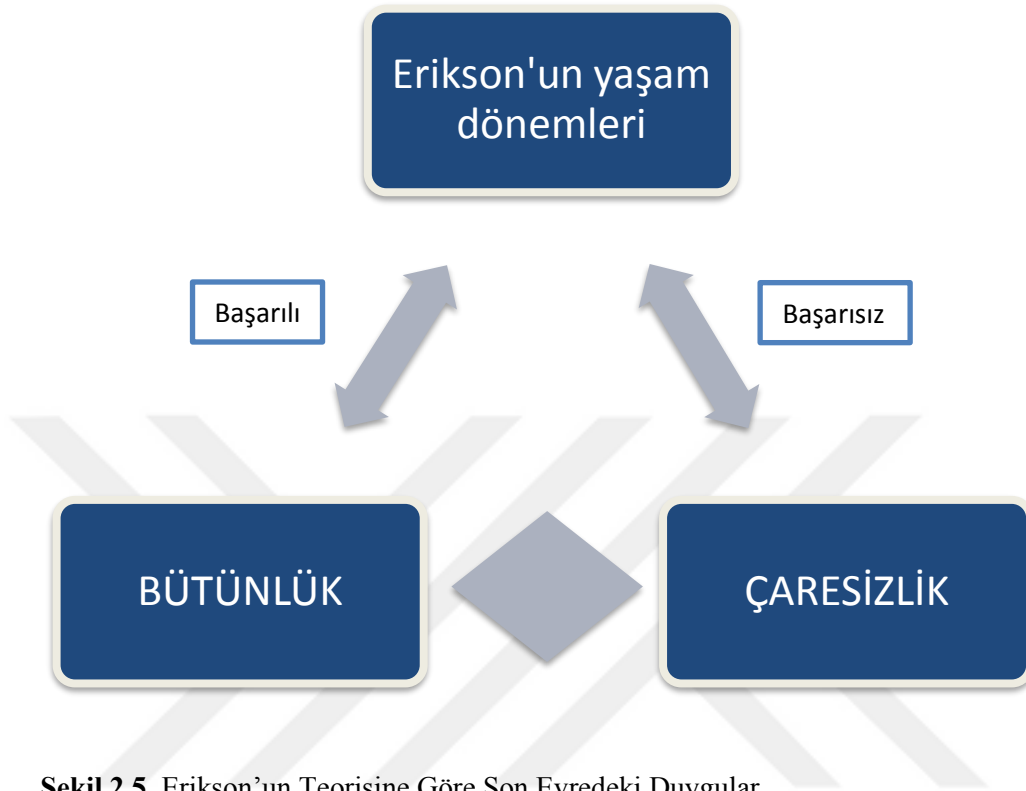
Geroaşkın birey, kendi seçtikleri sosyal aktivitelere yönelmektedir. Geçmiş ile ilgili düşünmeye, meditasyon gibi aktivitelere yönelme eğilimi fazla olmaktadır. Kendilerini ispatlama çabası gütmemektedirler (Tornstam, 2005). Şekil 2.4'te geroaşkınlık bulgularına yer verilmiştir. Bireyin geroaşkın olarak tanımlanabilmesi için şekilde yer alan duyguları deneyimlemesi gerekmektedir.



Şekil 2.4. Geroaşkınlık Bulguları

2.2.3. Erikson'un Psikososyal Gelişim Teorisi

Erikson yaşamı 8 döneme ayırmaktadır. Son dönem olan 65 yaş ve üzeri dönemde bireyin mutlu olması önceki dönemleri başarı ile tamamlamasına bağlı olmaktadır. Birey, yaşamının önceki dönemlerindeki ödevleri başarı ile tamamlayabilmiş ise “bütünlük” duygusunu elde edebilmektedir. Eğer yaşamının önceki evrelerinde başarısızlık ve pişmanlık gibi duygular ağır basmakta ise “çaresizlik” hissi ile karşı karşıya kalmaktadır (Erikson, 1963).



Şekil 2.5. Erikson'un Teorisine Göre Son Evredeki Duygular

2.2.3.1. Erikson'un Penceresinden Geroaşkınlık

Erikson'a göre bireyi yaşamında anlam bulabilir ve böylece tatmine ulaşabilir, bunu kendisi için yapmaktadır. Tornstam'ın bakış açısına göre ise birey kendinin ötesinde yer alan bir pencereden hayata bakmaktadır ve benmerkezcilikte ciddi bir düşüş yaşamaktadır. Bu durum yaşlı bireyi geroaşkın hale getiren önemli bir etkidir (Brown&Lowis, 2003).

Erikson'a göre yaşlılık döneminde kişinin sosyal ilişkileri ve toplumdaki rolü önemlidir. Sosyal bağlantılar, yaşamın anlamı üzerinde düşünme konuları yaşlılık döneminde gündemde olmaktadır. Yaşlılık döneminde geçmişe kabul vermek bütünlük duygusu yaşayabilmek için kıymetli olmaktadır (Erikson, 1982).

2.2.4. Jung'a Göre Yaşlılık

Carl Jung, yaşlılık dönemini ikinci bahar olarak görmektedir. Yaşlılık dönemini yenilikler için iyi bir fırsat olarak düşünmektedir. Birey bu dönemde manevi açıdan gelişebilmekte, yaşamını yeniden gözden geçirerek yaşama anlam yükleme fırsatı bulabilmektedir. Yaşlılık, hayatın doğal bir evresidir. Yaşlı insanlara toplum "bilgelik" bağlamında

bakabilmelidir. Manevi zenginleşmeye ulaşabilmek için yaşlılık uygun bir dönemdir (Jung, 2020). Bu bağlamda Carl Jung da yaşlılık dönemini aşkınlık yaşayabilmek için uygun bir dönem olarak görmektedir.

2.2.5. Kozmik Aşkınlık

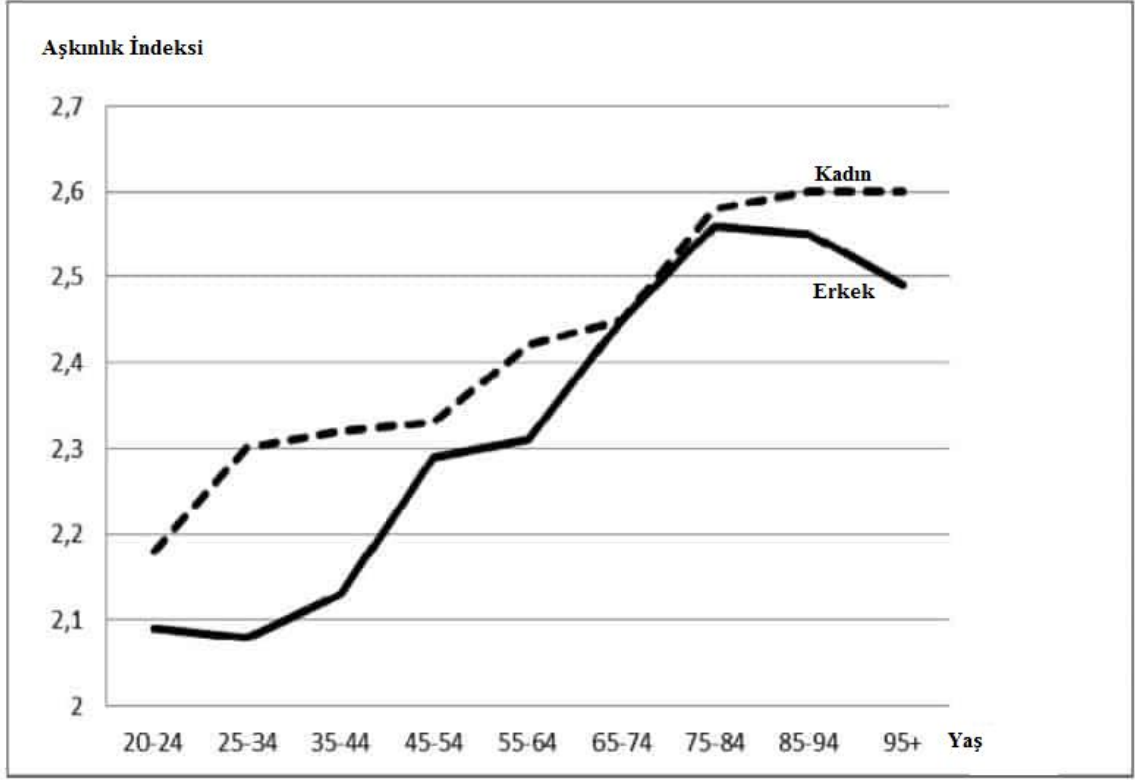
Kozmik aşkınlık zaman tanımındaki değişiklikleri içermektedir. Birey; çocukluğu ile geçmiş yaşantısı ile uzlaşmaya girmektedir. Bu uzlaşma ile birlikte bireyin ölüm korkusu da ortadan kalkmaktadır, yaşlanmayı ve ölümü kabullenme durumu ortaya çıkmaktadır. Kozmik aşkınlık yaşayan bireyler evrenin makro düzeyini mikro düzeyde deneyimleme fırsatı yaşayabilmektedir. Bu deneyim, evrenle bütün olma anlamı taşımaktadır (Tornstam, 2005).

Kozmik aşkınlık, kadınlarda ve erkeklerde farklı olmaktadır. Kadınların aşkınlığı erkeklerden daha fazla sergilediği, bu farkın yaşla birlikte azaldığı ve 65-74 yaş kategorisinde farkın ortadan kalktığı görülmektedir.

Geroaşkınlığın bazı yönleri veya boyutları yaşla istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon göstermeleri anlamında genel olarak adlandırılabilir, bazı koşullar bu korelasyonları değiştirmektedir. Cinsiyet, hayattaki bazı dönüm noktaları ve yaşam koşullarının bu tür değiştiriciler olduğu bulunmuştur.

Genellikle cinsiyet, aşkınlığı değiştiren bir faktör olmasına rağmen belirli bir yaş sonrası bu durum ortadan kalkmaktadır (Huyck, 1990).

Kadınların özellikle 25-44 yaş aralığındaki kozmik aşkınlığın daha yüksek seviyeleri kısmen doğumla bağlantılı olabilir. Çocuklu kadınlar arasında kozmik aşkınlık derecesinin 25-34 yaş kategorisinde önemli ölçüde arttığını ve en yüksek yaş kategorisine kadar artmaya devam ettiğini göstermektedir. Kadınlar için çocuk doğurmak hayatlarındaki önemli dönüm noktalarından birisi olarak düşünülmektedir. (Tornstam, 2005).



Şekil.2.6. Yaşlara Göre Kadınlardaki ve Erkeklerdeki Kozmik Aşkılık

Kaynak: Tornstam(1997a), Tornstam(2003), Tornstam(2011).

2.2.6. Aşkılık ve Müzik

Tarih boyunca filozoflar, müziğin ruh haline iyi gelmesi konusunda hem fikir olmuşlardır(Aristoteles,2018; Kant,2011; Nietzsche,2017; Platon,2019; Schopenhauer,2009).

Müzik ruhsal gelişimin aracıdır (Platon, 2019) ve zamanla iç içe geçmiş bir sanattır. Ruh, müzik aracılığı ile kendini aşabilmektedir (Hegel, 1994). Schopenhauer'a göre, sanat yapıtı aracılığıyla duyulan estetik haz ile doğrudan doğayı, yaşamı seyre dalmaktan sağlanan haz aynıdır. Müzik dinlemek ile, insana acı veren gerçekliklerden geçici olarak uzaklaşma yoluyla elde edilen aşkılık hali yaşanır (Schopenhauer, 2009). Müzik, gündelik hayattaki streslerden bireyi arındırıp onu adeta *paranteze almaktadır* ve *parçaları aşan* bir hali duyumsamayı sağlayarak *araçsallıktan* uzak bir bütünü deneyimleme yolu açmaktadır (Nietzsche, 2017).

2.3. Bakım

Bakım terimi Türk Dil Kurumu Sözlüğü ‘ne göre; “*bakma işi, bir şeyin iyi gelişmesi, iyi bir durumda kalması için verilen emek*” olarak tanımlanmaktadır. TDK’da yer alan bir diğer tanıma göre ise bakım “*birinin, beslenmesi, giyinmesi vb. gibi gereksinimleri üstlenmek ve bunları sağlamak*” şeklinde ifade edilmiştir. Bu çalışmadaki kastedilen bakım kavramı ile TDK’ nın tanımları uyusmaktadır.

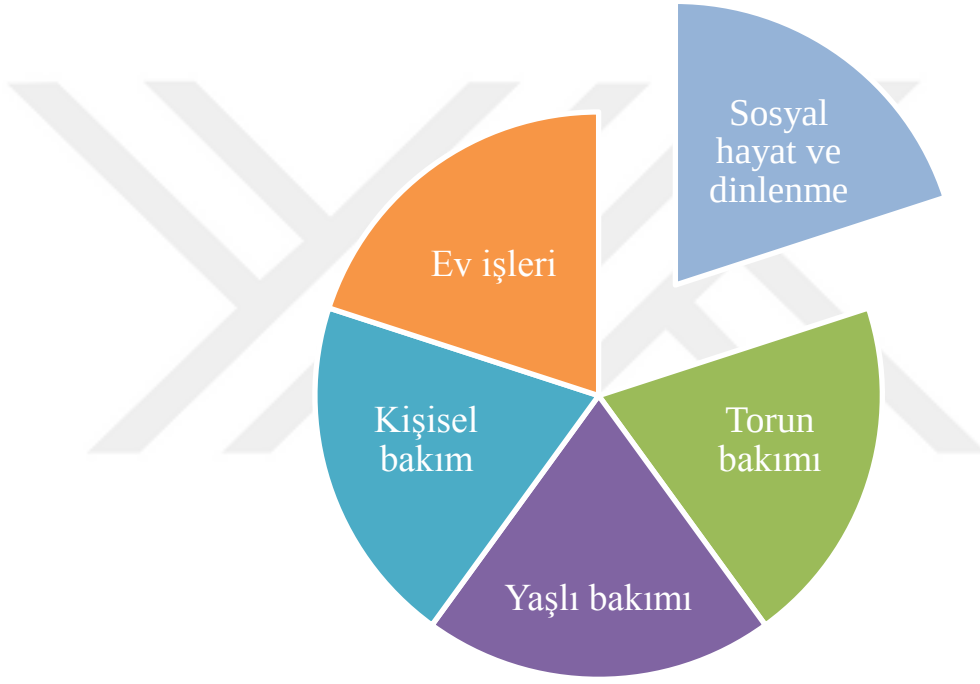
Bireyler; tuvalete gitme, banyo yapma, karnını doyurmak için yiyecek hazırlama, alışveriş, hesap işleri (banka vs.) bakıma muhtaç durumdadırlar. Kadınlar, erkeklerden daha uzun yaşadıkları için bakıma muhtaç hale gelme ihtimalleri daha fazladır. Aynı zamanda bakma eylemini genellikle gerçekleştiren de kadın olduğu için “kadın” bakım konusunun hem öznesi hem nesnesidir (Canatan, 2018).

