

YAŞLILIK DÖNEMİ PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ VE MORAL

OLD AGE PERIOD PSYCHOLOGICAL FEATURES AND MORALE

Sibel ASİ KARAKAŞ, Hatice DURMAZ

Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği AD

ÖZ

AMAÇ: Bu çalışma yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri ve moral hakkında yayınlanmış çalışmaların gözden geçirilmesi ve çalışmalardan elde edilen verilerin sistematik biçimde incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER: Çalışma, Ocak 1994 - Aralık 2012 tarihleri arasında konuyla ilgili yayınlar taranarak gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla internet erişim ağı üzerinden yaşlılık, moral, psikoloji anahtar kelimeleri kullanılarak Pubmed, Türk Atıf Dizini ve Türk Psikiyatri Dizini arama motorlarında tarama yapılmış ve konuyla ilgili ulusal ve uluslararası 26 yayın araştırma kapsamında değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Yapılan inceleme sonunda Türkiye’de yaşlanma sürecinin diğer dünya ülkelerine göre daha hızlı olduğu saptanmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’in verilerine göre 2023 yılına gelindiğinde 65 yaş ve üzeri nüfus sayısı 8,6 milyon kişiye ulaşacaktır. Nüfusun bu derece yüksek olması konunun önemini vurgulamaktadır. Hem bireyin hem de toplum refahını korumak için yaşlılık sürecinin en yüksek düzeyde iyi geçirilmesi gerekmektedir. Bu amaç için bazı değişkenler önemlidir. Moral de yaşlılık dönemi boyunca bireyin fizyolojik ve psikolojik durumunu etkileyen bir kavramdır. Bu alanda yapılan birçok çalışmada, yaşlılık döneminde bireylerin fizyolojik sorunlarından daha fazla ruhsal ve moral durumları gibi psikolojik sorunların yaşam kalitelerini etkilediği ifade edilmektedir. Yaşlılık dönemi boyunca moral düzeyleri yüksek olan yaşlılar yaşlanmanın olumsuz yönlerinden daha az etkilenmekte, daha aktif ve sosyal bir yaşam sürmektedirler. Yapılan çalışmalarda aile ve akraba desteğinin, komşu ve arkadaş ilişkilerinin, aktif yaşam şeklinin; yaşlıları duygusal ve moral yönden desteklediği görülmektedir. Bu etkenler yaşlı bireyin fizyolojik ve psikolojik durumuna olumlu katkılarda bulunmakta; saygınlık, kendine güven, işe yarama duygusu, yaşam kalitesi ve problemlerle baş etme gibi alanları pozitif yönde etkilemektedir.

SONUÇ: Yaşlılık dönemi, kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere bir çok alanda bireyi, ülke ekonomisini ve sosyal hayat düzenini etkileyen kaçınılmaz bir durumdur. Moral değişkeninin de yaşlılık dönemini etkileyen önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELE: Yaşlılık Dönemi, Moral, Psikoloji

ABSTRACT

OBJECTIVE: This study was conducted to review published studies about psychological characteristics of elderly period and morale and in order to examine the data obtained from this studies.

MATERIALS AND METHODS: This study was conducted by scanning the relevant publications between January 1994 - December 2012. For this purpose; old age, morale, psychology keywords were scanned via internet access at search engine which PubMed, Turkish Citation Index and Turkish Psychiatry Index and national and international 26 publications were evaluated related to subject.

RESULTS: In the examination result of the aging process in Turkey it is determined to be faster compared to the other the countries of the world. According to the data of Turkey Statistical Institute (TSI), the number of the population of 65 years and over will reach 8.6 million people by 2023. This extremely high population indicates the significance of the issue. The aging process must be well controlled to the highest level in order to maintain the welfare of both these individuals and the society. For this purpose, some variables are important. Morale is a concept that affects the physiological and psychological state of the individual during the period of old age as well. At many studies conducted in this field state that psychological problems such as mental and moral condition of individuals affect their quality of life more than the physiological problems in old age. Elderly people who have high levels of morale throughout the old age are less affected by the negative aspects of aging and live a more active and social life. Studies show that the support of family and relatives, relations with neighbors and friends, and an active lifestyle support the elderly people in terms of emotional and moral aspects. This factors contribute to physiological and psychological condition of elderly people positively, and affects areas such as dignity, self-confidence, a sense of work, quality of life, and coping with problems in a positive way.

