

Melek ÖZER<sup>1</sup>  
Özlem Özsoy KARABULUT<sup>1</sup>

## YAŞLILARDA YAŞAM DOYUMU

### SATISFACTION OF LIFE IN ELDERLY INDIVIDUALS

#### ÖZET

Yaşam doyumu ya da bilinen adıyla mutluluk, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce 'doyum' kavramının açıklanması gerekmektedir. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Yaşlılıkta önemli olan, işe yaramaz olduğunu hiçbir zaman düşünmemektir. Bu işe yaramazlık düşüncesinden kurtulmanın en iyi yolu, kendine mutluluk veren işlerle uğraşmaktır. Yaşlıların kendilerini değersiz, işlevlerini yitirmiş ve güçsüz hissetmeleri, onların yaşamdan doyum sağlamalarında önemli bir engel olarak görünmektedir. Çalışan ve üreten insan, emeklilikten kısa bir süre sonra kendisini boşlukta ve işlevsiz olarak görmektedir. Artık 'eski yaşantılarını anma' dönemine girmiş olduğu düşünülmektedir. Bu durum doğal olarak yaşlılarda yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Oysa toplumumuz, yaşlılara her zaman bir denge unsuru ve deneyim kaynağı olarak gereksinim duymaktadır. Dolayısıyla yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin bilinmesi, yaşlıların sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışlar sergilemelerinde, topluma kazandırılmalarında ve mutlu olmalarında önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam doyumu, mutluluk, yaşlı, yaşlanma, yaşlılık.

#### SUMMARY

Satisfaction of life, which is known as "happiness", is one of the subjects that have been the focus of humanity for centuries. In order to define "satisfaction of life" the concept of "satisfaction" has to be described first. Satisfaction is meeting the expectations, requirements, demands and desires. But the satisfaction of life is a situation or an outcome obtained through comparing someone's expectations (what he/she wants) with possessions (what he/she has got). Satisfaction of life demonstrates the result revealed by comparing someone's expectations with real situation. When satisfaction of life is mentioned, generally satisfaction from entire life is understood rather than satisfaction related to a particular situation. What important in elderliness is that for one never to consider himself as a worthless. The best way to get rid of this thought of worthlessness is to get occupied with things that give happiness. For elderly individuals to feel worthless, worn out or exhausted is thought to be a significant obstacle for them in achieving satisfaction of life. Satisfaction of life demonstrates the result revealed through the comparison of expectations with true situation by the individual. Active working and producing individuals view themselves worthless and in the space right after the retirement. There after, they think they have entered the period called "to commemorate the former experiences". This situation naturally influences the satisfaction of life of elderly individuals unfavorably. But, our community always needs an elderly population as an equilibrium element and a source of experience. Therefore, to be aware of the factors effecting the satisfaction of life of the elderly individuals is important for elderly individuals to demonstrate behaviours that maintain and develop health, and for them to be happy and to be gained by the community.

**Key Words:** Satisfaction of life, happiness, elderly, ageing, elderliness

Gelis: 24.10.2002

Kabul: 20.03.2003

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Ar. Gör. Dr.,

İletişim: Melek Özer

Tel: 0 (232) 388 11 03/138

Fax: 0 (232) 388 63 74

e-mail: ozer@hemsirelik.ege.edu.tr

Yaşlılık, önüne geçilmesi mümkün olmayan, biyolojik, kronolojik ve sosyal yönleri ile karmaşık bir süreçtir. Yaşlılık; fizyolojik bir olay olarak ele alındığında, fiziksel ve ruhsal güçlerin bir daha yerine gelmeyecek şekilde kaybedilmesi, organizmanın iç ve dış etmenler arasında denge kurma potansiyelinin azalması, kişinin fiziksel ve ruhsal yönden gerilemesi şeklinde tanımlanabilir(1).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşlılık evresini, 65 yaş ve üstü olarak kabul etmiştir(2,3). Buna göre 1988 yılında dünyada 200 milyon yaşlı insan bulunmaktayken, bu sayı 2000 yılı sonunda 585 milyona ulaşmıştır. Nüfus projeksiyonları ile yapılan hesaba göre ise dünyadaki yaşlı nüfus 2034 yılında Avrupa nüfusunun %26'sını oluşturacaktır. Türkiye'de ise yaşlı nüfusun 2025 yılında %9.3 oranında olacağı tahmin edilmektedir (2,3). Görüldüğü gibi yaşlı nüfusu gün geçtikçe artmaktadır. Bu nedenle yaşlıların topluma kazandırılmalarını ve mutlu olmalarını sağlamak herkesin görevi olmalıdır (4,5).

İlk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atılan "yaşam doyumu" kavramı daha sonra pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (6).