Aristoteles'e göre, insanlar doğaları gereği toplumsal varlıklardır ve başkalarıyla ilişkiler kurarak mutlu olurlar. Bu ilişkilerde bakım verme, arkadaşlık ve aile bağları önemli yer tutar. Ayrıca, Aristoteles, insanın mutluluğu için gerekli olan erdemlerin geliştirilmesi gerektiğini savunur ve başkalarına bakım verme, bu erdemlerin bir parçasıdır (Aristoteles, 2009).

2.3.1. Bakım Veren Yaşlı Kadınlar

Toplumda bakım veren denilince akla ilk olarak “kadın” gelmektedir. Cinsiyetçi iş bölümünde ev işlerinin kadına yüklenmesi, daha sonra çocuk doğurup onun bakımını üstlenme, ilerleyen dönemde ise yaşlı ve hasta aile üyelerinin bakımını üstlenme bakım eyleminin kadın profilinde olması durumunu doğurmaktadır (Koray, 2020). Bakım veren kadınlar zamanlarının büyük bir kısmını baktığı kişinin hayatına faydalı olabilmek adına harcamaktadırlar. Bakım, bakılan kişiye aktarılan bir enerjidir (Adams, 2017), bu enerji bakım veren kişiden eksilmektedir. Bu enerjiyi dengeleyebilmek için bakım vermenin kişide olumlu izler de bırakması gerekmektedir. Heidegger, bakım kavramına bireysel açıdan bakmamaktadır. Ona göre bakım, sadece bireyin kendi varoluşuna değil, aynı zamanda diğer insanlara ve dünyaya yönelik bir sorumluluktur. Bu bakış açısı bireyin kendi varoluşuna yönelik odaklanmanın yanı sıra diğer insanlara yardım etme ve onların refahı için çabalamayı içermektedir (Heidegger, 2008). Kadınlar yaşlansa da, genellikle torunlarına veya aile üyelerine bakım verme rollerine devam etmektedirler. (Ruddick,

1982). Tıpkı ev işlerinin kadının yapması gereken bir görev olarak nitelendirilmesi gibi bakım vermenin de kadının yapması gereken bir görev olarak görülmesi kadının yaşlandığında bile bakım verme eylemini sürdürmesine neden olmaktadır. Yaşlı bir kadın günün saat dilimlerinde genellikle kendinden daha yaşlı bir bireye bakım vermektedir. Bazı yaşlı kadınlar bu kişiye ek olarak torununa da bakım vermektedir.



Şekil 2.7. Bakım Veren Yaşlı Bir Kadının Hayat Pastası

Bakım veren yaşlı bir kadının hayatının olağan akışına bakıldığında yapması gereken işler sebebiyle eğer yeterli desteği alamıyorsa “sosyal hayat ve dinlenme” kısmı hayatından neredeyse çıkmaktadır.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı ve önemi, araştırma yöntemi, etik boyutu, evren ve örnekleme, araştırma verilerinin toplanması ve verilerin analizi kısmına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı ve Örnekleme

Bu çalışmanın amacı, informal bakım verme işini yapan 65 yaş üzeri kadınları anlamak, onların geroaşkınlık deneyimlerini incelemek ve literatürde bu konuya dikkat çekerek bakım veren yaşlı kadınlar ile ilgili projeler, sosyal politikalar geliştirilmesine olanak tanımaktır. Bu amaç doğrultusunda 65 yaş ve üzeri kadınların bakım verdikleri kişiler ile arasındaki ilişki, bakım verme eyleminin hissettirdiği duygular incelenmektedir.

Geroaşkınlık kavramı Türkiye’de oldukça yeni bir kavramdır. Geroaşkınlık, geri çekilme teorisi ve aktivite teorisinin ortasından ayrılan bir yol gibidir. Geroaşkınlık; zorunluluk, çıkar ilişkileri gibi duyguların negatifliğinden uzak olduğu için bireyin ruhunu özgürleştiren bir duygu durumu olarak nitelendirilebilir. Bu duygu halini 65 yaş ve üzeri bakım veren kadınların yaşayıp yaşayamadığı ve bakım verme eyleminin bu deneyimi yaşamayı nasıl etkilediğinin araştırılması bu bağlamda değerlidir.

Literatürde geroaşkınlık ile bakım verme hakkında yapılmış çalışmalarda boşluk mevcuttur. Geroaşkınlık kavramının mucidi olan Tornstam, yaşlılara bakım verenlerin geroaşkınlık kavramını bilselerdi, yaşlılara daha farklı bir bakış açısından bakabileceklerini ifade etmiştir (Tornstam, 2005). Pamuk, 2024 yılında yaptığı çalışmada bakım vermenin insan yaşamında dönüm noktası olduğunu ifade etmiştir. Fakat, bakım veren yaşlı kadınların geroaşkınlık deneyimlerinin anlaşılması hususunda bir çalışma yapılmamıştır. Bu çalışma fikri, bakım verme eyleminin zorluklarına rağmen yaşlı kadınların aşkınlık deneyimlerinin nasıl olduğu merakı ile ortaya çıkmıştır.

Yapılan bu çalışmada şu sorulara yanıt aranmaktadır:

“65 yaş ve üzeri informal bakım veren kadınların aşkınlık deneyimleri nasıldır?”

“65 yaş ve üzeri informal bakım veren kadınların bakım verme sürecinde iç dünyaları ve duyguları nasıldır?”

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, bakım veren kadınların düşüncelerini, geroaşkınlık deneyimleme fırsatlarını anlamayı hedeflediği için anlama ve anlam üzerine odaklanan nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların isimlerine etik ilkeler gereği yer verilmemiştir. Katılımcılardan bahsederken ismi yerine kod kullanılmıştır. Kadın katılımcılardan oluşan bu araştırmada kadın olduklarını belirten “K” harfi tercih edilmiştir. Ayrıca katılımcıların özgünlüğünü belirlemek maksadı ile harf kodlamasının yanına 1’den başlayarak numaralar verilmiştir.

Nitel araştırmada bilimsel araştırma sürecinde araştırmayı yapan kişinin değer ve yargıları çalışmanın gidişatını etkileyebilmektedir (Altun & Yazıcı, 2014). Bu durum negatif olarak düşünülse de nitel araştırmanın amacı olan olayı ya da durumu derinlemesine inceleme ve anlama fırsatı sunması açısından imkân tanıyabilmektedir. Nitel araştırmada, araştırmacı tümevarımsal yolla hareket etmektedir (Yıldırım& Şimşek, 2016).



Şekil 3.1. Nitel Araştırma Süreci

Kaynak: (Creswell, J. W. 2002). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative. Prentice Hall Upper Saddle River, NJ. ; Patton, M. Q. (1990). Qualitative evaluation and research methods. SAGE Publications, inc.)

3.2.1. Fenomenolojik Araştırma

Temel nitel araştırma desenleri insanların hayatlarını nasıl yorumladığı, kendi iç dünyalarını nasıl oluşturdukları ve yaşadıklarına ne gibi anlamlar yüklediklerine odaklanmaktadır (Merriam, 2015). Bu çalışmada temel nitel araştırma deseni olan fenomenoloji kullanılmıştır.

Fenomenoloji, insanların deneyimlerine odaklanarak, bir olgunun veya olayın yaşantılarında nasıl bir anlama tekabül ettiğini anlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Creswell, 2007). Fenomenolojik yaklaşımda, araştırmacı bireylerin yaşantılarını kendi hayatında yaşadığı deneyimlerinden ve bireysel yargılarından sıyrarak incelemeye çalışır. Bu süreçte, araştırmacı katılımcıların bakış açısına yoğunlaşır. Fenomenoloji; araştırmacılara deneyimlerin özünü ve anlamını ortaya çıkarma fırsatı sunmaktadır (Wertz, 2005). Bu çalışmada fenomenolojik yaklaşım kullanılarak araştırmaya derinlik kazandırmak hedeflenmiştir.

Fenomenolojik araştırmada varılmak istenen hedef genelleme yapmak değildir (Creswell, 2018: akt. Yalçın, 2022). Bu çalışmada da genelleme yapmak değil araştırmacıların bakıma verme deneyimlerini anlamak ve geroaşkınlık bulgularını tartışmak amaçlanmıştır.

3.2.1.1. Fenomenolojik Araştırmada Geçerlilik ve Güvenilirlik için Kullanılan Teknikler

a. Veri çeşitliliği: Bu yöntemde farklı veri kaynakları ve analiz yöntemleri bir araya gelir, bu sayede araştırma bulgularının doğruluğu sağlanmaya çalışılır.

b. Katılımcı Teyidi: Katılımcı görüşlerinin doğruluğunun teyit edilmesi amaçlanır. K6 ile yüz yüze görüşülürken eşi yanında olduğu için objektif cevaplar veremediği gözlemlenmiştir. Bu sebeple katılımcı ile ikinci bir yüz yüze görüşme daha gerçekleştirilip geçerlilik ve güvenilirlik sağlanmaya çalışılmıştır.

c. Zengin Betimleme: Bu teknik hem soru sorma esnasında hem de görüşmelerden bulgular elde edilirken kullanılmıştır. Katılımcıların yanıtları ek sorularla ve ara sıra sohbet çerçevesinde ilerleyerek detaylı betimlemeye olanak tanınmıştır. Bu teknikte

katılımcıların yüz ifadeleri, gülümsemesi, ağlaması gibi durumlar ele alınmıştır ve yanıtlar çok yönlü değerlendirilmiştir.

d. Yansıtıcılık: Bu aşamada araştırmanın araştırma yaptığı konuya ilişkin kendi düşünce ve yargılarını paranteze alması ya da araştırmaya etkilerini fark etmesi güvenilirliği arttırmaktadır.

e. Devamlı Etkileşim: Araştırmacının katılımcı ile önceden sohbet ve tanışıklık sağlaması, katılımcının güvenini sağlamakta ve görüşmenin sıcak bir atmosferde gerçekleşmesinde önemli olmuştur. Konuşmanın gerçekleştiği ortama adeta bir misafir ve dost edasıyla gitmek, katılımcıların duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla anlatması için fayda sağlamıştır.

f. Uzman İncelemesi: Araştırma danışman tarafından da detaylı olarak incelenmiş ve geri bildirimlerde bulunulmuştur. Uzman incelemesi araştırmanın hem güvenilirliği hem de zenginliği açısından önemlidir (Creswell, 2009).

Fenomenolojik yaklaşımla yapılan bu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini ortaya koyan yapılandırılmış soru formu ile yorumlama hususunda geniş spektrumda bilgi sunması amacıyla yarı yapılandırılmış soru formuna yer verilmiştir. Yapılan görüşmelerde mekân bireylerin isteği doğrultusunda gerçekleştirilmiştir ve özel alanlarına müdahalede bulunulmamıştır. Bireylerin talepleri üzerine 3 katılımcı ile telefon ile görüşme gerçekleştirilmiştir.

3.3. Araştırmanın Alanı

Bu çalışma Antalya'nın Konyaaltı ilçesinde ikamet eden bir yakınına ya da yakınlarına bakım veren 65 yaş üzeri 11 kadın katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın alanını Antalya'nın Konyaaltı ilçesinden seçilen informal bakım veren 65 yaş ve üzeri kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Konyaaltı seçilme sebebi araştırmacının araştırmayı gerçekleştirdiği esnada orada eğitim görmesi dolayısı ile çevreye hâkim olmasıdır ve geroaşkınlık bulgularını incelerken sosyokültürel bağlamda birbirleri ile benzer özellikteki katılımcılarla çalışmayı tercih etmesidir.

3.3.1.Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri:

- Konyaaltında yaşıyor olmak.
- 65 yaş ve üzeri kadın olmak
- Bakımın informal olarak verilmesi
- Bakım verme eylemini en az haftada 3 gün gerçekleştirmek
- Bakma eyleminin süreklilik arz etmesi
- Zihinsel, işitsel, sözel yeteneklerinin olması
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak

3.3.2.Araştırmadan Dışlanma Kriteri

- Daha önce birisine bakım vermiş olup şuanda bakım vermemek

3.4. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Veri toplama aracı olarak görüşme kullanılmıştır. Literatürde yapılandırılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme formu yaygındır (Tekin H.H. & Tekin H., 2006). Çalışmada katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı 8 soruluk yapılandırılmış form ve genel, bakım ve geroaşkınlık olmak üzere üç kategoriye bölünen ve sondaj sorular içeren yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. 8 katılımcı ile yüz yüze, 3 katılımcı ile ise telefon ile görüşme yapılmıştır. Görüşmeler 2022'nin Aralık ayında başlamış, 2023 yılının Mart ayında sona ermiştir. Kartopu örnekleme yolu ile 11 kişiye erişilmiştir. Fenomenolojik araştırmalarda hacimli ve zengin veriler oluşturmak için sıklıkla küçük bir örneklem (5-25 arası) kullanılmaktadır (Crouch & McKenzie, 2006). Araştırmacı ve danışan verilerin doygunluğunu tespit ettiklerinde katılımcı görüşmeleri sona ermiştir. Bir kategoride yeni bir tema ortaya çıkmıyorsa, o kategori doygun olarak kabul edilebilmektedir (Low, 2019).

Görüşmeleri analiz yaparken kolaylık sunması açısından ses kaydına alınmıştır. Görüşmeler 20 dk ile 50 dk aralığında değişmektedir. Ortalama 40 dk sürmüştür. Görüşmeler sırasında katılımcılar dikkatlice dinlenmiştir. Konuşmanın gidişatı ile alakalı sorular yer yer sorularak katılımcılardan geniş perspektifte bilgi alımı sağlama hedeflenmiştir.

3.5. Veri Analizi

Bu çalışmada tematik analiz metodu kullanılmıştır. Braun ve Clarke (2006) tematik analizin, yaygın olarak kullanılan nitel bir araştırma yöntemi olduğunu savunur. Kullanım kolaylığı ve araştırma sorularına verilen yanıtların çözümlenmesi için uygun bir yöntem olarak görüldüğünden bu yöntem tercih edilmiştir.