CONCLUSION: In many aspects, including chronological, biological, psychological and social aspects, the old age affects individuals, the country economy and social life inevitably. The morale variable is thought which is an important factor affecting the elderly.

KEYWORDS: Old Age Period, Morale, Psychology

GİRİŞ

Son yıllarda hem sağlık alanındaki gelişmeler, hem de sosyoekonomik koşullardaki iyileşmeler, azalan doğum oranları ve benzeri faktörler nedeniyle insan ömrü uzamıştır ve tüm dünyada yaşlı nüfusu artmaya başlamıştır (1,2). Demografik istatistiklere göre gelişmiş toplumlarda 2030 yılında yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranının %64,6'ya yükseleceği öngörülmüştür (3).

Ülkemiz de diğer birçok dünya ülkesi gibi yaşlanma sürecinin hızlı olduğu ülkeler arasındadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'in verilerine göre demografik göstergelerdeki mevcut eğilimler devam ettiği takdirde Türkiye nüfusu hızla yaşlanmaya devam edecektir. 2012 yılında yaşlı nüfus olarak tabir edilen 65 yaş ve üzerindeki nüfus 5,7 milyon kişi, bunların toplam nüfusa oranı %7,5 iken, 2023 yılına gelindiğinde bu nüfus 8,6 milyon kişiye, oranı ise %10,2'ye yükselecektir. 2023 yılında Türkiye nüfusunun yarısı 34 yaşın üzerinde olacaktır (4).

YAŞLANMA NEDİR?

Yaşlılık dönemi, kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan kaçınılmaz bir süreçtir (5). Yaşlılık sözlük anlamı olarak yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali olarak tanımlanmaktadır. Canlılar için biyolojik işlevler yönünden erişkin konuma ulaştıktan sonra, yani üreme döneminin bitiminden ölüme kadar geçen zaman dilimindeki değişim ve dönüşüm sürecidir (6).

Yaşlılığın psikolojik yönü, genel olarak, bilişsel beceriler ve ruhsal davranış değişimleriyle ilgilidir. Bilişsel beceriler zeka, dikkat, öğrenme, bellek, dil, görsel-uzamsal yetiler, akıl yürütme ve bilişsel esneklik gibi alanlardaki değişiklikleri; ruhsal davranış değişimleri ise duygudurum, güdülenimler ve baş etme becerileri gibi çeşitli nitelikleri içermektedir (7,8).

Yaşlı bireyin fiziksel kayıpları ile birlikte meydana gelen davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı değişimler psikolojik yaşlanmayı oluşturur (9,10).

Yaşlı kişilerin bilişsel becerilerinde ve ruhsal özelliklerinde meydana gelen değişimlere ilişkin çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, yaşlı insanların bilişsel becerileriyle ilgili birçok değişim yönü olduğunu göstermektedir (8,11). Örneğin Blum, Jarvik, Clark, Gren ve Schaieve Neugarten gibi araştırmacılar zihinsel açıdan yaşlılığın bütünüyle bir "gerileme dönemi" olmadığı, tecrübe ve öğrenmeye dayalı "birikimli zeka"nın yaş ilerledikçe arttığı yönünde tespitlerde bulunurken (11); bazı araştırmalarda da dil kullanma yeteneği, bellek, dikkat ya da konsantrasyon gibi alanlarda yaş ilerledikçe işlev bozuklukları olduğu ve özellikle yaratıcılık gerektiren alanlarda ilerleyen yaşlara rağmen halen temel yaratıcılık yeteneklerini korusalar da çok kaliteli ürünler vermede yaşlıların zorlandığı belirtilmektedir (8).

Yaşlıların iç dünyalarına kapanmaları ve içe dönük bir yaşam sürmeleri, yaşlı bireyleri benmerkezci davranmaya yönlendirebilmektedir (12). Bu durumda, yaşlı bireylerin paraya ve maddi şeylere karşı olan düşkünlüğü artabilmekte, geçmişte var olan ancak kontrol edebildikleri cimrilik, tutuculuk gibi kişisel özellikleri nükesedebilmektedir (13). Diğer yandan yaşlılığın çevresindeki eş, aile ve arkadaşlarından oluşan sosyal destek, yaşlı bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyerek; saygınlık, moral artışı, yaşamdan memnun olma ve stres verici olaylarla baş etme gibi olumlu duyguların oluşmasına katkıda bulunmaktadır (14).