Çoğu zaman mutluluk olarak da tanımlanan yaşam doyumu, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir (7). Felsefeciler mutluluğu, insan eylemlerinin en yüksek ve tek motivasyon kaynağı olarak görmüşlerdir. Buna karşın, psikologlar, mutsuzluk üzerinde çok fazla durup, mutluluğu hep ihmal etmişlerdir. Son 15 yılda davranış bilimcileri, bu hatalarını düzelterek, mutluluk hakkında hem uygulamalı, hem de kuramsal çalışmalar yapmışlardır (7).

Diener'a (1984) göre, Wilson (1967) mutluluk üzerine yaptığı araştırmalarında iki genel sonuca ulaşmıştır. Birincisi, "En avantajlı durumda olanlar, en mutludur" şeklindedir. Mutlu kişi, genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, ekonomik bakımdan iyi, dışa dönük, optimistik, tasasız, dindar, evli, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişidir. Yazarın ulaştığı ikinci sonuç ise; Yunan filozoflarından bu yana, mutluluk üzerine çok az kuramsal gelişmenin sağlanmış olduğudur. Wilson'un incelemesinden sonra, günümüze kadar konuyla ilgili sayısız araştırma yapılmıştır. Örneğin, araştırmalarda sağlık ile mutluluk ve yaş ile mutluluk arasında önem-

li bir ilişki bulunamamıştır. Bundan da önemlisi yapılan çalışmalar, demografik değişkenlerin mutluluğun çok küçük bir kısmını açıkladığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar, araştırmacıları mutluluğun psikolojik nedenlerini aramaya yöneltmiştir (7,8).

Genel olarak yaşam doyumu üç kategoride gruplanmıştır: Birinci grupta; yaşam doyumu iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlanmıştır (6,7). İkinci grupta ise; insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusu üzerinde temellenerek, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir (Moles ve Bilgin, 1985). Bunun sonucunda Marcus Aurelius, "kendini mutlu görmeyen hiçbir insan mutlu değildir" demiştir. Shin ve Johnson ise (1978), mutluluğu "kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi" olarak tanımlamıştır. Üçüncü grupta da mutluluk, günlük yaşamın akışı üzerinde temellenmiştir. Bu da günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlamına gelmektedir (9).

Günlük yaşamda oldukça sık kullanılan mutluluk kavramı, tanımlanması güç ve farklı anlamlara gelen bir kavramdır. Bu nedenle sosyal psikologlar, mutluluk yerine yaşam doyumu ya da sübjektif iyi oluş kavramlarını kullanmaktadırlar (7).

Yaşlılarda ise yaşam doyumu; kişilik, alışılmış stratejilerle baş etme, yaşam koşullarındaki değişiklikler ve kontrol odakları gibi çeşitli faktörlerin birleşimine bağlıdır (10). Neugarten yaşlılarda yaşam doyumunu belirlemek için 5 ölçüt kullanmaktadır. Buna göre yaşam doyumu yüksek olan yaşlıların ;

1. Günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması,
2. Yaşamının bir anlam taşıması,yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
4. Olumlu bir "ben" imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul edebilmesi,
5. Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması beklenmektedir.

Yaşlılar, çoğu kez artık güçlerinin kalmadığını düşünerek, tüm iş ve uğraşlarından "elini ayağını çekmektedir" (11). Yaşlılıkta önemli olan, işe yaramaz olduğunu hiçbir zaman düşünmemektir. Bu işe yaramazlık düşüncesinden kurtulmanın en iyi yolu, kendine mutluluk veren işlerle uğraşmaktır. Yaşlıların kendilerini değersiz, işlevlerini yitirmiş ve güçsüz hissetmeleri, onların yaşamdan doyum sağlamalarında önemli bir engel olarak görülmektedir. Çalışan ve üreten insan; emeklilikten kısa bir süre sonra, kendisini boşlukta ve işlevsiz olarak görmektedir. Artık eski "yaşantılarını anma" dönemine girmiş olduğunu düşünmektedir. Bu durum, doğal olarak yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (10).

Bir işle uğraşmakta olan yaşlının, yaşam doyumu oldukça üst düzeydedir. Myers'e göre 60 yaşın üstünde olup da çalışan yaşlıların yüzde 72'si yaşama daha olumlu bakmakta ve geleceği daha bir umut ve güvenle beklemektedir (5).

Iwatsuba ve arkadaşları (1987-1988) Paris'te yaşayan, emekli olmuş kadın ve erkeklerin yaşam doyumlarını incelemişlerdir. 627 olgu araştırmanın ilk safhasında, 464 olgu bir sonraki aşamada ele alınmış ve Yaşam Doyumu İndeksi A (LSI A) kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, yaşam doyumunun fiziksel yeterlilik düzeyi, işsizlik, ailevi faktörler, fiziksel ve ruhsal durumlarla bağlantılı olduğu görülmüştür (12).