Tematik analiz yapılırken Braun ve Clarke'ın altı aşamalı rehberi kullanılmıştır. Bu aşamalar, çalışmanın analiz edilmesini kolaylaştırmıştır (Braun ve Clarke, 2006).

a. Verileri Tanımak ve Verilere Aşına Olma: Konuşmacıların ses kayıtları word programı kullanılarak yazıya dökülmüştür. Bu konuşmalar araştırmacı ve danışman tarafından defalarca okunmuştur. Katılımcıların anlattıklarını iyice anlayıp özümsemek hedeflenmiştir.

b. Başlangıç Kodları Oluşturma: Analiz yaparken nitel veri analizine yönelik bir yazılım programı kullanılmamıştır. Anahtar kelimeler çıkarılmıştır. Anahtar kelimelerin her biri farklı metin vurgu rengine boyanmıştır. Anahtar kelimeler ile ilintili olan cümleler o anahtar kelime ile aynı renge boyanmıştır. Bu yöntem ile kodlar oluşturulmuştur. Danışmanın fikirleri de dikkate alınarak kodlara karar verilmiştir.

c. Temaları Arama: Kodların belirlenmesinin ardından bu kodların kategorileştirilmesi yapılmıştır ve kategorilere uygun temalara danışman ve araştırmacı birlikte karar vermiştir.

d. Temaları Gözden Geçirme: Temalara uygun kodların yeniden gözden geçirilmesi bu aşamada yapılmıştır, danışman ve araştırmacı bu aşamada gerekli düzenlemelerde bulunmuştur.

e. Temaları Tanımlama/ İsimlendirme: Bu aşamada temaların özüne bakılmaktadır, temaları isimlendirmek için katılımcıların görüşlerine yeniden dönülmüştür ve temalara uygun alıntılara ve ortak temada buluşan görüşlere yer verilerek anlamlı bir akış oluşturulmaya çalışılmıştır. Araştırmacı bu hususta yeniden danışmanın fikir ve önerilerine başvurmuştur.

f. Yazma/raporlaştırma: Son aşama olarak yazılan temalar ve kodlar taslak halinden rapor haline çevrilmiştir. Ana temalar ve alt temalar şekil olarak gösterilmiştir.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın gerçekleştirilirken katılımcılar ile birebir görüşme yapılmasına dikkat edilmiştir. K10 ile görüşme yapılırken aile üyelerinden bazı kişiler ile aynı ortamda görüşme gerçekleştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik için K10 ile ise yeniden görüşmek istenmiş fakat bu fırsat bulunamamıştır. 8 katılımcı ile yüz yüze görüşülürken yüz yüze görüşülemeyen 3 katılımcı ile de telefon ile görüşme yapılmıştır. Telefonla görüşme yapılırken katılımcıların yüz ifadelerini görememek sadece ses tonundan çıkarım yapmak araştırmanın sınırlılığı olarak düşünülmüştür.

3.7. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışmaya başlamadan önce Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 25.10.2023 tarihli KAEK-815 karar nolu etik kurul onayı alınmıştır. Katılımcılarla görüşmenin gönüllülük esasına dayalı olduğu, çalışmadaki görüşmelerin kimliğin gizli tutulmak kaydı ile bilimsel toplantılar ve bilimsel yayınlarda kullanabileceği ve çalışmanın amacı önceden konuşulmuştur. Bu hususta bireylerden imza ve sözlü onamı alınmıştır. Görüşmelerde ses kaydı alınacağı ve ses kaydına alınma sebebi katılımcılara görüşme öncesinde söylenmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 4.1’de katılımcılarının yaşının, medeni durumunun, eğitim ve ekonomik durumunun, çocuk sayısının ve bakım verdiği kişinin kimliğine dair bilgiler yer almakta iken Tablo 4.2’de katılımcıların bakım verdiği kişi ile birlikte yaşayıp yaşamama durumu, birlikte yaşadığı kişiler, bakım verme sıklığı ve bakım vermekle yükümlü olduğu kişi sayısına yer verilmiştir. Bakım verdiği kişi sayısı yazılırken araştırmanın yapıldığı zaman diliminde halihazırda bakmakla yükümlü olduğu kişi sayısı esas alınmıştır. Geçmiş yıllarda bakım verdiği kişi ya da kişiler hesaba katılmamıştır.

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Temel Bilgiler

Katılımcı Kodu	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Ekonomik Durum	Çocuk Sayısı	Bakım Verdiği Kişi/Kişiler
K1	65	Evli	Lise	Orta	1	Annesi
K2	65	Boşanmış	Lise	Orta	2	Oğlu
K3	72	Evli	Üniversite	Orta	2	Eşi
K4	69	Evli	Lise	Orta	3	Torunu
K5	69	Evli	Üniversite	İyi	2	Torunu
K6	67	Evli	İlkokul	Orta	2	Annesi ve Torunu

Tablo 4.1. ‘devam’: Katılımcılara Ait Temel Bilgiler

K7	69	Eşi vefat etmiş	Üniversite	İyi	3	Torunları
K8	65	Evli	İlkokul	Orta	3	Eşi
K9	74	Evli	Üniversite	Orta	2	Eşi
K10	71	Evli	Üniversite	Kötü	3	Annesi
K11	78	Evli	İlkokul	İyi	2	Eşi

Katılımcıların tamamını kadınlar oluşturmaktadır. En küçüğü 65, en büyüğü ise 78 yaşındadır. Katılımcı yaş ortalamasına bakıldığında 69,45’tir. Katılımcıların 9’u evliyken, birisi boşanmış, birisi de eşini kaybetmiştir. Kadınların yarısına yakını üniversite mezunudur. Okuryazar olmayan katılımcı mevcut değildir. Ekonomik durum olarak çoğunluğu durumunu “orta” şeklinde ifade ederken yalnızca bir katılımcı durumunun “kötü” olduğunu dile getirmiştir. Katılımcıların hepsinin en az 1 en çok 3 çocuğu mevcuttur. Çalışma; annesi, eşi, oğlu ya da torununa bakım veren katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan birisi halihazırda hem annesine hem torununa bakmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Bakım Vermesine İlişkin Bilgiler

Katılımcı Kodu	Bakım verdiği Kişi ile Birlikte Mi Yaşıyor?	Kimlerle Yaşıyor?	Bakım verme sıklığı	Bakmakla Yükümlü Olduğu Kişi Sayısı
K1	Evet	Eşi ve annesi ile	Her gün	1

Tablo 4.2. ‘devam’ : Katılımcılara Ait Temel Bilgiler

K2	Evet	Oğlu, kızı ve damadı ile	Her gün	1
K3	Evet	Eşi ile	Her gün	1
K4	Hayır	Eşi ve oğlu	Haftada 5 gün	1
K5	Hayır	Eşi ile	Haftada 5 gün	1
K6	Annesi ile birlikte torunu ile ayrı	Annesi ve eşi ile	Annesine her gün, torununa haftada 5 gün	2
K7	Hayır	Yalnız yaşıyor	Haftada 3-5 gün	3
K8	Evet	Eşi ve oğlu ile	Her gün	1
K9	Evet	Eşi ile	Her gün	1
K10	Evet	Eşi, oğlu ve annesi ile	Her gün	1
K11	Evet	Eşi ile	Her gün	1

Torunlarına bakan katılımcılar ebeveynleri çalıştığı için genellikle hafta içleri torunlarıyla ilgilenmektedirler. Dolayısı ile torunlarıyla birlikte ikamet etmemektedirler. Diğer tüm katılımcılar bakım verdikleri kişi ile beraber yaşamaktadır. Bakmakla yükümlü oldukları kişi sayısı genellikle 1 kişidir. Ancak bir katılımcı hem annesine hem torununa bakmaktadır ve bir diğer katılımcı da 3 torununa farklı zamanlarda bakmaktadır.



Şekil 4.1. Ana temalar



Şekil 4.2. Ana Temalar ve Alt Temalar

4.2. Bakımın Kadın Profili ve Zorlukları

Bu çalışmada katılımcıların bakım verme eylemini kendilerine yüklenmiş bir görev niteliğinde algılandığı görülmüştür. Kadınlar bakım vermeyi sorumluluk bağlamında görmektedir. Katılımcıların ifadeleri hep bu yöndedir. Şöyle ki K8'e kendisini tanıtmayı istediğinde şöyle söylemektedir:

“Mesleğim işte ev(gülüyor). Yaşlıya bakmak. 30 sene gaynanaya baktım. Benim oğlan ilkokula başlayınca psikolocisi bozuldu gaynananın görümce ölünce. Delirdi, durduğu yerde duramadı. Bakcak başkası yoktu, gızı öldü işte bi gız bi oğlan olunca ben baktım. ” (K8)

Akabinde bakım vermeye nasıl karar verdiği sorulduğunda ise şu cevabı vermektedir:

“Ben karar vermiyom işte, bu hastalık olunca bakmaya mecbursun. Bu şekilde kararım la değil, ben buna bakcem diye... (gülüyor)” (K8)

Bu çalışmada da K8, görüşme esnasında da birlikte yaşadığı oğlundan destek göremediğinden sitem etmiştir:

“Buraya gelirken çay koyduğum oğlana dedim de çaya bak. Bakamam, söndür dedi. Kışını kaldırıp da çaya bile bakmadı. ” (K8)

Çalışmada destekçilerden bahsedilirken de sürekli “kadın” ibaresi olması bakımın kadın profilini gözler önüne sermektedir. Örneğin, yatağa bağımlı eşine bakan K3'ü şöyle söylemiştir:

“Devamlı bir kadın bulunursa yine dışarı çıkma imkanım daha iyi olur. ” (K3)

4.2.1. Destekçinin Önemi

Bakım vermenin zorluğunu yaşayan kadınlar özellikle de her gün bakım vermek zorunda ise destekçinin ne kadar önemli olduğunu ve günlük işlerini yapabilmek, sosyalleşebilmek için bakma eyleminde kendilerine destek olan kişilerin varlığının kıymetinden bahsetmişlerdir. Bu hususta yatağa bağımlı eşine her gün bakmakta olan K3 eski aktivitelerine devam edebilme durumu sorulduğunda şöyle söylemiştir:

“Şuan hayır, hayır, hayır... Ben şuanda telefona bile bakamıyorum o derece yoğunum. Çünkü günde 6 kere besleniyor. Bir saat sürmesi gerekiyormuş ama biz 45 dakikada bitiriyoruz. Arkadan ilaçlar veriliyor. Biraz yatıp dinleniyorum. Haa şöyle. Benim

Elmalıda büyük kızım orda. Onlar hafta sonunda geliyorlar. Babalarını yıkıyorlar. O çok rahatlatıyor tabi beni. Boş zaman bulabiliyom o ara. Yazın müsaade ediyorlardı mesela. Ben haftada bir gün denize gidip geliyordum.”(K3)

K3, bakım verirken aldığı desteğin önemini bir diğer ifadesinde şu şekilde anlatmıştır:

“O damadımın hakkı ödenmez. Banyosunu yaptırıyor her hafta Elmalı’dan geliyorlar hafta sonu. Sadece banyo için geliyor, hala geliyor. Şöyle bir şey yaptı kendisi. Yatağına göre bir havuz hazırladı naylon havuz. Yastığı başucunda kalıyor, o havuza yatırıyoruz. Ondan sonra o havuzun bir gideri var, bütün sular akıp gidiyor. Yani her şeyiyle tıraşından şeyine kadar yapıyor.” (K3)

Annesine ve torununa bakan K6, da hastaneye gitmeleri gerektiğinde oğlundan destek gördüğünü, kendisinin yapmasının mümkün olmadığı işlerde oğlunun devreye girdiğini anlatmıştır. Destek görme konusunda aradığı desteği bulamayanların özgürlüğü büyük ölçüde kısıtlanmaktadır. K8, imkânı olsa yardımcı tutacağını ancak imkânı olmadığı için mecburen kendisinin bakım verdiğini söylemiştir.

Yaşlı annesine bakım veren K10, bakıma destek olma bağlamında yaşlıya duyulan saygının etkisinden söz etmiştir. Yetiştiriliş tarzının önemli olduğunu, büyüklere saygı ve sevgi duyulması neticesinde bakıma muhtaç yaşlıya yardım edilmesinin hayatın doğal akışında mevcut olduğunu dile getirmiştir.

Annesine bakım verirken destek konusunda eşinden aradığı desteği bulamadığını ifade eden K6 ise tekrarlanan ikinci görüşmede şunları söylemiştir:

“Kocam anneme bakmamı istememişti. Bakarsan boşanırm demmişti. Koca bulunur ana bulunmaz dedim. O da ses çıkarmadı artık bakmama.” (K6)

4.2.2. Muhtaçlık Derecesi ve Bakım Verdiği Kişi Bağlamı

Görüşmelere bakıldığında bakımın katılımcıları nasıl etkilediği hususunda bakım verilen bireyin tam bağımlı olması, bakım verilen kişi ile bakıma muhtaç olmadan önceki ilişkiler, bakım verilen kişinin kim olduğu gibi faktörlerin önemi göze çarpmaktadır. Bu çalışmada bakım verilen kişiler ile yaşanmışlık, kan bağı gibi faktörlerin duygusal bağlamda bakım vereni etkilediği görülmüştür. Bakım verdikleri kişi yakınları olduğundan bakım vermeyi bir karar olarak görmekten ziyade kendileri tarafından yapılması mecburi bir eylem olarak düşünmektedirler.

Yatağa bağımlı eşine bakan 72 yaşındaki K3, konuşma boyunca eşine olan sevgisinden sık sık bahsetmektedir. Eşine bakım verme sebebinin onunla beraber yaşama isteği olduğunu ifade etmektedir.

“Biz dedik işte beraber götürcez bu hayatı (ağlamaklı konuşmaya başlıyor). Bu dönemi de (duraksıyor). Ara sıra tartıştığımız oluyor. Kavga da ettiğimiz oluyor. Ben senin düşmanın mıyım diyorum gülerken gözlerini kapatıyor evet anlamında (hem ağlıyor hem gülüyor). Böyle de bir şey. Kızdığımız oluyor birbirimize.” (K3)

K3, eşiyle 50 yıldır beraber olduğunu ve onu hala çok sevdiğini dile getirmiştir. Bakım hususunda da desteğe ihtiyacı olsa da bakıcılara güvenmeyen katılımcı, şöyle ifade etmiştir:

“Ha şöyle. Zaten onun bakımını ben bi başkasına bırakamayacağımı düşündüm ve ... Çocuklar bana kızdılar niye yabancılar var, erkeklere yabancılar bakıyormuş. Onlar da dolar endeksli bakıyormuş, neymiş efendim dolar gönderiyorlarmış ailelerine de. Dolar yükseldi gitti onu nasıl karşılıycam ben? Ha güvenmiyorum da. Ben bi yabancıнын arkamda önümde gece gündüz dolaşmasını istemiyorum, onu da yapamam dedim. Bir akrabam geliyor şimdi bana yardımcı ev temizliğinde, o yardım ediyor. Bir de şimdi eşimi ona bırakıp geldim. Mesela mamasını bağıyiveriyor döndürüyor sağa sola. Bir yıldır geliyor. İlk bir yıl her şeyle kendim mücadele ettim. Ha ikinci kızım yanımdaydı gerçi o zaman.” (K3)

Eşine bakım veren 65 yaşındaki K8 ise eşini sevip sevmediği sorusuna şu cevabı vermiştir:

“Sevmek zorundayım (gözleri doluyor) Çok çekti. Çocuklar olmasa seni kim çeker deyordum kaç defa. Giderim ama çocuklar var, çocukları köyde nereye götürem, çocuklara bakarlar mı? (gülüyor)” (K8)

Eşine bakım veren K9 muhtaçlık derecesi arttıkça bakımın zorlaştığını ve eşinin kendi günlük yaşam aktivitelerini idame ettirdiği dönemde şimdiki kadar zorlanmadığını ve üzülmediğini anlatmıştır.