YAŞLILIK VE MORAL

Günümüzde uzun yaşamının yanında daha kaliteli bir yaşam sürme ve bunu etkileyen faktörler önemli hale gelmiştir (15). Yaşlılık döneminde moral önemli bir belirleyicidir. Moral hem iyilik halinin hem de yaşlılıkta göz ardı edilen yaşam kalitesinin önemli bir belirleyicisidir (1,16-18). Yaşlılıkta moral ve duygusal aktarımlar, karşılıklı ilişkilerin sürdürülmesi, dayanışma, aile-akrabalık ve komşuluk ilişkilerinin sürdürülmesiyle ilişkili görünmektedir. Sosyal ilişkilerin miktarı ve kalitesi yaşlıları psikolojik olarak etkilemektedir. Araştırmalarda, yaşlılıkta fiziksel kapasitedeki azalmanın ve sağlığın bozulmasının öneminden çok, yaşlı birey için ruhsal ve moral duru-

mun yaşamı sürdürmede daha etkili olduğu ifade edilmektedir (19). Yaşının çevresindeki eş, aile ve arkadaşlarından oluşan sosyal ağ, bireylerin sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar. Fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler. Sosyal destek sonucu ortaya çıkan saygınlık, moral artışına ve yaşamdan duyulan memnuniyete, stres verici olaylarla baş etmeye olumlu katkılarda bulunmaktadır (20,21).

Konuyla ilgili yurt dışında yapılmış bir çalışmada sosyal destek yetersizliğinin bireylerde mortalite riskini yükselttiği, sosyal anlamda destek alan bireylerde ise iyileşme ve sağlık davranışlarında artma olduğu belirtilmiştir (22).

Von Heiden Wagert ve arkadaşları (23) İsviçre'de 85 yaşın üzerindeki yaşlı bireylerde moral düzeyini etkileyen faktörleri incelediklerinde; olguların depresyon semptomlarının olmamasının, bakımevinde değil de sıradan bir evde yaşıyor olmalarının, yalnızlık hissetmemelerinin, sosyal aktivitelerde bulunmalarının ve sağlığını mükemmel görmelerinin, yüksek moral düzeyini sağladığını saptamışlardır.

Sigstad ve arkadaşlarının (24) 55 hastada umut/moral, baş etme gücü ve yaşam kalitesi kavramlarını karşılaştırdıkları çalışmada, yaşam kalitesi düşük olan hastaların umut ve baş etme güçlerinin düşük olduğu, yaşam kalitesi yüksek olan hastaların ise umut ve baş etme güçlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. İspanya'da yapılan bir çalışmada düşük moral düzeyinin mortalitenin bağımsız bir belirleyicisi olduğu belirlenmiştir (1).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde miyokart enfarktüsü geçiren hastalarda geriatrik moral ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışma sonucunda olguların %56.4'ünün düşük moral düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (25).

Kalaycıoğlu ve Rittersberger'in (26) araştırmasında da ailenin yaşlı ve genç kuşakları arasındaki moral ve duygusal aktarım ve kültürel desteklerin, hem yaşlılar için bir işe yarama duygusu oluşturduğu hem de sosyal güvencenin yanı sıra hastalığında bakılabilmek, sağlığında yalnız kalmama gibi olumlu etkilerinin olduğu belirtil-

mektedir. Ebeveynlere çocuklar tarafından verilen moral ve duygusal desteğin stratejik açıdan büyük önem taşıdığı, bireylere manevi destek sağlanırken zihinsel sağlıklarının da korunduğu belirtilmektedir (26).

Türkiye'de yapılan bir başka çalışmada yaşlıların aile bireyleri ile olan ilişkilerinin onların toplumla bütünleşmesinde ve yaşamdan aldıkları tatminin artmasında önemli olduğu belirtilmektedir (27). Çocukları, torunları, akrabaları ve komşuları tarafından sıkça aranmak, karşılıklı ziyaretlerde bulunmak yaşlı bireylerde kaygı düzeyini düşürür ve onları olumlu yönde etkiler. Toplumsal ilişkileri geniş olan yaşlılar yaşlanmanın olumsuz yönlerinden daha az etkilenmekte, moralleri daha yüksek olmaktadır (28).