Karataş'ın (1988) Seyranbağları huzurevinde kalan yaşlılar üzerine yaptığı çalışmada ise yaş ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaş değişkeninin, erkeklerin yaşam doyumu üzerinde, kadınların ise olumlu ben imgesine sahip olmaları ve şimdiki yetersizliklerine rağmen kendilerini değerli bulmaları üzerinde önemli bir etken olduğu saptanmıştır (13).

Özer'in (2001) huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlılar üzerine yaptığı araştırmasında ise ; medeni durum , eğitim durumu, meslek , boş zamanları değerlendirme ve yaşlının sağlık durumu ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır (13). Yapılan diğer çalışmalarda yaşam doyumunun yaş, cinsiyet, çalışma, iş, eğitim, din, evlilik ve aile gibi sosyodemografik faktörlerden etkilendiği de görülmektedir. Aile, yaşlıların eğitimi ve kişilerin yaşlılığa hazırlıklı olmasına katkıda bulunabilecek, en önemli toplumsal kurumdur. Ailede kazanılan karşılıklı güven, sevgi ve saygı ortamı yaşlı için önemli bir faktördür. Yaşlıların yaşamdan doyum almalarına zemin hazırlamaktadır (4,5). Ayrıca, yaşam doyumunu; gelir düzeyi, yaşam olayları, aktiviteler, kişilik de etkilemektedir (10,14).

Bu sonuçlardan yola çıkarak; yaşlıların sağlığının korunması, daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri yani yaşamdan doyum alabilmeleri için aşağıdakiler önerilebilir:

- Yaşlıların, çevresiyle işbirliği ve dayanışma içinde olması sağlanmalıdır.
- Yaşlıların, topluma aktif olarak katılımını sağlayacak olanaklar hazırlanmalıdır.
- Yaşlıya, işe yaradığı duygusu kazandırılmalıdır.
- Yaşlının, yaşamı olumlu yönleriyle görmesi sağlanmalıdır.
- Yaşlının bedensel sağlığın korunması, yaşlılığın olumsuz etkilerinin önlenmesi için düzenli sağlık kontrolleri yapılmalıdır.
- Yaşlı bireylere hizmet verecek olan sağlık ekibi, yaşlılık ve

sorunları konusunda özel eğitim almalıdır.

- Yaşlı bireylerin, barınma ihtiyaçlarını karşılamak üzere huzurevleri, yatılı ve gündüzlü bakım evleri kurulmalıdır.
- Kitle iletişim araçlarıyla topluma yaşlanma ile ilgili eğitim verilerek toplumun yaşlıya karşı olumlu bakış açısı geliştirmesi sağlanmalıdır.

#### KAYNAKLAR

1. Bilginer B, Tuncer A, Apan E, Adana Huzurevi ve Yeni baraj Sağlık Ocağı Bölgesindeki 65 yaş ve Üzeri Yaşlıların Demografik Özellikleri V.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.B.D., İstanbul, 1996; p:168-171.
2. Durgun B, Tümerdem Y. Kentleşme ve Yaşlılara Sunulan Hizmetler, Geriatri 1999; 2-3:115-120.
3. T.C. 1990 Genel Nüfus Sayımı. Nüfusun Sosyal ve Ekonomik Nitelikleri. Başbakanlık D.İ.E., Ankara, 1993.
4. Öztunç G, Biiyüksürücü L. Adana Huzurevinde Yaşayan 65 Yaş ve Üstündeki Bireylerin Yaşlılık ve Sağlıklarına İlişkin Görüş ve Uygulamaları İle Mevcut Durumlarının Saptanması: Sağlıklı Yaşlanma Uluslararası Hemşireler Birliği 1992 Teması Sempozyum Kitabı, Ankara, 1992; p: 112-119.
5. Uysal Ş. Yaşlılık ve Sorunları. Seminer Psikoloji, 1993; 10:1-13.
6. Vara Ş. Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1999.
7. Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, İzmir, 1992.
8. Allain TJ, Matenga J A. Determinants of Happiness and Life Satisfaction in Elderly Zimbabweans. Cent Afr J Med 1996; 42 (11): 308-311.
9. Aksayan S, Yıldız A, Ergün, A, Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri. I.Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı, 1998.
10. Kubilay G. Yaşlılığa Genel Bakış, in: Yaşlılara Evde Yardım Projesi Eğitim Programı, 1994; p: 1-5.
11. Nahcivan N Ö, Demirezen E, Erdoğan S. Birinci Basamakta Yaşlılarda Depresyon İle İlişkili Faktörler. 35. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Trabzon, 1999,P:1-15.
12. Iwatsuba Y, Derriennic F, Cassou B, Patrenaud J. Predictors of Life Satisfaction Amongst Retired People in Paris. International Journal of Epidemiology. 1996; 25 (1):160-170.
13. Özer M. Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2001.
14. Ho SC. Woo J. Lau J. Life Satisfaction and Associated Factors in Older Hong Kong Chinese. J Am Geriatr Soc, 1995; 43 (3): 252-255.