Bakım verdikleri kişi torun olduğunda ise yaşça küçük ve sevimli olmalarının bakım vermenin kısıtlayıcı etkilerinin üzerini örttüğü görülmüştür. Torunlarının “hayatlarının anlamı” şeklinde ifade ettikleri çocuklarının çocukları olması da kadınlar için ayrıca anlamlıdır. Torunlarına bakım veren K4, kızının çocuklarına önceden baktığını anlatmıştır. Daha sonra kızı yeni doğan diğer çocuğunu bakıcıya vermiştir fakat K4’ün içine sinmemiştir ve o çocuğa da kendisi bakmaya başlamıştır. Torunları ile ilişkisini gözleri parlayarak anlatan katılımcı şunları söylemektedir:

“Torunlarla ilişkim çok güzel. Hatta arkamdan küçükken ağladı şuan 1 yaşında olan. Beni görünce beni istiyor, kucağıma geliyor, şurama omzuma koyuyor başını. Sımsıkı sarılıyor, ayrılmıyor benden. Büyük torunum da öyleydi. Ben ayrılırken ekmek alıp gelicem derdim. Artık inanmamaya başladı (gülüyor). Hepsi de öyle.” (K4)

Katılımcılar torunlarla ilgilenmeyi bir “yük” olarak görmemektedirler. Hem torununa hem annesine bakım veren K6 şunları söylemiştir:

“Valla şimdi torun gine anlıyo seni ama anneye bakmak çok zor. Annenin kalbini kırdın mı vicdan azabı çekiyorsun. Çok zor.” (K6)

4.2.3. Görev Olarak Görmek /Tercih Etmek

Annesine bakım veren katılımcılar, annelerine geçmişte kırgınlık hissettiklerini ifade etseler de kendi anneleri olduğu için bakım vermeyi kendilerine görev olarak gördüklerini anlatmışlardır. Geçmişte kendilerini büyüten annelerine bakmak durumunda olmak katılımcıları karmaşık bir ruh haline girmesine sebep olmuştur. Rol değişimi, bocalamaya sebebiyet verirken geçmişteki problemlerin de gün yüzüne çıkması bakım eylemini psikolojik açıdan zor hale getirmiştir. K1 şunları ifade etmiştir:

“Tamam iyi ki de ben varım anneme bakıyorum, ben olmasam iki tane de oğlu var onlar oğlan olduğu için bakmıyor. Yani eşleri istemiyor. Bakacak kimsesi olmadığı için iyi ki beni doğurmuş ama beni doğurmayı da istememiş yani zamanında çok anlatıyordu. O zaman köyde yoksulluk varmış, düşürmek için çok uğraşmış ama ben inatçı çıkmışım. (Ben seni hiç istemedim derdi küçükken, psikolojiyi daha o yaşta bozmuş ben küçükken (gülüyor) Hayata bakış açımızı daha o zamandan kapatmış belki de. Anne olmak da çok önemli. Herkes anne olmasın bence. Benim yerimde belki başkası olsa bakmak istemezdi bence.” (K1)

Çalışmadaki torununa bakım veren kadınların hepsi gönüllü ve isteklidir.

Hem annesine hem torununa bakan K6 ise şunları söylemiştir:

“Anneme bakmaya nasıl karar verdim? Vicdanım el vermedi, huzurevine vermek istemedim. Çünkü o benim annem. Orda rahatsız oluyo, orda üzüliyo. Orda gereken bakım yoktu, ilgi yoktu, ilaçlarını vermiyolar. Bunu gözlemledim. Baktım ki durumu kötüye gidiyor, aldım getirdim. Ben kendim bakıyorum. Benden başkasına güvenmiyorum.” (K6)

Torununa bakım veren K5 ise şunları ifade etmiştir:

“2 yıldır bakıyorum, bir yaşından beri. Daha önce önceki torunuma da bakmıştım. Çocuklarımızı başkasına emanet etmemek için severek bakıyoruz. (gülüyor)” (K5)

Parkinson hastası eşine bakım veren K11 ise şunları söylemiştir:

“Başkasının ilgilenmesine rahat edemem, iyi kötü ben ilgilensem daha iyi olur. İyiyken durduk da şimdi kötü olunca başkasına mı verdik? Ona üzülürdüm o zaman. Vicdan azabı çekerdim. Şimdi huzurevine verseler ben rahat edebilir miyim evde? Edemem.” (K11)

4.3. Duygular

4.3.1. Değerlilik

65 yaş ve üzeri kadın katılımcıların kendilerini değerli hissetme durumlarına yönelik cevaplarında kendisine verdiği değeri dış faktörlerden bağımsız gören katılımcılar olmuştur. Torununa bakan 69 yaşındaki katılımcı, kendine verdiği değer hakkında şöyle söylemiştir:

“Yaşama sebebim önce kendim. Uçakta da olduğu gibi önce kendim sonra başkası.” (K4)

K5 ise kendini değerli görmenin zamanı olmadığını, bireyin özünün değişmeyeceğini ve kendi değerini kendinin belirleyebileceğini ifade etmiştir.

Katılımcıların geneli, bakım verme sorumluluğunun özgürlüklerini kısıtladığını ifade etmiştir ve istediklerini yapamama durumunun değersizlik hissi meydana getirdiğini ifade etmişlerdir:

“Sorumluluktan dolayı önceden daha rahattım. Çok düşünmeyom. Şey edip de kafayı üşütünceye kada sıkıp da kendimi kafayı mı bozayım diye şeyapmıyorum.” (K8)

Gençken daha değerli olduklarını ifade eden katılımcılar bu konuyu açtıklarında gençken değerli olma sebeplerinin hareketlerini kısıtlayacak sorumlulukları olmamasından kaynaklı olduğunu dile getirmişlerdir. Bakım verme eylemi olmasaydı yeniden özgür olabileceğini söyleyen katılımcılar, bakım verme eyleminden ziyade yeterli destek göremedikleri için özgürlüklerinin kısıtlandığını ve bu durumun onları değersiz hissettirdiğini ifade etmişlerdir.

“Eski halim daha değerliydi, 30lu yaşlarda gezme tozma eğlence... Daha değerli hissediyordum. Şuan gezemediğim için değerli hissetmiyorum. Hayatı pozitif yaşamadığım için mutsuzum. Mutlu değilim yavrum.” (K9)

“Eski halimle şimdiki halimin farkı yok aslında da. Doktora gitmiştim belim ağrıdığı için. Beni psikiyatriye yolladılar. Orada kendime hiç zaman ayırmadığım söylendi. Kendime

zaman ayırsaydım ut çalmayı çok seviyorum. Ut çalmak için kursa gittim ama beceremedim kendime vakit ayırmayı. Her şeye vakit ayırıyorum ama kendime ayıramıyorum. Kendime vakit ayırsam mutlu olurum.” (K10)

“Mesela 30 yaşım daha değerli. O zaman daha mutlu oluyosun, daha çok geziyorsun. Tam 30 yaşında ne bileyim Avrupa’da istediğimiz koşul yaşıyoduk. Gezebilsek daha mutlu oluyoruz.” (K11)

4.3.2. Bakıma Muhtaçlık Korkusu

Bu çalışmada bakım verdiği kişi ile kan bağı olan bakım veren kadınlar genetik olarak bakım verdikleri kişiye çekme korkusu taşımaktadırlar. Ayrıca bakıma muhtaç birisinin gözlerinin önünde olması gelecekte benzer durumları yaşama korkularına sebebiyet vermektedir. Bu konuda annelerine bakım veren K1 ve K6 şunları söylemektedir:

“Valla yaşlanma ile ilgili düşüncelerimi korku almaya başladı.Soya çekim olur mu, ben de Alzheimer olur muyum diye düşünmeye başladım. Gittikçe işler yapamayacak mıyım? Eskiden koştura koştura yaptığın işleri artık yapamıyorsun. Daha ağır ve yavaş yapıyorsun. Yani vücut yavaşlıyor. Bunları yapamayacak mıyım? Napcam? Hele bir de evde kalıp da başbaşa olunca bunlar insanın beynine beynine giriyor. Kendin meşgul olmadığın için beynin bunları düşünecek zamanı bulduğu için kötü oluyor yani. Düşünmemek gerekiyor yani.” (K1)

“Korkuyorum yaşlılıktan Allah’ım diyorum yani. Ben de mi? Anneme bakıyorum ben. Bana bakan da yok yani. Bi kızım da yok. Acaba benim sonum ne olacak? Ben nolacağım? Bu korkuları yaşıyorum ben.” (K6)

Torununa bakım veren K5 ise kendi ailesinde uzun ve sağlıklı yaşam yaşayan büyüklerinin fazla olduğunu ve genetiğine güvendiği için bakıma muhtaç olmaktan korkmadığını ifade etmiştir.

Katılımcılara hayalleri sorulduğunda ise bakıma muhtaç olma korkularının hayal kurmalarının önünde engel teşkil ettiği tespit edilmiştir. Örneğin K10 bu konuda şöyle söylemiştir:

“Şimdi 17 yıl sonra...Annemle aramda 17 yaş var. Annemdeki rahatsızlıkların çoğu var bende. 17 yıl sonra ben nasıl olurum diye arada merak ettiğim oluyor. Açıkçası 70li 80li yaşlarımı merak ediyorum. Annemin dizleri basmıyor, benimki de basmayabilir. Bu geleceğe yönelik hayal kurarken beni düşündürüyor.” (K10)

4.3.3. Takdir Görme Arzusu

Bakım veren kadınlarla yapılan görüşmede yapmış oldukları bu zorlu görevin karşılığı olarak çevredekilerden ve bakım verdikleri kişiden takdir görmek istediklerini ifade etmişlerdir. Bu çalışmada katılımcılar, bakım verdikleri için çevrelerinden olumlu tepkiler almaktadırlar ve bu durum onları mutlu etmektedir. Lakin bağ kurdukları ve birinci dereceden yakını olan bakım verdikleri kişiden istedikleri dönütü alamamak katılımcıları üzmektedir.

Eşine bakım veren 74 yaşındaki K9 şunları söylemiştir:

“Hastalığını kabullenmiyorlar Kabullense, ben de böyleyim sağol dese ben daha çok üzüleceğim. Ona acıma duygum olcak. Hep senin dediğin mi olacak, ben de gidip bankadan para çekeceğim diyor. Kabullenmiyor yavrum. Sinirimi bozuyor.” (K9)

Alzheimer annesine bakım vermekte olan K1 ise şunları söylemiştir:

“Kendimi daha değersiz hissediyorum. Verdiğim bakım karşı tarafta değer görmüyor. Onun aklı ermediği için daha beter size bağırtıyor, aşağılıyor. Çok yeterli olmadığını insan hissettikçe ona yetmediğini hissediyorsun ve kötü davrandığımı da hissedince kendi kendime kızıyorum. Niye ben memnun edemiyorum? Neden istediği gibi yapamıyorum? Niçin ben böyleyim deyip insan kendini suçluyor. O suçluluk duygusu da çok kötü bir şey. Anne olunca insan bunları hissediyor. Bakıcılar bunları hissetmiyordur. Bakıcı bunun vicdan azabını ne kadar hissedebiliyordur onu bilmiyorum ama ben annem olduğu için bu vicdan azabını hissettiğimi zann ediyorum (ağlıyor)” (K1)

4.3.4. Torun Sevgisi

Torununa bakım verenler, özgürlükleri kısıtlanırsa da torunlarıyla vakit geçirmenin onlara iyi geldiğini ifade etmişlerdir.

Torunun bakımını üstlenen K5, şöyle demiştir:

“Torun bakmak daha insanı neşeli yapıyor, aktif yapıyor, hareketli yapıyor. Hani güzel bana göre. Psikolojime iyi geliyor. Başka bir gezme olunca tabi sıkıntı oluyor bana. Yoksa hiçbir sorun yok.” (K5)

Torununa bakım veren emekli matematik öğretmeni K7 ise yaşlanma ve torun sevgisinin bağlantısını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Yaş almak önemli değil. Yani yaş alıyoruz. Mecburen alıyoruz, durdurabileceğimiz bir şey yok. Yaş alırken yaşlanmamaya gayret ediyorum. Torunlarımın sevgisi mutlu ediyor,

insan o mutlulukla kendisini çocuklar gibi hissediyor. Küçülüyorsun yani. Zaten mesleğimiz de bizim çocuklarla ilgili olduğu için hep küçülmeyi biliyoruz. Çocukla çocuk olmayı... Onun için yaşlanmak beni korkutmuyor.” (K7)

65 yaşındaki K8’e hayatının anlamı ile ilgili sorular sorulduğunda şöyle demiştir:

“Bu hayata yaşamak için geldik, mutlu olmak için geldik ama... İşte oğlanı evlendirsek daha mutlu olcez. Bakıyorum torunları tutuyorlar, elinden götürüyorlar. Diyorum benim de olsa da torun böyle tutup da şeyapsam... Hayaller bu.” (K8)

Hayatın anlamı ile ilgili katılımcıların görüşleri bulguların “Geroaşkınlık” kısmında ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

4.3.5. Özgürlük Hissi

Bakım veren kadınlar aktivitelerini daha rahat gerçekleştirebilmesi için bakım verdikleri kişilere baktıkları sürenin, aldıkları desteğin ve dışarı çıkabilme fırsatının önemli olduğundan söz etmişlerdir. K9’a hobileri sorulduğunda şu cevabı vermiştir:

“Gezmeyi falan severim de gezemiyorum ki. Yok 20 yıldır yok. Var da yani ona göre. Gezmen az eşim nedeniyle. Eşimi bakıcı olduğunda ona bırakıyordum. Bizim hizmetlimiz var bazen hizmetliye bırakıyorum. Sitede oturuyoruz. Sitenin hizmetlisi var genç, güvenilir de. Ona bırakıyorum, ona bırakıyorum bazen onun eşi oluyor ona. O da öyle uzaklara falan değil. Bi komşuya kahve içmeye. Örneğin bir markete, ya da bir alışveriş merkezine o da çok kalamam en fazla 1 saat. Benim gezmem yok yavrum yok.” (K9)

K8 ve K6 bakım verdikleri kişinin evde yalnız olmasından tedirgin olduklarını, bu durumun da onların dışarda geçirdikleri vakitte özgür olamamalarına sebebiyet verdiğinden bahsetmişlerdir:

“Bi yere gedeyom eve koşarak geliyom. Ne oldu başına ne geldi diye. Gezmeye gider komşular hadi derler onlar oturur 5-6 saat ben otururum 2 saat. Gelirim evime, o şekilde.” (K8)