Yine ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada yaşlı bireylerde depresyon düzeyinin ve moral durumunun, mobilite ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Huzurevinde yaşayan yaşlıların evde ailesi ile beraber yaşayan yaşlılara göre daha fazla oranda depresif semptomlara sahip oldukları, moral durumlarının kötü olduğu ve bununla ilişkili olarak fonksiyonel olarak daha kısıtlı oldukları bulunmuştur (29). Aile üyeleri ya da yakınları ile birlikte yaşayan yaşlı bireylerin huzurevlerinde kalan yaşlılara göre daha az karamsar ve daha fazla üretken olduğu ifade edilmektedir (30).

Toplumsal ilişkilerin genişliği yaşlıların kendilerine güven duygularının, sosyal yeterliliklerinin güçlenmesine yardımcı olan destek mekanizmaları durumundadır. Aile, akraba, arkadaş ve komşu ilişkilerinin güçlü olması yaşlılarda yaşam doyumunu arttırıcı bir etki yaratmaktadır (31). Toplumsal ilişkiler başarılı ve zor yaşlılığın anlamını oluşturmada önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Toplumsal ilişkileri geniş olan yaşlılar yaşlanmanın olumsuz yönlerinden daha az etkilenmekte, moralleri daha yüksek olmaktadır (28).

Bugün için bilim adamlarının üzerinde durduğu konu uzun yaşamının değil "sağlıklı ve başarılı yaşlanmanın" önemli olduğudur. Başarılı ve sağlıklı yaşlanma; aktivite ve ilişkilerimizle yakından ilgili, kontrolümüzde olan birçok faktör içerilmektedir. Başarılı yaşlanma; yalnızca

sağlık yönünden değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden de tam bir iyilik halinin varlığını işaret eden bir kavramdır (32). Bu bağlamda başarılı yaşlanma; bireyin kendini yaşlılığa hazırlama sürecinde sosyal çevresini ve ilişkilerini canlı tutmak, sağlık sorunlarını en aza indirmek için koruyucu önlemler almak, bellek ve fiziksel işlevlerini geliştirici çabalar içinde olmak ve yaşama pozitif bakmasını becerebilmek anlamına gelmektedir (33).