“Mesela 30 yaşında daha değerli hissediyordum. Kendime bakıyordum. Hopluyordum, zıplıyordum. Arkadaşlarla geziyordum. Şimdi hiçbir şey yapamıyorum anneme baktığım için. Bunun sebebi annem var. Bırakıp gidemiyorum bir yere. Pazara koşa koşa gidiyorum. Koşa koşa geliyorum. Acaba ne oldu? Acaba ne yaptı? Bu korkuları yaşıyorum yani.” (K6)

Eşine bakım veren 72 yaşındaki K3, uyku düzeninin bozulduğundan ve gece istediği gibi uyuyamadığından bahsetmiştir:

“Bütün düzenim değişti. Mesela ben hep 11 buçukta 11’de mutlaka yatardım ömrüm boyunca ama şimdi yatamadığım zaman huzursuz oluyorum. Gece kalkıp onu döndürmem gerekiyor. Bi de dönme çıktı. Mesela onun 15-20 dakikalık veya 10 dakikalık uykuları var. Hemen gözünü açar açmaz döndürülmek istiyor.” (K3)

Annesine bakım veren K1, Antalya Büyükşehir Belediyesi’ne bağlı Alzheimer Hasta ve Yakınları Buluşma Merkezi’nin çok önemli bir proje olduğundan söz etmiştir:

“Bu arada Alzheimer evine gidiyor kendisi biliyorsunuzdur Migros’un arka tarafında Alzheimer evi var. Oraya gidiyor haftada üç gün. O haftada üç gün orda olması biraz nefes almamızı sağlıyor.” (K1)

Bakım vermenin kendi yaşlanma sorunlarını geri plana atıp atmadığı konusunda torununa bakım veren K4, aktif bir hayat yaşayabildiğini söylemiştir:

“Yok her şeyi ayarlıyorum ben. Torunlarım engel olmuyor. Torunuma bakıyorum ama randevularıma, derslerime de zaman ayırıyorum. Hiçbir şeyden vazgeçmiyorum. Torunlarıma bakmaktan keyif alıyorum, yük gibi gelmiyor asla. Çocukları çok severim ben.” (K4)

Torunları küçükken bakımlarının daha zor olacağından bahseden K7, eşi de vefat ettiği için yalnız bakmaktan zorlanacağını düşünüp torunları büyüyene kadar onlara bakmayı reddettiğini söylemiştir:

“O zaman özgürlüğüm tamamiyle kısıtlanacaktı. Ben bunu göze alamadım, bakmamı istediler ama küçükken kabul etmedim, bakıcı tuttular.” (K7)

4.3.6. Şanssız Hissetme

Çalışmaya katılan bazı katılımcılar, bakım verme yüklerinden dolayı kendilerini diğer insanlardan şanssız hissetmektedirler:

“İnanın yavrum benim eltilerim ilkokul mezunu küçümsemiyorum ama okumak güzel bir şeydir. Onlar Türkiye’nin her yerine gidiyorlar, geziyorlar ben gidemiyorum yani eşimle. Mutsuzum. Mutsuz!” (K9)

“Bazen oluyor ki yavrum inanır mısın Allah’ım diyorum neden bu başımıza geldi bizim diyorum. İmreniyorum böyle arkadaşlarımı falan görünce de. Yani bunlar içimden geçmiyor değil çocuğum.” (K9)

“Hayat neden bu kadar çok imtihan ediyor diye üzülyyorsun. Yani ben neden ötekiler gibi değilim, mutlu olamıyorum, hatta üstüne bir de annemin bu hallerini görüyorum diye üzülyorum yani bakmak zorunda olduğum için.” (K1)

4.3.7. Şükür

Katılımcılar aynı zamanda şükür duygusu ile zorluklarla baş etmeye çalışmaktadır. K1 şunları söylemiştir:

“Yapacak bir şey yok yine de şükrediyoruz, daha beter durum olmasındansa şuana şükrediyoruz.” (K1)

“Hayata tutunmak için kendime bakmaya çalışıyorum, kendimi bırakmıyorum. Hayatta çok kötü şeyler var, hayatı çok kötü yaşayanlar var. Ekmeği aşı olmayanlar var, çok zor yaşayanlar var, engelliler var. Onları görüp şükretmeyi öğrettim. Diyorum Allah’ım bunları yaratıyorsun demek ki şükretmemiz için. Onlar da başka şeylerden şükrediyordur. Başka şeyler buluyordur.” (K1)

Engelli oğluna bakım veren K2, kendisinin sağlıklı olma sebebinin oğluna bakım verdiği için Tanrı’nın mükâfatı olarak düşünmektedir. Aynı zamanda sağlıklı olujp oğluna bakım verecek durumda olduğu için şükretmektedir:

“Oğlumu Allah bana öyle verdi ama o çöküntü içinde ben bir hastalıkla terbiye olmadım. Şükrediyorum. Şanslı hiss ediyorum, ben iyiyim. Benden küçükler yolda yürüyemiyor.” (K2)

K8, eşine bakım verirken zorlandığını sürekli ifade etmiştir. Bunu ifade ederken sürekli gülmektedir. Yer yer gözleri dolan katılımcının yaşadığı zorlukları gülerken kamufle etmeye çalıştığı düşünülmektedir. Görüşme sırasında haline şükretmez ve eşi ve kayınvalidesi ile yaşadıklarını sürekli düşünürse akıl sağlığını kaybedebileceğini ifade etmiştir.

K8’e gerçekleştirmek istediği hayalleri sorulduğunda şu yanıtı vermiştir:

“Hayal mayal galmadı. Şükür deyom. Bazılarını dinleyom, aa ben daha iyiyim deyom. Bazılarının hayatıyla kıyasleyom kendimi, ben yine iyiyim deyom.” (K8)

4.4. Geroaşkınlık

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde birtakım geroaşkınlık bulgularına rastlanmıştır.

4.4.1. Geçmiş ile Hesaplaşma

Geçmişte yaşanan olay ve durumlar olumlu ya da olumsuz olarak yaşlılık döneminde bireyi etkilemektedir. K2, bakım verdiği oğlunun engelli oluşundan dolayı eski eşini suçlamaktadır:

“Oğlum kundaktayken ayrıldık. Oğlumun hasta olduğunu görünce eşimi terk ettim. Çünkü onun işleri yüzünden, ona ayak uydurmam, onunla yürümem çocuğu etkiledi, hamilelik döneminde oğlum zarar gördü, engelli oldu. Ömür boyu acı çekeceğim bir olaya sebep oldu.” (K2)

Torunlarına bakan K4, güzel geçmeyen çocukluk döneminin ardından hayatı coşkulu ve huzurlu yaşamaya çalışmaktadır ve çocuklarına iyi bir anne olmak istemektedir:

“Çocukluğum çok mutlu geçmedi. Annem çünkü çok mutsuz bir kadındı. Çok mutlu geçmedi, belki de ben hani annemden görmediğimi (ağlamaya başlıyor) çocuklarıma yaşıyorum. Öyle yani, hiç geçmedi yani. Mutlu huzurlu değil, varlıklı değil... Çalıştığı için cahil kadın yani köyde büyümüş, bilmiyor. Babam da bizi çok severdi, dört kardeşiz ama eski adam işte. Bi hasta olsak deli olurdu, doktora götürürdü, ilgilenir ama kucağına alıp okşamadı, öpmedi bizi. Bir gün kendime çalışma yaptım. Şey dedim. Baba dedim senin sevgine ihtiyacım vardı (ağlıyor) senin kokuna ihtiyacım vardı hiç sarılmadın bana. Yani çocukluğum çok iyi geçmedi. Benim çocuklara karşı içimde hep sevmek var. Belki kendim yaşamadığım için göstermeye çalışıyorum.” (K4)

Geçmiş yaşamdaki olayların etkisi, alışkanlıklar katılımcıların yaşlılık dönemlerini etkilemektedir. Katılımcıların bakım verme eylemini nasıl gerçekleştirdikleri ve neden yaptıkları da geçmiş alışkanlıkları ve öğretileri neticesinde şekillenmiştir. Bakım verenin baktığı kişi ile geçmişte güçlü bağlar kurması bakma eylemini sürdürülebilir kılmaktadır. Bakım veren kişi bakımın zorlukları ile karşılaştığında o bağlara tutunmaktadır.

Çocukluk döneminin keyifli geçtiğinden söz eden K8, evlendikten sonra hayatının istediği gibi olmadığını anlatmıştır. Eşile mutlu bir evlilik yapmadığını anlatan K8, bakım verirken de zorlanmaktadır:

“Gençken de adam ‘O baktı ya sana...’ Höle gidersin ‘O baktı ya sana...’ Hiç çıkarma sokağa derdim ben de (acı acı gülüyor. Yeni evliyen kışkançtı. Anam babam attı imzayı. 16 mıydım neydi.” (K8)

Eşine bakım veren K9, mutlu bir ömür geçirdiklerinden söz etmiştir. Eşinin bağımlılık durumu fazla olmasına rağmen büyük bir fedakarlık gösterdiğini anlatmıştır:

“Böyle sağlıklıyken her yere beraber giderdik. O derneğe giderdi, ben de arkadaşlarımla güne giderdim, günden gelirdim. Yemek yoksa evde yemek neden yok demez. Çalışırken bile ben biraz sinirliyim evim düzensiz olsun yemeğim olmasın sinirlenirdim, niye sinirleniyorsun bir menemen yapar yeriz derdi. İlişkimiz çok güzeldi, onun için bana bir kötülüğü yoktu diyorum ben bu adama elimden geldiğince kendimi adadım dedim. Küçük bir bebek gibi... Hangimiz önce ölürsek de Allah büyük dedim yavrum ne diyim ya...” (K9)

Annesine bakım veren K10, bakım verme eyleminin aileden gelen bir özellik olduğunu ifade etmiştir. Geçmişinde annesinin de kayınvalidesine bakım verdiğini ve bunun olması gereken, öğretilen ve bu sayede kendi içinden gelen bir şey olduğunu söylemiştir:

“Bizde aileye önem verilir. Mesela anneanneme, babama, babaanneme, dedeme annemle beraber bakmıştık. Yaşlıları seviyoruz. Lisede dershaneye gidiyordum orda aklıma babaannem gelirdi, içime bir şeyler doğardı aralarda çıkıp gelirdim, babaannem o an kriz geçirirdi. Çocukluğumdan yaşlılara ve hastalara karşı sempati vardı. O ne getirdiyse onu kabullendik. Değişik bir insanım, pek örneğimiz yoktur (gülüyor). Anneanne ile dedeyle nineyle büyüdüğüm için yaşlılara karşı sempati fazla. Mutluydum. Hala arıyorum çocukluğumu. Mesela bir dedem vardı, annesinin adını vermiş bana. ‘Anam kızım, canım kızım.’ derdi. Çok sevecendi. Sevgiyle büyüdük aslında ama o sevginin arasında otorite de vardı. Onu hissetmiyosun.” (K10)

Geçmişin yaşlılık dönemini nasıl etkilediğine dair K10, şu örnek cümleyi söylemiştir:

“Geçmiş düşünürken üzgün olmuyorum çünkü yaşarken dolu dolu verdik kendimizi.” (K10)

4.4.2. Hayatın Anlamı

Kadın katılımcılara hayatlarının anlamı sorulduğunda hayatlarının anlamı olarak çocuklarını ve torunlarını görmüşlerdir. Çocukları mutlu olduğunda kendilerinin de mutlu olduklarını ifade etmişlerdir.

“Çocuklarımın problemsiz olması, hayat gayesinde mutlu olmaları. Hayatın anlamı benim için birilerine faydalı olmak. Kendine faydalı olmuş gibi hissediyorsun o an. O duyguyu yaşamak gerekir, içinde olması gerekir.” (K10)

“Hayatımın anlamı şuanda çocuklarım, torunlarım. Sağlıklı olsunlar, hayatları güzel geçsin, okusunlar, damadımın, oğlumun işleri güzel geçsin, eşleriyle mutlu olsunlar. Hayatta devamlı huzur içinde yaşasınlar ama eşimin vefatı, eşimin şeyi beni o kadar üzmeyecek. Ama çocuklarımın öyle bir mutsuzluğu beni üzecek. Her zaman şey diyorum, onların acısını ben görmeyeyim, bizim acımızı çocuklarımız torunlarımız görsün diyorum.” (K9)

“Bu hayata yaşamak için geldik, mutlu olmak için geldik ama... İşte oğlanı evlendirsek daha mutlu olcez.” (K8)

“Hayatın anlamı oğlum. Hayattan beklentim oğlumun mutlu olması. At olup da koca mı bulcam. Ben ölmeden bu ev çocuğumun dedim. Allah bana sağlık versin çocuğuma bakayım derim. Yaşam kaynağım o benim.” (K2)

“Aaa hayatın anlamı olarak şuanda torunlarım var iki tane. Allaaahh... Çok seviyoruz birbirimizi.” (K3)

“Beni hayatta tutan çocuklarım ve eşim. Allah bana üç tane evlat verdi, onların meyvalarını gördüm, onları büyüttüm. Bir tanesini kaybettim, acısını babam ölünce dünya yıkıldı zannettim. Annem ölünce her tarafım yıkıldı kimse beni tutamaz diye düşündüm ama 8 sene sonra daha güzel bir şey vereceğim dedi Cenabı Allah. Her şeyden beni evladımın acısı küstürdü. Evlat acısı hiçbir şeye benzemiyor.” (K11)

“Hayatımızın anlamı çocuklarımız, torunlarımız, ailemiz.”(K5)

4.4.3. Ben Merkezilikten Uzaklaşma

Geroaşkınlığın önemli bir bulgusu olan bencillik ve kişisel çıkarlardan sıyrılma durumuna bakım veren yaşlı kadınlarda rastlanmıştır. Bu konu hakkında annesine bakım veren K10, bakım verme konusunda istekli ve fedakar olduğu çıkarımı yapılabilen şu söylemde bulunmuştur:

“Kız kardeşim yok, erkek kardeşim var. Kız kardeşim olsaydı diye farz edersem, öyle olanlar genelde sıraya koyuyorlar, geçen günde gördüm öyle. Yaşamım daha kötü olurdu herhalde. Sen bak ben bak yapar mıydık? Gene ben bakardım. Huzursuz olurum.” (K10)

Katılımcılar insanlara faydalı olmayı sevdiklerini, tatmin duygularının bu yönde olduğunu ifade etmişlerdir:

“Hayatın anlamı benim için birilerine faydalı olmak. Kendine faydalı olmuş gibi hissediyorsun o an. O duyguyu yaşamak gerekir, içinde olması gerekir.” (K10)

“Tatmin duygum ona iyi bakmak.” (K3)

“Bizim nesil bencil değil, çocuklarımızla hayal kuruyoruz. Bizler annelerimize de bakan, büyüklerimize de bakan torunlarımıza da bakan bir nesiliz.” (K5)

“Bu dünyadaki amacım şu: İyilik yapmak, bir elmayı dörde bölmek. Bencil olmamak. Yani benim elimde yüz lira varsa elli lirasını arkadaşşıma vermek. O açken ben tok yatamam, rahatsız ediyor bu beni. Bu karakterde olmak mutluluk, huzur hissettiriyor, rahatlatma...” (K6)

4.4.4. Yaşlılığı ve Ölümü Kabul Etme

Araştırmaya katılan bakım veren yaşlı kadınlar, geroaşkınlığın bulgularından birisi olan “yaşlılığı ve ölümü kabul etme” duygusunu yaşamaktadırlar. Bu duygunun yarattığı pozitif etkiler neticesinde içsel huzur yaşayabilmektedirler. Bu hususta katılımcılar yaşlanmanın bilgelik boyutu hakkında şunları söylemişlerdir:

“Gülüm, kızım 30 yaşına gelmiş, üniversite bitirmiş hala benden akıl alıyorsa demek ki ben değerliyim. Eğer benim çocuğum benimle birlikte fikir üretiyorsa, ben onlara bir

şeyler veriyorsam demek ki ben bir ağaç olarak güçlü bir ağacım. Bir ağaç olarak çürümediğimi hissediyorum.” (K2)

“Tabi ki daha çok tecrübe sahibi olduğum için daha değerli hissettim kendimi. Kendimi değiştirip dönüştürmek istiyorum. Daha önce yaptığım hataları, yapmak istemeyip de yaptığım şeyleri yapmak istemiyorum bir süre sonra. Önceden de değerli hissediyordum kendimi. O zaman gençlikte enerji var. Enerjiyle hareket ediyor insan. Yaşlılıkta tecrübeyle hareket ediyorsun. Hayata bakışın değişiyor, insana bakışın değişiyor.” (K7)

“Ruh yapım, içimdeki çocuk beni yaşıttıyor. Yaş bir rakam. Ben ona takılmıyorum, orda yazılı bir rakam sadece. Önemli olan benim ruhum.” (K4)

Yaş alırken hayallerinden vazgeçmeyen bakım veren kadın katılımcı, şöyle söylemiştir:

“Hayallerim var. 80 yaşıma da gelsem makyajımı yapıp gezicem. Arkadaşlar diyor, boyamayı öğret. Ya diyorum benim gözlerim güzel zaten. Bir de ben de bir şey var ben kendimi çok seviyorum. Diyorum ki ben güzelim zaten. Fiziğim güzel.” (K4)

Yaşlılık döneminde şanslı hisseden, gençlerin hayat koşuşturmacasını görerek onlara üzülen bakım veren kadın katılımcı şöyle söylemişlerdir:

“Gençken tabi daha bir başka. Ay şunum da oluversin, bunum da oluversin. Evim fazla oluversin, arabam oluversin. Ama şimdi hiç öyle düşünmüyorum. Aman diyorum Allah’a şükür evimiz var diyorum, maaşımız var diyorum. Çocuklarımız iyi diyorum, kurtardılar diyorum. Şimdi sağlık da sağlık diyorum. Gençlerin geleceğini kötü görüyorum. Bu gençler nasıl olacak diyorum. Üzüliyorum gençlerin haline. O kadar güzel üniversiteleri bitiriyorlar, iş bulamıyorlar. Ondan sonra maddiyat giriyor, evliliklerinde mutlu olamıyorlar. Biz diyoruz bu kadar olduk diyorum, bizim torunlarımız çocuklarımız bu kadar da olamayacak diyorum. İnanır mısın kızımın bir oğlu bir kızı var. O kadar koşuşturuyorlar ki. O kadar yoruluyorlar, o kadar zihinleri yoruluyor ki... Üzüliyorum çocuklarıma. Biz olduk olacağımızı Allah’a şükür diyorum hani.” (K9)

Annesine bakım veren 71 yaşındaki kadın katılımcı, kendi isteği ile geri çekilme durumunu yaşadığını ifade ederek, yaşlılık dönemindeki hislerini şöyle özetlemiştir:

“Kendimi olduğum gibi seviyorum, geleni de olduğu gibi kabul ediyorum ama şuan daha kabuğuma çekilmiş vaziyetteyim.” (K10)

4.4.5. Yaşlılık ve Müzik

Geroaşkınlık konusunda müzik önemli bir yere sahiptir. Bakım veren 65 yaş ve üzeri kadın katılımcılar, müziğin ruhu doyuran yönünden faydalanmaktadırlar:

Eşine bakım veren ve bakım verme eyleminde eşiyile geçmişteki olumsuz yaşantısı yüzünden oldukça zorlanan K8, müziğin rahatlatıcı etkisinden yararlanmaktadır:

“Evin içinde şarkı söyler dururum. Trt müziği açarım şarkı söyler dururum öyle.” (K8)

Oğluna bakım veren K2 ise oğlu ile beraber koro etkinliğine katıldıklarını ve çok keyif aldıklarını anlatmıştır:

“Almanlarla koro yapıyoruz. Çok güzel parçaları söylüyoruz.” (K2)

Psikolojik ruh halini canlı tutmak için sık sık müziğe başvuran K4 şunları söylemiştir:

“Televizyon ve ben. Açarım müziği. Müzik açarım sadece. Ben dizi falan izlemem. Kendime travma yapmam, haber izlemem. O ağlamalı dizileri izlemem. Müzik benim hayatım. En güzel yerinde. Hayatımın dörtte üçü müzik zaten. Bir şeye canım sıkılınca derim çık ordan. Bir kızıl goncaya benzer dudağı... Şarkı söylerim.” (K4)

Annesi ve torununa bakım veren katılımcı da müziğin hayatının ayrılmaz bir parçası olduğunu söylemiştir:

“Hobilerimde birinci sırada müzik gelir. Müziği çok seviyorum, çünkü radyom var orada. Hem dinliyorum, hem de söylüyorum.” (K6)

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; bakım vermenin yaşlı kadınların duygudurumları ve günlük yaşam aktiviteleri üzerindeki etkilerini araştırmak ve 65 yaş ve üzeri bakım veren kadınların uluslararası yaşlılık çalışmalarında önem arz eden geroaşkınlığı yaşama durumunu, aşkınlığa ulaşabilme fırsatlarını incelemektir. Yapılan derinlemesine görüşmeler neticesinde bakım veren kadınlarda geroaşkınlık bulgularına rastlanmıştır ve bakım vermenin yaşlı kadın katılımcılar üzerindeki etkisi irdelenmiştir.

Bulgularda ilk göze çarpan bakım veren kişi profilinin genellikle kadın olmasıdır. Yapılan görüşmelerden çıkarım yapıldığında bakım vermenin aslında kadınlara ailesinde, geçmiş yıllarından itibaren öğretilen bir olgu olduğu, bakıma ihtiyacı olan birisi olduğunda bakacak kişinin kendisi olacağının empoze edildiği görülmüştür. Bakım verenin kadın olmasında kültürün etkisi dikkat çekmektedir. Ayrıca bakım verirken destek olan bireylerin de genellikle kadın olduğu görülmüştür. Literatürde olduğu gibi bu çalışmada da erkeklerin yalnızca güç gerektiren ve kadının tek başına biyolojik olarak gerçekleştirmesi mümkün olmayan işlerde yardımcı oldukları görülmüştür. Trabzon ilinde evde bakım veren kadınlarla yapılan çalışmada da benzer olarak erkekler genelde hastane işleri gibi ev dışındaki işler sırasında ya da fiziksel güç gerektiren işlerde (taşıma, indirme, kaldırma, banyo yaptırma vb.) sürece dahil olmaktadır (Tamer, 2017). Bakımın kadın kimliği ile ilgili bir çalışmada erkeklerin ev işi ve bakım işlerini yapmaktan imtina ettiği yapılan görüşmeler neticesinde gözlenmiştir. Erkekler bakım verilen kişiye yakın olsa da ev işlerini de bakım işinin de kadına özgü olarak görüp bundan utanç duyarak yardımcı olmayı reddetmişlerdir (Gelmez, 2015). Bakım vermenin hayattaki dönüm noktalarından birisi olduğunu ifade eden Pamuk'un çalışmasında da kadın katılımcılardan bazıları annesine bakım vermiş ya da hala bakım vermekte iken erkek katılımcılarda böyle bir deneyime rastlanmamıştır (Pamuk, 2024).

65 yaş ve üzeri bakım veren kadınların bakım işini yaparken çevresindeki erkeklerden istediği desteği alamamasından yakınması ve aynı zamanda bakımın kadının daha iyi yapabileceği bir iş olduğunu savunmaları tezatlık oluşturmaktadır. Alzheimer hastalığı olan bireye bakım verenlerin cinsiyetinin, bakım verenlerin yükü üzerine etkisini

incelemek amacıyla yapılmış bir çalışmada da kadın katılımcılar, bakım konusunda oldukça zorlanmalarına rağmen bakımın kadın tarafından daha iyi yapılacağını ve bakımın erkek işi olmadığını iddia etmektedirler. Kadınların bakım verirken daha fazla duygusal emek harcadığı da ayrıca ifade edilmiştir (Akpınar, 2009). Kadınların harcadığı duygusal emek, bu çalışmadaki görüşmelerde de göze çarpmaktadır. Yaşlı kadınlar kendi sağlıklarını ihmal ederek veya aşırı fiziksel yük altına girerek risk alabilmektedir. Kadınların risk alma davranışlarının ardındaki motivasyonlar arasında, sevilen birine yardım etme isteği, sorumluluk duygusu ve bakım vermenin getirdiği zorunluluklar bulunmaktadır (Womack & Isaksson, 2017). 65 yaş üzeri kadınlarla yapılan bu çalışmada bakım veren yaşlı kadınların geneli bakma işini başkasının yapmasını istememektedir. Kadın katılımcılar; yorulduklarını, kendilerine vakit ayıramadıklarını ifade etseler dahi bakım görevini kendileri üstelenmekten hoşnut olmaktadır. Fakat bir kadın katılımcı bakım eylemini görevi olarak görmesinin yanı sıra eşi ile olumsuz geçmişi nedeniyle bakım işinden bunaldığını ifade etmiştir. Geçmişte bakım verdikleri kişiye dair bir kırgınlık varsa o kişiye bakım vermek tükenmişlik duygusuna yol açabilmektedir. Ancak hatırladıklarında gülümseten anılar mevcut ise bakım verme süreci psikolojik açıdan daha baş edilebilir bir hal almaktadır. Bu çalışmada eşini seven ve geçmişte eşiyle keyifli anılar geçiren kadınlar eşinin bakım sürecini kendilerinin yönetmesinden şikâyet etmemektedirler. Karşılaşılan zorluklara, bakım vermenin külfetine rağmen yaşlı eşinin vefat etmeden önceki en ağır hali bile bakım veren yaşlı kadınlar için geçirilmiş hoş anılar olabilmektedir (Canatan, 2008). Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları kapsamında yapılan bir araştırmada da evinde yakınına bakım veren kişiler, bu sayede bakım verdikleri kişinin gözlerinin önünde olması ve onunla bir arada yaşadıkları için memnun olduklarından söz etmişlerdir (Tamer, 2017).

Bakım veren kadınlar destekçi kişilerin varlığında kendilerine zaman ayırabilmekte ve değerli hissedebilmektedirler. Bu hususta bakım verirken alınan yardımın bakım verme süresini kısaltması yaşlı kadınların kendilerine zaman ayırabilmelerini olurlandırmaktadır. 70 yaş ve üzeri kadınlarla yapılan başka bir çalışmada da bakım verenlerin bakım vermeyenlere oranla daha az boş zaman egzersizi yapmaya fırsat buldukları ve genel fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bakım vermenin yarattığı yüksek stres ve yorgunluk seviyelerinin, fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde

etkilediği görülmüştür. Bakım veren kadınların fiziksel aktivite eksikliği nedeniyle daha fazla sağlık sorunları yaşadığı ve genel yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Fredman vd., 2006). Demans hastası eşlerine bakım veren kadınlar ve erkekler arasındaki yapılan bakım yükü, sosyal etkiler gibi farklılıkların incelendiği çalışmada ise kadın bakım verenlerin sosyal kısıtlamalarının daha fazla olması ve serbest zamanlarının buna bağlı olarak daha az olması dikkat çekmektedir (Fitting vd., 1986). Korkmaz Yaylagül ve arkadaşlarının 2021 yılında Antalya’da yapmış oldukları Alzheimer Hasta ve Hasta Yakınları Buluşma Merkezi’nden destek alan kişiler ile yapılan görüşmelerde, bu merkezin bakım veren kişiler için ihtiyaç duydukları boş zamanı yaratabilmeleri için olanak tanıdığı görülmüştür.

Bu çalışma üzerinden yorum yapıldığında kadın, eşine bakım veriyorsa; mali işler, mutfak alışverişi, tamir işleri gibi eskiden eşinin yaptığı işlerin de kadının üzerinde yük olması mümkün olabilmektedir. Kadın katılımcılar ile yapılan görüşmelerde destekçinin elle tutulur yardımı olmaksızın varlığı bile yalnızlık hissinden uzaklaşmalarını ve duygusal olarak iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Katılımcıların görüşleri incelendiğinde aktif olduklarıyla, kendileri için bir şeyler yaptıklarında, hobilerini gerçekleştirme fırsatı bulduklarında daha değerli hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bakım veren katılımcılar, “değerli” olmanın aktif olmakla, gezmekle alakalı bir olgu olduğundan bahsetmişlerdir.

Antalya’da torununa bakım veren büyükanneler ile yapılan başka bir çalışmada büyükannelerin sosyal ilişkilerinden feragat etme pahasına, torunlarına bakım vererek diğer sosyal ilişkilerinden sağlayacakları faydadan daha değerli tatmin sağlamışlardır (Uğur, 2018). Bu çalışmada da durum aynı şekildedir. Torunlarına bakan katılımcılar torunlarına bakmayı yük olarak görmemektedirler, torun bakımını sosyal ilişkileri önünde bir engel olarak düşünmemektedirler. Torunlarına bakım veren yaşlı kadınların hiç şikâyetçi olmaması bakım verdikleri çocukların ergenlik yaşlarından küçük olmaları ve bakım verme saatlerinin sınırlı olması ile açıklanabilir. İngiltere’de boylamsal verilerin analizi, çocuklar ortalama dokuz yaşındayken büyükanne ve büyükbaba yakınlığı ile çocuğun uyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ancak 14 yaşına gelindiğinde bu bağlantının kaybolduğunu göstermiştir (Bridges vd., 2007). Amerikada yapılan bir çalışmada ise torunlarına uzun saatler boyunca bakması istenen büyükanne ve

büyükbabalarda depresyon bulgularına rastlanmıştır (Minkler & Fuller-Thomson, 2001: akt. Statham, 2011).