Toplumsal ilişkileri geniş olan yaşlılar yaşlanmanın olumsuz yönlerinden daha az etkilendiği, sosyal anlamda olumlu ilişkilerin moral düzeyini etkilediği görülmektedir (34). Bu nedenle sağlıklı ve başarılı bir yaşlılık süreci için sosyal izolasyonun önlenmesi, yaşlı bireyin güç ve yeterliliğine uygun aktivitelerin planlanması, mümkün olduğu kadar aktif bir yaşam biçiminin sağlanması ve sosyal ilişkilerin canlı tutulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Benito-León J, Louis E, Navarro JR et al. Low Morale and Mortality in Elderly People. *Age and Ageing*. 2010; 39: 366–373.
- Kurt G. Türkiye’de Yaşlılık Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış (Sivas İl Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Toplumsal Yapı ve Değişme Bilim Dalı, 2008.
- Sağlıkta Nabız Aktüel ve Sosyal Tıp Dergisi. [http:// www. sagliktanabiz. com](http://www.sagliktanabiz.com) Yaşlılık&Catid= 137:28 sayı- dosya & Itemid= 135 Erişim 06.07.2015
- Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni [http://www.tuik.gov. tr](http://www.tuik.gov.tr) Erişim 06.07.2015
- Yıldız M. Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012; 36(1): 1-30.
- Mas R, Işık AT, Karan MA ve ark. (Editör). Gerontolojinin Temelleri. İçinde: Duyar İ, Geriatri. Ankara: TGV, 2008: 9-19.
- Er D. Psikososyal Açından Yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2009; 4 (11).
- Göka E, Aydemir Ç. Yaşlıya ve Demanslı Hastaya Psikososyal Yaklaşım. *Demans Dizisi*. 2000; 1:5-26
- Farklı boyutlarıyla yaşlılık. [http:// www. tied. org. tr/ tied_ kitaplar/ yaslilik. pdf](http://www.tied.org.tr/tied_kitaplar/yaslilik.pdf) Erişim 20.01.2016
- Wurm S, Tesch-Römer C, Tomasik MJ. Longitudinal Findings On Aging-Related Cognitions, Control Beliefs, and Health In Later Life. *J Gerontol B Psychol Sci Soc* Sci. 2007; 62(3):156-164.
- Onur B. Gelişim Psikolojisi. 8. Basım, İstanbul: İmge Yayınevi, 2008.
- Kurtman E ve Kalkan M (Editör). Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açından Yaşlılık. İçinde: Kaygusuz C. ve Kalkan M. Yaşlılık Danışmanlığı. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi, 2008:251-295.
- Kurtman E ve Kalkan M (Editör). Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açından Yaşlılık. İçinde: Barut Y. Yaşlılık Dönemi Zihinsel ve Ruhsal Özellikleri. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi, 2008: 251-295.
- Kara B, Yıldırım Y, Genç A, Ekizler S. Geriatriklerde Ev Ortamı ve Yaşam Memnuniyetinin Değerlendirilmesi ve Düşme Korkusu İle İlişkinin İncelenmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 2009; 20(3):190.
- Beğen T, Yavuzer H. Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim Dergisi*. 2012; 25: 1-3.
- Hidalgo JL, Gras CB, García YD and at all. Functional Status In The Elderly With Insomnia. *Qual Life Res*. 2007;16: 279–86.
- Louis ED, Benito-León J, Bermejo-Pareja F. On Behalf Of The Neurological Disorders In Central Spain Study Group. Philadelphia Geriatric Morale Scale In Essential Tremor: A Population-Based Study In Three Spanish Communities. *Mov Disord*. 2008; 23: 1435–40.
- Benito-León J, Louis ED, Bermejo-Pareja F. Neurological Disorders in Central Spain Study Group. Population-Based Case-control Study Of Morale In Parkinson's Disease. *Eur J Neurol*. 2009; 16: 330–6.
- Baran AG, Kalinkara V, Aral N, Akın G, Baran G, Özkan Y. Yaşlı ve Aile İlişkileri-Ankara Örneği. Ankara: TC Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. 2005.
- Helman EA, Stewart C. Social Support and The Elderly Client. *Home Health Nurs*. 1994;12: 51- 60.
- Patterson BJ. The Process Of Social Support: Adjusting To Life In A Nursing Home. *J Adv Nursing*. 1995; 21: 682-689.
- Dhar HL. Gender, Aging, Health And Society. *J Assoc Physicians India*. 2001;49:1012.
- Von Heideken Wagert P, Ronnmark B, Rosendahl E and at all. Morale in The Oldest Old: The Umea 85+ Study. *Age Ageing*. 2005; 34(3): 249-55.
- Sigstad HM, Stray-Pedersen A, Froland SS. Coping, Quality Of Life, and Hope in Adults With Primary Antibody Deficiencies. *Health Qual Life Outcomes*. 2005; 31(3).
- Pinar R, Oz H. Validity And Reliability Of The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale Among Turkish Elderly People. *Qual Life Res*. 2011; 20:9–18.
- Kalaycıoğlu S, Rittersberger –Tılıç H. Yaşlı ve genç kuşaklar arasında sosyal, kültürel, ekonomik bağların ailenin refah düzeyine etkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2001;2(1):66-75.

- 27.** İçli G. Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi. 2008;1:29-38.
- 28.** İçli G. Yaşlılar ve Yaşlılığın Değerlendirilmesi: Denizli İli Üzerine Niteliksel Bir Araştırma. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal. 2010;(1):1-13.
- 29.** Büker N, Altuğ F, Kavlak E, Kitis A. Huzurevi ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Moral ve Depresyon Düzeyinin Fonksiyonel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal. 2010; (1):44-53.
- 30.** Bozo O, Toksabay NE, Kürüm O. Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. J. Psychol. 2009;143(2):193-205.
- 31.** Görgün-Baran A, Kalinkara V, Aral N, Akın G, Baran G, Özkan Y. Farklı sosyo ekonomik düzeydeki yaşlıların gündelik yaşamdan tatmin olma düzeyleri: Ankara kentsel kesim örneği, Türk Geriatri Dergisi. 2007;10(1):10-18.
- 32.** Kurt G, Erkol Z, Beyaztaş FY. Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti. Adli Tıp Dergisi / Turkish Journal of Forensic Medicine. 2008;24(2): 32-9.
- 33.** Baran AG. (Editör). Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı. İçinde: Kalinkara V, Akın GV. Başarılı Yaşlanma Modellerinin Sosyolojik Analizi. Ankara: Gazi Kitabevi, 2007:236-45.
- 34.** İçli G. Yaşlılar ve Yaşlılığın Değerlendirilmesi: Denizli İli Üzerine Niteliksel Bir Araştırma. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal. 2010;(1):1-13.