Bakım verilen kişinn hastalığı da önem arz etmektedir. Bu çalışmada bakım verilen kişinin hastalığının yıpratıcılık seviyesinin ve bakım verene bağımlılık düzeyinin fazla olması katılımcıların psikolojilerini ciddi anlamda etkilemiştir. Örneğin Alzheimer hastası annesine bakım veren katılımcı öfkesini kontrol etmekte zorlandığını ve tükenmiş hissettiğini ifade etmiştir. Oluk Balyatan'ın 2012 yılında Alzheimer hastasına bakım veren kadınlar ile yaptığı görüşmelerde katılımcılar benzer durumları yaşadıklarını ifade ederek yakınlarına istemeden kötü davrandıklarını söylemişlerdir.

Bu çalışmadaki katılımcıların hepsinin hayatlarının merkezlerinde çocukları yer almaktadır. Çocuklarını hayatlarının merkezi olarak tanımlamışlardır. Tornstam'ın araştırmalarında kadınların çocuk doğurduğu yaşlarda aşkınlık seviyesinin yükselmesi bu araştırmanın bulgularıyla eşleşmektedir. Bu çalışmada da kadın katılımcılar ben merkezilikten uzaklaşarak çocuklarına büyük bir fedakârlık ve sevgi ile yaklaşmaktadırlar ve bu durum onlara iyi hissettirmektedir. Bu çalışmada kadın katılımcılar sadece çocuklarına değil annelerine, eşlerine ve torunlarına bakım vermekte ve kendi sağlıklarını ihmal etme pahasına onlara büyük bir özveri ile yaklaşmaktadırlar.

Kırışik ve Korkmaz Yaylagül (2020) tarafından Antalya'da yapılan yaşlı bakımında ev içi emeğin öneminin araştırıldığı nitel çalışmada, kadınların kendi emeklerini kıymetli buldukları ancak bunun karşılığında maddi bir beklentide olmadıkları görülmüştür. Bu çalışmada da bakım veren kadınlar, maddi bir beklenti taşımadan bakım vermektedirler. Bencillikten kopmak, diğer insanlarla ve evrenle bütün olmak geroaşkınlık belirtisidir. Chinen (1989b) tarafından egoizmden fedakârlığa yaklaşmak “kendini aşma” olarak tanımlanmıştır. Kişinin istek ve ihtiyaçları diğer insanların mutluluğunun o kişiye verdiği tatmin pahasına aşılmaktadır. Bakım veren yaşlı kadınların bakım verme vasıtası ile egoizmden sıyrılarak geroaşkınlığı deneyimlediği düşünülmektedir.

Bu araştırmada yaşlısına bakanda bakıma muhtaç olma korkusuna rastlanmıştır. Yaşlı kadınlar, bakıma muhtaç olan ve aralarında kan bağı olan (annesi gibi) yaşlılar ile bir arada yaşarken ve onlara bakım verirken genetik olarak ona çekme düşüncesi ile

endişelenmektedir fakat yaşlı kadınların, uzun ve sağlıklı yaşam süren aile büyükleri mevcut ise yaşlanmaktan korkmamaktadırlar.

Görüşme yapılan yaşlılar, yaşlılık negatif sıfatlarla etiketlenmiş bir kavram olmasına karşın yaş alma ile birlikte dünyadaki koşuşturmaları bittiği için kendilerini şanslı hissetmekte hatta gençlerin koşuşturma halinde olmasına ve hırsları ve maddi çıkarları neticesinde huzuru yakalayamamalarına üzülmemektedirler. Maddi kaygılardan ve materyallikten uzak olma imkânının daha mümkün olması aşkınlığın yaşlılarda daha fazla rastlanmasına ispat niteliğinde düşünülebilir. Yaş aldıkça gereksiz sosyal ilişkilere ve ekonomik değere sahip olan, paraya çevrilebilen mallara ilginin azalmaktadır. Maddi koşuşturmacayı öncesinden deneyimlemiş birey, belirli çıkarlar için kurulan sosyal etkileşimlere takıntılı olan birçok genç insana acıyarak bakabilmektedir. Bunun yerine daha önemli olan şeylere, insanın ruhani yönünü geliştirebilecek felsefe ve meditasyon ile ilgilenmeye vakit harcanmasının mantıklı olacağını düşünmektedir. Bu durum dışarıdan bir gözle bakıldığında sosyal bir geri çekilme gibi gözükse de bu anlama gelmemektedir, geroaşkın birey tarafından yapılmış bir tercih olmaktadır (Gutmann, 1976). Çalışmada yaşlıların müzik ile ruhlarını doyurdıkları, hayatlarındaki olumsuzluklarla müzik sayesinde başa çıkabildikleri görülmüştür. 45-59 yaş aralığındaki kadınlarla yapılan çalışmada da müzik dinletisinin kadınların uyku ve yaşam kalitelerini olumlu anlamda etkilediği sonucuna varılmıştır (Töre, 2022).

Özetle literatürle de karşılaştırıldığında kadınların özverili yapıları ve toplumun da öğretileri sonucunda bakım eyleminin kadın siması göze çarpmaktadır. Bakım verirken yaşlı kadınların gelecekte bakıma muhtaç kişi adayları olması, bakım verdiği kişi ile geçmişten beri kurduğu ilişkiler bakım veren kadınların duygudurumlarını çeşitli yönlerden etkilemektedir. Bakım verdikleri kişinin torun oluşu çalışmaya katılan 65 yaş ve üzeri katılımcılar üzerinde olumlu izler bırakmaktadır. Bu konu torunların yaşları ve bakım süresi gibi etmenlere göre farklılaşsa da literatürle benzerdir. Bakım verdikleri kişi ile kurdukları ilişki ben merkezcilikten onları uzaklaştırırsa da bakımın zorlukları ve boş vakitlerinin neredeyse olmayışı 65 yaş ve üzeri kadınların geroaşkınlık belirtilerini hem beslemekte hem sınırlandırmaktadır. Bakım vermenin bireyi ben merkezcilikten uzaklaştırdığına dair yapılan çalışmalar ile bu çalışmanın bulguları uyumludur. Bakım

verenlerin 65 yaş ve üzeri kadınlarla sınırlı tutulması ve geroaşkınlık gibi Türkiye’de henüz yeni olan bir kavrama çalışmada yer verildiğı için oldukça özgün bir çalışma olmuştur.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Dünya’da ve Türkiye’de nüfus hızla yaşlanmaktadır. Çok yaşlı nüfus kategorisinde değerlendirilen ülkemizde de yaşlılık ve yaşlanma önemli konular arasında ilk sıralardadır. Yaşlanan nüfus beraberinde bakıma muhtaç olma ihtimali olan kişilerin sayılarında artışı getirmektedir. Bakım verme, makro ve mikro düzeylerde; finansal, duygusal ve fiziksel yük olabilmektedir. Bakım veren kişilerin çoğunluğunun kadındır. Bakımda kadın emeği toplumsal ve kültürel bağlamda önemli bir fenomendir. Bu çalışma önem açısından iki kolludur. Çalışmada hem yaşlı kadınların bakım verme hususundaki emeği, duygudurumu irdelenmek istenmiştir hem de küresel gerontolojide popüler ve yeni olan geroaşkınlığı bakım veren yaşlı kadınların nasıl yaşadıkları merak edilmiştir. Bu çalışmada örneklem olarak seçilen kişilerin fenotipleri göz önüne alındığında; yaşla birlikte sağlık sorunları ile karşılaşma ihtimalinin artması, kadın olmanın aile içinde yarattığı birçok sorumluluğa bakım vermenin de eklenmesi bakım yükünü arttırmaktadır. Hem yaşlı olmak hem de kadın olmak bakım vermenin zorluklarının katlanmasına neden olmaktadır (M. Özütürker, & S. Özütürker, 2023).

Bulgularda bakım veren kadınların durumları üç kategoride incelenmiştir: Bakımın kadın profili ve zorlukları, duygular, geroaşkınlık bulguları. Bu bulgular ışığında şunlar söylenebilir:

- Bakım veren yaşlı kadınlar bu eylemi kendi tercihleri doğrultusunda yapmaktadır, kendilerinin de yaşlanma sürecinde olmaları bakım eylemini zorlaştırmaktadır.
- Özellikle kan bağı olan aile üyelerine bakım veren kadınlarda soya çekim korkusu ile ilişkili bakıma muhtaçlık korkuları mevcuttur.
- Bakım verilen kişinin torun ya da evlat olması psikolojik bağlamda bakım yükünü azaltmaktadır.
- Bakım verirken hissedilen değersizlik duygusu altında yatan sebepler, kısıtlılık duygusu ve kendilerine ayırdıkları boş zamanın olmayışıdır.

- Katılımcıların bakım verdikleri kişiler ile geçmişte yaşadığı ilişki ve duygular bakım verirkenki ruh hallerini etkilemektedir.
- Bakım verdikleri kişiler ile kurdukları ilişki neticesinde ben merkezilikten uzaklaşma söz konusudur.
- Yaşlı kadınlarda kendilerine danışılması, iltifat edilmesi durumlarında kendilerini önemli ve değerli hissetme ve her yaşını sevebilme durumu mevcuttur.
- Bakım veren yaşlı kadınlar müziğin ruhu dış dünyadan uzaklaştıran mistik etkisinden faydalanmaktadır.

Sonuç olarak; informal bakım veren 65 yaş ve üzeri kadınların kendi yaşlanma süreçlerini nasıl anlamlandırdıkları ve bakım verme sürecinde motivasyonlarını ilişkilendiren fenomenolojik bakış açısı ile değerlendirilmiş bu çalışmada katılımcıların informal bakım vermelerinin sebebi olarak toplum öğretilerinin yadsınılamaz olmasına karşın bakım verdikleri kişilere duydukları “sevgi” araştırmanın özünü oluşturmaktadır. Şöyle ki; verilen bakımın zorlukları bakım verdikleri kişiye duyulan sevginin büyüklüğü ile ters orantılı olmaktadır. Örneğin; torunlarına bakım veren katılımcılar özgürlüklerinin kısıtlandığının farkında dahi değildir. Bakım verirkenki olumsuzluklar akıllarına dahi gelmemektedir. Benzer şekilde geçmişte güzel anılar yaşadığı, sevdikleri kişilere bakım verenler bu eylemi karşılıksız saf sevginin gücü ile yapmaktadırlar.

Bakım veren 65 yaş ve üzerindeki kadınlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını korumak için bakım verirken destek görmek zorundadırlar. Destekçisi olmadığında ya da bu destek yetersiz kaldığında kişi kendi sağlığını korumak adına yapması gereken eylemleri (spor, sosyal aktivite, rutin sağlık kontrolü gibi) yapamaz hale gelmektedirler. Aktivite kuramına göre yaşlının aktifliği, aktivitelere katılma durumu yaşamının önceki evrelerinde aktif olma durumuna bağlıdır (Kalıncara,2011). Fakat bu çalışmadaki kadınlar isteseler dahi eski aktifliklerini sürdürememektedirler. Bakım verme süreçlerinden önce daha aktif bir yaşam sürdürdüklerini anlatan kadınlar, bakım verirken yeterli desteği bulamadıkları için aktif bir yaşam sürememekte ve eve bağımlı yaşamaktadırlar.

Kadınların hayatlarının anlamı olarak çocuklarını görmeleri Tornstam'ın çalışması ile eşleşmektedir. Bu çalışmadaki kadınların hepsi annedir. Çalışma anne olmayan bireyler ile yapılsaydı, “hayatlarının anlamı” bağlamında görüşlerin nasıl olacağı merak edilmektedir. Bu çalışma, benzer nitelikteki gelecekteki akademik araştırmalar için bir öncül teşkil edebilir.

Çalışmada, bakım veren kadınlar kendilerini şanssız, diğer insanları şanslı görmektedir. Bakıma muhtaç yakını olan kişilerin toplanabileceği kendi sıkıntılarını paylaşabileceği projeler yapılabilir. Bu sayede kendisi ile benzer durumu yaşayan bireylerin varlığına şahit olmak kendilerini şanssız ve yalnız hissetmesinin önüne geçebilir. Antalya'nın Konyaaltı ilçesinde bulunan Alzheimer Hasta ve Yakınları Buluşma Merkezi bu bağlamda örnek bir projedir. Bu projelerin yaygınlaşması gerekmektedir.

İnformel bakım, profesyonel bakım veren tarafından yapılmadığı için hata yapmaya daha açık olabilir ve bakım kalitesinde tutarsızlıklar yaşanabilir. Ayrıca, bakım verenin bu süreçte yeterli bilgi ve destekten yoksun olması, psikolojik olarak tükenmişlik, stres ve kaygı yaşamasına neden olabilir. Bu durum, hem bakım alan kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasında zorluklara hem de bakım verenin genel yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Bu durumun önüne geçebilmek amacıyla uzman kişiler tarafından informal bakım verenler için çeşitli konferanslar düzenlenebilir.

Bakım veren kadınlara destek olmak ve onlara boş zaman fırsatı yaratmak onların sağlıklı yaş almalarını desteklemek ve bakıma muhtaç olmalarını ertelemek için elzemdir.

KAYNAKLAR

- Adams, C. J. (2017). *Towards a philosophy of care through caregiving*. Critical Inquiry, 43(4), 765-789. <https://www.doi.org/10.1086/691016>
- Akpınar B. (2009). *Alzheimer Hastalığı Olan Bireye Bakım Verenlerin Cinsiyetinin Bakım Veren Yükü Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aristoteles (2009), *Nikomakhos'a Etik*. (Saffet Babür çev). BilgeSu Yayıncılık.
- Aristoteles, (2018). *Politika*. (M. Tunçay, Çev.). Remzi Kitabevi.
- Aristoteles (2019). *Metafizik*. (A.Arslan. Çev.) Divan Kitap.(1996).
- Aristoteles (2023). *Fizik*. (S.Babür. Çev.) Yapı Kredi Yayınları. (1997)
- Arthur S., Snape D. and Dench G. (2005). *The Moral Economy of Grandparenting*. NatCen.
- Atchley R. C. (2009). *Spirituality and aging*. John Hopkins University Press.
- Bilgili, N. (2000). *Yaşlı Bireye Bakım Veren Ailelerin Yaşadıkları Sorunların Belirlenmesi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Bridges L., Roe A., Dunn J. and O'Connor T. (2007) *Children's perspectives on their relationships with grandparents following parental separation: a longitudinal study*. *Social Development* 16, 3, 539-554
- Brown, C., & Lowis, M. J. (2003). *Psychosocial Development in the Elderly: An Investigation Into Erikson's Ninth Stage*. *Journal of Aging Studies*, 17, 415-426
- Camcı, C.& Gür, A. (2023). *Felsefede ve Sosyal Bilimlerde Yaşlılık*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Canatan, A. (2008). *Yaşlılıkta Kadın*. *EKEV Akademi Dergisi*, 12(34), 339-356.
- Canatan,A.(2018). *Türkiye'de Profesyonel Bakım*. Tufan, İ. ve Durak, M.(Ed.). (2018). *Gerontoloji: Bakım ve Sağlık*(Cilt:2.).Nobel Akademik Yayıncılık, 187-201.

Ceylan, H. (Ed.). (2016). *Yaşlılık Sosyolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Chinen, A. B. (1989b). *In The Ever After: Fairy Tales and the Second Half of Life*. Chiron Publications.

Cicero (2018). *Yaşlı Cato veya Yaşlılık Üzerine*. Türkiye İş Bankası Yayınları

Creswell, J. W. (2002). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative*. Prentice Hall Upper Saddle River.

Creswell, J. W. (2007). *Five Qualitative Approaches to Inquiry*. Sage.

Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (3rd ed.). Sage.

Creswell, J. W. (2018). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. Siyasal Kitapevi.

Crouch, M. and McKenzie, H. (2006) *The Logic of Small Samples in Interview-Based Qualitative Research*. Social Science Information, 45, 18. <https://doi.org/10.1177/0539018406069584>

Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Crowing old*. Basic Books. Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (1994). *Handbook of qualitative research*. Sage.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (Vol. 2). Norton.

Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed: A Review*. Norton Press.

Fitting, M., Rabins, P., Lucas, J., Eastham, J. (1986). *Caregivers for Dementia Patients: A Comparison of Husbands and Wives*. The Gerontologist. 26(3), 248-252.

Fredman, L., Bertrand, R. M., Martire, L. M., Hochberg, M., & Harris, E. L. (2006). *Leisure-Time Exercise and Overall Physical Activity in Older Women Caregivers and Non-Caregivers from the Caregiver-SOF Study*. Preventive medicine, 43(3), 226–229. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.04.009>

Gelmez, Ö. S. Ö. (2015). *Ailevileştirilen Bakımın Kürek Mahkûmları: Evde Bakım Uygulaması Kapsamında Bakım Veren Kadınların Deneyimleri*. Fe Dergi, 7(2), 58-71.

Gutmann, D. (1976). *Alternatives to Disengagement: The Old Men of the Highland Druze*. In (J. F. Gubrium (Ed.), *Time, roles and self in old age*. Human Sciences Press.

Güler, Z., & Yeliz, T. E. (2018). Tufan,İ. & Mithat,D. (Ed.) *Türkiye'de Yaşlılık ve Cinsiyet. Gerontoloji Bakım Sağlık İçinde* (s. 321-346). Nobel Akademik Yayıncılık.

Güncel Türkçe Sözlük *Türk Dil Kurumu Sözlükleri* 05.08.2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/>'den erişim

Hablemitoğlu Ş.(2016). *Yaşlanmanın Kadınlaşması*. Harun C.(Ed.) Yaşlılık Sosyolojisi içinde (s.119-137).

Havighurst, R. J. (1948). *Developmental Tasks and Education*. McKay.

Hegel, G. W. F. (1994). *Estetik, Güzel Sanatlar Üzerine Dersler* (Cilt I) (T. Altuğ, H. Hünler, Çev.). Payel Yayınları.

Heidegger, M. (2008). *The problem of Being and Time*. Praxis Filosófica, (26), 297-302.

Huyck, M. H. (1990). *Gender Differences in Aging*. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging*. Academic Press.

Jewell, A. (2014). *Tornstam's notion of gerotranscendence: re-examining and questioning the theory*. *Journal of aging studies*, 30, 112-120. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.04.003>

Jung, C. G. (2020). *Modern Man in Search of A Soul*. Routledge.

Kaleli, I., Demirdaş, F. B., Tiryaki, S., Ulusal, F., & Tufan, P. H. İ. (2021). *Türkiye'de Yaşlı Hakları İçin Uygulamalı Bir Konsept ve Yol Haritası: Antalya Örneği*. *Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi*, 4(6), 1-32.

Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Kant, I. (2011). *Yargı Yetisinin Eleştirisi*. (A.Yardımlı, Çev.) İdea Yayınları.

Kırıışık H, Korkmaz-Yaylagül N. (2020). *Yaşlı Bakımında Kadın Emeği*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 17-41.

Koray, M. (2020). *Sosyal Politika*. Ezgi Kitabevi Yayınları.

Korkmaz-Yaylagül N, Akış AG, Barlı H. (2021). *Informal Care And The Importance Of Institutional Support In Alzheimer's Disease: Caregivers' Experience With Mavi Ev*. İstanbul University Journal of Sociology. 261-287.

Low, J. (2019). *A Pragmatic Definition of the Concept of Theoretical Saturation*. Soci Focus., 52(2), 131-139. doi:10.1080/00380237.2018.1544514

Majercsik E. (2005). *Hierarchy of needs of geriatric patients*. Gerontology, 51(3), 170–173. <https://doi.org/10.1159/000083989>

Merriam, Sharan, B. (2015). *Nitel Araştırma* (3. Basımdan çeviri). S.Turan (Çeviri Ed.). Nobel Yayıncılık.

Minkler, M., & Fuller-Thomson, D. E. (2001). *Physical and Mental Health Status of American Grandparents Providing Extensive Child Care to Their Grandchildren*. Journal of the American Medical Women's Association (1972), 56(4), 199–205.

Nietzsche (2009). *Ecce Homo: Kişi Kendi Nasıl Olur?* Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Nietzsche, F. (2017). *Tragedyanın Doğuşu*. (M. Tüzel, Çev.) Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Oluk Baltayan, A. (2012). *Yaşlı Hastalara Bakım Veren Kadınların Bakım Yüklerinin Ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özütürker, S., & Özütürker, M. (2023). *Yaşlısına Bakım Veren Aile Bireylerinin Karşılaştıkları Sorunlar*. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 16(2), 78-86.

Pamuk, D. (2024). *Yaşlanma Sürecinde Aşkınlık Deneyimlerinin Otobiyografik Anlatılar Üzerinden İncelenmesi:Tazelenme Üniversitesi 'Yaşlanmayı Aşma Atölyesi' Örneği* . Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi.

Platon (2019). *Devlet*. (S. Eyüboğlu, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (MÖ 340 civarı).

Ruddick, S. (1982). *Maternal Thinking*. In *Philosophy, Children, and the Family* (pp. 101-126). Springer.

Schopenhauer, A. (2009). *İsteme ve Tasarım Olarak Dünya*. (L. Özşar, Çev.).Biblos Kitabevi.(1819).

Schroots J. J. (1996). *Theoretical Developments in the Psychology of Aging*. The Gerontologist, 36(6), 742–748. <https://doi.org/10.1093/geront/36.6.742>

Statham, J. (2011). Grandparents providing child care: Briefing paper . Childhood Wellbeing Research Centre.

Tamer, M. G. (2017). *Yaşlı Hastalarına Bakım Veren Kadınların Deneyimleri Işığında “Evde Bakım Hizmetinin” Değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD), (26), 157-186.

Tekin, H. H., & Tekin, H. (2006). *Nitel Araştırma Yönteminin Bir Veri Toplama Tekniği Olarak Derinlemesine Görüşme*. İstanbul University Journal of Sociology, 3(13), 101-116.

Tornstam, L. (1989). *Gero-Transcendence: A Reformulation of the Disengagement Theory*. Aging Clinical and Experimental Research, 1, 55-63.

Tornstam, L. (1997a). *Gero transcendence in a Broad Cross Sectional Perspective*. Journal of Aging and Identity, 2(1), 17–36

Tornstam, L. (2003). *Gero transcendence From Young Old Age to Old Old Age*. Online publication retrieved from The Social Gerontology Group, Uppsala: [<http://www.soc.uu.se/Download.aspx?id5%2fY5IQkWQkn0%3d>]

Tornstam L. (2005). *Gero transcendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing Company.

Tornstam, L. (2011). *Maturing into Gero transcendence*. Journal of Transpersonal Psychology, 43, 166-180.

Töre, F. K. (2022). *Menopozal Kadınlarda Terapötik Dokunma Ve Müzik Dinletisinin Uyku Kalitesi, Menopozal Semptomlar Ve Yaşam Kalitesine Etkisi Etkisi*. [Doktora Tezi] , İnönü Üniversitesi.

Tufan, İ. (2016). *Antik Çağ'dan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Tufan, İ. ve Durak, M.(Ed.). (2018). *Gerontoloji: Bakım ve Sağlık(Cilt:2.)*.Nobel Akademik Yayıncılık

Tuna, M., & Tenlik, Ö. (2017). *Türkiye’de ve Dünyada Yaşlanma*. Gerontoloji; Kapsam, Disiplinlerarası İş Birliği, Ekonomi ve Politika, 1, 3-26.

TÜİK (2023). *İstatistiklerle Yaşlılar*. <https://data.tuik.gov.tr>

TÜİK(2022). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması*,2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>

TÜİK(2023). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*,2023 <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2023-49684>

TÜİK(2023). *Hayat Tabloları*,2020-2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hayat-Tablolari-2020-2022-49726>

Uğur, S. B. (2018). *Büyük Ebeveyn Ve Torun İlişkileri: Çocuk Bakım Pratikleri Üzerine Bir Araştırma*.

Wertz, F.J. (2005) *Phenomenological Research Methods for Counseling Psychology*. Journal of Counseling Psychology. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.167>

WHO (1984) *The Uses Of Epidemiology In The Study Of The Elderly*. WHO, Technical Reports Series 706, Geneva:8-9.

EKLER

Ek-1

Görüşme Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma 65 yaş ve üzeri bakım veren kadın bireylerin geroaşkınlık deneyimini, bakım vermelerinin hayatlarındaki etkilerini ve spiritüel bağlamda kişinin duygu durumunu anlamayı hedeflemektedir.

Araştırmaya katıldığınızda görüşme formunda sorulan sorulara verdiğiniz cevaplar bilimsel toplantılar da veya bilimsel yayınlarda kullanılabilir. Ancak, kimliğiniz gizli tutulacaktır. Sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İçtenlikle cevap verebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler.

Araştırmacının;

Adı-Soyadı:

İmzası:

Benimle yapılacak görüşmenin kaydı analizi ve bilimsel dergilerde vs. yayınlanması için izin veriyorum. İsmim yerine kod kullanılacaktır.

Katılımcının;

Adı-Soyadı:

İmzası

1.BÖLÜM

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Yaş:

2. Medeni Durum: ☐ Evli ☐ Bekar ☐ Dul ☐ Boşanmış

3. Eğitim Durumu : ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

4. Ekonomik durum: ☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü

5. Çocuk var mı? : ☐ Evet ☐ Hayır

6.Çocuk sayısı : ☐ Çocuk yok ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5 ve 5+

7. Bakım verdiği kişi ☐ Annesi ☐ Çocuğu ☐ Torunu ☐ Eşi ☐ Diğer

8. Bakım verdiğiniz kişi ile beraber mi yaşıyorsunuz? (Kimlerle yaşıyorsunuz?)

2.BÖLÜM

SORULAR:

1. KISIM (Genel)

1. Kendinizden biraz bahseder misiniz? (Mesleğiniz nedir? Hobileriniz nedir?)
2. Günlük rutininiz nasıldır? (Gün içerisinde neler yaparsınız?)

2. KISIM (Bakım)

1. Bakım verme sürecinizden bahseder misiniz? (Ne zamandır bakım vermektесiniz? Bakım vermeye nasıl karar verdiniz?)
2. Kendinize dışardan bir göz ile baktığınızda bakım verdiğiniz kişi ile ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz? (Kronik rahatsızlıklarınız var mı? Bakım verirken gerekli malzemelerin karşılanması zorlanıyor musunuz? Bu masraflar kim tarafından karşılanıyor?)
3. Çevrenizdekiler bakım verdiğiniz kişi ile ilişkiniz hakkında neler söylüyor?
4. Bakım vermek kendi yaşlanma sorunlarınızı geri plana atmanıza neden oluyor mu? (Bana biraz anlatır mısınız? Ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz?)
5. Şimdi biraz da yaşlanma ve bakım verme sürecinizi birlikte düşünelim. Yaşlanma sürecinizde bakım verme yükümlülüğü sizi nasıl etkiledi?
6. Sizin yerinize bakım verme sorumluluğunu başkası üstlenseydi yaşamınız nasıl olurdu? Bu size nasıl hissettirirdi?

7. Yalnızlığa ihtiyaç duyma hakkında konuşalım. Yalnız kalmayı düşlediğiniz oluyor mu? (Yalnızlık ihtiyacı duyuyorsanız bunun sebepleri sizce neler olabilir?)

3. KISIM (Geroaşkınlık)

1.Yaşlanma ile ilgili düşünceleriniz yaş aldıkça değışti mi? Gençler hakkında ne düşünüyorsunuz?

2. Çocukluğunuzdan biraz bahseder misiniz? Siz nasıl bir çocuktunuz? (Gençlik yıllarınızdan da biraz konuşalım. Geçmişinizi uzaktan izliyormuş gibi hayal edin. Nasıldınız? Şuan nasılsınız? Bunları düşünmek size ne hissettirdi?)

3.Yaşlanma sürecinizde kendinize baktığınızda daha değerli bir hale büründüğünüzü hissediyor musunuz? (Bu hissiyatınızın sebebi nedir? Daha öncede kendinizi böyle hissediyor muydunuz?)

4. Dış görünüşünüzle aranız nasıl? Dış görünüşünüz sizin için ne kadar önemli?

5.İlerleyen yaşlarınıza yönelik hayalleriniz var mı? Varsa bahseder misiniz? Gerçekleştirebileceğinizi düşünüyor musunuz? Bu size ne hissettiriyor?

6. Maddiyat sizin için ne anlam ifade ediyor, ne kadar önemli?

7.Ölüm kelimesi size ne hissettiriyor? Gençlik yıllarında ölüm korkusu yaşayan birisi ilerleyen zamanlarda bu korkuyu aşabilir. Siz ne düşünüyorsunuz?

8. Evrendeki var oluşunuzu, hayatınızın anlamını nasıl tanımlarsınız? (Sizin için hayatın anlamı başka neler olabilir? Bu dünyadaki amacınız ve tatmin duygunuz nedir? Peki bunlar size ne hissettiriyor?)

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
2023

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI		Prof.Dr.Mustafa Cihan CAMCI
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		60 Yaş ve Üzeri Bakım Veren Kadınların Aşkınlık Deneyimleme Fırsatlarının İncelenmesi: Konyaaltı Örneği
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:KAEK- 815	Tarih: 25.10.2023
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılacağı merkezlerden/birimlerden izin alındıktan sonra yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Kübra	Uyruğu	Türk
Soyadı	ÖZDEN	Tel no	
Doğum tarihi		e-posta	

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise	Zara Fen Lisesi	
Lisans	Akdeniz Üniversitesi	2020
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi	
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Gerontolog	Ordu Devlet Hastanesi	2024-devam ediyor

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

Burslar-Ödüller:

Yayınlar ve Bildiriler: