



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

**EŞİNİ KAYBETMİŞ YAŞLI BİREYLERİN YAS SÜRECİNİN SOSYAL
HİZMET AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Öznur GÜNİ

Doktora Tezi

Ankara, 2021

EŞİNİ KAYBETMİŞ YAŞLI BİREYLERİN YAS SÜRECİNİN SOSYAL HİZMET
AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Öznur GÜNİ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2021

TEŞEKKÜR

Benim teşekkür listem oldukça uzun ve kabarık. Bu ilk satırı yazmak için bile bir süre nereden başlasam diye düşündüm. Doktora eğitimime ilk başladığımda kafamda belirtilen süreden çok öncesinde programı tamamlayacağım düşüncesi hakimdi, ancak değil planlanan planlanmayan birçok şey olunca her şey farklı bir zaman diliminde gerçekleşti.

Bu farklılaşma ve değişimler arasında değişmeyen tek şey danışmanım Doç. Dr. Nilgün KÜÇÜKKARACA'nın danışmanlığı. Çoğu zaman sabır sınırlarını zorladım ancak her ikimizde karşılıklı iyi niyetimizi bildiğimizden yolculuğumuzu ağır aksakta olsa tamamlayabildik. Bu aksamalar danışmanımdan değil benden kaynaklansa da biz, hedefimize; tezi tamamlamaya yöneldik. Kimi zaman otoriter bir hoca olup fırçasını attığı, kimi zaman da bana toparlanıp yola devam etme gücü kattığı sözleri ve samimi, candan, gerçekçi sevgisiyle ilk teşekkürüm danışmanıma, Nilgün Hocama.

Şüphesiz tez süreci öğrenci üzerinde gözükse de tez izleme komite üyeleri yol almam da benim danışmanımdan sonraki en büyük destek kaynağım oldular. Samimi ve gerçekçi önerileri, üstenci bir üsluptan ziyade anlamaya ve yönlendirmeye çalışan bilimsel paylaşımları için Prof. Dr. Sibel KALAYCIOĞLU'na, Prof. Dr. Emrah AKBAŞA'a ve Doç. Dr. Serap DAŞBAŞ'a çok teşekkür ederim.

Sosyal hizmet bölümüne ne zaman işim düşse yardımcı olacaklarını bildiğim kişilere Havva hanıma ve Şaziye Hanım'a teşekkür ederim. Bununla birlikte lisans eğitimimin başladığı günden bu ana kadar ne zaman okula gitsem, ne zaman halledilmesi gereken bir durum olsa "hallederiz abicim" diyerek destek

olduğu, TİK toplantılarını ve diğer işleri kolaylaştırıp yükümü azalttığı için Vedat MERDAN'a teşekkür ederim.

Dostlarıma teşekkür ederim. Ben kendimi çok şanslı bir insan olarak değerlendiriyorum. Çünkü çevremde samimiyetini, sıcaklığını, benim için benden çok sevinen benden çok kaygılanan bir sürü dosta sahibim. Dostu az olur insanın ancak benim gerçek anlamda dostum çok. İsimlerini tek tek sıralarsam oldukça uzun bir teşekkür metni olur. Bu nedenle, ben onları tanımlarsam onlar kendilerini bilecekler: sıkıntılı ve zor zamanlarımdan herkesten ve her şeyden bağımsız yanımda olan, beni sarıp sarmalayan; incinmemem ve üzülmemem için türlü zorluklarda olsa fiziken var olup olmamanın önemini ortadan kaldırıp kalben yanımda olan; üzüldüğüm pes etmeye yeltendiğim zamanlarda bana kol kanat geren; gönül bağı kurmuş olmanın yan yana olmaktan değil cancana olmaktan geçtiğini bilen, ihtiyaç duyduğum anda yanımda bitiveren, karşılaştığım zorluklarda hep yanımda olduklarını hissettiren, saatlerce konuşmaktan, birgün ayrı kalmaktan ya da aylarca sonra bir araya gelip kaldığım yerden devam etmekten sevindiğim canlarım, can kardeşim dostlarım, iyikilerim. Adınızı tek tek sıralamam mümkün değil ama hepinizin sevgisi bende baki. Hayata da teşekkür ediyorum sizin gibi insanlarla benim yolumu kesiştirdiği için.

Beni yaşama bağlayan ve pes etmeden devamlılığımı sağlayan iki bahar dalım; Kızlarım. Belki siz olmasaydınız farklı bir Öznur olarak yaşamıma devam edecektim, hayatın bana sunduğu en güzel iki armağansınız. Tez çalışması için notlar aldığım defterin kenarına yazdığın küçük motivasyon notlarınız için, ben çalışacağım diye dizüstü bilgisayarı istediğim zaman bana verdiğiniz için, en önemlisi de bana tarifi imkansız sevginin binbir türlü yüzünü gösterdiğiniz ve gerçek anlamda "insan" olmaktan vazgeçmeme sebebini verdiğiniz için teşekkür ederim.

ÖZET

GÜNİ Öznur. *Eşini Kaybetmiş Yaşlı Bireylerin Yas Sürecinin Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, 2021.

Bu çalışma eşini kaybetmiş 65 yaş üstü yaşlı bireylerin bağlanma temellerinin, eşiyile ilişkilerinin, eşinin ölümüyle birlikte ortaya çıkan yas yas süreçlerine ilişkin yaşam deneyimleri ile eşinin ölümü sonrasında yaşamlarının nasıl şekillendiğini anlamak için yapılmıştır. Araştırmada yaşlı bireylerin ilk bağlanma temelleri, evliliğine ve eşine yönelik hikâyeleri, yaşamlarındaki ilk önemli kayıpları, eş kaybına ilişkin yaşadıkları, eşinin ölümü sonrasında yaşamında meydana gelen değişimler ve geride kalan duygular ele alınmıştır. Nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında Ankara'da yaşayan 65 yaş üstü 12 kadın ve 8 erkek toplam 20 kişi ile yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme yapılmıştır. Görüşmede elde edilen veriler MAXQDA 18 yazılımıyla tematik olarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz ilk bağlanma ilişkilerinde kaçınmacı ve güvenli bağlanma stillerinin hâkim olduğu, görücü usulüyle evliliklerin gerçekleştiği, dul kadın ya da erkek arasında herhangi bir fark görmedikleri, uğraşları olan yaşlı bireylerin yeni yaşamlarına daha çabuk uyum sağladıkları ancak hepsinin yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşadıkları, yeniden evlenmeyi düşünen yaşlı bireylerin bu düşüncelerinde bile yalnızlıktan kurtulma duygusunun etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları yaşlı bireylerin gereksinim ve ihtiyaçlarına yönelik hizmetlerin ve programların projelendirilmesine ağırlık verilmesi, konuyla ilgili yasal mevzuatın ve politikaların geliştirilmesinin yaşlılara yönelik hizmetlerin geniş bir yelpazede sunulması için gerekli olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı birey, bağlanma temeli, eş kaybı, eşiyile bağlanma stili, yas, yeniden yaşama uyum, yalnızlık.

ABSTRACT

GÜNI Öznur” *Assessment of social work at elderly people living grief*”,Ph.D Dissertation, Ankara, 2021.

This study has been done to understand the relationship between the couples who are aged 65 or more’s attachment bases, how their relationship were, which life experiences they had after the loss of their partner while studying the effects of those experiences and how their life changed according to the situation of death. The research includes old people’s first attachment basis, the stories oriented their marriage and partner, their life’s first important loss, what they have experienced depending on the death of their pair, what kind of differences happened in the lives of them after they had lost their partner and the emotions left behind. This study has been done with a group who live in Ankara and at the ages of 65 or more which had 12 women and 8 men resulting in 20 people at total by using qualitative searching ways while doing semi-structured in-depth interviews with those people that lost their partner. The data were collected from the interviews has been analysed thematically using MAXQDA 18 software. The analyse indicated that in the first attachment relationships avoidant and safe attachment styles were dominant, there is no difference between widow woman and man when rearranged marriage has happened, the old individuals who have a hobby adapt on their lifes easier but all of them feel the loneliness intensive,even in the decisions of the people who are planning to marry again contains the aim of getting rid of their loneliness. The results of research show that it is needed to focus on projecting the programmes and services which are related to old individual’s requirements to develope lagistations and policies about the topic to indicate the services in an efficient way.

Keyword: Elder, attachment base, dying of partner, attachment style with partner, mourning, adaptation to life, loneliness

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
GİRİŞ	
1.BÖLÜM.....	1
1.1.ARAŞTIRMANIN SORUNU.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	
2.BÖLÜM.....	10
2.1. YAŞLILIK.....	11
2.1.1. Yaşlılığın Boyutları ve Yaşlanma Kuramları.....	14
2.1.1.1.Yaşlılığın Boyutları.....	15
2.1.1.2. Yaşlılığa İlişkin Kuramlar.....	18
2.2. BAĞLANMA KURAMI, YAŞLILIK VE YAS.....	21
2.2.1. Bağlanma Kuramı.....	22
2.2.2. Yaşlılık Döneminde Bağlanma.....	26
2.3.YAŞLILIK DÖNEMİ BAĞLANMA KURAMI BAKIŞIYLA	
DEĞERLENDİRİMEK.....	29
2.3.1. Bakım Alma- Bakım Verme.....	30

2.3.2. Bağlanma ve Yaşlılık Dönemine Ait Yaşanan Sıkıntılar.....	32
2.4. YAS.....	37
2.4.1. Normal Yas Süreci.....	38
2.4.2. Yas Sürecinde Etkili Olan Faktörler.....	39
2.4.3. Patolojik Yas.....	41
2.4.4. Travmatik Yas.....	42
2.5. BAĒLANMA, KAYIP VE YAS TEPKİSİ.....	43
2.6. YAS SÜRECİNDE SOSYAL HİZMET MÜDAHALESİ.....	49
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	
3. BÖLÜM.....	54
3.1. ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ.....	54
3.1.1. Nitel Araştırma.....	54
3.1.2. Araştırma Konusuna İlgisi.....	58
3.2. VERİLERİN OLUŞTURULMA AŞAMASI.....	59
3.2.1. Derinlemesine Görüşmelere Hazırlık Süreci.....	60
3.2.2. Katılımcılar.....	61
3.2.3. Görüşmeler.....	68
3.3. ANALİZ AŞAMASI.....	69
3.4. ETİK HASSASİYETLER.....	72
BULGULAR VE ANALİZ	
4. BÖLÜM.....	75
4.1. İLK BAĒLANMANIN TEMELLERİNİN OLUŞUMU “Annemle Sürekli Tartışma Halindeydik”.....	79
4.2. EVLİLİK HİKAYELERİ” <i>Ele Güne Ayıp Olmasın Diye Kabul Ettim Evlenmeyi</i> ”.....	86
4.2.1. Eşi İle Tanışma “İlk Kez istemeye Geldiklerinde Gördüm”.....	87

4.2.2. Eşini ve Evliliği Tanımlaması “ <i>Aile Olmak İçin Çabalamak Lazım</i> ”	92
4.3. HAYATTAKİ İLK ÖNEMLİ KAYBIN HİKAYESİ/GEÇMİŞ YAS DENEYİMLERİ ” <i>Evlat Ciğer Parçası</i> ”.....	102
4.4. EŞ KAYBINA İLİŞKİN SÜREÇLER “ <i>Bekliyorsun, biliyorsun ama Konduramıyorsun</i> ”.....	106
4.4.1.Ölüm Sürecinin Gelişimi “ <i>Başka türlü olabilir diye beklerken, böyle oldu</i> ”.....	108
4.4.2. İlk Yaşanan Tepkiler ve Yaşanan Değişimler “ <i>Dul yazısını görünce yığıldım kaldım</i> ”.....	112
4.4.2.1. İlk Yaşanan Tepkiler” İnsanın üstüne tuhaf bir hal geliyor”.....	113
4.4.2.2.Ölüm Sonrası Yaşanan Tepkiler “ <i>Bir şey yapamamak insanın elinin kolunun bağlı olması</i> ”	117
4.4.3. Eş Kaybı Sonrası Destek Süreçleri “ <i>Hiç yalnız kalmadım ben</i> ”.....	120
4.5. O’NDAN SONRASI, YENİDEN ORGANİZE OLMA: YAŞAMDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER VE YENİDEN BAŞLANGIÇ “ <i>hayat devam ediyor</i> ”.....	125
4.5.1.Neler Yapmaya Başladı?” <i>Hep kendimi oyaladım</i> ”.....	127
4.5.2. Yeniden Evlilik Düşüncesi “ <i>Yüreğimde oğlumun acısı varken nasıl düşüneyim?</i> ”.....	131
4.6. GERİDE KALAN DUYGULAR: “ <i>Darı kadar erin var, dağ kadar yerin var</i> ”.....	135
4.6.1. Dul Bir Kadın Olmak mı Dul Bir Erkek Olmak mı? “ <i>Bir yerden sonra kadın erkek kalmıyor</i> ”.....	136
4.6.2. Yalnızlık, Sosyal İçe Çekilme ya da Sosyal İzolasyon: “ <i>En büyük şikayetim yalnızlık</i> ”.....	139
4.6.3. Kendisi Gibi Eşi Ölenlere Tavsiyeler: “Hayat devam ettiği müddetçe yaşamak zorundayız”.....	144

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	
SONUÇ.....	151
ÖNERİLER.....	157
YARALANILAN KAYNAKLAR.....	167
EKLER	
EK 1 ORJİNALLİK RAPORU.....	192
EK 2 ETİK KURUL KOMİSYON İZİNİ.....	193
EK 3 YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU.....	194
EK 4 GÖNÜLLÜ KATILIM VE BİLGİLENDİRME FORMU.....	195

TABLolar DİZİNİ

TABLO 1: Katılımcıları Tanıtıcı Kısa Bilgiler.....	67
--	----

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1:Araştırma Verilerinin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği.....	72
Şekil 2: Katılımcıların İlk bakım verenle ilişkisine ait MAXMaps Grafiği.....	79
Şekil 3: Katılımcıların Evlilik Süreçlerine İlişkin MAXMap Grafiği.....	87
Şekil 4: Önceki Yas Deneyimlerine İlişkin MAXmap Garfiği.....	103
Şekil 5: Eşinin Ölüm Sürecine İlişkin MAXmap Grafiği.....	108
Şekil 6: Eş Kaybı Sonrası Deneyimlere İlişkin MAXmap Grafiği□.....	112
Şekil 7: Ölüm Sonrasında Yaşamlarındaki Değişime İlişkin MAXMAP Grafiği.....	126
Şekil 8: Eş Ölümü Sonrasında katılımcıların düşünceleri, önerileri ve duygularına ilişkin MAXMap Grafiği.....	136

GİRİŞ

1.BÖLÜM

Yaşlılık olgusu, değişimin bir parçası olarak yeni anlamlar ve boyutlar kazanmaktadır. Sosyal yaşamda meydana gelen değişiklikler, sağlık alanındaki ilerlemeler, sahip olunan şartlarda farklı düzeylerde olumlu değişimlere bağlı olarak yaşamdan beklenen süre uzamakta ve ülkelerin yaş piramitlerinde büyük farklılaşmalar oluşmaktadır. Yaşlılık geri dönüşü olmayan bir yolculuk, bir süreçtir. Günümüzde yaşamın ayrılmaz bir ögesi olan yaşlanma, biz insanoğlu için zamanla oluşan değişimleri içinde barındırır. Genel bakış açısıyla değerlendirdiğimizde yaşlılık, insanın fiziksel ve bilişsel yetilerinde gerileme; akla gelebilecek kişiyle ilgili esenliğin, önceki yaş dönemleri ile bağdaştırılmış tüm sıfat ve tanımlamalarda kaybın ya da yitimin; rol ve konumdan bağımsızlığa, eşten arkadaşına kadar kurulmuş tüm ilişkilerin, sosyal yaşantının ve desteğin azaldığı ve kaybedildiği bir dönemdir. Bu nedenle de kendine özgü pek çok sorun yaşanmaktadır (Bahar, Bahar ve Savaş,2009, s.88).

Ülkemiz genç nüfusuyla tanımlanan konumuna sahipse de son yıllarda yaşlanma olgusu hızla önem kazanmaya başlamıştır. Türkiye, dünyanın en hızlı yaşlanan ikinci ülkesidir (ntvmsnbc.).

Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) her ölen kişi için yaklaşık ortalamayla beş kişinin yas tuttuğu belirtilmiştir. Bu durum birçok insanın yaşlı olduğu anlamında tanımlanabilir (Li, Liang, Toler ve Gu,2005,s.639). Beklenen yaşam süresindeki

artış dikkate alındığında, yaşlıların yasın etkisini en çok yaşayan grupta olduğunu söylemek yanlış olmaz. Yaşanan diğer yitimlerle birlikte sevilen bir kişinin ölümü nedeniyle yaşanan kayıpların etkisi birbirinin üstüne eklenmektedir. Yaşanan tüm kayıplara karşı gösterilen uyum sağlama çabası yasta da ortaya çıkar ve mikro bir popülasyon dışındakiler, bu durumun üstesinden gelebilir. Küçük popülasyon içindekilerse ya biraz toparlanırlar ya da yıllarca işlevsel oldukları alanlarda sorun yaşamayı sürdürürler (Yazgan,2006,s.182). Özellikle eşinin ölümüyle dul kalan kişi, farklılaşan aile bağlarını anlamlandırmanın yanı sıra uzun ömürlü olmanın getirdiği duygusal zorluklarla, sağlık durumuyla bağlantılı olumsuz gelişmeler yaşamış olmanın beraberindeki güçlüklerle tek başına savaşmak durumunda kalmaktadırlar (Oğuz,200,s.34).

Devletlerin var oluşunun en temel nedenlerinden biri toplumun iyilik halinin devamlılığını sağlamaktır. Devletin toplumu oluşturan bireylere iyi yaşam koşulları ve sosyal koruma sağlamak amacıyla uyguladığı sosyal politikalar, toplumun tüm bireylerini kapsayan ve tüm bireyler tarafından da ulaşılabilir olmalıdır. Bu, ancak öngörülü bir şekilde sağlayacak kurum ve hizmetler ile hayata geçirebilir olmayı gerektirmektedir. Biz genç nüfusa sahip bir ülke olmaktan yaşlı nüfusunun yoğun olduğu bir nüfus yapısına doğru evrilmekteyiz. Anlık ve geçici çözümler üretmek yerine sağlam temelli sosyal politikaları şimdiden oluşturmamız gerekmektedir. Günümüzde basit müdahaleler ya da sosyal destek sistemlerinin devreye girmesi ile çözülen sorunlar önümüzdeki yıllarda gerekli uygulama temelleri oluşturulmaz ise ciddi sosyal sorunlar olarak karşımıza çıkacaktır. Yaşlılık, sosyal hizmet mesleğinin en temel sorun alanlarından birini oluşturmaktadır. Popülasyon arttıkça yaşanan sorunların çeşitliliği de artmaktadır. İleri yaşlarda yaşanan eş kaybı da yaşlıların yeniden organize olabilmeleri ve yaşamlarının geri kalan kısmında sağlıklı ve aktif olmaları açısından geliştirilecek politikaları zorunlu kılmaktadır. Sosyal hizmet bilim ve uygulamaları, her bireyin temel hak ve özgürlüklerden azami düzeyde yararlanmasını amaçlamaktadır. Yürütülmüş olan bu çalışma yaşlı bireylerin

yaşama katılımlarını ve yaşam kalitelerini olumlu yönde katkı sağlama çabasının bir yansımasıdır.

1.1.ARAŞTIRMANIN SORUNU

Dünyada yaşlı nüfusunun oldukça önemli bir yer almaya başlamış olması, bu gruba dâhil olan bireylere yönelik sunulan/sunulacak olan ve alanla ilgili olarak uzmanlık gerektiren tüm hizmetlerin, farklıları dikkate alarak çeşitlendirilmesi ve niteliğinin artırılmasını gündeme getirmektedir. Bunun yanı sıra toplumlarda gerçekleşen sosyopolitik yapı değişiklikleri yaşlı nüfusun belirgin özelliklerinde de etkiye ve değişikliklere neden olacaktır. En temelde bu etki ve değişikliklerin günümüzde yaşlı olarak kabul gören nüfusun dışında yer alan bireylerin gelecekte daha iyi eğitim sahibi, sağlığını koruyabilmiş, mali açıdan daha iyi koşullarda yaşayan ve alacağı hizmetten beklentisi daha fazla olan bir yaşlı nüfus grubuna dönüşeceği öngörülmektedir (Aktaran; Önal Dölek, 2011, s.13-14). Kaçınılmaz olarak meydana gelen değişimler sonucu yaşlı nüfusun gereksinimleri artacak ve çeşitlenecektir. Buna bağlı olarak ortaya çıkan tablo doğrultusunda yeni hizmetlerin sunulmasına, sunulmakta olan hizmetlerin de nitelik ve nicelik olarak iyileştirilmesine gerek duyulacaktır.

Yaşamın birçok alanındaki olumlu gelişmelere bağlı olarak yaşlılar, toplumun önemli bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Yaşlıların sağlık, sosyal ve iş yaşamlarında meydana gelen değişimlerin tamamı yaşanan kayıplar olarak görülebilir. Çünkü yaşlı önceden bilgisine başvuru ve ihtiyaç duyulan bir role sahip iken yaşlanmayla birlikte bu durumunu kaybederken üstüne bir de başkalarından yardım almaya başlamış olmasının beraberinde getirmiş olduğu zorlu yaşam deneyimleri ile baş etmek zorunda kalmaktadır. Güvenlik, barınma, sağlık hizmeti ve beslenme gibi ihtiyaçların yanı sıra yaşlının yakın ilişki ve bağlanma ihtiyacında da ciddi değişiklikler meydana gelmektedir.

Yaşam süresinin uzamasıyla kayıplarla karşılaşma olasılığı arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam süresi uzadıkça arkadaş, anne baba, evlat ve eş kaybına ilişkin kayıp yaşama olasılığı da artmaktadır. Sevilen bir kişinin ölümü birey için tüm hayatı göz önünde bulundurulduğunda karşı karşıya kaldığı ve kabullenmekte, alışmakta zorlandığı en çetin yaşam deneyimlerinden birisidir. İnsanoğlunun yaşadığı en çıplak gerçekliliği ile yüzleştiği deneyimi, ölümdür. Sevdiği kişinin ölümüyle birlikte kayıp deneyimi ile yüzleşen birey için bu deneyim farklı duygu ve düşüncelerin hissedilmesine neden olabilir. Kişi kendisini terk edilmiş, kendisini güvende hissetmesine olanak sağlayan bağı kaybetmiş, kendini suçlu hissetme, kızgınlık gibi içinde birçok öge bulduran duygularla, kendini manasızlık ve boşluk içinde yalnız ve biçare olarak sezinleyebilir.

Yaşanan kayıplar beraberinde yas olgusunu getirmektedir. Yas kişinin kayıplar karşısında gösterdiği biyopsikososyal, beklenen ve bütün insanlığı ilgilendiren normal bir tepkidir. Kişinin karşılaştığı ölümlerde önceki kayıp deneyimlerinde gösterdiği tepkilerin izleri görülür. Yas tepkileri her birey için farklılık gösterir. Yas deneyimi hangi toplumda hangi sosyoekonomik düzeyde olursa olsun her birey için kendi içinde farklılıklara sahip bir deneyimdir. Bu yüzden de ölümlerle karşılaşıldığında değişiklik gösteren yas tepkileri sergilenebilir. Ancak, sevilen biri yitirdikten sonra, yaşamın devamlılık üzerine kurulu olmasından dolayı kişinin, girişimleriyle kuracağı yeni bir ilişki aracılığıyla hayatını tekrar düzenlemesi gerekmektedir. Bu sağlanabildiğinde ölümün ardından yaşanan yas, yaşamda yeni açılımlar ve yeni yollar keşfetmek için bir araç haline dönüşebilir. Bunun tam tersi bir durum ortaya çıkarsa ve negatif yönde gelişme olursa da yas süreci tamamlanamaz ve bireyin fonksiyonelliğiyle ilgili tüm alanlarda belirgin olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Ölümlerle birlikte sevdiğimiz kişinin yokluğuna zamanla istemeyerekte olsa rıza göstermemiz, yaşamımıza devam etmemiz ve yeniden gönlümüzde başkalarının sevgisine yer verebilmemiz için, yasin tutulmuş olması değerli bir işleve sahiptir.

Ancak bu deneyim herkes için kolaylıkla üstesinden gelinebilecek bir durum değildir ve uyum sağlamada önemli problemleri gün yüzüne çıkarabilir. Yaşlılık dönemi, birçok kaybın yaşandığı bir dönemi kapsamaktadır. Sağlıkta, sosyal yaşamda, iş yaşamında az ya da çok birçok kaybın yaşandığı bu dönemde yaşanan her kayıp beraberinde de yası getirmektedir.

Gittikçe ve hızlı bir şekilde yaşlanan bir toplum olarak yaşlılara yönelik hizmet ve uygulamaları çeşitlendirmek, yaşadıkları sorunlara çözüm üretmek mesleki bir sorumluluk ya da mesleki zorunluluk olarak değerlendirilebilir. İster huzurevi gibi kurum bakımında olsun ister kendi yaşam alanında olsun, yaşlının kaybına ilişkin sosyal hizmet müdahalesinde yalnızca psikolojik olarak destek vermiş olmak eksik bir müdahale olarak kalacaktır. Uygun sosyal hizmet müdahaleleri geliştirerek yaşlının yaşam içinde, çevresi içinde güçlendirmenin yaşlının tam iyilik halinin devamlılığı açısından önemli olduğunu düşünmekteyim. Bu nedenle toplumun çok önemli bir bölümünü oluşturan yaşlıların ihtiyaçlarına yönelik politika ve her türlü hizmetle birlikte yaşlılara yönelik sosyal hizmetlerin önemi her geçen gün artmaktadır (Koşar, 1996, s.16).

İnsanın yaşamı yalnızca içinde yaşadığı andan ibaret değildir. Doğduğumuz andan itibaren yaşanan tüm deneyimler, kurulan ilişkiler, toplumsal ya da bireysel yaşam için dönüm noktası olabilecek yaşantılar ve yaşantılar karşısında duygusal, düşünsel ya da bedensel olarak ortaya koyulan tepkiler bugünkü yaşantımıza, yaşam karşısındaki duruşumuza ve kişiliğimize etki eder. Bu etkilenmelerin başlangıcında da ilk doğduğumuz anda içinde var olduğumuz aile yer almaktadır. Bebeğin ilk doğduğunda birincil bakım verenile kurduğu ilişki, yaşamın ilerleyen dönemlerinin temel taşı oluşturulmaktadır. Bağlanma olarak adlandırılan bu temel tüm yaşam boyu etkisini gösterir. Sahip olunan bağlanma tarzı diğer insanlarla kurduğumuz ilişkimize, sergilediğimiz davranışlara, duygularımıza hatta kayıplar karşısında gösterdiğimiz tepkilere etki etmektedir.

Yas süreci içinde bulunan yaşlı bireylere yönelik uygulama ve hizmetlerin yaşlıyı hayata bağlayıcı, yeniden organize olarak kendisinin kayıp sonrası yalnızlık girdabı içinde kaybolmasını engelleyecek hizmet ve uygulamaları kapsmalıdır. Ancak konuyla ilgili olarak yapılan taramalarda ulusal alanyazındaki bilgilerin sınırlı düzeyde kalmaktadır. Bu durumun geliştirilecek programların ve uygulamaların oluşturulması için bilgi eksikliğine neden olmaktadır.

Bu araştırmanın sorunu, bağlanma kuramı perspektifinde eşini kaybetmiş yaşlı bireylerin evlilik öncesi sahip olduğu temellerini dikkate alarak eşinin ölüm sürecini nasıl deneyimlediği ve eşinin ölümü sonrasında kendisi, ailesi ve çevresiyle ilişkilerini ve işlevselliğini nasıl kurguladığının ilişkin fenomenolojik bir kesiti ortaya koyarak bilgi eksikliğini gidermektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı; yaşlı bireylerin bağlanma temellerinin, eşiyile ilişkilerinin, eşinin ölümüyle birlikte ortaya çıkan yas süreçlerine ilişkin yaşam deneyimlerinin nasıl olduğu ve eşinin ölümü sonrasında yaşamının nasıl şekillendirdiğinin bağlanma kuramı temelinde ortaya koymaktır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda bu çalışmada cevabına ulaşılmak istenen araştırma soruları şunlardır:

1. Yaşlı bireylerin sosyo demografik özellikleri nelerdir?
2. Yaşlı bireyin ilk bakım veren kişi olarak annesi ve babasıyla ilişkisi nasıldır?
3. Eşinin ölümünden önce yaşadığı ölümlere ilişkin geçmiş yas deneyimleri nasıl ifade etmektedir?
4. Ailesi, sosyal çevresi ve eşiyile yaşamını nasıl tanımlamaktadır?

5. Eşini kaybettiğinde yaşadığı duygular ve baş etme yollarına ilişkin deneyimleri nasıldır?

6. Eşini kaybettikten sonraki yaşamına ve kendisine ilişkin algısı nedir?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yaşlı nüfus grubu içine yer alan bireylerin ihtiyaçlarına, sorunlarına yönelik olarak çok yönlü düşünmek gerekmektedir. Kişilerin sahip olduğu şartlar içinde en üst düzeyde iyilik halini devam ettirmesi için çalışan bilim disiplinleri arasında yer alan sosyal hizmet için yaşlılık ve yaşlılığa ilişkin değişkenler bu açıdan değerlendirilmelidir.

Gün geçtikçe yaşlı nüfusu açısından ivmenin ülkemiz açısından hızlandığı düşünüldüğünde bu araştırmanın yaşlı bireylere geleneksel öğretilere dayalı hizmet verilmesi düşüncesinden ayrışarak, yaşlı bireylerin paylaştığı deneyimleri üzerine temellendirilmiş bilimsel bilgi üretilmesine sağlayacağı katkı açısından önem taşımaktadır. Üretilen bu bilgi temeline dayalı olarak oluşturulacak politika, uygulama ve hizmetler geliştirilmesi, yaşlı refahı açısından önem taşımaktadır. İleri yaşların birçok kayıpla karşı karşıya kalmakla da eş anlamlı değerlendirildiği göz önüne alındığında gerçek yaşam deneyimlerine dayalı olarak neler yapılacağına ortaya koyulması önemlidir.

Yaşlı nüfus grubu içine yer alan bireylerin ihtiyaçlarına, sorunlarına yönelik olarak çok yönlü düşünmek gerekmektedir. Kişilerin sahip olduğu şartlar içinde en üst düzeyde iyilik halini devam ettirmesi için çalışan bilim disiplinleri arasında yer alan sosyal hizmet için yaşlılık ve yaşlılığa ilişkin değişkenler bu açıdan değerlendirilmelidir.

Kayıp sonrası yas yaşamak normaldir. Bu yas dönemi destekli ya da desteksiz atlatılabilirken yaşlıların içinde buldukları dönem içinde yaşadıkları kayıplar çok daha fazladır ve yaşanan kayıplara sevdiği birinin, eşinin kaybının da eklenmesi bu süreci zorlaştırmaktadır. Bu dönemde yaşanan yasin göz ardı edilmemesinin başarılı bir yaşlılık evresi sağlamak için önemli olduğunu düşünmekteyim. Bu nedenle; yaşlıların yas sürecinin değerlendirmesini yaparak sağlıklı bir süreçten geçmelerine katkı sağlayacak sosyal hizmet uygulamalarına katkısı açısından bu çalışma önem taşımaktadır.

Yürütülen bu araştırmanın eşinin ölümüyle karşı karşıya kalan yaşlı bireylerin gereksinimleri, karşılaştıkları zorlukları, yaşadıklarını nasıl tanımladıklarına ilişkin paylaşımlarını sosyal hizmet bilgisi ışığında yorumlanmasına, yeni hizmetler sunulmasına ya da var olan hizmetlerin geliştirilmesine sağlayacağı katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırma yaşlı bireylerin yaşadıkları kayba ilişkin yas sürecini değerlendirilerek bireyin başarılı bir yaşlılık geçirmesine katkı sağlamak açısından da önem taşımaktadır. Ayrıca, yürütülen bu çalışma ile kayıp, yas, yaşlı ve bağlanma açısından çok boyutlu bir ele alışı sağlanmasına katkı verebilecek olmasından dolayı da önemlidir.

Eş kaybı bir insanın yaşamındaki en zorlayıcı deneyimlerden biridir. Yaşlılık dönemi, eş kaybına bağlı yas tutma ve yeniden yaşamını düzenlerken karşılaşılabilecek zorluklarla baş edebilme becerisine sahip olmayı da gerektirmektedir (Aslan, 2017). Yaşlının eş kaybı sonrasında yaşama yeniden uyum sağlamak için ihtiyacı olan bir takım gereksinimlerin belirlenmesi ve bu doğrultuda karşılanması gerekmektedir. Bu araştırma ile eş kaybı nedeniyle hayatında büyük bir değişimle karşılaşan yaşlı bireye yeni bir bakış açısı kazandırarak, hayatını etkili bir şekilde

yaşayabilmesi için yeniden inşasına katkı sağlanması açısından da önemli bir işlevi yerine getirmektedir.

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.BÖLÜM

Bu çalışmada eşi ölen yaşlı bireyleri, geçmiş yaşam deneyimlerini göz ardı etmeden, eşinin ölümünden sonraki yaşamlarının nasıl şekillendirdiklerini ele aldım. Kişinin yaşamının ilk yıllarında kendisi ile yakın ilişki kuran kişi ile kurduğu bağın sonraki yıllarda kurulan ilişkiler üzerinde etkili olduğu ön kabulüne sahip olduğumdan çalışmamı bağlanma kuramı üzerinde temellendirdim.

Kayıp ve kayıp sonrası yaşanan keder ve üzüntü insan yaşamındaki en stresli olaylar arasında en yüksek puana sahiptir (Holmes ve Rahe, 1967,s.214). Birçok farklı kayıp, yas tepkilerini ortaya çıkarmakla birlikte kayıp ve yas söz konusu olduğunda ilk akla gelen, geri dönüşsüz bir kayıp olan ölümdür (Öncü,2017, s.9). Ölümle birlikte sevilen kişinin bir daha görülemeyecek olmasının, yaşanmışlıklardan dolayı duyulan mutluluk veya pişmanlık duygusu yaşamış olmanın, yaşanan yasin yoğunluğuna ve yas sonrası yeniden yaşama katılıp tekrar inşa olma sürecinde önemli olduğunu düşünmekteyim. Bu nedenle uzun süreyi birlikte geçirmiş olan yaşlıların ölüm karşısında göstermiş oldukları yas tepkilerinin anlamlandırılması, yaşlı bireyin yeniden yaşama katılımını sağlama açısından da önemli görmekteyim.

Yaşlılık, bağlanma kuramı, sevilen birinin ölümü sonrasında yaşanan yas ve yaşanan kayıp sonrası sosyal hizmet müdahalesine ilişkin bilgiler bu çalışmanın

ana dayanakları olarak görmekteyim. Yaşlılık dönemine ilişkin temel varsayımlar hakkında bilgi sahibi olmanın fikirlerimizin şekillenmesine yardımcı olacağından, çalışmanın kurumsal çerçevesine bu döneme ilişkin özellikleri ele alarak başladım. Bu şekilde bir başlangıç sonrasında beşikten mezara kadar süregelen bağlanma kuramına ve bağlanma kuramı açısından yas sürecine değinmenin yararlı olacağından bu konulara temel başlıklar altında ele aldım. Yaşlı bireylerin ölüm gibi önemli bir kaybı sonrasında yaşamlarını yeniden yoluna koyabilmeleri açısından neler yapılabileceği üzerine yol gösterici olacağını düşündüğümünden kuramsal çerçeveyi yas sürecinde sosyal hizmet müdahalesine odaklanarak tamamladım.

2.1.YAŞLILIK

Yaşam belirtisine sahip her canlı türünün ölümüne kadar gösterdiği değişimlerle birlikte yaş aldığını kendi deneyimlerimizle tecrübe etmekteyiz. Yaş almanın son aşaması ise yaşlılıktır. Yaşlılık daha çok, her canlı varlığın geri dönüşsüz anlamda yıpranması, iş görme yetisinde bozulmaların oluşması olarak adlandırılır. Normal yaşlanma, yaş alma ve kronolojik ilerlemeye bağlantılı şekilde bir sağlık sorunu olmadan sosyal ve psikolojik olarak belli bir süreç içinde gösterdiği değişikliklerle, bedensel yapıdaki ve yetilerdeki değişiklikler olarak ifade edilebilir. Patolojik yaşlanma ise beklenen yaşlanma sürecinde beklenmeyen olumsuz olayların karşılıklı olarak birbirini etkilediği her durumun hepsini içermektedir (Oğuz,2007,s.1).

Dünya Sağlık Örgütü 1998 yılı raporuyla birlikte belli aralıklara dayalı olarak bir yaş sınıflandırması yapmıştır. Bu yaş aralıklarına dayalı sınıflama, sosyal politikaları belirlemek açısından önemli olsa da yaşlılığı, öznel bir kavram olarak kabul etmeliyiz. Çünkü kimin yaşlı sayılacağı kültürden kültüre ve toplumdandan

topluma farklılık gösterir. Yaşlılık kavramı, bireylerin yaşamının yön değiştirme ve kayıplarla karşılaşma olasılığının yüksek olduğu, sosyoekonomik, çevresel, eğitim, beslenme gibi birçok etmeni bir arada barındırmaktadır (Kahrıman,2012, s.6).

Yaşlılık kavram olarak güçsüzlük, yalnızlık, zayıflık ve muhtaçlıkla özdeşleştirilmiş olumsuz anlam ve önyargılarla bütünleşmiş olarak değerlendirilir. Ancak yaşamın bu dönemine ilişkin olarak yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen, başarılı bir yaşlılık döneminin yapılandırılmasının sağlanabileceği düşüncesinin benimsenmeye başlandığını söylemek abartılı bir ifade olmayacaktır.

Nüfustaki yaşlanma, yaş yapısının değişmesiyle toplum içindeki çocuk ve genç nüfus oranları azalma eğilimine girerken yaşlı insanların o toplum içindeki nüfus oranının göreceli olarak artması anlamına gelmektedir. Dünya geneline baktığımızda yaşlı nüfus artış hızının toplumun diğer nüfus gruplarına oranla daha fazla olduğu görülür. Yaşadığımız zaman diliminde rakamsal olarak en çok yaşlı sırasıyla Çin, Hindistan, A.B.D ve Japonya'da yaşamaktadır. Kadınların beklenen yaşam süresi ise 30 ülkede 80 yaşın üstündedir. Beklenen ömür, Japonya, Fransa, Avustralya ve Kanada'da 80 yılın üzerindedir ve bu devletler dünya genelinde ilk sıralarda yer almaktadır. Yaklaşık olarak yarım yüzyıl sonraki ömür beklentisinin Japonya'da 92 yıla kadar çıkacağı öngörülürken 26 ülkede de 85 yaşa çıkacağı öngörülmektedir (Mandıracıoğlu,2010, s.39-41).

Yaşlılığın tüm boyutlarını yansıtan ortak bir tanımlama yapmak yukarıda da değindiğimiz gibi kültürden kültüre ve toplumdan topluma farklılıklar olduğu için oldukça zordur. Bu nedenle yaşlılığı ekonomik, fizyolojik, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla farklı biçimlerde tanımlanmaya çalışılmış, konuyla bağlantılı her bilim dalı yaşlılığı kendi bilimsel temellerine dayalı olarak betimlemiştir. Ancak yaşlılığın gelişimin kaçınılmaz bir parçası olduğunu da unutmamak gerekir.

Yaşlılık doğal bir süreç olmakla birlikte sosyal anlamda yaşlılık, bireyin giderek bağımlı hale geldiği bir dönem iken; çalışma yaşamı açısından verimliliğin azaldığı ve emekliliğin gerçekleştiği dönem olarak görülür.

Sosyal etkenler açısından "yaşlı" sınıflamasını toplumun kendisi yapar (Kurt,2008, s.6-7). "Yaş" ve "yaşlılık" kavramlarını sosyolojik açıdan ele aldığımızda toplum tarafından belirlenmiş kurallara ve değerlere göre biçim aldığı görülebilir. Kronolojik olarak bakıldığında ise yaş, bireyin doğumundan itibaren zamansal olarak geçen süre olarak değerlendirilirken yaşla gelen değişiklikler, akran olmayan insanlar arasındaki farklılıklar, yaşa ilişkin değişimler gibi birçok vasıf bireylerin yaşadığı toplum tarafından belirlenir (Kurt,2008, s. 7-8).

Yaşlılığı tek bir bakış açısıyla ele almak mümkün değildir. Yaşlılığı tek bir açıdan ele alarak değerlendirme yapmak ilgili tüm yönleri göz ardı etmeye neden olur ve bu durum geliştirilecek uygulama ve hizmetlerin kapsayıcı olmasının engelleyeceğini düşünmekteyim.

1950 Türkiye'sinde bir kadının yaşamı boyunca doğurabileceği ortalama çocuk 6'dan çokken, "Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması" 2013 verilerine göre bu sayının 2.26 seviyesine düştüğü ortaya koyulmaktadır (hacettepe.edu.tr,2013). Ülkemiz nüfusunun yıl içinde göstermiş olduğu artış hızı binde 13.4 olarak bildirilmektedir (TUİK,2016).

Ülkemiz nüfus yapısına baktığımızda, yaşlı nüfus oranının hızla arttığını görmekteyiz. Genel nüfus içinde yaşlı nüfusun oranı 2000 yılında %5.7, 2014 yılında %8, 2015 yılında bu tahmini sayının %8,2'ye yükselmiş olduğu istatistiksel olarak belirtilmiştir. Yaşlı nüfusun %43,8'ini erkek, %56,2'sini ise kadın olarak

dağılım göstermektedir(TUİK,2018). 2050 de yaşlı nüfusunun oranının genel nüfus dağılımı içinde % 20 olması öngörülmektedir (Girginer, 2011, s.100).

Yaşlanma sürecinin hızla ilerleme gösterdiği ülkelerden biriside Türkiye'dir. 2008-2040 arasında Türkiye'nin yaşlı nüfusunda, %201 oranında artacağı öngörülmektedir. Ülkemizdeki okuryazarlık % 88.1 oranındadır ve özellikle yaşlı kadınlarda bu tahmini veri daha da düşmektedir. Ülkemizdeki yaşlıların medeni durumlarına bakıldığında 65 yaş üstü erkeklerin % 13.2' inin yaşamlarını dul olarak sürdürürken kadınlarda 65 yaş üstünde yaşamlarını dul olarak sürdürenlerin oranının %50.4 olması dikkat çekmektedir (Mandıracıoğlu,2010,s.40).

2012 yılı verilerine göre yaşlı nüfus yoğunluğu en yüksek ülkeler arasında Japonya, Almanya ve İtalya ilk sıraları almaktadır. Türkiye'deki yaşlı popülasyonu yoğunluk açısından 2012 yılındaki bu sıralamadaki yerine baktığımızda ise 91. sırada olduğu görülmektedir (TUİK,2018). 2015 yılı istatistiklerine bakıldığında dünya popülasyonunun %8,5 düzeyini yaşlılar oluşturmaktadır. Yaşlı nüfus oranı yüksek olan ülkeler arasında Türkiye, 167 ülke içinde 66. Sıradadır(TUİK, 2018). Bu istatistikî karşılaştırma, beş yıl gibi bir süre içinde Türkiye'deki yaşlı nüfusunun artış oranının oldukça hızlı olduğunu açıkça gösterdiğini söylemek abartılı bir ifade olmayacaktır.

2.1.1.Yaşlılığın Boyutları ve Yaşlanma Kuramları

Yaşlılıkla ilgili tanımlamalara ilişkin çeşitlilik, yaşlılıkla ilgili alanların tüm boyutlarında da kendini göstermektedir. Yaşlanan birey yalnızca takvimsel olarak ilerleme göstermez, her bireyin yaşlanmayla birlikte sosyal, kültürel ve psikolojik

boyutlarda da değişimi gerçekleşir. Bu bölümde yaşlılığa ilişkin bu boyutları kısaca ele aldıktan sonra yaşlılığa ilişkin kuramlara da değineceğim.

2.1.1.1. Yaşlılığın Boyutları

Yaşlılık dönemine has bir takım özellikler bilim insanlarının ilgilendiği konular arasında yer almaktadır. Yaşlanmayı farklı açılardan ele almak konunun bütünlüğünü anlayabilmek açısından önem taşıdığını düşünmekteyim. Yaşlılık yalnızca yılların üst üste binmesiyle elde dilen sayısal verilerle ile açıklamakla sınırlı olmayıp makro yaklaşımli bir konseptte değerlendirilmesi gerektiğini düşünmekteyim. Yaşlılık ait olunan toplumun belirlediği roller, mali yeterlilik durumu, zihinsel ve bedensel etkinliklerdeki değişimlerle özdeşleştirilerek ele alınması gereken bir dönemdir (UNFPA, 2012). Biyolojik açıdan engellenmesi mümkün olmayan bu sürecin sağlıkla, sosyallikle, kültürle ve ekonomiyle ilgili tarafları vardır.

“Kronolojik yaşlılık” dünyaya ilk geldiğimiz andan, içinde bulunulan zamana kadar geçen sürenin yıllar üzerinden hesaplanmasının temel alındığı yaşlılığı ifade etmektedir ve toplum içinde buna karşı gelen “yaş” tır. Biyolojik yaşlanma, kişinin beden yapısı ile fonksiyonel sistemlerinin işleyişinde zamanın ilerlemesiyle bağlantılı olarak ortaya çıkan değişiklikleri içermektedir. Yaşlanma, tüm hayatı dikkate aldığımız süre boyunca ortaya çıkan değişimleri kapsamaktadır ve kendini zaman içinde gösterir. Biyolojik yaşlanmaya ilişkin emareler, yaşlılık döneminde oluşmaya başlayan bir dizi değişimlerin başkalarınınca da fark edilerek yaşlı birey üzerinde değerlendirilebilir düzeyde olmasıdır. Ayrıca bu emareler daha yavaş bir seyir izleyen psikolojik ve sosyal yetenek işlevlerindeki değişimler öncesinde kendini hissettirir (Arpacı,2005,s.76).

“Kronolojik yaşlanma”, doğum anından içinde bulunulan zamanın da dahil edildiği ana kadarki süreyi içine alan takvim yaşıdır (Sevil,2005,s.9). Konuyla ilgili çalışma yapan bilim insanlarınca yapılan bölümlendirmelere göre, 65-74 yıllık yaşam aralığında olan bireyler genç yaşlı, 75-84 yıllık yaşam aralığında olan bireyler orta yaşlı, 85 ve üstü yıllık yaşam aralığında olanlar ise yaşlı olarak kabul görmektedir. Örneğin elli yaş, otuz yaştan “kronolojik” açıdan yaşlı kabul edilir.

Birey için zamanın ilerlemesiyle bağlantılı olarak meydana gelen gerilemelerini içine alacak şekilde “rol ve statüsündeki değişim” ise sosyal yaşlanma kapsamında ele alınmaktadır. Sosyal yaşlanma, bireyin mensubu olduğu topluluk içinde devam eden hayatında, iş yaşamında ve sosyal işlerinde yeterliliğinin ve kabiliyetinin azalarak yitirilmesi olarak açıklanabilir ancak sosyal yaşlanmanın tanımlaması toplumlar arasında çeşitlilik sergilemektedir. Ülkemizde 60 yaş üstü insanlar genellikle iş yaşamından geriye çekilmeyle karşı karşıya iken başka ülkelerde bu yaş grubunda yer alan insanların mesleki deneyim ve tecrübelerini aktif olarak iş yaşamlarında kullanmaya devam ettiklerini gösteren birçok örnek ile karşılaşmaktayız.

“Biyolojik yaşlanma”, insanın beden yapısı ile fonksiyonel sistemlerinin işleyişinde zamanın ilerlemesiyle gerçekleşen değişikliklere dayalıyken “sosyal yaşlanma”, kişinin zamanla işlev ve sorumluluklarını, mevcut rollerini devam ettirmesi veya bırakmasındaki değişikliklere dayanmaktadır (Onur,1997,s.302-307).

“Sosyal yaşlanmada” yaşlılar, sahip oldukları sosyal rollerine ve alışkanlıklarına bağlı kalarak tanımlanmaya çalışılmaktadırlar. “Sosyal rol” olarak tanımlanmaya çalışılan durumlar bireylerin -baba, büyükanne, emekli gibi- yaşamları boyunca gerçekleştirdikleri sorumlulukları ile gerçekleşmesini bekledikleridir (Quadagno,1999,s.129-139, Akt. Soyuer, 2008, s.219). Kültürel konumuna ve sosyal niteliklere göre toplumlar arasında farklılıklara sahip olan “sosyal yaşlılık”,

bireyin aktif çalışmayı bitirerek, sosyal güvence sisteminin katkısı ya da kendi biriktirdikleriyle hayatını devam ettirdiği dönem olarak nitelendirilebilir.

“Psikolojik yaşlanma”, bireyin kronolojik yaşıyla bağlantılı bir şekilde kavrama, öğrenebilme, sorun çözebilme gibi bilinç gücü gerektiren faaliyetlerdeki başarısını, meydana gelen değişimlere uyum kapasitesini ve bütünlük içinde varlığını devam ettirmek için kullanmaya hazır olduğu yeteneklerindeki değişimleri kapsar. En temel ifadeyle yaşlanma, giderek ölümlle sonuçlanacak canlı olma/canlı kalma işaretlerinin az olarak kabul edilen seviyeye indirgenmenin başlaması olarak tanımlanabilir (Kalınkara, 2014,s.8).

Yaşlılığın psikolojik tarafı insanların yaş almaya ve bedende yaş almaya bağlı meydana gelen değişimlere bağlı yaşlanma karşısında, olduğu gibi kalabilme çabasıyla yakında ilişkili görülmektedir. Bununla birlikte yaşlılığın psikolojik yönü bireyin yaşlılık dönemiyle ilişkili sıkıntılarına ve zorluklarına uyum sağlayabilme kapasitesiyle de ilişkilendirilebiliriz. Yaşlılık döneminde bilişsel becerilerde ve psikolojik tutumlarında olumsuz doğru ilerleme eğilimi görülmektedir. Bilişsel beceriler; zekâ, dikkat, öğrenme, bellek, dil, görsel-uzamsal yetiler, akıl yürütme ve bilişsel yeterlilik gibi alanlardaki değişimleri içermektedir. Psikolojik açıdan tutum değişimleri, duygudurum, güdülenimler ve mücadeleci olma becerileri gibi çeşitli unsurları içinde barındırmaktadır. Yaşlananlarda yeterli olamama duygusu, başkalarına yük olma korkusu, işe yaramama, bezginlik gibi psikolojik kaygılar ortaya çıkmaktadır (Akçay,2011, s. 45).

“Psikolojik boyut”, yılların ilerlemesiyle birlikte bireyin idrak edebilme, bilgi edinme, problemlere çözüm üretme, anlama ve anlatma becerileri gibi hafızayı etkin kullanabilme ile şahsiyetini şekillendiren alanlar arasında uyum sağlama kapasitelerindeki değişiklikleri içermektedir. Psikolojik yaşlılık, bireyin yaşlanmaya hazır olma durumuyla yakın ilişkilidir. Kendi varlığını yaptığı işle

tanımlayabilen bir kişi, emeklilik gerçekleştiğinde yaşadığı statü kaybına bağlı olarak kendini boşlukta ve işe yaramaz hissedebilir. Bir işi yapabilme yeteneğini kaybettiği duygusu, başkalarına yük olma korkusu, işe yaramama tedirginliği gibi duygular yaşlılık döneminde kendini göstermeye başlar. Bunun yanı sıra, yaşlılar kendi geleceğine ve ileride ne yapacağına ilişkin endişeleri de yoğun olarak yaşarlar. Elden yaktan düşmemek, başkalarına muhtaç hale gelmemek için yediğine, içtiğine, giydiğine olduğundan fazla önem verir, sağlığını bozar kaygısıyla fiziksel şikâyetlerini gerekçe göstererek, üzücü durum ve olaylar karşısında kaçınma davranışları sergilerler (Arpacı,2005, s. 86).

İçinde yaşanılan toplumda yaşlılık dönemine ilişkin değer ve ölçütler, farklı bir söylemle toplumda belirli bir yaş grubundan beklenen davranışların ortaya koyulması ve o toplumda yaşlıya verilen değerler bütünü, yaşlılığın sosyolojik boyutu olarak değerlendirilebilir (Er,2009,s.142).

2.1.1.2. Yaşlılığa İlişkin Kuramlar

Yaşlılık ve yaşlanma olgusu insanoğluyla birlikte var olmasına rağmen konuya ilişkin bilimsel çalışmalar ancak son yüzyılda yapılmaya başlanmıştır. Tıpkı yaşlılıkla ilgili tanımlamaların çeşitliliğinde olduğu gibi bu süreci açıklamaya çalışan birçok kuram bulunmaktadır. Bu nedenle yaşlılığı açıklamaya çalışan farklı kuramları da bütüncül olarak değerlendirmek gerekmektedir. Yaşlılık ve yaşlanmayla ilgili üretilmiş olan kuramların bazılarına bu bölümde yer vereceğim.

Cumming ve Henry tarafından 1961 yılında ortaya atılmış olan *Yaşamdan Kopma Kuramı*, yaşlı bireylerin kendi istekleri ile yaşamdan geri çekildiğini öne sürmektedir. “Yaşamdan kopma kuramına” göre; yaşlılık, “fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan” dünyadan kademe kademe el çekme sürecidir. Fiziksel olarak,

insanlar etkinliklerini yavaşlatır ve enerjilerini saklarlar. Psikolojik olarak, tüm dünya ile geniş ölçüde olan ilişkilerinde önceliği kendilerini ilgilendiren yaşam alanlarına indirgemeye başlarlar. Toplumsal düzeydeyse karşılıklı bir gerileme vardır ve toplumu oluşturan diğerleri ile yaşlı arasında etkileşim azalmaktadır. Yaşlılar için ilişki kesme, bir yandan istediği ve sahip olduğu roller, kurduğu ilişkileri seyreltirken diğer yandan bu durumun doğal bir sonucu olarak ölüme rahatça karşı karşıya gelmelerini sağlamaktadır. Toplum içinde ilişki kesme süreci yaşlıların geliştirdiği birtakım işlevlerin yeni gelen gençlere aktarılmasını sağlamaktadır (Kurt,2008,s. 90).

Etkinlik Kuramı Havighurst, Neugarten ve Tebin tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin emeklilik, bozulan sağlık ve rol kaybına uyum sağlama biçimlerini açıklamaya çalışmaktadır (Canatan,2008: 50). Bu kuram, yaşamdan kopma kuramını temel olarak kabul etmekte ancak geri çekilmenin yaşlıların doğal bir ihtiyacı olduğu düşüncesine karşı çıkmaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008,s.233).

Rol Kaybetme Kuramına göre yetişkinlikte görülen doğal değişmelerde yetişkinin geliştirmesi gereken uyum stratejileriyle uyumlu bir çerçeve çizmektedir. Sosyal konumun değişmesiyle eski rollerin bırakılarak yeni yaşama uyan rollerin benimsenmesi, bu bakış açısına uygundur. Önceden üstlenilen rollerden ve beklentilerden vazgeçerek yeni ve var olan mevcut durumlara uyum sağlama çabaları realist ve yarar sağlayıcı bir yaklaşımla değerlendirilir. Bu kuram, yaşlılık alt kültürünün geliştirilmesinin desteklenmesi açısından önemli olduğu söylenebilir (Kurt,2008, s.92).

Etkinlik kuramının daha gelişmiş bir şekli olarak karşımıza çıkan *Süreklilik Kuramı*, Atchley tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram, yaşlılıkta bazı rollerin kesilmesiyle bazı rollerdeki başarıların sürdürülmesiyle ilişkilendirilmektedir. Atchley'e göre, bireyler erişkinlik sürecinde bir takım davranışlar, bağlantılar,

tercihler geliştirirler ve bunlar giderek kişiliğinin temellerini oluştururlar. Birey yaş aldıkça söz konusu bu özelliklerinin devamlılığını sağlamaya çalışır. Süreklilik kuramı yaşlılık döneminin karmaşıklığına dikkat çekmektedir (Onur, 1997,s.309).

Toplumsal Değiş Tokuş Kuramı ise ceza getiren davranış ve durumlardan kaçınıldığı ve ödül getiren ilişkiler, etkileşimler, duygular ve statülerin ise aranıldığı temeli üzerine kurulmuştur. Bu kurama göre birey, grup veya örgütler, mevcut seçenekler içinden en büyük mükâfat, en küçük bedel potansiyeli olanı seçer. Bu seçimin gerçekleşmesinde bireyin neyi ödül, neyi ceza olarak algıladığına ilişkin düşüncesi önemlidir (Ersanlı ve Kalkan, 2008,s.241). Bu kuramın temel çıkış noktası, yaşlıların kendileri için en uygun şartları karşısındakine kabul ettirme güçlerindeki düşüşe bağlı olarak kırılgan konumda olmalarıdır (Onur,1997,s.308).

Yukarıda kısaca değinmeye çalıştığım tüm kuramların ortak noktası yaşlılığa ilişkin değerlendirme yaparken ortak bir paydayı ortaya koymalarıdır. Bölümün başında da belirttiğim gibi yaşlılığı açıklamaya yönelik kuramların tümü bütüncül bir bakış açısına ulaşma gayretinin sonucudur.

Daha uzun ömür, birçok yetenek ve işlevde kayıplar yaşama olasılığını arttırmakla birlikte sevilen insanların ölümüyle karşı karşıya kalma olasılığını arttırmaktadır (Koşar,1996,s.92). Sevilen bir kişinin kaybı sonrası bozulan yaşam düzenini ve dengesini yeniden onarmanın, yaşama sağlıklı uyum sağlamanın kendiliğinden gerçekleşmesini beklemeyi uygun bir yaklaşım olarak değerlendirmiyorum. Bunun gerçekleşebilmesi için yas sürecinin sağlıklı bir şekilde tamamlanması gerekmektedir. Sevilen bir kişinin kaybı ardından gelişen yas tepkilerine daha ayrıntılı olarak değinmeden önce yas tepkilerini daha iyi anlamak için “bağlanma kuramını” bilmenin önemli olduğunu düşünmekteyim. Bu

nedenle bir sonraki bölümde bağlanma kuramına ve yaşlılıkta bağlanma kuramına değinmeye çalıştım.

2.2. BAĞLANMA KURAMI, YAŞLILIK VE YAS

“Bağlanma kuramı” teriminin kullanımına ilk kez John Bowlby başlamış, “Attachment and Loss” (1969, 1973, 1980) adıyla üç cilt halinde yayınladığı eseriyle de bu tanımlamasını temellendirmiştir. Bağlanma kuramı, dünyaya gelen bebeğin bakımı sorumluluğunu üstlenen kişiyle arasında oluşan duygusal yoğunluklu ilişkiye çeşitli yorumlamalar getirmiş ve bu doğrultuda kavrayış modelleri geliştirilmesine uygun bilimsel ortamın temelini oluşturmuştur. Böylelikle bağlanma kuramının alanyazında yer almaya başladığı yarım asıra yaklaşan süreçte dayanakları ile gösterilen yeni ve farklı bakış açısı sağlayarak daha da gelişme göstermiş, etkin olma durumu daha da artırmıştır.

Bowlby den sonra bağlanma kuramına ilişkin ilk önemli katkıyı ve açılımı, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) sağlamıştır. Ainsworth ve arkadaşları bir yandan bağlanma kuramının işlemsel tanımlamasını yaparken bir yandan da yeni doğan çocukla bakımı sağlayan kişi arasındaki duygusal bağı yorumlamaya yönelik “güvenli”, “kaygılı/kararsız” ve “kaygılı/kaçıncı” olmak üzere üç temel bağlanma örüntüsünü betimlemiştir (Bretherton, 1992,s.764-765).

Yaşamın erken dönemlerinde gelişen bağlanmalar canlının emniyet ve güvenlik gereksinimlerinden doğar, belli bazı kişilere yönelir ve yaşam boyunca da devam eder. Kendisi için anlam ve önem taşıyan kişilere bağlanmak normal kabul edilmektedir. Bağlanmanın tehlikeye girdiği durumlarda ise canlı çeşitli tepkiler verir ve verilen tepkinin şiddeti tehlikenin boyutu ile doğru orantılıdır. Tehlike

ortadan kalmaz ise apati, umutsuzluk ve içe çekilme gelişir(Aktaran Öncü, 2017,s.10-11).

Main, Kaplan ve Cassidy (1985), Hazan ve Shaver (1994), Collins ve Read (1990), Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ergenlik ve olgunluk zamanlarındaki bağlanma biçimlerini irdelemişler ve yeni önermelerde bulunmuşlardır. Aşağı yukarı son on yıllık zaman diliminde ise yaşlılık süreci içindeki ilişkilerini anlamlandırmada ve değerlendirmede de bağlanma kuramının kullanılabilmesine dair çalışmalar dikkatleri üzerine çekmektedir (Bradley ve Cafferty, 2001; Cicirelli, 2004; Consedine ve Magai, 2003; Shaver ve Mikulincer, 2004).

2.2.1.Bağlanma Kuramı

Dünyaya gelen her bebek ilk anından itibaren yaşamını devam ettirebilmek için başka birinin gereksinimlerini karşılmasına, yakın alakasına sevgisine muhtaçlık duymaktadır. Bu nedenle bebeğin yakın temas içinde olduğu bakım vereniyle arasında bağlanmanın gerçekleşmesi doğal bir durumdur. Yaşamın ilk dönemlerinde kurulan bu bağla her bireyin kişilik oluşumunun önemli bir temeli oluşturulur ve bu temel, tüm yaşamında belirleyici bir etmen olarak etkisini devam ettirir (Tüzün ve Sayar, 2006,s.28).

Bowlby'nin bağlanma çalışmaları, annenin ilgi ve alakasından mahrum çocuklarla yakın temas içinde olduğu mesleğinden, çocuk psikiyatristi olmasından kaynaklanmıştır (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005,s.92). Bowlby "Kırk Dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Hayatları" isimli çalışmasıyla; çocukların anneleriyle beklenenden önce ayrılık yaşaması ile çocukların suça meyilli olmaları arasında sıkı bir ilişki olduğu savını ortaya koyduktan sonra, anne ilgisinden uzak kalmayla

olumsuz davranışlar arasındaki bağı çözümleyebilme merakının etkisiyle daha derinlemesine çalışmalar yapmaya başlamıştı. Kimsesiz çocukların bakım aldığı kurumlardaki çocuklarla ilk bakım verenlerinden tamamen ya da uzun bir süre ayrılmak durumunda olan çocukları gözlemlemiştir. Bu gözlemlerinde çocukların yaşadıkları bu duruma ilişkin olarak verdikleri karşılığın iki özelliği Bowlby'nin dikkatini çekmiştir. Birincisi, yaşanan ayrılık karşısında birbirine eş durumda olan çocukların verdikleri reaksiyonlar arasında benzerlik oranının yüksek düzeyde olmasıydı. Öngörülebilir ve değişikliğe uğramayan bir sıralamayla benzer duygusal tepkiler gösteriyorlardı: Önce sürekli ağlama, sürekli bakım vereni bulmaya yönelik arayışları ve diğer kişiler tarafından avutulma girişimlerine karşı direncin görüldüğü “protesto” görülüyordu. Protesto döneminin ardından durgunluk ve ruhsal tedirginliğin yoğun yaşandığı “umutsuzluk” süreci başlıyordu. Sonrasında ise duygusal kopuş dönemi başlıyordu. Bowlby'nin çalışmasında dikkatini çeken diğer bir noktaysa yaşanan ayrılık kısa süreli yaşansa da bu ayrılığın çocuktaki etkisinin uzun bir zaman devam ettirmesiydi (Yıldız, 2012).

Bowlby bağlanmayı çocuk için yalnızca hayati önemi olan bir temel taş olarak görmez. Bunun yanı sıra bağlanmanın “dünyayı tanımaya çalışırken geri dönüp sığınabileceği liman olması, doğal gereksinimlerin karşılanması ve yaşama ilişkin bir güvenlik duygusu geliştirme olanağı sağlaması” gibi üç temel görevi daha olduğunu beyan etmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006). Eğer çocuğun doğal gereksinimleri olması gerektiği gibi karşılanırsa, kendinin güvende olduğu duygusunu yaşayabilirse, duygusal olarak doyumu sağlayabildiği şartlarda yetişme imkânına sahip olabilirse kendisinin sevgi görmeye layık olduğunu duyumsarken çevresindekileri ve dünyayı kendisini güvende hissettiği bir yer olarak tanımlayacaktır (Çalışır, 2009). Ancak bunun tam tersi yönde bir durumdaysa yani, bebeğin gereksinimleri olması gerektiği seviyede karşılanmasında olumsuzluklar olursa çocuğun benlik algısı zedeleneceğinden olumsuz değişikliklerin ortaya çıkma tehlikesi oluşacaktır. Bowlby, bilişsel olarak devam edegeldiğini iddia ettiği bu süreci “içsel çalışan modeller” olarak tanımlamıştır (Tüzün ve Sayar, 2006,s.30).

Bowlby'nin bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalıştığı bu kuramın ana dayanağını "İçsel çalışan modeller" oluşturmaktadır. Bir çocuğun kendisi ve diğer insanlara ilişkin oluşturduğu "içsel çalışan modeller" in ne yönde temelleneceği tamamıyla kendisi ile yakından ilgilenerek gereksinimlerini karşılayan kişinin sergilediği davranışlarla ilgilidir. Eğer gereksinim duyduğunda bakım verenden yeterli destek ve olumlu yaklaşım görürse bakım veren her kimse; o kişinin güvenilir, ulaşılabilir ve destekleyici olduğunu hissetmeye başlar ve bununla bağlantılı olarak "değerli ben ↔ güvenilir o" şeklinde bilişsel özümlemeler oluşturmaya başlar. Bunun tam aksi yönde bir ilişki söz konusuysa, çocuğun gereksinimleri ve ihtiyaçları konusunda bakım görevini yerine getiren duyarlı davranmıyor ya da çocuğa karşı dengesiz bir tutumla yaklaşım gösteriyorsa, bakıma muhtaç durumda olan çocuk bağ kurduğu kişiyi kabullenici olmayan olarak değerlendirirken, kendisini de sevilmeye ve desteklenmeye layık olmayan olarak değerlendirir. Bu durumda da bilişsel özümlemesi "değersiz ben ↔ güvenilmez o" yönünde gerçekleşir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011,s.327; Morsünbül ve Çok, 2011,s.556).

Bowlby (1973), bebeğin gereksinimlerini karşılayan kişiyle kurduğu ilişkideki yaşamışlığın etkilerinin "içsel çalışan modeller" vasıtasıyla yaşamının ilerleyen dönemlerinde de görülmekte olduğunu savunmuştur. Kişinin geliştirmiş olduğu bu modeller yaşamı boyunca kurduğu ilişkilerin gelişimi için önemli bir unsurdur. Bu bilişsel şemalar, kişinin yaşamının ilerleyen aşamalarındaki deneyimlerinin temelini oluşturmakta ve bu temel kişinin kendisiyle ve diğer kişilerle ilişkili algısını, inanç sistemini, diğer insanlarla ilişkilerini, öngörüsünü ve tavrını şekillendirmektedir (Akt.: Yıldız,2012,s.26).

Ainsworth ve diğerkleri (1978) bağlanma stilleri arasındaki farklılıkları netleştirmek adına laboratuvar ortamında yaptıkları incelemelerle bağlanma kuramına ilişkin bilgi birikimine önemli aktarımlarda bulunmuşlardır ve bebeklerin bakımını üstlenen bireyle arasında üç temel bağlantı örüntüsünün varlığını belirginleştirmişlerdir. Bunlar:

1. Güvenli: Güvenli bağlanmada bebeklerin davranışları, yakınlığı koruma, rahatlık arama ve dış dünyayı keşfetmek için bakımı üstlenen kişiyi güvence üssü olarak kullanır. Güvenli bağlanmış bebek, annesi odayı terk ettiği zaman huzursuz olsa da annesi geri döndüğünde stres durumu yatışır, rahatlar ve yanında olduğu sürece aktif keşif sürecine devam eder.
2. Kaygılı/ Kararsız: Anne, bebeğin istek ve davranışlarına karşı tutarsız tepkiler gösterdiğinde, bazen ulaşamaz olduğunda ya da tepkisiz kaldığında, bebek kaygılı ve kızgın olur, ayrılmak istemez, ayrıldığında da anne geri döndüğünde de yatışmaz ve o kadar kaygılıdırki keşif etkinliklerinde bulunamaz.
3. Kaygılı/Kaçınmacı: Kaygılı/kaçınmacı bağlanma biçimine sahip bebekler annelerinin kendilerine dokunmalarını tutarlı olarak reddederler ve temas etmekten kaçınırlar. Annesine karşı bebeğin hiç güveni kalmadığı için, ayrılığa karşı tepkisiz kalır, geri döndüğünde, yanında bulunduğu da ona yakın durmaz (Akt.: Yıldız,2014,s24-28).

Main ve Solomon (1990), “güvenli”, “kaygılı/kararsız” ve “kaygılı/kaçınmacı” bağlanma şekllinden bağımsız olarak “dağınık/yönü belirsiz bağlanma örüntüsü” diye tanımladıkları bir bağlanma örüntüsü daha olduğunu savunmuşlardır. Sağlık durumu kötü olan, ihmal ve istismar eden, şiddet uygulayan bireyin/bakım verenin bu davranışlarının bebekte gerginlik artışı oluşturup bu gerginlikle mücadelede başarısız olma, korkma, hareketlerinin hızında düşüşe neden olma ve donup kalma davranışının sergilemesi bu bağlanma örüntüsünün kıstasları arasında sayılmaktadır (Kesebir ve diğ., 2011,s.338).

Tıbbi alanda hastalıkların önlenbilmesi, tedavisi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından bilim ve teknoloji alanındaki gelişmeler olumlu yönde ilerlemeyi sağlamıştır. Bu ilerlemelerin sonucunda her geçen yıl, toplumların

gelişmişlik seviyeleri doğrultusunda ölüm oranlarında düşüşler olurken, doğum anından başlayarak beklenen yaşam süresinde de artışlar görülmektedir. Bu durum, 65 yaş ve üstü yaşlı nüfusun toplum içindeki payının artışına sebep olmuştur. Bunu başımızı kaldırıp etrafımıza baktığımızda rahatlıkla fark edebilecek durumdayız. Dünya’da ve Türkiye’de, sosyal refah bakımından yüksek seviyeye sahip toplumlar başta olmak üzere yaşlı nüfus artışı görülmektedir. Nüfusun yaşlanma yönünde bir değişim göstermesi, her ülkede olduğu gibi ülkemiz için de önem taşıyabilecek problemleri beraberinde ortaya çıkarmaktadır. Bu problemlerin çözümünü olumlu katkılar elde ederek başarabilmek, bu alanla bağlantılı her bilim tarafından ele alınarak değerlendirilmesi bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşlı bireyin yaşamda kaldığı süreyi etkili, kaliteli ve sağlıklı geçirmesine katkısı açısından bağlanma kuramının önem taşıdığını düşünmekteyim. Çünkü bağlanma kuramı ile çevremizdeki insanlarla kurduğumuz ilişkinin güvenliliğini ve buna dayalı olarak hayata duruşumuzun nerde olduğunu ve ne yönde olacağını belirlemede önemli etkiye sahiptir. Bağlanma kuramı ile kendimizi ne kadar değerli ve güvende hissetmişsek o oranda yaşama dönük bir hayat sürdürebileceğimizi düşünmekteyim. Bu nedenle bağlanmanın yaşlılık dönemine yansımalarının nasıl olduğunu anlamak yaşlı bireyi kapsayan çalışmanın gerçekleşmesi açısından önemlidir.

2.2.2. Yaşlılık Döneminde Bağlanma

Bu çalışmanın en başında da belirttiğim gibi yaşlanmanın ne demek olduğunu tek bir tanımlamayla ortaya koymak oldukça zor. Yaşlanma çok farklı açılarla ele alınan ve doğumla başlamayıp döllemeye başladığı görüşünün yaygınlık kazandığı, bütün insanlığı ilgilendiren yaşamsal olaylar bütünüdür. Özeke’nin (1999) ifade ettiği gibi, doğum gerçekleştiği andan şu ana kadar yaşanmış yıllar açısından 65 ve üstünü yaşlı kabul ettiğinizde, bu yaş sınırının üstünde kalan “yaşlı” olarak tanımlanır. Ancak, biyolojik ve fiziksel açıdan bakıldığında, bir takım etmenlere bağlı olarak 35 yaşındaki biri fiziksel aktivitesi ve yıpranmışlığı bakımından yaşlı sayılabilir durumda olabilir. Buna karşın 70’lerinde bir kişi,

dinçlik ve hareket kabiliyetinde azalma olmamasından dolayı aktif spor yaptığı için fiziksel olarak daha genç birisi gibi esenlik içinde olabilir. Psikolojik açıdan ise, kişi hissettiği ve algıladığı yaş neyse o yaşıdır. Psikolojik yönden iyi, dingin, stresten uzak bir hayat yaşamak kendisine ilişkin değerlendirmelerine olumlu katkı sağlayabilir ki bu bedensel sağlığa da olumlu yönde etki eder.

İnsan hangi yaşında olursa olsun, özellikle bedensel ve sosyal kayıplar yaşıyorsa, işlevlerinde azalma görülüyorsa ve hiçbir şeyin önceki zamanlardaki gibi olmadığı düşüncesi ağırlık kazanmaya başladıysa ve öncesine göre daha sıklıkla hasta oluyorsa onun yaşlılık sürecine girdiği gerçeği yüze vurmaya başlamış demektir. Bu, yaşlanmada kronolojik duruma göre değerlendirme yapmayı geri planda bıraktırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından Afrika için hazırlanan bir araştırmanın raporunda yaşlılık tanımlamasının, gelişmişlik düzeyi yüksek olan topluluklarda kabul gören yaş sınırının toplumsal ya da zamansal açıdan değişkenlik gösteriyor olduğu vurgusuna dikkati çekmiştir. Örneğin yaptıkları çalışmada Afrika toplumları için bir kişinin 50 yaşından itibaren yaşlı sayılmasının daha uygun olacağı belirtilmiştir (WHO, 2011).

Kısacası yaşlılık döneminde meydana gelen tüm farklılaşmalar açısından yaşlı bireyin topluluk içindeki aktifliği ve varlığı, sıkı bağ kurduğu kişilerle olan ilişkisi, aktif cinsel yaşamı, çevresinden saygı görmesi, sosyal yaşama katılımı ve sosyal desteği azalırken faal olduğu alanlarda daha edilgen bir konuma doğru gitmek durumunda kalmaktadır. Önceleri kendi gereksinimlerini karşılamakla kalmayıp başkalarının da gereksinimlerini karşılayabilen biriyken (bakım veren, güvenlik üssü iken) yaş almasıyla birlikte gittikçe üretmeyen ve yardım gereksinimine ihtiyaç duyan duruma düşen “bakım alan, güvenlik üssü arayan” bir insana dönüşmektedir. Başka bir deyişle yaşlılık dönemi, evlatların evden uçup gittiği, değer verdiği ve kalbinde yer verdiği insanların yaşamını yitirdiği, sarıldığı değerlerinin kaybolmaya yüz tuttuğu, yaşamın hızlı akışına uyum sağlamada zorlandığı, yaşam tarzına müdahale edilen ya da edilemeye açık olduğu, yaşamında sonlara geldiğinin farkındalığıyla yüzleştiği ve ekonomik

bağımsızlığının kaybolabildiği bir evre olarak tanımlanabilir (Şahin ve Yalçın, 2003,s.12).

Duygusal bağ kurulmuş olan kişinin kaybı söz konusu olduğunda, duygusal bağ kurulan kişinin olmadığı bir dünyada yeni bağlar kurma yollarının öğrenilmesi ve kişinin kendini yeniden tanımlaması gerekir (Worden, 2009: Aktaran Öncü,2017,s.11). Yeni bağların kurulması, kaybedilen kişiyle kurulmuş olan bağları devam ettirirken sevdiğinin olmadığı bir dünyada yeni ve anlamlı bir yaşam kurma çabası göstermesidir (Klass, Silverman ve Nickman,1996).

Hızı takip edilmekte zorlanılan sosyal değişimlerin yaşandığı bu dönemde modernleşmenin etkisiyle yaşlılık ve yaşlılık dönemiyle ilgili algılar ve davranış biçimleri de kaçınılmaz olarak değişime uğramıştır. Daha önceleri yaşam biçimi ve toplumsal değerlerin etkisiyle kolaylıkla çözüme kavuşturulan sıkıntılar günümüzde ciddi sorunlar olarak görülebilmektedir. Palmore, modernleşme çağında yaşlılık döneminin bir sorun olarak görülmesini aşağıdaki nedenler olduğunu belirtmiştir:

- 1) Doğum ve ölüm oranlarındaki azalma, yaş ortalamasını artırmıştır. Bu da ülke ekonomileri açısından ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşatacak düzeyde yaşlı nüfusun artması anlamına gelmektedir.
- 2) Artan teknoloji ve otomasyon, çalışan yaşlılara olan talebi azaltmıştır.
- 3) Hızla değişen teknoloji ve yenilenen iş alanları yaşlıları hünersizleştirmiştir. Daha doğrusu yeni sistemin gerektirdiği becerilere uyum sağlayamamışlardır.
- 4) Emekli olmak, gelir ve statü kaybına yol açmıştır.
- 5) Hızlı sosyal değişim ve çocuk merkezli eğitim, yaşlıların saygınlığını azaltmıştır.
- 6) Kentleşme, bir kısım sosyal destek unsurlarından yaşlıları ayırmış, yaşlıların statü ve prestijlerini aşındırmıştır (akt.: Kalaycıoğlu, Tol, Küçükural ve Cengiz, 2003:19).

Türkiye’de 1960’lı yıllardan itibaren köyden kente göçte ve buna bağlı olarak kentleşmede hızlı bir artış görülmeye başlanmıştır. Kentleşme ve göç nedeniyle

Ülkemizin hem toplum yapısı hem de geleneksel aile yapısı da değişim geçirmiş, geniş aile yerine çekirdek aile yaygınlaşmaya başlamış, kadınlar çalışma hayatının içine eskiye oranla daha fazla katılmaya başlamışlardır. Bu değişimlerden dolayı yaşlılar açısından sahip olunan ailenin yeri değişmiş, kendini güvende hissettiği yer olmaktan çıkmıştır (Onat, 2002: 268). Geleneksel yapımızda, yaşlıya bakım görevi, evlatların özellikle de erkek evladın sorumluluğu olarak değerlendirilirken, gelin de bu süreçte etkin rol almak zorunda kalmaktaydı. Ancak sosyal değişimin hızına bağlı olarak gelişmeye başlayan apartman yaşamında dairelerin yaşlının bakımı ve yaşamı açısından yeterli uygunluğa sahip olmaması, kız evladının ve gelinin aktif çalışma durumunda kalması, aile üyeleri dışındaki kişilerle kuracağı ilişkinin sınırlanması ve buna bağlı olarak sosyal desteğin azalması veya tamamen bitek durumda olması, çocuklarla birlikte yaşamını devam ettirme düşüncesinden uzaklaşılmasına neden olmuştur. Bu gelişme yaşlının nerde ve nasıl yaşamını devam ettireceğine ilişkin çözüm üretilmesi gereken bir problem olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır.

2.3. YAŞLILIK DÖNEMİNİ BAĞLANMA KURAMI BAKIŞIYLA DEĞERLENDİRMEK

Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemi, 1) bakım verme- alma bağlantısı ve 2) yaşlılık dönemine ait sıkıntılar olarak sınıflanabilecek alt başlıklar çerçevesinde ele alınmıştır.

2.3.1.Bakım Verme-Bakım Alma

Süreğen ya da sahip olduğu gücünün azalmasına neden olan hastalıklar söz konusu olduğunda yaşlı birey kendini güvende hissetmeyebilir. Kimi teorisyenler yaşlılık evresinde bağlanma ve bakım verme ilişkisi arasında yakınlık olduğunu ifade etmektedirler. Yaşlılık dönemindeki bağlanmayla ilgilenen araştırmalar, iki ana noktaya dikkatlerini yöneltmişlerdir: 1. Bağlanma tarzlarının bakımı veren üzerinde etkisi, 2. Bakım almak durumunda olan yaşlı üzerinde bağlanma modellerinin etkisi. Ancak çoğunlukla bakım vermenin bağlanma tarzına ilişkin yoğunlaşma bulunmaktadır (Bradley ve Cafferty, 2001,s.211).

Mantık açısından, bağlanma ilişkisinin güvenli liman bileşeninin yakınlık bağlantısıyla ilerleme göstermesi beklenir. Bağlanma kuramı açısından en önemli olan nokta, evlenilen kişinin sağlam bir güvenli liman fonksiyonu sağlayıp sağlamadığıdır. Evlilik birlikteliğiyle kurulan yuvanın güvenli bir liman olması hedeflenir, böyle olması için de evlilik yoluyla bir arada olan bireyler, son nefesine kadar eşine bakacağına dair mensubu olduğu topluluğa ve o topluluğun tüzel varlığına “devlete” beyanda bulunmuş olurlar (Hazan ve Shaver, 1994,s.32-34). Burada şu durum ortaya çıkmaktadır; bakım verme durumu varsa bu durumla ilgili olarak ilk görev beklenen kişi eştir. Peki ya eşi yoksa ya da eşi de bakım gereksinimi duyuyorsa nasıl bir yol izlenecek? Geleneksel kültürde ailede böyle bir durum söz konusu olduğunda bu görev, varsa çocuklardan, çocuk yoksa birinci derece akrabalarından beklenir. Ancak günümüzün sosyal düzeni ve işleyişinde meydana gelen hızlı değişim, çocuklardan veya birinci derece akrabalarından yardım alabilme olasılığını azaltmaktadır. Bu olasılığın azalması, bakım ve gözetim ihtiyacı olan yaşlı için ciddi bir mesele olmakta, yaşlının kendisini güvende olduğu hissi yaşamasını zora sokmaktadır. Toplumsal sorumluluklarının farkındalığına sahip her birey gelecekte anne babasının

bakımını yüklenme veya yüklenmeme ikilemine düşme olasılığıyla yüzleşmek durumunda kalabilmektedir. Sörensen, Webster ve Roggman (2002), bu şekilde baş etmeyi zorlaştıran durumlara, baş etmede bağlanma stillerine dayanarak sorumluluk alma durumunda kalan çocukların ileride ortaya çıkabilecek bakım verme sürecine hazırlamak gerektiğine vurgu yapmışlardır. Eğer erişkin çocuk, ileride yaşanması olası bu gelişimsel durumla ilgili zihinsel olarak herhangi bir tasavvuru ve duygusal olarak hazırlığı olmadığında, gerektiğinde bakım verme sorumluluğunu yeterli düzeyde yerine getirememektedir. Bakım verme durumunda etkili olan diğer bir etmen de, çocuk ile anne babanın arasındaki ilişkinin kalitesidir ki bu bebeklik dönemine kadar uzanmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip olanlar bakım verme eyleminde daha duyarlı davranış sergilemektedirler (Sörensen ve diğ., 2002,s.90-95).

Araştırmacıların bazıları “bakım verme” durumunu sağlığı iyi olmayan yaşlılar açısından değerlendirmişlerdir. Süreğen hastalığı olan yaşlılarda öz yeterlilikte azalma olması, güvensizlik ve korku hissinin yoğunluklu olarak yaşanmasına neden olmaktadır. Bu durum araştırmacılar tarafından, bakım verenin ilgisine bağımlılığın en üst seviyede olduğu bebeklik deneyimiyle kıyaslanmaktadır. Her iki gelişimsel dönemdeki bu bağımlılık ilişkisi, bağ kurulmuş olan tarafından terk edilme ihtimali ve ayrılık endişesi eşlik eder. Bu olumsuz duyguların, bebeklerde ve sağlığı kötü durumda olan yaşlılarda, “bağlanma figürüne/bakım verene” yakınlık kurmaya yönelik davranışların ortaya çıkmasındaki benzerliğine vurgu yapmıştır (Bradley ve Cafferty, 2001,s.208-209).

Genellikle felç geçirmiş olanlar, sözel iletişim becerilerini ya hepten kaybedebilmekte ya da anlaşılması zor seviyede iletişim becerileriyle kendilerini ifade etmek durumunda kalmalarına rağmen, annelerle bebekleri arasında kurulu özel iletişim bağına benzer şekilde bazı bakım verenler, etkin bir şekilde sözsüz iletişim kurma becerilerini geliştirmişlerdir. Süreğen hastalığı olan yaşlılar, güvenlik ve konfor sağlamak gibi psikolojik gereksinimlerinden ziyade, yemek

yerken yardım edilmesi ve kişisel bakımının sağlanması gibi temel fiziksel gereksinimlerini giderecek kişileri ihtiyaç duyarlar. Bu durum bebekle annesi ya da bakım veren kişiyle arasındaki ilişkiyi çağrıştırmaktadır (Bradley ve Cafferty, 2001,s.205; Miesen, 1993,s.149).

2.3.2. Bağlanma ve Yaşlılık Dönemine Ait Yaşanan Sıkıntılar

Bireysel iyiliğin en önemli kaynakları arasında yakın ilişki kurabilme ve devam ettirebilmek gelir. Her yönüyle sağlıklı olabilmek için sağlıklı yakın ilişkilerin varlığını dikkate almak gerekmektedir. Boşanmayla sekteye uğrayan ya da yitip biten bir ilişki, bireyin en genel tanımlamayla her türlü sorun ve hastalığa karşı daha savunmasız ve olumsuzluklara açık duruma getirdiğini de göz ardı etmemek gerekir (Bloom, Asher ve White, 1978). Bunun yanı sıra, kardiyolojik ve immünolojik sistemlerle alakalı çalışmalar, yasta olanların ve yalnız olanların herhangi bir hastalığa yakalanma risklerinin ve kanser nedeniyle yaşamlarını kaybetme olasılıklarının daha fazla olduğu görülmektedir (Goodwin, Hurt, Key ve Sarret, 1987; akt.: Hazan ve Shaver, 1994). Yakın ilişkinin korunmasıyla ilgili olarak gerçekçi ya da algılanmış herhangi bir tehdit söz konusu olduğunda en yaygın tepki kaygıdır ve bu diğer olumsuz tepkilere zemin oluşturmaktadır. Hazan ve Shaver (1994), yakınlık ve korunma sağlandığı takdirde güvenlik ve sevgi duygularının oluşumuna temel oluşturduğunu, ancak ilişkinin herhangi bir nedenle sekteye uğraması durumunda çoğunlukla kaygıya neden olabileceği gibi belli ölçütlere dayalı olarak öfkeye ya da üzüntüye de sebep olabileceğini belirtmişlerdir.

Bağlanmanın duygularla ilgili bir bağ olması özelliğine dayanarak bağlanmayla duygular arasındaki ilişki incelendiğinde farklılık gösteren bağlanma tarzlarının birbirinden ayrı duygusal eğilimler oluşturduğunu ortaya koyan sonuçlar elde edilmiştir. Genelde güvenli bağlanma tarzı pozitif katkı sağlayan duygularla ilişkiyken; güvensiz bağlanma tarzları olumsuz duygularla yani psikopatolojik durumlarla ilişkilendirilmiş olarak görülmüştür. Güvenli bağlanma tarzına sahip

kişilerin, bu bağlanma tarzına sahip olmayanlara oranla depresyon, öfke ve düşmanlık gibi negatif duyguları daha az yoğunlukta yaşadıkları ortaya koyulmuştur (Consedine ve Magai, 2003; Hazan ve Shaver, 1987; Kobak ve Sceery, 1988; Akt.:Akbağ ve İmamoğlu, 2010,s.656-670).

Depresyon, bir duygulanım bozukluğu olarak özellikle yaşlılarda diğer sağlık problemleriyle birlikte ya da tek başına görülebilmekte ve sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnsanlar yaş aldıkça birçok nedene bağlı olarak depresyona girebilme olasılığı artış gösterebilmektedir ve uygun sağıaltım yapılmadığında bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal açılardan genel iyilik halini bozarak, hayat kalitesinde düşüş yaşanmasına neden olmakta hatta kişiyi kendi yaşamını sonlandırmaya kadar götürebilmektedir (Göktaş ve Özkan, 2006,s.32; Kaya, 1999,s.79). Yaşlılık dönemi depresyonuyla öz kıyım arasında anlamlı bir ilişki vardır, bu nedenle depresyon, bu dönemde yaşanan öz kıyım olaylarının birincil nedenidir. Yaşlılık döneminde görülen öz kıyım olaylarının %76'sında tanımlanabilir bir psikolojik bozulmaların olduğu ve %54'ünün majör depresyonu, %11'inin ise minör depresyonu olduğu görülmüştür. Bundan başka, yaşlı erkeklerin yaşlı kadınlara oranla kendi yaşamına son verme girişimleri daha fazla olduğu da ortaya koyulmuştur (Göktaş ve Özkan, 2006,s.33).

Göktaş ve Özkan (2006) bu alanla ilgili olarak ortaya koyulan birçok çalışmaya dayanarak, "kadın olma, kayıp yaşama, ileri yaşta olma, günlük yaşam uğraşlarında başkalarına bağımlı olma, yalnız yaşıyor olma, dul ve/veya boşanmış olma, emekli olma, toplum desteği azlığı, aile ilişkilerinde bozukluk, düşük gelir ve düşük eğitim düzeyi, bilişsel bozukluğu olma, kötü sağlık durumu, daha önce depresyon atağı geçirme, daha önce intihar girişimlerinin varlığı gibi psiko-sosyal faktörleri, yaşlılık dönemi depresyonları için önemli risklerden saymaktadırlar".

Sosyal destek, günlük yaşamın beraberinde getirdiği zorluklarla ve yalnızlıkla mücadele edebilmek açısından önemli bir etken olarak görülmektedir. Sosyal ilişki, risk oluşturabilecek birçok etkeninin olumsuz yansımalarını önlemede ya da hastalıklarla uğraşabilmede yardımcı olma etkisi sağlar (Arslantaş ve Ergin, 2011,s.139). Huzurevinde kalanların evlerinde yaşayanlara göre depresyon yaşama oranlarının daha fazla olduğu yürütülen bir çalışmada ifade edilmektedirken, başka bir araştırmada, yaşlılık dönemi depresyonuyla yalnızlık, işe yarar olmama ve bağımlı olma arasında aynı yönlü korelasyon olduğu görülmüştür. Buna ek olarak yaşlının çocuklarının sayısı ve çocuk sahibi olmama durumuyla depresyon arasında da anlamlı ilişki olduğu da belirtilmiştir. Bu nedenle; huzurevinde yaşayanlar, yaşlılığa bağlı olarak ortaya çıkan zorluklarla mücadele etmede yetersizlik yaşama durumuyla daha çok karşı karşıya kaldığından, evinde yaşamını devam ettiren yaşlı nüfusa oranla depresyon yaşama ihtimali daha fazladır. Buna karşılık, kurum bakım ve gözetiminde olmak arkadaş ve akraba desteği alabilen bazı yaşlıların depresyon ihtimalini azaltabileceği de unutulmamalıdır (Bahar, Tutkun ve Sertbaş, 2005,s.230-232).

Depresyon, genel olarak zihni yapıyla ilgili süreçlerde yavaşlamayla birlikte kısa süreli bellek, öğrenme, dikkati yoğunlaştırma, amaca yönelik işlevleri yerine getirme gibi yüksek bilişsel becerilerde önemli ancak geri dönüşlü bozulmalara neden olabilmektedir. Yaşlılık dönemi depresyonlarının demansla birlikte seyir izlemesi ve demansla ilgili öncü bir belirti olarak tanımlanmış olmasından dolayı da özel bir öneme sahiptir (Göktaş ve Özkan, 2006,s.33).

Demans genellikle yaşlılık hastalığıdır ve elli yaşından önce görülme olasılığı düşüktür. Süreçten ve ilerleyici bir sağlık problemi olan demansta, hafızaya ilişkin bozulmaların gerçekleşmesi en bariz göstergelerindedir. Yeni bilgileri hafızada tutamama ve eskiye ait olanlarıysa hatırlayamama durumu dikkat çekici yönünü oluşturmaktadır. İleri aşama demansta, kişi yakın aile üyesini bilmez, yuvasının yolunu bulamaz hale gelir. Bu nedendir ki kesinlikle bakıma ve sosyal destek

almaya gereksinimleri vardır. Demanslı bireylerin çoğunlukla birebir bakım almaları gerekli olduğundan, aileler için büyük bir zorluk alanı oluşturmaktadır. Bir dakika gözden kaçırarsa neler olabileceği önceden öngörülemmez (Saygılı, 2011,s. 45-50).

Kurumlarda kişi odaklı yaklaşım uygulama kaçınılmaz olması gerektiğinden, BèreMiesen demanslı bireylerin duygu dünyalarını anlayabilmek amacıyla bağlanma kuramını önermiş ve demanslılarda belirgin olarak benimsenmiş davranışları kavramaya dönük bir çalışma gerçekleştirmiştir (Miesen, 1993). Miesen'in (1993) bu çalışmasında psiko-geriatri bakım merkezinde yaşamını sürdüren demans tanısı olan yaşlılar (64-90 yaşları) arasında; ebeveynlikle ilgili temelsiz düşünceler, bağlanma davranışı ve bilişsel faaliyette bulunma seviyeleri arası ilişkiyi araştırmış; demanslı yaşlıların hastalığının seviyesiyle bağlantılı olarak, bağlanma davranışının düzenlenme şekillerini gösterdiğini ortaya koymuştur. Miesen'in çalışması bağlanma bakımından demans hakkında olumlu katkı vermiştir. Birçok insan, demans sürecinde, her bir bağlanma kuramının ana temalarını yansıtmış, bağlanma figürlerinden ayrılma, güvensizlik duyguları ve kayıp yaşantısı arasındaki ilişkiyi karakterize olarak ifade etmiştir (Akt.:Browne ve Shlosberg, 2005, 2006).

Wright ve arkadaşları (1995) yaşlılar içinde yaygın olan iki süreğen hastalığa, Alzheimer'e ve inmeye ilgi göstermişlerdir. Onlar, bakım veren kişi ile ayrılma durumuyla yüzleşmek zorunda kalan bebeklerdeki gibi, Alzheimer'lı yaşlılar arasında bakım aldığı kişiye yönelik doğrudan "yakınlık-arama davranışlarının" sıklıkla görüldüğüne dikkati çekmişlerdir (Bradley ve Cafferty, 2001).

Bowlby'nin ilk olarak bağlanma kuramının ortaya atmasından günümüze dek yaklaşık olarak yarım asır geçmiştir. Bowlby'e göre bağlanma, insan hayatının tamamını kapsamaktadır ancak uzunca bir süre bağlanmayla ilgili yapılan

çalışmalar, yaşamın ilk yıllarındaki ve çocukluk dönemindeki bağlanma odaklı olarak yürütülmüştür. Erişkin dönemi bağlanmasına yönelik çalışmalar ise son 20 yılda ivme kazanmış olsa da yaşlılık dönemi bağlanmasına yönelik çalışmalar son zamanlarda yapılmaya başlanmıştır. Diğer bağlanma çalışmalarına oranla sayıca az olan bu çalışmalar, birincil olarak yaşlılık dönemini anlayabilmek ve açıklayabilmek için, ikincil olarak bağlanmayla yaşlılık dönemine ilişkin gelişimsel özellikler ve karşılaşılan problemler arasındaki bağı ortaya koymaya çalışmaktadır. Yaşlılık dönemi bağlanmasında dikkat çeken noktalar ise şu şekilde sıralanabilir:

- Yaşlılık dönemindeki bağlanma, bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik dönemi bağlanmasıyla hem benzerlikler göstermekteyken hem de ayrışma göstererek kendine özgü gelişimsel özellikler göstermektedir.
- Yaşlılık bağlanmasında, bakım almak, bağımlı hale gelmek, kayıp-yas deneyimi, bedensel-psikolojik rahatsızlıklar ve sosyal ilişkiler öne çıkan etkenlerdir.
- Yaşlılık bağlanmasının “güvenli bağlanma” tarzına uygun olması durumunda; yaşlı bireyin iyilik haline etki eden, sosyal destek, yaşam doyumu ve kalitesi gibi faktörler arasında yakın ilişki bulunmaktadır.
- “Güvenli bağlanma” tarzı, süreğen rahatsızlıklara uyum sağlamaya pozitif yönde etki etmektedir. “Kaygılı, kararsız veya kaçınmacı bağlanma” tarzlarındaysa, süreğen rahatsızlığı olan yaşlının, ümitsizliğe kapılabilmesi artmakla birlikte ölümü doğru bir tercih olarak değerlendirerek, ölümü arzulayabilmektedirler.

Sevilen birinin ölümü ve ardından yaşanan yas, sebep olduğu ekonomik olarak başkalarına bağımlı olma, yalnızlık, kendine yetmede zorlanma, kendini güvende hissedememe gibi psiko-sosyal açıdan beraberinde yaşanması istenmeyen değişimleri getirdiğinden yaşlı birey için yeni bir sorun kaynağı oluşturmaktadır. Kayıp yaşandıktan sonra ölen kişiyle bağların nasıl devam ettirileceği, yas sürecinin olumlu kazanımlar elde ederek tamamlanabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, kararsızlık, bağımlılık veya çatışma gibi ayırıcı nitelikte özellikler taşıyan türden yakın ilişki kurma yönelimi açısından, bir

bağlanma figürünün kaybı sonrasındaki yas dönemine uyumda zorluk yaşamaktadırlar. Yaşlı anne babasıyla bağlanma tarzı güvenli biçimde olan erişkin kişinin bakım verme görevini daha sorunsuz bir şekilde devam ettirebildiği söylenebilir.

2.4.YAS

Her insanın yaşamının doğal seyri içinde birçok kayıp ya da kayıp yaşamıyla karşılaşma olasılığı bulunmaktadır. Ancak, bir sonun olması, geri döndürülemezliği ve kaybedileni tekrar göremeyecek olma gerçeği ile yüzleşmeye zorlaması nedeniyle ölüm, en acı verici deneyimdir. Bir kayıp deneyimi ile yüzleştiği kaybının arkasından kişi kendini, güvenli limanı ve bağlanma kaynağı yok edilmiş; bırakılmış, suçlu olduğunu düşünme ve öfke gibi çetrefilli duyguların yanı sıra bir anlamsızlık ve boşluk içinde kendini tek ve biçare hissedebilir (Tomarken ve diğ.,2008,s.107-109). Yaşamının hangi aşamasında olursa olsun yaşanan ayrılık ve kayıp sonrasında birey, normal yas süreçleriyle yüzleşmek zorunda kalır. Yas, kayıpla karşılaşan herkes için hayatının tüm yönleriyle yakından ilgili çok boyutlu zorlayıcı deneyimleri içerir ve kayıp karşısında gelişen doğal tepki olarak görülmelidir.

Alanyazında sevilen birinin kaybı sonrasında yaşananlara ilişkin olarak farklı düzeyleri betimlemeye çalışan üç değişik kavram vardır. Ancak kavramsal olarak birbirlerinden farklı olmalarına rağmen çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılageldikleri gözlenmektedir:

(1) “Kayıp yaşama (breavement)”; “sevilen birini” ölüm nedeniyle yitirmesinden dolayı kişinin içinde bulunabileceği durumların nesnel olarak anlatımıdır. Sürecin toplumla ya da kendisi dışında kalanlarla ilgili bileşenleri yansıtır.

(2) “Matem (mourning)”; birinin ölümü nedeniyle üzülmeyi veya üzüntünün yaşandığı zamanı tanımlamaktır. Kişinin duygulardan ayrı olarak, açıklayıcı davranıştır. “Matem”, yaşanan kaybın kültürle ilgili olan tarafını temsil eder ve bilerek ya da bilmeden ait olunan kültürden öğrenilmiş tepkilerin yansımasıdır. “Matem süreci” kaybedilene tekrar ulaşma gayreti, üzüntü ve yeniden yapılanma basamaklarından oluşmaktadır.

(3). “Yas (grief)”; ölüm nedeniyle yaşanan kaybın ardından, kişinin buna karşı verdiği uyum çabalarıyla ilgilidir.

Yas tepkileri; midede boşluk hissi, nefes alamama tükenme, iştahta değişiklikler, çabuk yorulma ve ağız kuruluğu gibi *fiziksel*; İnanamama ve inkâr, odaklanamama, halüsinasyon ve ölen kişinin yaşadığı duygusu gibi *bilişsel*; uyku düzeninde bozulma, dalgın olma, sosyal çekilme ve ağlama gibi *davranışsal*; öfke, üzüntü, şaşkınlık ve şok anksiyete, yalnızlık, rahatlama ve umutsuzluk gibi *duygusal boyutta* farklı tepkiler sergilenmesiyle kendini gösterebilmektedir. Yas kaybedilenle ilgili tamamlanmamış planları, istekleri, hayalleri ve fantezileri içerir. Bu kavramların ortak noktası yasın kişinin verdiği öznel tepki olmasıdır (Bonano ve Kaltman 2001,s.709; Demi ve Miles, s.400; Küçükaya,2009,s.14).

2.4.1. Normal Yas Süreci

Normal yas süreci genellikle altı aydan yirmi dört aya kadar sürebilen ve zamanla yatışma eğiliminde seyir izler. Yas sürecinin ileri aşamalarına ulaşıldığı halde eğer bu yaşantılar sürmeye devam ediyorsa patolojik yas belirtilerinden söz edilebilir (Bildik,2013,s.226).

“Yas” kavramı ilk kez Freud tarafından, “Mourning and Melancholia” adlı makalesinde ortaya atılmıştır. Konuyla ilgili olan yazarların birçoğuna göre bireyin tamamlaması gereken ve kayıp öncesinde sahip olduğu denge durumuna geri dönebilmesi için gerekli olan ve evrelerle gerçekleşen bir olaylar dizisidir. Konuyla ilgili alan yazının ilk başladığı zamanlarda, normal yas süreci evrelerinin doğrusal ilerleme gösterdiği kabul edilmekteydi. Şimdilerde ise yasin içinde karmaşalık barındıran dairesel bir süreç olduğu görüşü yaygın olarak kabul görmektedir.

Konuyla ilgili alan yazında farklı araştırmacılar yas sürecini farklı şekillerde tanımladığı görülmekte iken Worden “yas sürecini” belli basamaklardan oluşmuş süreç olarak görmektense, yas deneyimine uyum gösterebilmek adına yerine getirilmesi gereken temel görevler olarak tanımlama yoluna gitmiştir. Worden’ın Yas Görevleri Modeli’nde, yas tutanın süreç içinde aktif bir rolü bulunmaktadır (Güner Küçükkaya,2009,s.15)

2.4.2. Yas Sürecinde Etkili Olan Faktörler

Yasın çeşidini, yoğunluğunu ve süresini belirleyen birçok etken bulunmaktadır. Yastaki kişinin sahip olduğu özellikleri, ölen kişiyle kurduğu ilişkisi, baş etme yöntemi, kültürel inanışları ve dini yönelimi, psikiyatrik geçmişi olup olmaması, destek sistemi, mali durumu ve ölümle ilgili algı biçimi gibi faktörler bir çırpıda etkenler arasında sıralanabilir. Worden, yas süreçlerinde etkisi olduğunu iddia ettiği yedi temel faktör belirlemiştir. Bunlar:

Kaybedilenin kim olduğu: Yas tutan kişi ile kaybedilen kişi arasındaki duygusal bağ ve ilişkinin niteliği bireyin yas tepkisini ve sürecini etkilemektedir (Gizir, 2006,s.200).

Kaybedilen kişiyle olan ilişkinin niteliği: Yas tutan bireyin ölen kişiyle aralarında çatışmalı bir ilişki varsa, yas tutan birey suçluluk duyabilir ve bu durum yas sürecini uzatabilir. Bununla birlikte eğer ölen kişi, yas tutan kişinin bağlanma kaynağı ise kaybın ardından birey yalnızlık ve çaresizlik gibi duygular hissedebilir ve yaşamına uyum sağlama zorluklarıyla karşı karşıya kalabilir (Bildik,2013,s.225).

Ölüm şekli: Yaşanan kaybın beklenmedik ya da travmatik oluşu yas sürecini etkiler. Ölümün geleceğini bilmek bireyin kaybı sonrasındaki acısını hafifletmeye de bireyi yas sürecine hazırlar ve sürecin sağlıklı atlatılmasını sağlar(Gizir,2006,s.200; Apaydın,2017,s.15).

Geçmiş kayıpların varlığı: Yas tutan bireyin daha önce bir kayıp yaşayıp yaşamadığı, önceki kaybında nasıl bir yas tepkisi gösterdiği gibi etkenler de yas sürecini etkilemektedir (Gizir, 2006,s.200).

Kişilik özellikleri: Kaybı yaşayan bireyin yaşı, cinsiyeti, duygularını ifade etme şekli ve problemlerle baş etme becerileri bireyi bu süreci yaşarken etkileyen faktörlerdendir (Zara, 2011,s.78).

Sosyal destek: Bir kayıpla yüzleşmek zorunda kalan kişinin kendini açabileceği sosyal bir alanının olması, bireyin kaybı ile ilgili konuşabilmesi süreci ve ardından yaşadığı uyum sürecini etkilemektedir (Bildik, 2013,s.226).

Yas sürecinde gelişen problemler: Yaşanan kaybın ardından bir başka yaşam olaylarıyla karşılaşmak ve yeni kriz durumları bireyin yas sürecinde önemli etkiler yaratır (Gizir, 2006,s.200).

2.4.3.Patolojik Yas

Kayıp yaşandıktan sonra en kısa zaman dilimi olarak altı ay geçmiş olsa da kayıp yaşayanın sosyal ve mesleki alanlarında etkinliğinin ve etkililiğinin zamanla sekteye uğraması patolojik yas olarak nitelendirilmiştir (Apaydın, 2017,s.25).

Bireyin normal yas evrelerinden birine takılı kalması sonucunda yas sürecinin tamamlayamamasıyla ilintili olarak yaşanan durumla ilgili beklenenden farklı olarak ortaya çıkan tepkilerdir. Tıbbi uygulamalarda farklı belirti ve biçimlerde görülebilmemesinden dolayı “anormal yas”, “komplike yas”, “çözümlememiş yas”, “maskelenmiş yas”, “kronik yas”, “gecikmiş yas” gibi değişik şekillerde adlandırılır. Yas tutma eyleminin herhangi bir seviyede takılı kalması nedeniyle sürekli yas tutmanın devamlı hale gelmesidir. Uyum sağlamaya doğru ilerleme görülmez; bunun yerine, yaşanan durumu en iyi şekilde betimleyen davranış tekrarlamaları ve iyilik haline doğru adımlamada duraklamalar görülür. Kaybın ardından yaşamaya başlanan acı derinlik kazanarak varlığını en ağır şekilde hissettirir (Bal ve diğ.,2014,s.14)

Kayıptan sonra ortaya çıkan yoğun olarak kendini suçlu hissetme duygusu, yalnızlık, önceden yaşanmış kayıplara ilişkin bastırılmış duyguların varlığı ve önceki fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklar normal yas süreci yaşanmasına engel olabilir. Bu nedenler dolayısıyla beklenen normal yas tepkilerinin yerine beklenmeyen, abartılı, uzamış tepkilerin ya da tepkisizliğin gelişimine uygun zemin oluşabilir. Belirtiler çoğunlukla yadsımayla alakalıdır ve birey kaybının gerçekliğini kabul etmediğinden kaçınma davranışı sergileyebilirler. Bazen belirtiler psikotik bir tablo ile karşımıza çıkabilir(Prigerson ve ark, 1996,s.1484).

2.4.4. Travmatik Yas

Sevdiği kişiyi aniden ve beklenmedik bir biçimde vefat etmesi durumunda, kayıpla yüzleşmek zorunda kalanlarda ortaya çıkan belirti ve tepkilerdir. Yaşanan kaybın peşi sıra ortaya çıkan yas, beklendik ve doğal tepki biçimidir (Bonanno,2004,s.22-24). Fakat travmatik yas durumunda kaybın ani bir şekilde olması bu doğal yas gelişimine olumsuz etki etmektedir. Buradaki olumsuz etki bedensel ve ruhsal hastalıkların oluşmasına zemin oluşturmaya neden olabilir. Travma ve kaybın aynı zamanda olmasının neden olduğu ikili etkiyle bireyin dünyaya bakışında ve baş edebilme yollarında ciddi anlamda sarsılma yaşanmasına neden olur. Tüm bunlara bağlı olarak bireyin yaşadığı kayba ilişkin tepkilerinin çözümlenerek normal yaşamına dönmesinde gecikmeler olabilir. Bunun yanı sıra, travmatik kayıp yaşayanlarda, karşılaştıkları sarsıntının ağırlığı nedeniyle “travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)” gelişmesi görülebilir (Sezgin ve diğ.,2004,s.168).

Beklenmedik bir anda ve birden gerçekleşen kayıplarda yaşanan yas ile ciddi sağlık problemi nedeniyle hastanede yatıyor olmak gibi ölüm olasılığına ilişkin bir beklentinin ya da emarenin olduğu durumlarda yaşanan kayıp sonrası gelişen yas farklı şekilde ilerleyebilir. Aniden gerçekleşen kayıplardan sonrası yas deneyimi beklenene göre daha zorlayıcıdır (Bildik,2013,s.228). Travmatik yasta kişi kaybettiğiyle sürekli meşguliyet halindedir. Travmatik yastaki ayrılık kaygısı kişinin işlevselliğini olumsuz etkide bulunabilecek seviyede tekrarlayıcı ve rahatsız edicidir ki bunu normal yastan ayırıcı en belirgin özellik olarak nitelendirilebiliriz. Bireyin yaşadığı kayba verdiği reaksiyon devamlılık özelliği gösterir ve psiko-sosyal fonksiyonlarında ciddi anlamda dağılmalara neden olabilir.

2.5. BAĞLANMA, KAYIP VE YAS TEPKİSİ

Hangi yaş grubunda olursanız olun sevilen birinin ölümü sarsıcıdır, yaşanan acının beraberinde kaybın ardından birden beliriveren yeni durumla mücadele edebilmek zordur ve zamanın geçmesini gerektirir. Yas ya da matem diye adlandırılan deneyimler çoğunlukla ölümlle bağlantılı olarak yüzleşmek zorunda olduğumuz kayıba verilen tepkileri veya durumları tanımlayabilmek içindir. Hâlbuki okul bitirme, yeni aile kurma, iş değiştirme, taşınma, ayrılma gibi ilişkisel ve mekânsal kayıplar; herhangi bir nedenden veya sağlık durumundaki bozulmadan dolayı bir organını kaybetme ya da genel sağlığın zarara uğraması, kendine duyduğu saygıyı kaybetme gibi fiziksel ve psikolojik kayıplar ya da maddi kayıplar karşısında da yas tutma gerçekleşebilir. Yas dönemine ait en önemli özelliklerden biri, yaşanmak zorunda kalınan her kayıpta tüm geçmiş kayıpların yeniden canlanmakta olmasıdır. Belleğimiz benzerlik ilkesine göre işler; aynı özellikler sahip hatıralar hafızamızda aynı yerde toplanır. Bir kayıp deneyimi ortaya çıktığında önceden yaşanmış tüm kayıpların yeniden gün yüzüne çıkması söz konusu olur.

Nasıl ki, şiddetli bir sarsıntı sonucu zarar gören bir binanın gördüğü hasar tekrar bir sarsıntı yaşandığında, binanın var olan önceki hasarları daha da onarılamaz hale geliyorsa, yaşanan her kayıpta, önceki kayıpların açtığı yaralar ve acılar anımsanır, kanar, daha da yoğunlaşır (Göka, 2009,s.154).

Uzun bir hayat sürmekle kayıplarla karşı karşıya kalma olasılığı arasında aynı yönlü ilişki bulunmaktadır, yani ömrünüz uzun olursa ölümün soğuk yüzüyle karşılaşma sayınızda artar. Bu nedenle yaşlıların ölümle birlikte gelen kayıplardan daha fazla etkilendikleri söylenebilir. Onlar, birçok arkadaşının, akranının, akrabasının ve en önemlisi eşinin ölümüne tanıklık etmekle birlikte,

toplumdaki rollerini, kişisel özgürlüklerini, sosyo-ekonomik açıdan buldukları seviyelerini, sağlıklarını ve buna bağlı olarak bilişsel becerilerini, bağımsız hareket kabiliyetlerini kısaca sahip oldukları nitelikli yaşam alışkanlıklarını kaybederler. Yaşanılan kayıp sanki içimizden bir parça koparıyormuş gibi bir duygu yaşatır. Bunun acısını azaltmada ve sağaltımını sağlamada yası tutma gereksinimi önemli görmekteyim.

Yas tutmak, sevilen kişinin yitiminin ardından yitirenin değişen yaşamına yeni bir yön verebilmesi adına fonksiyonelliğini, tutumlarını, düşüncelerini ve duygularını tekrar organize etmesini gerekli kılar; aynı zamanda ölenle var olan ilişkisini yoluna koyma çabası da yaşadığı acıyla birlikte devam eder (Malkinson, 2009,s.1). Yası tutmak, zamanla yaşanan kaybı benimseyebilmemize, hayatımızı sürdürmemize ve tekrar başkalarına sevgi verebilmemize olanak sağlar. Ancak yaşlı için bu çok kolay olmayabilir ve psikososyal uyumu sağlayabilmede ciddi problemleri ortaya çıkarabilir.

Bu psikososyal ahengi sağlama gayretinde yalnızlığın iki ana yansıması olarak kabullenilen “duygusal ve toplumsal yalıtılmışlık” hali öne çıkmaktadır. “Duygusal yalıtılmışlık”, duygusal anlamda yakınlığınız olan yol arkadaşının varlığının sonlanmasıyla ilişkili bir yalnızlık olarak tanımlanabilirken, “toplumsal yalıtılmışlık”, toplumsal bir ağ ya da topluluk duygusunun eksik kalmasından ya da hissedilmesinden dolayıdır (Hazan ve Shaver, 1994, s.15-20). Bir çalışmada, yaşlılık döneminde eş ölümü sonrasında yaşanan şiddetli yas tepkilerinin ortaya çıkmasında yaşanan sosyal yalıtımın etkili olduğu ifade edilmektedir. Yas tepkisinin yoğunluğu ile ölümün beklenmedik bir zamanda ve şekilde olması arasında doğrusal ilişki vardır. Bağlanma figürü olan kişinin beklenmeyen bir şekilde ölmesi ise daha sarsıcı olurken, buna verilen tepki de daha kesif ve süresi uzun olmaktadır (Parkes, 2002,s.367-368).

Parkes ve Weiss (1983), ölmüş eşiyle ilişkisinde bağımlılığı çok olan kadınların patolojik yas tepkilerini daha yoğun gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, ölen eşiyle dengesiz veya çatışmalı ilişkisi olan dulların “özlem ve yalnızlık” duygularıyla “öfke ve terk edilme” duygularının aynı anda veya hızlıca tekrarlayan duygular yaşamalarıyla nitelenebilen “çatışmalı yas” durumunu daha fazla ihtimalle deneyimlediklerini de ifade etmişlerdir. Patolojik tepkiler (çatışmalı yas tepkisi gibi), anne babalarıyla ve bakım verenleriyle başlayan ilişkilerinde “güvensiz bağlanma” geçmişi olan bireylerin ana özelliklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Akt.:Bradley ve Cafferty, 2001,s.208).

Eşi ölen yaşlıların tepkilerini inceleyen bir çalışma, “güvenli bağlanma” tarzına sahip olmakla yaşanan kayıba karşı olumlu yas tepkileri geliştirme arasında ilişkiyi destekler niteliktedir. Sable'nin (1989) bir grup yaşlı dula örneklem olarak aldığı çalışmasında, bakım verenleriyle güvenli bağlanma tarzına sahip ilişkisi olduğunu ifade eden kadınların, eşinin ölümü sonrası daha az üzüntü yaşamış oldukları sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak, kocalarıyla bağımlılık ilişkisi daha fazla olanların, daha az bağımlı olan dullara göre, kocalarının ölümünden sonra üzüntü yaşama durumlarının da daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Bağımlı olmak, “kaygılı bağlanma stiline” en belirgin özelliği olup. Sable'ın “eşe kaygılı bağlanmanın patolojik yas tepkileriyle sonuçlandığı” yönündeki tespitleriyle aynı şablonu paylaşmaktadır (Akt.:Bradley ve Cafferty, 2001,s.210).

Bağlanma kuramı bireyin kendi adına karşılaştığı sorunlarla baş etmesine ya da yükünü hafifletmesine katkı sağlayabilecek durumda olan, sığınılacak liman olarak gördüğü birine bağlanmasını doğal bir gereksinim olarak görmektedir. Bu gereksinim özellikle kendini baskı altında olduğunu ya da zarar göreceğini düşündüğü zamanlarda kendini daha da ortaya çıkarmaktadır. Bununla birlikte, kişinin bedensel ve ruhsal esenliği için ilişki ne kadar önemliyse, bu ilişkiye yönelik olarak hissedilen tehdidinde aynı derecede önemli olacağı savunulmuştur (Malkinson, 2009,s. 5).

Ayrılık anksiyetesi, çocuğun bakım ve gözetim gibi gereksinimlerini birincil olarak karşılayan kişiden belli bir süre ayrı kalması sonucunda gelişir ve çocuğun başta bakım verenle olmak üzere diğer yakınlarıyla olan ilişkisi için tehlike oluşturan bir durumdur (Parkes, 2002,s.370). Her birey için kurduğu bağı koruyabilme yeteneği kendisi için önemli olan her kim ise ona ulaşabilir olmasıyla ilgilidir ve ihtiyaç duyduğunda ulaşabileceğine dair algısı ne derece yüksek ise kendisinin o derecede güvende olduğunu düşünecektir. Kendini yakın hissettiği ve bağlanmış olduğu kişinin ölümü söz konusu olduğunda kendini güvende hissettiği limanını da kaybetmiş, pusulası şaşmış olur. Bu durumda kurulan bağı dağılıp kopmuştur artık ve bu kopmayla birlikte bir yandan ayrılık ve güvensizlikle de mücadele etmeye çalışırken diğer yandan da farklı destek arayışlarını gerekli kılmaktadır (Malkinson, 2009,s. 5, 6).

Bowlby (1980), çocuğun bakım ve gözetim gereksinimlerini karşılayan kişiden ayrılması durumunda gösterdiği tepkileri birbirini takip eden aşamalar olarak genel bir biçimlemeyle tanımlamıştır. Bu aşamaların yakın ilişki içinde olduğu birisinin ölümü sonrasında kişinin yas sürecine de uyarlanabilir olduğu görülmüştür. Parkes'la (1975, 1985) Bowlby (1980) kayıba ilişkin tepkileri, üç aşamalı gelişmeler zinciri olarak sıralamıştır ve sonraları bunlara dördüncü bir aşama daha eklenmiştir. Bu aşamaların neler olduğu aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Hissizlik, şok, inkâr, öldüğüne inanamama. Acı ve zaman zaman da öfke patlamalarını içeren bir evredir.
2. Özlem ve protesto. Ölmüş kişiyle ve onu hatırlatan şeylerle yeniden bir araya gelme arayışına genellikle anksiyete eşlik eder. Sürekli kaybedilen kişiyi düşünme, fiziksel huzursuzluk, ağlama ve öfke dikkat çeker.
3. Çözülme, ruhsal dağınıklık, depresyonla ifade edilen umutsuzluk, kayıtsızlık ve kişinin benliğiyle ve diğerleriyle eski oluş biçimlerinin yıkılması.
4. Toparlanma, yeniden düzenleme evresidir. Yeni durumlar, nesnelere ve amaçlar insanın iç-dünyasına girmeye başlar. Bu giriş ne kadar çok olursa yas da o ölçüde azalır ve değerli anılarla yer değiştirir. Kaybedilen kişiyle sağlıklı bir özdeşim kurulur (Akt.: Yıldız 2012,s.15).

Bu aşamaların net ve belirgin sınırlara sahip olduğunu söylemek mümkün değildir. Yas söz konusu olduğunda bu aşamalar arasında gelgitler yaşanabilmektedir. Bir aşamadan diğerine tekrar gitmemek ya da tekrar tekrar aynı aşamaya geri dönmek diye bir durum söz konusu değildir. Kişinin yaşadığı kaybı anlayabilmesi ancak yüzleşmek zorunda kaldığı ölümün sonuçlarının değişmediğini kavrayabildiğinde gerçekleşir. Sevdiği kişinin artık hayatında olmadığını anlayabildiği andan itibaren hayatını yeniden düzenleyebilmesinin yolu açılacaktır. Ölenle kurduğu ilişkinin zihinsel şemasını yeniden organize etmeye başlaması, o olmadan yaşama uyum sağlama serüveninin temelini atmasını sağlar (Malkinson, 2009,s. 7).

Ölüm nedeniyle yaşanan ayrılık karşısında “protesto tepkisi” veren bireylerin içinde fırtına kopuyormuş gibi hissettiklerini, kaygılarının arttığını, kafalarında sürekli olarak kaybedilen eşleriyle uğraştıklarını ifade etmişlerdir. Yaşanan bütün karmaşaya kaybını geri döndüremeyeceğini bildiği ve idrak ettiği halde, ölümün gerçekleşmemiş olmasını istercesine “eşini arama” durumu da eklenmektedir. Bowlby, bireyin ölümün gerçekliğinin farkında olan yanının sevdiği olmadan yaşamı kabullenebilmeyi dilerken, diğer yanının ölenle bağlılığını sürdürmek ve gidene geri getirmek için ayak diremesini burada yaşanan temel ikirciklik olarak tanımlamaktadır. Ölüm sonrasında yaşanan kaybın geri dönüşsüz olduğunun fark edilmesi sonrasında yoğun etkinlik ve düşünme yerine, çöküntü ve umutsuzluğun görüldüğü üzüntünün yoğunlukta olduğu dönem başlamış olur. Yaşama ve diğer insanlara karşı hayata ve başka insanlara karşı önceki zamanlardan farklı olarak açık ve yoğun bir şekilde ilgisizlik yaşamaya başladığı bir döneme girer. Zaman ilerledikçe hissettiği üzüntünün yoğunluğu azalmaya başlar ve bundan sonra, kaybedilenle ilişkisinde uyumla ilgili olarak duygusal kopma aşamasına gelir ve normal hayatına geri döner. Erişkinlik döneminde, ölümün nedenine ilişkin bir açıklama yapabilecek düzeye ulaşmış olmak, kabullenmenin ve olması gereken kopmanın başarılması adına önemli bir adımın gerçekleştirilmesi demektir. Bazen, bağlanma mekanizmasının sürekli aktif halde

olması başka biriyle zamansız bağlanmanın gerçekleşmesi sonucunu ortaya çıkarabilir (Hazan ve Shaver, 1994,s.30-35).

Freud (1913), ölenin ardında kalanın ölenden psikolojik olarak ayrılmasının gerekliliğini “yas çalışması” olarak tanımlamıştır ve bu durumun yaşanmasını savunmuştur. Worden (2001), Freud’un düşüncelerini benimsemek yerine yas dönemini, “yas görevleri” olarak tanımladığı kuramının dördüncü basamağında “kayıp yaşayan kişinin ölenle bağlarını sürdürerek yaşamındaki kayba uyum sağlaması” açısından gerekli olduğunu savunmuştur (Gross,2020,s.32-33; Malkinson, 2009,s. 14-15). Esasen bunun için çok gayret göstermek gerekmez. Yas psikolojisi içinde, ölene ilişkin rüyalar ve anılar, onu hatırlatan nesnelere etrafta olması, onunla zihinsel meşgul olma, mezarını ziyaret etmek doğal olarak kaybı yaşayanın yaşamının içine dâhil olur. Freud, yas tutanın bu durum ve karşılaşmalardan kendisini uzak tutmayı ne derecede başarırsa yası yaşayıp atlatacağını savunmaktayken, konuyla ilgi duyan son dönem kuramcılar ise bunun tam aksinin sağlıklı yas süreci için gerekli olduğunu savunmuşlardır. Yasla ilgili son dönem kuramcılarına göre, yas tutan, ölenle yaşadıklarına ilişkin anılarını uygun bir sisteme oturtabilirse, başkalarının da yer aldığı iç âleminde kaybettiğine de bir yer ayırmış olur. Böyle yapmakla, yaşadığı yasin geleceğine ilişkin planlarını ve eylemlerini olumsuz etkilemesinin önüne geçmiş olur ki bu yaşamının geri kalanında faal ve esenlik içinde olmasını sağlar (Güçray, 2001,s.27-29).

Ölümün gerçekleşmesiyle yaşanan kayıp, var olan ilişkilerin canlılığında da değişim gerçekleşmesine neden olur. Ailedeki ilişki algısında farklılaşmalar ortaya çıkabilir. Eş kaybından sonra, çocuklarla devam edegelen bağlarda yeni düzenlemeler oluşturabilir. Yeniden evlenme durumunda, kaybedilen bağlanma figürünün yerine yeni bir bağlanma figürü koyulabilir ve bu aile içindeki dinamiklerin özelliklerinde de değişime neden olur. Dul olmakla yüzleşen bazı yaşlılarsa, kendi yaşadığı yerden ayrılarak ya çocuklarıyla yaşamak veya huzurevine yerleşmek durumunda kalabilir. Böyle bir tercih yapmak zorunda kaldığıdaysa duygusal ve sosyal desteğe olan ihtiyacı ortaya çıkabilir.

2.6.YAS SÜRECİNDE SOSYAL HİZMET MÜDAHALESİ

Genel olarak, ölümlerle karşılaşıldığında yasla ilişkilendirme yapılmaktadır. Bununla birlikte yaşanan kaybın bir sonucu olarak yas müracaatçıların yanı sıra herkesin hayatında önemli etkileri olan bir tecrübedir. Birçok farklı biçim ve formda kendini gösterebilen yas ve kayıp konularıyla çalışmak sosyal hizmet uygulamalarının temel becerilerinden biri olarak tanımlanmıştır(Lloyd, 1997,s.174).

Yasla ilgili sosyal hizmet müdahalesinde izlenecek olan yol "Herhangi bir sosyal hizmet teorisinin temel odak noktası durumdaki kişinin var olan karmaşık gerçekleri" (Turner, 1995,s.2258) içinde ele alınmasıdır. Bu açıdan bakıldığında Worden'ın "görevler" temelli yas teorilerinin sağlam ve güçlü teorik bağlamda olmadığı söylenebilir (Worden,1991,s.4-11).

Yas tutma sürecinde olan bir kişinin mevcut kaynaklarına bağlı olarak yaptığı seçimler, aşamalar veya görevler kaçırıldıysa veya tamamlanamadıysa olası patolojiler taşıdıklarını; yaşanan kayıpla ilgili bireysel anlam oluşturmaya odaklanamadıkları ve bu durumun, ölüme bağlı yas ile ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Kayıplar insan doğasının kaçınılmaz bir yüzleşmesidir (Thompson, 1998,s.21). İnsanlar değişim yaşadıklarında, bir biçimde kaybına ve buna bağlı olarak da yasına dokunulmuş olur.

Yas ve kayıp, çok boyutlu bir fenomen olup, sosyal hizmet müracaatçılarının hayatlarının her alanına yayılmıştır. Sosyal hizmet uzmanlarının uygulamada karşılaştıkları zorlukların birçoğu müracaatçıların "üzüntü ve kayıp deneyimine ilişkin önemli bir temel" (Bull 1997, s.129) sunmuştur. Bununla birlikte, Payne (1997) gibi sosyal hizmet teorisi üzerine önemli yazıları olan bilim insanları yas ve kayıp kuramlarından söz etmekte eksik kalmışlardır. Bu durum, sosyal hizmet

uzmanlarının müracaatçılarının yas ve kayıp konularında müracaatçıyı doğru ve uygun bir şekilde kabul etmelerine veya uygun cevabı vermelerine engel olabilir. Sonuç olarak yas ve kayıp, “kişisel sorunlar” açısından yorumlanmaktadır (Bull 1997, s.129).

Yasla ilgili olarak yapılmış çalışmaların sosyal hizmet alanyazınında çok az sayıda olması kayıp ve yasla çalışmanın sosyal hizmet uygulama becerileri içinde görüldüğü ve sosyal hizmet uzmanlarının "kaybın yaygın ve katlanarak artan etkileri" hakkında müracaatçıları üzerinde bir farkındalık oluşturmaları gerektiği dikkate alındığında bu durum oldukça şaşırtıcıdır (Lloyd, 1997, s. 175). Bu durum, yas ve kayıp ile ilişkili teorilerin, sosyal hizmet uygulamasında “uzmanlaşma” alanı olarak gördükleri, belki de sosyal hizmet uzmanlarının kayıp ve yasin müracaatçılarındaki önemini dikkate almamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Kayıp ve yas alanında sosyal hizmet teorisini ve pratiğini geliştirmek için eleştirel düşünmek önemlidir (Robbinset ve ark.1999,s.378). Yas sürecinin kayıpla ilgili evrensel bir tepki olduğuyula ilgili olarak bir fikir birliği mevcutsa da özellikle ölüm dışındaki kayıplarla ilgili olarak yaşanan yas sürecinin ne zaman biteceğine ilişkin fikir ayrılıkları vardır. Yas için bir zaman çizelgesi olduğu ve bunun kesinlikle bir sonunun olduğu, yasin çözülmesi için bir yeniden yatırım (Freud 1957), karar (Parkes 1986) ya da kabul (Raphael 1984) olması gerektiği; yasla ilgili çözümünün belirli bir zaman aralığında gerçekleşmesi gerektiğine ilişkin ortak düşünce mevcuttur. Murray(2001) yas sürecini tanımlamada “bütünleşme/entegrasyon” kullanımını önerir iken Klass ve Silverman yas sürecine entegrasyonun, kaybedilen obje ya da kişiyle bağları koparmak olmadığını bir parçamızı kaybettikten sonrada yaşama devam edilmesi olarak tanımlamaktadır.

Bu entegrasyon/bütünleşme fikri, ölüm dışı yas ve kayıp alanlarında oldukça etkilidir (MacGregor, 1994,s.162; Miller ve Omarzu, 1998,s.6-10). Örneğin zihinsel sağlık alanında, zihinsel bir hastalıkla ilişkili kayıplar, gelir kaybı gibi. Bu kayıplar yalnızca bireyi değil ailesi gibi geniş ilişki ağlarını da etkiler. Bu durumda, bütünleşme süreci, kendilik ve daha geniş ağlar ile ilişkili olarak kayıpların anlamlanması, keşfedilmesi ve daha sonra anlam kazanması sürecidir. Bir başka deyişle, bireyin yaşadığı kayıpların yaşamının bir parçası olarak kabul ederek yaşamını yeniden bir anlam ile inşa etmesidir.

Sosyal hizmet uygulamaları için yas ve kayıp teorilerini geliştirirken kayıpla ilgili yaşananların sebepleri dikkate alınmalı ve kabul edilmelidir. Kayıp ve yas teorileri sosyal hizmet değerleri ve etiği ile uyumlu olmalıdır (Robbinset ve ark. 1999,s.380). Bu açıdan kayıp ve yasla ilgili teorilere bakıldığında bu teorilerin bazılarının "aşamalar" veya "görevler" öneriyor olması, sosyal hizmet uygulamasının bu temel ilkelerini dikkate alınmadığı göstermektedir. Bu durum, kaybı sonrasında kişinin 'büyüme ve değişim potansiyelini en aza indirir (Robbinset ve ark. 1999; s.380). Kayıp ve yas sürecinin nasıl olması gerektiği üzerindeki bu odaklanma, insanların kayıp ve bununla ilişkili yasla karşı karşıya aldıklarında benimsediği yaklaşımların kendine özgü güçlü yanları, dayanıklılığı, kapasiteleri ve çeşitliliklerinin göz ardı edilmesine yol açmıştır (Saleebey 1997). Bu durum yas ve kayıpla ilgili süreçlerin yaşamdaki değişikliklere uyum olarak değerlendirilmek yerine tıbbi bir durum olarak değerlendirilerek bir hastalık olarak görülmesine neden olmuştur. Bu nedenle yasla ilgili teorilerin yasin biricikliği, bireylerin kayba ilişkin anlamları yeniden bulmasına imkân tanıyan, sınırsız seçenekler ve olanakların olduğu aktif bir süreç olarak vurgulamaları gerekir. Yas tutmanın görevi, kaybın anlamını bireyin hayatıyla bütünleştirmektir Böyle bir teori kendini ölüm ve ölmekle sınırlandırmaz, aynı zamanda kayıp ve yasin çeşitliliğini ve kaybın çok boyutlu niteliğinin de kabul edilmesi anlamına gelir (Doka 1989,s.5; Attig 2004,s.360; Klass ve Silverman 1996; Neimeyer 1999; Stroebe ve Schut 1999).

Neimeyer (1999) yas ve kayıp teorisinin sosyal hizmet uygulamasındaki yaklaşımının nasıl olması gerektiğini şu şekilde özetlemektedir:

- Her bireyin farklı şekillerde ve diğerlerinden bağımsız ve farklı bir şekilde yas süreci içinde olacağını bilinciyle hareket ederek bireyin kaybıyla ilgili gerçekliğini ortaya koymalıdır.
- Yas süreci olanaklar ve seçenekler açısından bir zenginlik olarak görmeliyiz ki yas süreci olumlu olarak kullanılabilir.
- Kişinin kaybıyla ilgili anlamı ortaya çıkarabilmek için “normal yas süreci” tanımlarken kuralcı kavramlar yerine yas sürecini neyin etkilediğini ortaya koymak lazım.
- Bireyin sahip olduğu anlamı ve bu anlamın yas sürecinde duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkilerini nasıl şekillendirdiğini ortaya çıkarmalıyız.

Yaşanılan kayıp bizi sonsuza değin değiştirir. Bu insanları yaşanılan kayıptan kurtarmanın ötesinde bir anlam taşımaktadır. Yaşanılan kaybın kişisel anlamı ve bununla bütünleşmenin nasıl sağlanacağıyla ilgili olarak yalnızca dünyayı nasıl gördüğümüzle ilgili değil aynı zamanda kendimizi nasıl gördüğümüzle de ilgilidir.

Yas sürecinin biricik özellikte olmasına rağmen bireyin diğer sistemlerle birlikte geniş açıdan değerlendirilmesi gerekmektedir. Yas sürecinin bireyin kimliğinde bir takım değişiklikler yapması kaçınılmazdır. Bu değişikliklerde bizi aile, arkadaş ve iş arkadaşı gibi başka kişilerle kurmuş olduğumuz bağlantılarımızın niteliği üzerinden de etkilemektedir (Attig 2004, s. 367)

Kayıp ve yas sürecinde anlam oluşturma yaklaşımının sosyal hizmet mesleğine sağlayacağı çok katkı vardır. Bu yaklaşım sosyal hizmet uzmanına uygulamalarında kuralcı ve doğrusal bir yaklaşım benimsemek yerine, müracaatçının bulunduğu yerden başlamasını sağlar (Saleebey 1994, s. 355).

Bu müracaatçının geçmişinin meslek elemanı tarafından ortaya çıkarılmasının sağlanması, bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlamın ve yaşadığı kaybına ilişkin nasıl bir duruş sergilendiğine yönelik dikkatin yüksek olmasını sağlar (Saleebey 1994,s. 357). Kayıp ve yasla ilgili olarak sergilenecek olan yeniden anlamlandırma yaklaşımı kayıp ve yasla ilgili sürecin bir hastalık ya da bozukluk olarak değerlendiren dilin terk edilerek bunun yerine kayıp ve yasin yaşam yolculuğumuzda karşılaştığımız ve gözlemleyebileceğimiz bir yaşam deneyimi olarak çerçeveselendirmemizi sağlar. Bu sosyal hizmet biliminin değerleri ve etiği ile uyumludur. Böyle bir çerçeveden yas sürecine yaklaşılmış olması bireye nerde, ne zaman ve ne kadar üzülmeye gerektiğine dair seçim yapabilmesini sağlar. Böyle bir yaklaşım her insan için kayıp ve yasin farklı anlama geldiği ve her kişinin kayba ilişkin deneyiminin eşsiz ve farklı olduğunu kabul etmek demektir (Robbins ve arkadaşları,1999)

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.BÖLÜM

Yürütölen her araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın hangi metodolojik yaklaşımla yürütöldüğü, verilerin ne şekilde toplandığı ve nasıl analiz edildiğine ilişkin bilgiler paylaşılır. Bu nedenle neden nitel araştırmaya yöneldiğimin gerekçelerini ve bu gerekçelere bağılı olarak neler yaptığımı burada aktaracağım.

3.1. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bu bölümde çalışmanın metodolojik yöntemi olarak araştırmanın amaçlarına ulaşmada gereksinim duyulan derinlemesine kavrayışa olanak tanımasından dolayı neden niteliksel yöntemi tercih ettiğimin temellerini ve araştırma konusun seçiminde neden eşini kaybetmiş yaşılı bireylerle çalışmaya yöneldiğimi ortaya koymaya çalışacağım.

3.1.1. Nitel Araştırma

Sosyal bilimlerin odağını insan ve sosyal hayatın temel dinamikleri oluşturmaktadır. Bu durumda olgularla olayları nicel araştırma yürütölerek elde

edilen verilerle açıklamak yetersizliğe neden olur. Bunun yanı sıra nicel araştırma verilerinin yaşamın gerçekliği içindeki gelişmeleri ortaya koyabilmede etkili olmaması gibi bir takım kısıtlılıklar, nitel araştırma yöntemlerini gerekli kılmaktadır. Nitel araştırmalar sosyal yaşamın “niçin”ini bulmaya yardımcı olur. “Nitel araştırma” sürecinde “araştırmacı, keşfedici bir bakış açısı ile bireylerin algıları, duyguları, tecrübeleri, düşünceleri gibi öznel verilerden hareket ederek, sosyal gerçekliğin doğasını anlamaya çalışır”(Gürbüz ve Şahin, 2016,399).

Nicel araştırma yöntemlerinde araştırmacı nesnellik ilkesini temel alarak sosyal gerçekliğe ulaşmayı hedefler. Ancak sosyal bilimlerin odağındaki araştırma konuları her zaman sade, anlaşılabilir, gözlemlenebilir ve ölçülebilir değildir ki burada en önemli etkenin insanın tekliği ve biricikliği olduğu gerçeğini de göz ardı etmemek gerekir. Sosyal bilimlerdeki araştırma konularında her bir durumun kendine has dinamikleri ve bileşenlerinin oluşturduğu küçük bir dünyası vardır ve nitel araştırmalarda insan davranışlarının sebeplerini ve nasılını anlamaya çalışan araştırmalardır (Gürbüz ve Şahin, 2016,400).

Nitel araştırmanın tanımlamasını yapmak güçtür. Yıldırım ve Şimşek (2004) “nitel araştırmayı gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya koyulmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlamışlardır. Nitel araştırmayla ilgili olarak tek bir tanımlama yapmak güç olmakla birlikte bir takım ortak özelliklere sahiptirler. Bunlar kısaca aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir (Gürbüz ve Şahin, 2016, 401-403):

- Doğal ortama duyarlılık sahibi olmalarıdır. Araştırmacı ilgisini çeken olgu ya da olayı, içinde bulunduğu doğal ortamda ele ele alarak, hangi şartlarda; neden ve nasıl ortaya çıktığını anlamaya ve açıklamaya çalışmalıdır. Bu anlamlı ve gerçekçi sonuçlar ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

- Araştırmacının rolüyle ilgilidir. Araştırmacı katılımcı bir role sahiptir. İlgilenilen(söz konusu) olay veya olgunun bulunduğu doğal ortama girerek orada zaman harcamakta, araştırmaya katılan kişi ile etkileşime girerek deneyimlerini, bakış açılarını ve olay ve olgulara yükledikleri anlamları anlamaya çalışmaktadırlar
- Bütüncül bir yaklaşım içermektedirler. Bütüncül yaklaşım, bir bütünün kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazla anlamı olduğunu kabul etmektir. Gerçek yaşamda olaylar ve olgular birçok değişkenle ilişki içindedir ve bunları tek tek ele almak gerçekçi ve anlamlı bir sonuca götürmeyeceğinden olay ve olgularla ilişkili değişkenlerin karşılıklı etkileşimi ve birlikteliği önemlidir
- Araştırma katılan bireylerin araştırılan olay veya olguyla ilgili algılarının ve deneyimlerinin ortaya koyulmaya çalışılır. Nitel araştırmacı, gözlem ve görüşme gibi teknikleri kullanarak bireyle karşılıklı etkileşime girer ve bireyin deneyimlerini, algılarını ve yorumlarını elde etmeye çalışır.
- Araştırma deseninin sahip olduğu esnekliktir. Ele alınan olgu ya da olayı en iyi şekilde açıklamak için uygun yöntemin belirlenmesi önemli bir konudur. Araştırmacı kendisini en iyi şekilde sonuca ulaştıracak yöntem/yöntemleri seçerek araştırma konusunu ayrıntılı tanımlama ve açıklamasını yapabilir.
- Tümevarımcı analiz özelliğine sahiptir.
- Araştırmacının elde ettiği veri nitel veri türündedir. Nitel araştırmanın amacı elde edilen verileri sayısallaştırmak değil araştırma sonucunda söz konusu olay ve olgu hakkında gerçekçi ve betimsel bir tablo ortaya koymaktır.

Nitel araştırma yöntemine dayalı olarak yürütülen çalışmalarda farklı araştırma yaklaşımları bulunur. Bir kişinin hayatını araştırmaya odaklanan **Anlatı araştırması**, deneyimlerin özünü anlamlandırmaya yönelik olarak **Fenomenoloji araştırması**, araştırma yapılan alandan elde edilen verilerin içinden kuram oluşturma çabasının gösterildiği **Kuram oluşturma araştırması**, aynı kültürden gelen bir grubu tanımlamaya, yorumlamaya çalışan **Etnografi araştırması** ve oluşan bir durum ya da durumlarla ilgili olarak derinlemesine bir betimleme ve analizin yapılmaya çalışıldığı **Durum çalışması araştırması**. Bu beş araştırma yaklaşımı nitel araştırmanın temel araştırma yaklaşımlarını oluşturmaktadır (Creswell,2015,s.69-110) . Temel dayanak hepsinde aynıdır:

Bu araştırmada fenomenolojik araştırma yöntemi kullanmaya karar verdim. Her ne kadar psikoloji çıkışlı olsa da, bu yöntem, beşeri, sosyal ve sağlık bilim alanları

da olmak üzere yoğun olarak kullanılmaktadır (Sart,2015,s.70). Bu yöntemde katılımcının gözüyle tanımlanan haliyle bir fenomenle (olgu/olay) ilgili olarak bireylerin deneyimlerini nasıl ifade ettiklerine, nasıl tariflediklerine odaklanılır (Creswell,2017,s.14).

Biggerstaff ve Thompson'a göre, (2008) ilk defa Edmund Husserl tarafından kullanılan fenomenoloji tanımlaması sübjektif deneyim ve görüşlere yoğunlaşmaktadır. Bu akımın ana dayanağı "gerçeklik, onları deneyimleyen kişiler tarafından algılandıkları şekilde nesnelere ve olaylardan oluşmaktadır". Yani Husserl'e göre; bir kişinin edinmiş olduğu tecrübeler, öğrenme ve gözlem yoluyla elde etmiş olduğu gerçeğin kaynağını oluşturur ve karşılaştığı herhangi bir şeyi anlama adına onunla ilgili tecrübelerin ne şekilde kazanıldığı ortaya koyulmalıdır (Husserl, 2012,s.12). Bu nedenle belirli bir zamanda ya da durumda katılımcıların yaşadıkları deneyimlerin nasılını vurgulayan veya açıklamaya çalışan nitel bir araştırmanın fenomenolojik etkisi vardır (Sart, 2015,s. 70)

Smith ve arkadaşlarına göre (2009) tek bir deneyim durumunda diğer olaylar hakkında bilinçaltı ve bilinç seviyesinde düşünmekteyiz (Aktaran Sart, 2015,s.72). Fenomenolojik olarak yürütülen araştırmalar sadece tek bir kişiye özgü olan şeylere odaklanmak yerine kişiler arasındaki benzerlikleri araştırmaktadır.

Niteliksel yöntemle dayalı araştırma yapan araştırmacılar (Neuman, 2003, s.146), çalışmaya konu olan bireylerin ve bağlamların dilini kullanırlar. Bireyleri ve sosyal süreçleri kendi gerçeklikleri içinde analiz ederken anlamların yaratılmasına ya da yorumlama biçimine odaklanırlar. Bu anlayış temelinde araştırmada niteliksel yaklaşımın sosyal hayatı ve sorunları farklı bakış açılarıyla okuma ve anlama çabası olduğunu söylemek olanaklıdır. Niteliksel yöntemde değişkenlere ya da hipotezlere bağlı olarak araştırma tasarlamak oldukça sınırlı olup araştırmacının sosyal hayatı sayısal rakamlarla ifade etmeye çalışma kaygısı yoktur. Bunun

yerine motiflerin, temaların, farklılıkların ve çeşitli düşüncelerin ortaya çıkartılması söz konusudur.

Niteliksel yöntemde, ele alınan kavramların genellemeden ziyade biricikliği ve bağlamı öncelendiği için, yas deneyimine sahip yaşlı bireylerin bağlanma kuramı temelinde ele alma çabasını ortaya koymaya çalıştığım bu araştırmanın temel amacına erişmemde niteliksel araştırma tasarımı ile mümkün olacağını düşündüm. Niteliksel yöntem yoluyla, eş kaybına bağlı yas deneyimine sahip yaşlı bireylerin, özellikle eşiyile arasındaki bağlanma stillerini belirleyerek yas süreçlerinin ve psikolojik-duygusal alan, aile çevresi ve toplumsal alana ilişkin algılarının, duygularının, düşüncelerinin, inançlarının, beklentilerinin ve tutumlarının ayrıntılı olarak ancak bağlanma kuramı sayesinde ve holistik bir bakış açısıyla anlaşılacağı öngörmekteyim.

3.1.2. Araştırma Konusuna İlgili

Yaşlılık alanı benim sadece uzaktan tanımladığım ve sorunları hakkında her meslek elemanı gibi genel geçer bilgilere sahip olduğum bir alan olmanın dışında bir özellik taşımayan bir sosyal sorun alanıydı. Ancak mesleki kariyerimin gelişimi içinde yer alan bir aşamada yaşlılar ile çalışmaya başladıktan sonra, görünen ardında yatan gerçeklere daha yakından temas etme olanağı bulmuş oldum. Yaşlı bireylerle birlikte çalışmaya başladıktan sonra pamuk ninelerin, tonton amcaların farklı yaşamlarına dâhil oldum. Ne kadar mesleki olarak temel bilgi sahibi olsanız da görünen ile gerçeklerin birbirine ne kadar benzer, aynı zamanda birbirinden ne kadar uzak olduğunu mesleki uygulamanız içinde fark ediyorsunuz.

Yaşlılık alanında çalışmaya başlamadan önce herkes için beklenen ve kaçınılmaz olan kayıpların sıradan ve beklenen bir durum olduğu yönünde bir

öngörü vardı ancak yaşlılarla birlikte çalışıp iyi ya da kötü bir ömür vakit geçirdikten sonra; eşini kaybeden bireylerle görüşme yaptıkça aslında onlara haksızlık yapmış olduğumuzu anladım.

Ölüm herkes için kaçınılmaz, ancak herkesin kaçındığı bir gerçek. Her ölüm erken olsa da belli bir yaşın üzerinde yaşanan ölümlerde “zaten yaşadığı kadar yaşamış” sözcüğünün gizli bir görmezden gelinmenin ve belli bir yaşın üstünde yaşanan kayıpları normal görmenin acımasızlığını temsil edilmektedir. Oysa gidenin ardında kalan için, hiç bilmediği sularda üstelik birçok badireyi birlikte atlattığı hayat arkadaşı olmadan yaşamayı öğrenmesi demektir.

Benim için bu çalışmayı yapmak, yaşlının sağlıklı bir şekilde bu öğrenme sürecine ve yeniden yaşama katılımlarını sağlamak açısından önem taşımaktadır. Bu aynı zamanda geleceğimizin temellerini oluşturan ve toplumsal hafızamızın olmazsa olmazı olan yaşlı bireylere toplumsal olarak yerine getirmemiz gereken gönül borcunu bir nebze de olsa ödeyebilmek anlamına da gelmektedir benim için.

3.2.VERİLERİ OLUŞTURMA AŞAMASI

Niteliksel temelde kurgulanan araştırmalarda kullanılan veri toplama araçlarında ikisi gözlem ve derinlemesine görüşmeler gerçekleştirmektir (Ritchie ve Lewis, 2003, s.3). Niteliksel araştırma sürecinin temel nitelikleri, “doğal ortamla uyumluluğu, araştırmacının aktif olma rolü, algıların ortaya konması, araştırma tasarımında esneklik ve tümevarımcı analiz” olarak sıralanmaktadır. Niteliksel araştırma uygulamasında görüşmelerden elde edilen verilerin çözümlenmesinde, niceliksel araştırmada olduğu gibi sayısal ve sözel bir genelleme kaygısı yerine, “bütüne dair bir resim çizme”, “derinlemesine betimleme” önemsenmektedir

(Yıldırım ve Şimşek, 2005). Bu çerçevede başvurulan niteliksel model veri toplama araçları olan katılımcı gözlem ve derinlemesine görüşme ile bu süreci oldukça ayrıntılı olarak kavrama olanağı sunacağını düşündüğümünden bu araştırmanın metodolojisine bağlı olarak veri oluşturma sürecinde yöntem olarak görüşmeler gerçekleştirmeye karar verdim.

3.2.1.Derinlemesine Görüşmelere Hazırlık Süreci

Alan çalışmasına başlamadan önce konuyla ilgili olarak alanyazın taramasından elde ettiğim bilgiler, danışmanıyla yaptığım görüşmeler ve mesleki tecrübelerime dayalı olarak katılımcılara yönelteceğim soruları oluşturdum. Gerçekleştirdiğim ilk görüşmemle yarı yapılandırılmış görüşme formundaki soruları gözden geçirerek araştırmanın amaçları doğrultusunda dikkat etmem gereken noktaları görmem açısından bana yarar sağlamış oldu.

Araştırmanın verilerini elde etmek için eşi ölen yaşlı bireylerle gerçekleştireceğim görüşmelerin, yarı yapılandırılmış bir yönerge aracılığı ile yürütülmesini hem danışmanım hem de tez izleme komitesi üyelerim kabul etmişlerdir. Bu nedenle ilk hazırlığımı soru yönergesini oluşturmaya yönelik yaptım. Danışmanımın ve komite üyelerimin onayladığı yönerge ile 20 Kasım 2017 tarihinde ilk görüşmemi gerçekleştirdim. Yaptığım bu görüşme, yönergenin araştırma sorularıyla uyumu yakalamak ve hedefime ulaşmamda ne kadar işe yarar olduğunu görmek açısından önem taşımaktaydı benim için. Bu görüşmeden sonra danışmanımla birlikte yönergeyi yeniden gözden geçirdik ve tekrar bir düzenlemeye ve gözden geçirmeye tabii tuttuk. Gerçekleştirdiğimiz düzenlemeden sonra tekrar bir görüşme daha gerçekleştirdim. Bu çalışmayla da görüşme yönergesinin çerçevesini oluşturmuş olduk. Araştırmada kullanmak üzere Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan danışmanımla birlikte onay aldığımız yarı yapılandırılmış görüşme yönergesi EK 1'de sunulmuştur. Yönergede yer alan soruların yaşlı bireyin herhangi bir zedelenme yaşamaması sağlayacak nitelikte

olmasına özel bir dikkat verdim. Ayrıca yönergede yer alan soruları görüşülenlerin tümüne aynı sıralamada sorarak, sistematik ve standart bir yol izlenmeye çalıştım.

Bu aşamada sonrasında kendimi tamamıyla yapılacak görüşmeye odaklayabilmek için yanımda bulunması gerekenleri (ses kayıt cihazı, görüşme yönergesi, onay formu, not defteri, kalem, vb.) belirledim. Görüşmelerin bütünlüğünü bozmamak adına görüşmeyi gerçekleştirirken mobil telefonumu devre dışı bıraktım.

Araştırma için görüşülecek katılımcıların belirlenmesinde önemli olan özellikleri, katılımcı bulma aşamasında yardımcı olabilecek kişiler ve kurumlar ile paylaştım. Bu paylaşım, araştırmaya uygun olabilecek katılımcıları araştırma konusunda bilgilendirip katılımlarını sağlamak açısından önemliydi benim için.

Araştırma kapsamında görüşülecek katılımcılarla görüşme yapacağım ortamı da planladım. Görüşme zamanı ve yeri konusunda tamamıyla katılımcılara uygun zaman ve yerler tercih ettim. Bazı katılımcılar ile evlerinde, bazıları ile kamu alanı sınırları içindeki kafeteryalarda görüştüm. Bazı katılımcılarla da aile sağlığı merkezi dinlenme salonunda baş başa görüşme gerçekleştirdim. Görüşme yeri ve zamanında esneklik göstererek yaşlının kendini güvende hissetmesi sağlamaya çalıştım.

3.2.2. Katılımcılar

Araştırma amaçlarıyla bağlantılı olarak görüşme yapılacak katılımcıları bulmada niteliksel araştırma yönteminin “amaçlı örnekleme” tekniğine başvurdum. Bu

teknikte katılımcılar, araştırmayla ilgili teorik altyapıya ve amaçlara göre araştırmacı tarafından belli kriterlere bağlı olarak belirlenir ve araştırmayı yürütenin karar verme yetkisine bağlı olduğundan “yargısal örnekleme” olarak da isimlendirilir.

Araştırmanın katılımcıları, 65 yaş üstü eş kaybı yaşamış ve eş kaybının üzerinden asgari üç ay geçmiş, bilişsel yeterliğe sahip ve araştırmaya katılmayı kabul eden kadınlar ve erkekler olarak belirledim. Başlangıçta 15 kadın ve 15 erkek olmak üzere 30 kişi ile çalışma yapmayı planladım.

Yas süreci için azami üç ay geçmiş olmasıyla ilgili bir zaman sınırlaması getirmemin ana dayanağını, bireylerin yas deneyimini birçok yönüyle paylaşabilmeye hazır olma gerekliliğini sağlamaya çalışma düşüncem oluşturmaktadır. Araştırmanın etik duyarlılıkları açısından yürütülen bu çalışmanın bireylerin yas deneyimlerine ilişkin zorlu süreçler yaşadıkları bir dönemde uygulama yapmanın uygun olmayacağı düşündüğümden kendime böyle bir ön koşul belirledim. Bununla birlikte, araştırma dâhilinde görüşme yapılacak kişilerin 65 yaş üstünde olması koşulu koymamın nedeni de bağlanma kuramı temelinde yas sürecinin yaşlılar açısından anlaşılması ve açıklanması için genel olarak kabul gören bir yaş düzeyi olmasındandır.

Yaşlılık dönemi yaşam döngüsünün en çok kayıpların gerçekleştiği dönemi olarak tanımlanır ve kişilerin bilişsel, ekonomik, psikolojik ve sosyal kayıplar diğer yaşam dönemlerine göre daha yoğundur. Bu araştırmamda katılımcıların cinsiyetlerinin eşit olarak yer almalarını sağlayarak cinsiyete göre yas deneyimleri arasındaki benzerlik ve farklılıklarını ortaya koymaya, hem niteliksel yöntemin hem de bağlanma kuramının dayanaklarıyla genelde sosyal bilim, özelde sosyal hizmet bakış açısıyla mevcut durumu tanımlamaya çalışma isteğim bulunmaktaydı.

Araştırmanın başlangıcında katılımcılara ulaşmak için belirli bir adres ya da kuruma bağlı olarak çalışmadım. Yaşlı nüfusuna her gün günlük hayat içinde farklı mekânlarda ve yerlerde karşılaşmak olasılığı yüksek olduğundan katılımcılara ulaşmak için öncelikle yakın çevremde bulunan kişilerin sosyal ağlarını kullandım. Tanıdığım tüm bireylerden çevrelerinde eş kaybı yaşamış olan yaşlı bireylerle görüşmemi sağlamalarını istedim. Belirlenen yaşlı bireylerle yüz yüze ya da telefon ile görüşerek araştırma hakkında ön bilgi paylaştım ve onlarla araştırma doğrultusunda görüşmeyi kabul edip etmeyeceklerinin ön onayını aldım. Bu onay sürecinde yaşlının kendi iradesiyle karar vermesi için herhangi bir yönlendirmede bulunmadım. Bu yöntemle altı ay gibi bir sürede oldukça sınırlı sayıda yaşlı bireye ulaşabildim. Çünkü ön görüşme yaptığım yaşlı bireylerin çoğu artık eşiyile ve kaybıyla ilgili olarak konuşmaktan kaçınma davranışı sergilediler. Açıkçası bu benim araştırma katılımcılarıyla kısa sürede tamamlamayı planladığım görüşmelere ilişkin olarak belirlediğim zaman diliminin uzamasına neden oldu.

Yaptığım ön görüşmelerde verilen tepkileri ve konuşmaları değerlendirdiğimde; yaşlıların artık konuşmanın kendisi için bir fayda sağlamayacağını düşünmesi, tekrar duygularıyla yüzleşmek ve yeniden o anları hatırlamak istememelerinin görüşmeyi reddetmelerinde etkili olduğunu düşündürdü. Ayrıca yaş dönemi itibariyle güven ve yeni ilişkiler kurma konusunda isteksiz oldukları bir dönemde arada bir yakını ya da tanıdığı olmasına rağmen dışarıdan birisi ile eşi, evliliği ve geçmişi hakkında konuşmayı da istememiş olabileceklerini düşünmekteyim. Hem meslek yaşantımda hem de sosyal yaşamım da karşılaştığım yaşlıların sohbete açık olmaları ve kendilerinin söylemlerine değer veriliyor olmasından duydukları hazzın olumlu etkileriyle karşılaşmış bir birey olarak açıkçası bir amaca yönelik olarak gerçekleştirilecek olan bu görüşmeler konusunda sekteye uğramak benim içinde hayal kırıklığı oldu.

Sosyal çevre ve ağlar aracılığıyla istenilen düzeyde katılımcıya ulaşamayınca alternatif yollardan nasıl yaşlı bireylere ulaşabileceğimi araştırmaya başladım. Bunun içinde öncelikle Çankaya Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğüne bağlı olarak yaşlı bireylere yönelik hizmet veren baharevlerine gittim. Baharevlerinde böyle bir çalışma için izin almam gerektiği belirtmesi üzerine belediye nezdinde gerekli izin işlemleri için girişimde bulundum. Yazılı olarak yaptığım başvuruma sözel olarak izin aldım. Sokullu ve 100. Yılda bulunan baharevlerinde görevli kişiler ile çalışma kapsamında görüşülebilecek yaşlıların tespiti aşamasında ise tıklandık. Çünkü izin süreci tamamlandığında yaz dönemi başlamıştı ve yetkililer yaz döneminde yaşlı bireylerin köylerine ya da yazlıklarına gittikleri için bahar evine gelmediklerini beyan ettiler. Bunun üzerine gönüllüler aracılığıyla kurulmuş olan Çiğdemim Derneği yöneticileri ile iletişime geçtim. Çiğdemim Derneği mail grubundan gönderilen mesajla yaşlı bireylere ulaştım. Dernek aracılığıyla ulaştığım yaşlı bireylerin hepsi ile araştırma amacı doğrultusunda görüşmelerimi gerçekleştirdim. Aynı zamanda Mamak Aile Sağlığı Merkezine giderek buradan sağlık hizmeti alan yaşlı bireylere ulaşmaya çalıştım. Sosyal ağlar, Çiğdemim Derneği ve aile sağlığı merkezi aracılığıyla ulaşılan katılımcılarla araştırma amacı kapsamında görüşmeleri tamamladım. Başlangıçta 15 kadın 15 erkek ile yapılması planlanan bu çalışma yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı 12 kadın ve 8 erkek ile tamamladım.

Araştırmaya katılan toplam 20 yaşlı bireyi tanıtıcı bilgilere bu başlık altında yer verilmiştir. Katılımcıların 12'sini kadın ve 8'ini ise erkek katılımcılar oluşturmuştur. Araştırmaya katılan katılımcılara etik hassasiyetler nedeniyle rumuz verilmiştir.

AYŞE: 81 yaşında, lise mezunu, üç çocuk sahibi kadın. 2013 yılında eşi sokakta yürürken güvenlik güçlerinin kendisine çarpıp yere düşürmesi sonrasında gelişen olumsuzluklara bağlı olarak vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 53 yıllık birliktelikleri mevcutmuş. Kurum bakımında yaşamını devam ettiriyor.

ŞERİFE: 76 yaşında, ilkokul mezunu, dört çocuk sahibi kadın.2009 yılında eşini süregelen hastalığına bağlı nedenlerle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 42 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor

ÖZLEM: 82 yaşında, ilkokul mezunu, iki çocuk sahibi kadın. 2016 yılında eşi eşini süregelen hastalığına bağlı nedenlerle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 67 yıllık birliktelikleri mevcut. Kurum bakımında yaşamını devam ettiriyor.

MELEK: 80 yaşında, ilkokul mezunu, beş çocuk sahibi kadın. 2008 yılında yaşlılığa bağlı nedenlerden dolayı vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 55 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

GÜLSÜM: 71 yaşında, ilkokul mezunu, yedi çocuk sahibi kadın. 2010 yılında Akciğer Kanseri nedeniyle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 43 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

BÜŞRA: 72 yaşında, lisans mezunu, iki çocuk sahibi kadın. Eşi 2012 yılında Mide Kanseri nedeniyle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 41 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

KADRIYE: 68 yaşında, Lise mezunu, iki çocuk sahibi kadın. Eşi 2015 yılında tansiyon yükselmesine bağlı beyin kanaması sonrasında vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 45 yıllık birliktelikleri mevcut. Eşinin vefatından sonra tek yaşayan abisini yanına almış, abisiyle birlikte yaşamını devam ettiriyor.

SEVİM: 72 yaşında, Lise mezunu, üç çocuk sahibi kadın. Eşi ölmeden önce uzun yıllar yatalak olarak yaşamını devam ettirmiş ve 2010 yılında yaygın enfeksiyon nedeniyle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 40 yıllık birliktelikleri mevcut. Kızı ve torunu ile birlikte yaşamını devam ettiriyor.

ESRA: 70 yaşında, okuryazarlığı olmayan altı çocuk sahibi kadın. Eşi 2010 yılında Mide Kanseri nedeniyle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 43 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşıyor.

MERYEM: 79 yaşında, okuryazarlığı olmayan beş çocuk sahibi kadın. Eşi Akciğer Kanseri nedeniyle 2006 yılında vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 51 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşıyor.

EMİNE: 74 yaşında, ilkokul mezunu, üç çocuk annesi. Eşini 2011 yılında çene kemiği kanseri nedeniyle kaybetmiş. 42 yıllık evli. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

HATİCE:75 yaşında öğretmen lisesi mezunu, dört çocuk annesi. Eşini 2010 yılında kalp krizi sonrası ortaya çıkan sorunlara bağlı olarak kaybetmiş. 43 yıllık evli. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor

KADİR: 69 yaşında, ortaokul mezunu, iki çocuk sahibi erkek. 2012 yılında eşini ani şeker yükselmesi nedeniyle kaybetmiş. Eşi vefat ettiğinde 40 yıllık birliktelikleri mevcut. Oğlu, gelini ve torunlarıyla birlikte yaşıyor.

FURKAN: 71 yaşında, lisans mezunu, bir çocuk sahibi, erkek. 2017 yılında Akciğer kanseri nedeniyle kaybetmiş. Eşi vefat ettiğinde 42 yıllık evlilikleri mevcut. Kendi başına yaşıyor.

HAKAN: 70 yaşında, lisans mezunu, iki çocuk sahibi erkek. Eşi Akciğer kanseri nedeniyle 2014 yılında vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 39 yıllık evlilikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

GÖKHAN: 68 yaşında, lisans mezunu, bir çocuk sahibi erkek. 2016 yılında Bypass ameliyatı sonrasında eşini kaybetmiş. Eşi vefat ettiğinde 4 yıllık evlilikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

YAŞAR: 77 yaşında, lisans mezunu, üç çocuk sahibi erkek. Eşi süregen hastalıklarına bağlı çoklu organ yetmezliği nedeniyle 2018 yılında vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 57 yıllık evlilikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ediyor.

EMRE: 92 yaşında, ilkokul mezunu, dört çocuk sahibi erkek. Eşi 2010 yılında Meme Kanseri nedeniyle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 50 yıllık evlilikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

ORHAN: 85 yaşında, ilkokul mezunu, üç çocuk sahibi, erkek. Eşi 2016 yılında Kalp yetmezliğine bağlı nedenlerden dolayı vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 57 yıllık birliktelikleri mevcut. Oğlu ve gelini ile yaşamını devam ettiriyor.

BURAK: 66 yaşında, lisans mezunu, bir çocuk sahibi erkek. Eşi 2017 yılında Tiroit Kanseri nedeniyle vefat etmiş. Eşi vefat ettiğinde 30 yıllık birliktelikleri mevcut. Kendi başına yaşamını devam ettiriyor.

TABLO 1: Katılımcıları Tanıtıcı Kısa Bilgiler

Rumuz	Yaş	Cinsiyet	Eğitim durumu	Eşinin vefat nedeni	Kaybının üzerinden geçen süre
Ayşe	81	K	Lise	Kaza	6yıl
Şerife	76	K	İlkokul	Süreğen hastalık	10 yıl
Özlem	82	K	İlkokul	Süreğen hastalık	3 yıl
Melek	80	K	İlkokul	Yaşlılığa bağlı	11 yıl
Gülsüm	71	K	İlkokul	Akciğer kanseri	9 yıl
Büşra	72	K	Lise	Mide kanseri	8 yıl
Kadriye	68	K	Lise	Ani tansiyon yükselmesi	4yıl
Sevim	72	K	Lise	Süreğen hastalık	9 yıl
Esra	72	K	Okuryazar değil	Mide kanseri	10 yıl
Meryem	79	K	Okuryazar değil	Akciğer kanseri	14 yıl
Emine	74	K	İlkokul Mezunu	Çene kemiği kanseri	9 Yıl
Hatice	75	K	Lise Mezunu	Kalp krizi	10 Yıl
Kadir	69	E	İlkokul	Beyin kanaması	7 yıl
Furkan	71	E	Üniversite	Akciğer kanseri	2 yıl
Hakan	70	Ê	Üniversite	Akciğer kanseri	5 yıl
Gökhan	68	E	Üniversite	süreğen hastalık	5 yıl
Yaşar	77	E	Üniversite	süreğen hastalık	3 yıl
Emre	90	E	İlkokul	Meme kanseri	9 yıl
Orhan	92	E	İlkokul	Kalp yetmezliği	3 yıl
Burak	66	E	Üniversite	Troid Kanseri	3 yıl

3.2.3.Görüşmeler

Bu araştırmayı Ankara'da yaşamına devam ettiren ve eşini 65 yaşından sonra ölen yaşlı bireylerle gerçekleştirdim. İlk görüşmeyi 20 Kasım 2017 tarihinde, takip eden diğer görüşmeyi de yenilediğimiz görüşme yönergesinin etik onayını almadan önce Aralık 2017'de gerçekleştirdim. Etik onayın verilmesinin ardından 2018 yılında planladığım görüşmelerimi tamamlama düşüncesindeydim. Ancak kişisel nedenlerime bağlı olarak bu görüşmeleri tamamlamak mümkün olmadı. Kişisel yaşamımda yaşamış olduğum olumsuzluklar nedeniyle çalışmama gereken dikkati ve özeni göstermekte zorlandım. Bu aşamada görüşmelere devam etme konusunu askıya aldım. Görüşmeleri 2019 yılı Nisan- Mayıs ayında tamamlayabildim. Tamamladığım görüşmelerin 10 kadın ve 8 erkekle sınırlı kalmasının yeterli olmayabileceği konusunda danışmanımın uyarıda bulunması üzerine yeniden gönüllü katılıcım arayışına yöneldim. Covid salgını nedeniyle pandemi koşullarından dolayı yaşlılarla ilgili yasal kısıtlamaların yanı sıra, bu yaş grubundaki bireylerin risk grubunda olmasından dolayı ancak iki görüşme yaparak Ağustos 2020 tarihinde veri oluşturmak için yaptığım görüşmelerimi tamamladım. Görüşmelere ilişkin yer ve zaman planlarken, yaşlı bireyin kendini güvende ve rahat hissetmelerini sağlamak amacıyla yaşlı bireyin uygun bulduğu yerlerde ve saatlerde görüşmeleri gerçekleştirdim. Kimisi ile halka açık alanlarda pastanelerde ya da kafelerde, kimisi ile aile sağlığı merkezinde, kimisiyle de kendi evlerinde görüştüm.

Görüşmelerin başında hem etik hem de metodolojik bir zorunluluk gereği, yaşlı bireyleri çalışma hakkında bilgilendirdim ve onaylarını aldım. Bu amaçla önceden hazırlamış olduğum ve EK'de sunulan Gönüllü Katılım ve Bilgilendirme formundan yararlandım. .

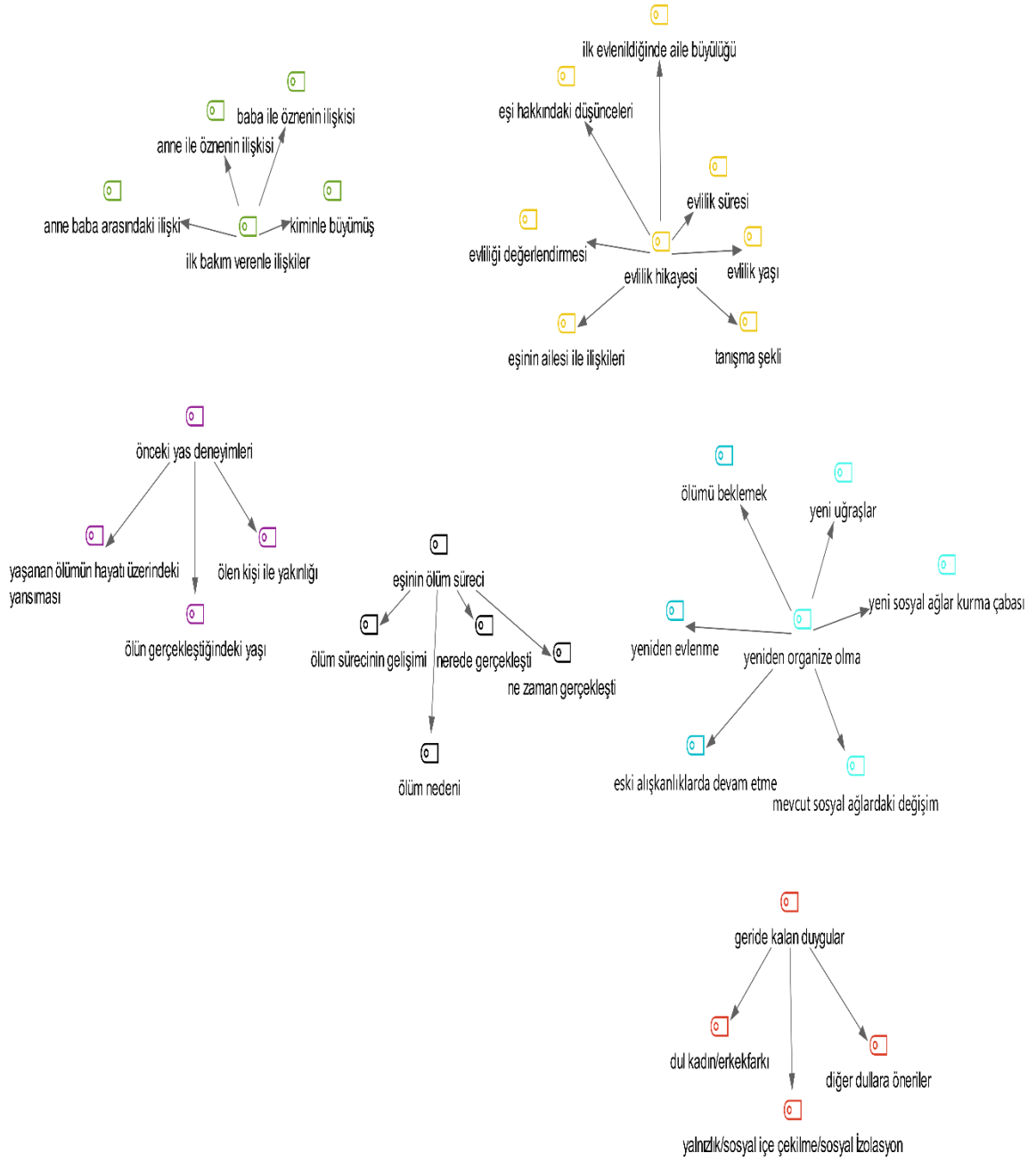
3.3. ANALİZ AŞAMASI

Araştırma sürecinde yaptığım görüşmelerden elde ettiğim verilerinin analizine ses kayıtlarını metne dökümüyle başladım. Açıkçası ses kayıtlarını metne dökme zaman alıcı ve zor bir süreç olarak tanımlayabilirim. Konuşma dilinin metne dökümünü gerçekleştirirken mümkün olduğunca anlatıma sadık kaldım ve kullandığı ifadeleri olduğu gibi metne dönüştürdüm. Ses kayıtlarının dökümlerinde MS Office Word yazılımını kullandım. Dökümünü yaptığım ses kayıtlarındaki sesleri hızlandırma/yavaşlatma özelliği bulunan VLC Media Player adlı yazılımı kullandım. Ses kayıtlarını metne dökümünde mümkün olduğunca görüşmenin ardından dökümleri gerçekleştirdim. Bu şekilde dökümleri yapmak benim görüşmede yaşanan duyguları ve olayı hafızamdaki etkilerini kaybetmeden görüşme hakkındaki notlarıma yansıtmama yardımcı oldu. Katılımcıların düşüncelerini temalaştırmak için dökümleri yapılan görüşmeleri sürekli gözden geçirip okudum. Katılımcılarla yapılan görüşmeler de hem ses kaydı aldım hem de görüşme yapılan katılımcıyla ilgili dikkat çeken özellikleri hatırlatıcı notlar kullandım. Ses kaydı almak için katılımcıların sözel izinlerine başvurdum.

Katılımcıların deneyimlerini derinlemesine görüşme ve katılımcı gözlem yaparak belirlemeye çalıştım. Katılımcılardan elde edilen verileri araştırmanın amaçları doğrultusunda analizine yoğunlaştım. Analiz ve temaları belirleme aşamasında önceleri nitel araştırma programlarına başvurmamayı düşündüm. Bu düşüncemde bilgisayar programı ile yapılacak çalışmanın büyük bir kısmını zaten elde edilen verilerin dökümü esnasında gerçekleştirdiğimden herhangi bir analiz programdan yararlanmak yerine kendim yapmayı tercih ettim. Danışanımın herhangi bir bilgisayar programını kullanmadan yapacağım analizlerin eksik kalabileceği, bir nitel veri analiz programını kullanmanın elde edilen verilerin değerlendirilmesi için daha sağlıklı olacağına ilişkin değerlendirmesi ve önerisi sonucunda bir gereklilik olduğuna karar verdik.

Nitel araştırma analizinde son zamanlarda MAXQDA kullanımının yaygınlığı, programın kolay ve anlaşılır olmasından dolayı analizler için bu programı kullandım. Deneme sürümünde, kullanımın oldukça kolay olduğunu gördüğüm için, görüşmeler ve dökümlerin analizi için MAXQDA Analytics Pro 18 yazılımını kullandım.

Bu süreç sonunda araştırmanın sorunu ve amaçları doğrultusunda 7 ana tema oluşturulmuştur. Araştırma verilerinin analizi aşağıdaki gibidir:



Şekil 1:Araştırma Verilerinin Analizini Gösteren MAXMaps Grafiği

Şekil 1’de yer alan grafik araştırmaya katılan katılımcıların paylaşımlarına bağlı olarak elde edilen bilgiler ışığında oluşturulmuştur.

3.4.ETİK HASSASİYETLER

Tüm eğitim hayatım boyunca aldığım derslerde ve mesleki uygulamalarımda toplumun diğer kesimlerine göre haklarından yararlanamayan ya da yararlanacağı kaynaklara ulaşmada, aktif olarak yaşamında olması gereken hak ve özgürlüklerinden bihaber olanların bunlara ulaşmalarına yardımcı olmada sosyal hizmet mesleği ve disiplinin ne kadar önemli bir işleve sahip olduğunu gördüm. Bu nedenle mesleki bilgiyi ve becerileri uygulamaya aktarırken sahip olmanız gereken temel değerlerin olmazsa olmazımız olduğunu söylemek iddialı bir sav olmayacaktır. İnsan onuruna ve haysiyetine yaraşır bir yaşam hakkının amasız, keşkesiz bir şekilde ulaşılabilirliğinin olmasında etik değerler büyük öneme sahiptir. Bu nedenle bu çalışmanın temel etik çerçevesini, Uluslararası Sosyal Çalışma Uzmanları Federasyonununun 1997 yılında kabul ettiği ve aynı yıl ülkemizde Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği'nce de kabul edilen sosyal çalışma etiği oluşturmuştur(Kızıлтаş, 2017, 49).

Yürüttüğüm bu çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında doktora tezi olarak hazırlanmış olmasından dolayı da bu çalışmanın etik çerçevesinin ikinci dayanağını Hacettepe Üniversitesi etik değer ve ilkeleri oluşturmaktadır. Hacettepe Üniversitesi bünyesinde yürütülen ve insan ve hayvan üzerinde deney niteliği taşımayan, biyolojik materyal kullanılmasını gerektirmeyen, bedensel bütünlüğe müdahale içermeyen, tıbbi olmayan ve hasta örneklemleri üzerinde yapılmayan çalışmalar, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından değerlendirildiğinden, danışmanımla birlikte H.Ü. Etik Komisyonu'na sunduğumuz çalışmamız, komisyon tarafından uygun görülmüştür. H.Ü. Etik Komisyonu Onayı EK 3'de sunulmuştur. Araştırma raporuyla ilgili olarak Turnitin Yazılımı ile oluşturulan Orjinallik Raporu EK 4'te sunulmuştur.

Sosyal hizmet araştırma etiği çalışmamın etik çerçevesinin üçüncü dayanağıdır. Sosyal hizmet araştırma etiğinin temelini, katılımcılarla ilgili olarak sosyal hizmet disiplinin insan onuru ve insan hakları değerlerine dayanan etik oluşturmaktadır. Bunlar bilgilendirilmiş onam, gönüllük ve gizlilik, katılımcıları risklerden koruma ilk akla gelenler olarak ifade edebiliriz (Buz ve Akçay, 2015,s.145-155). Bu çerçevede araştırmaya katılmada gönüllük önem kazandığından çalışmaya katılmayı kabul etmeyen ya da daha sonradan arayarak çalışmaya katılmaktan vazgeçtiğini beyan eden yaşlı bireyleri, çalışmaya katılmaları ve çalışmada kalmaları yönünde baskıda bulunmadım.

Sosyal hizmet disiplinin temel değerleri ve araştırma metodoloji açısından katılımcıların bilgilendirilmeleri ve katılım için onaylarının alınması oldukça önemlidir. Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu da yürütülen çalışmalarda gönüllü katılım ve bilgilendirme formunu zorunlu kılmaktadır. Araştırma kapsamında görüştüğüm yaşlı bireyleri EK 2'de sunduğum "Gönüllü Katılım ve Bilgilendirme Formu" aracılığıyla bilgilendirdim ve katılım için onaylarını aldım. Formların bir kopyasını katılımcılara görüşmeler sırasında verdim. Her bir katılımcıya görüşmeyi başlatmadan önce olarak bu formu okumalarını istedim. Görme zayıflıkları nedeniyle okumakta zorlanan katılımcılara da kendim formu okudum ya da yanında bir aile üyesi var ise o aile üyesine okuttum. Bazıları formu okuyup imzaladı. Okumakta zorlandıkları ya da isteksiz oldukları durumda da araştırmaya dair tüm konuları açıkça anlattım. Görüşmelerin başlangıcında formun katılımcılar tarafından da imzalanması benim için en istenen durum olmasına rağmen formu imzalamak istemeyen katılımcıları zorlamadım. İkinci olarak gizliliği sağlamak üzere katılımcılara kendi isimlerinden farklı isimleri verdim. Araştırmaya ilk başladığım dönemlerde katılımcıları görüşme sırasına göre numaralandırmak düşüncesindeydim ancak numaralandırmanın çok mekanik ve soğuk olabileceğinden rumuz kullanmaya karar verdim. Rumuz olarak öncelikle kadın veya erkek ayrımı gözetmeden çiçek isimleri kullanmaya karar verdim. Ancak çiçek isimlerini cinsiyetten bağımsız olarak kullanıp elde edilen bilgileri analiz etme, kategorilere ayırma aşamasında katılımcılara ilişkin

ayırıcı özelliklerin net olarak ortaya koyamama sorunu baş gösterdi. Bunun üzerine danışmanımın önerisiyle “Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü” internet adresi “www.nvi.gov.tr” verilerine göre ülkemizde en çok kullanılan kadın ve erkek isimlerine ilişkin istatistiklerden yararlanarak katılımcıların gerçek isimleri ile çağrışım yapmayan isimleri rumuz olarak kullandım. Gizliliği korumak adına dokümanların adlandırılması da dâhil olmak üzere isim kullanmam gereken her yerde bu kod isimleri kullandım. Analizde sunduğum metin parçalarından katılımcının kimliğinin anlaşılmasına neden olabilecek kişi ve yer adlarını çıkardım. Bunun yanı sıra katılımcıların paylaşımlarından aktarılan metinlerde görüşmenin gerçekleştirildiği zaman dilimindeki yaşlarına yer verilmiştir.

BULGULAR VE ANALİZ

4.BÖLÜM

Bu çalışmada eşi ölen yaşlı bireylerin buna ilişkin yaşam deneyimlerinin neler olduğunu ve bunları nasıl yorumladıklarını bağlanma kuramına dayalı bir bakış ve metodolojiyle ele almaya çalıştım. Araştırma kapsamında yaptığım analizlerde yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinin eş kaybı, yalnızlık, yaşamlarının değişen boyutları ve bunlarla nasıl bir mücadele yolu tercihinde bulduklarını anlamaya çalışırken, aynı zamanda bu deneyimlerinin yaşamlarında nasıl bir yansımaları olduğunu da ortaya koymaya çalıştım. Bu bağlamda altı ana temaya ulaştım. Bu ana temaları (1) İlk Bağlanmanın Temellerinin Oluşumu, (2)Evlilik Hikayeleri, (3)Hayattaki İlk Önemli Kaybı, (4) Eş Kaybına İlişkin Süreçler, (5) O'ndan Sonrası, Yeniden Organize Olma, (6) Geride Kalan Duygular olarak adlandırdım.

Analizlere ilişkin giriş öncesinde görüşme yaptığım katılımcıların bazı özellikler açısından durumlarını ortaya koymanın yararlı olacağını düşündüğümünden aşağıda bunlara ilişkin olarak görüşmelerde elde edilen bilgileri paylaştım ve yorumladım.

Araştırma kapsamında görüşme gerçekleştirilen kadınların yaş ortalaması 74.25 iken en genç kadın katılımcı 68, en yaşlı kadın katılımcı ise 82 yaşındadır. Araştırmaya katılan kadınların eğitim durumları okuryazar olmayanlar ile lise mezuniyeti arasında bir yelpaze sergilerken tamamının düzenli bir gelire sahip olduğu görüldü. Yalnızca bir tane kadın katılımcı sahip olduğu yaşlılık aylığına

ek olarak oğlundan maddi destek görmekteydi. Kadınların yalnızca birisi köyde yalnız başına hayatını devam ettirmekte iken diğerleri şehir merkezinde yaşamını devam ettirdiğini ifade etmiştir. İki kadın katılımcı kurum bakımından yararlanmakta, iki kadın katılımcıdan biri kızı ile diğeri abisi ile yaşamını devam ettirmekte iken diğerkadın katılımcıların yalnız başına kendi evlerinde yaşamlarını devam ettirdikleri bu araştırma da ortaya koydu.

Araştırma kapsamında görüşme gerçekleştirilen erkek katılımcıların yaş ortalaması ise 76.33 iken en genç erkek katılımcı 66, en yaşlı erkek ise 92 yaşındadır. Araştırmaya katılan erkeklerin eğitim düzeylerine baktığımızda ise çoğunluğunun üniversite mezunu oldukları en alt düzeyde eğitim alanlarının da ilkokul mezunu oldukları görülmüştür. Tüm erkeklerin çalışma deneyimi sahibi oldukları biri hariç erkek katılımcıların hepsinin bir kamu kurumundan emekli olarak düzenli gelir sahibi oldukları görülmüştür. Erkek katılımcıların tamamı şehir merkezinde yaşamlarını devam ettirmektedir. Yaşlı erkek katılımcıdan ikisi oğlu ve gelini ile birlikte yaşamını devam ettirmekte iken diğerleri yalnız başına yaşamlarını devam ettirmektedirler.

Arun 'a (2016) göre Türkiye'deki yaşlıların (60+), %37,8'i okur-yazar değildir. Genel nüfus açısından bakıldığında okuma yazması olmayan yaşlı oranı, genel nüfus oranının üç katından fazladır. Yaşın yanı sıra, toplumsal cinsiyet de eğitim düzeyini belirleyen önemli değişkenlerden biridir. Türkiye'de kadınların eğitim imkânından faydalanmasına set oluşturan yapısal engeller bulunmaktadır. Yaşlı kuşak içinde olan katılımcıların bu engelle karşılaşmış olma ihtimalleri, yaşlı kadınların eğitim düzeylerini ortaya koyan istatistiklerde somutluk kazanmaktadır.

Mevcut yaşam koşullarında meydana gelen olumlu değişimler, sosyoekonomik faktörlerde göreceli bir iyileşmenin olması, sağlık hizmetlerinden

yararlanabilirliğin artması ve sağlık olanaklarının ulaşılabilir olması, beklenen yaşam sürelerindeki artışa katkı sağlamaktadır (Bayın, 2016,s.100) Bu artışa paralel olarak katılımcıların yaş ortalamasının, ülkemizde doğumdan beklenen yaşam süreleri ile uyumlu olduğu görülmektedir. TÜİK'e göre doğumdan itibaren "beklenen yaşam süresi" kadınlar için 80.8, erkekler için 75.3 iken her iki cinsiyet için beklenen yaşam süresi 78 yıl olarak ortaya koyulmuştur (TÜİK,2019). Buna ek olarak genç nüfustaki artış hızının yavaşlaması ve beklenen yaşam süresinin uzaması ile birlikte ülkemizde yaşlı nüfusundaki artışın yükseleceği öngörülmektedir.

Katılımcılardan yalnızca ikisi kurum bakımı altında bulunuyorken, iki katılımcı da çocuklarıyla birlikte yaşamını devam ettirmektedir. Kurum bakımı altında olan bir katılımcı eşi vefat etmeden önce birlikte huzurevinde yaşamaya başlamışken diğer kurum bakımındaki katılımcı eşini kaybettikten 8-9 ay sonra kurum bakımında olmayı tercih etmiş. Çocuklarıyla birlikte yaşamını devam ettiren iki katılımcıdan biri de oğlu ile zaten birlikte yaşamlarını sürdürüyor olduğunu belirtirken diğer katılımcı eşinin ölümünden sonra oğluna çocukların bakımında yardımcı olmak ve oğluna katkı sağlayabilmek adına kendi evini kapattığını ifade etmiştir.

Yaşlı katılımcıların genellikle kendi evlerinde tek başlarına yaşıyor olması yerinde yaşlanma kavramını da beraberinde getirmektedir. "Yerinde Yaşlanma" son zamanlarda sıklıkla tartışılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yerinde yaşlanmak "toplum içinde bakım, yaşlılara ve ailelerine yaşlıların alışkın oldukları kendi ev ortamında en az sorun ile yaşayabilmesini sağlamak için gerekli desteğin sağlanması ve bunun için toplum kaynaklarının aktarılması esasına dayanmaktadır" (Aydiner Boylu, 2014,150). Yaşlı bireyin kendi evinde ve toplum içerisinde yaşlanması ve desteklenmesinin aktif yaşlanma açısından doğru bir uygulama olacağı belirtilmiştir (WHO, 2002: 50). Dünya ülkelerinin büyük çoğunluğu tarafından kabul gören bu görüşün amacı; yaşlı insanların toplumdan

uzaklaşmadan yaşamlarını devam ettirerek, sosyal yaşamlarını sürdürebilmeleri ve böylelikle bedensel ve ruhsal esenliklerinden daha fazla keyif almaları ve üretken olabilme durumlarını devam ettirebilmeleridir (Buz, Ertan Koçak ve Gözen, 2018,s.398).

Araştırma kapsamında görüşme yapılan katılımcıların eğitim olanaklarından yararlanma düzeylerinin ülkenin genel durum ile uyumlu bir tablo sergiledikleri; kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla eğitim fırsatlarından eşit derecede yararlanmamış oldukları görülmektedir. Görüşme yapılan katılımcıların çocukluk ve okul dönemine denk gelen yıllardaki toplumsal koşullar ve geleneksel bakış açısı nedeniyle okullaşma ya da mezuniyet açısından böyle bir tablo çıktığını düşünmekteyim. Eğitim hayatına ilişkin bu durumun katılımcı kadınların çalışma yaşamı içinde yer alamamış olmaları üzerinde de etkili olduğunu düşünmekteyim.

Birçok yönden kopuş, ayrılık ve kayıpların yaşandığı yaşlılık döneminde ev ortamı yalnızca kafanın içine sokulup sığacağına ısınılan dört duvarla sınırlı bir anlam ifade etmez. Ev hayatı; yaşanmışlıkları, eşi, hatıraları, yuvayı, geçmişi ve geleceği temsil eder. Yaşanılan evden kendi isteği dışında ayrılmak zorunda kalmak yaşlı için zorlayıcı bir yaşam deneyimi anlamına gelebilir. Araştırma kapsamında görüşme gerçekleştirilen yaşlıların büyük bir çoğunluğunun halen kendi evlerinde yalnız başlarına yaşamayı tercih etmelerinin nedenlerinin bunlar olduğunu düşünmekteyim.

Yaşamdan beklenen sürenin uzaması verilecek hizmetlerin kapsamının ve yönünün değişmesi için zorlayıcı bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm katılımcıların düzenli bir gelire sahip olmalarının mevcut olanaklardan yararlanmaları ve ulaşmaları konusunda bir zorluk ile karşılaşmadıkları şeklinde yorumlanabilir. Yaşam kalitesinin devamlılığı açısından düzenli gelire sahip olmak önemli bir kıstas olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.1. İLK BAĞLANMANIN TEMELLERİNİN OLUŞUMU: “Annemle Sürekli Tartışma Halindeydik”

Bağlanma kuramı, bebeklik döneminde bakım veren kişi ile kurulan ilişkiyi temellendirerek geliştirilmiş bir kuramdır. Bebeklik dönemindeki gereksinimleri karşılayamama durumu dikkate alındığında bağlanma kaçınılmazdır. Bağlanma, bebek ile bakım veren arasında kurulan ilişkinin varlığını anlatan bir terimdir (Tüzün ve Sayar, 2006, s.24). Bowlby'nin tezine göre bağlanma güvenlik ve emniyet gibi temel gereksinimlerin karşılanmasına dayalıdır ve yaşam döngüsü boyunca da sürme eğilimindedir (Öncü, 2003, s.1). İlk yıllarda bakım veren ile kurulan ilişki kişilik gelişiminin önemli bir kısmını oluşturmakta ve hayat boyu devam edebilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006, s.24-25). Yani, bağlanma beşikten hatta anne karnından mezara kadar devam etmektedir.



Şekil 2: Katılımcıların İlk bakım verenle ilişkisine ait MAXMaps Grafiği

Araştırma kapsamında görüşme yapılan katılımcıların kadın erkek ayrım olmaksızın ilk bakım veren kişilerin kim olduğuna bakıldığında iki katılımcı hariç tüm katılımcıların anneleri tarafından bakım alma ihtiyaçlarının karşılandığı görülmektedir. Araştırmaya katılan bir kadın katılımcı (ŞERİFE, 76yaş) annesinin babası öldüğü için yeniden evlenmesinden dolayı babaannesi tarafından

büyütülmüş, bir erkek katılımcı (EMRE, 90 yaş) da benzer durum nedeniyle dayısının eşi tarafından büyütülmüş. Her iki katılımcı doğdukları ilk andan itibaren değil, belli bir yaşa geldikten sonra başkalarının bakım ve gözetimine dahil olmuşlardır. Bu nedenle bağlanmaya ilişkin ilk temellerinin nasıl olduğuna ilişkin bilgiyi almak mümkün olmamaktadır. Ancak genele bakıldığında katılımcıların hepsinin anneleri ile birbirleri ile tutarlı bir ilişki içinde olduklarını düşünmekteyim. Görüşme yapılan kişilerin çoğunluğu ülkenin ciddi ekonomik ve yapısal değişimlerin yerleşmeye başladığı dönemlerde doğdukları ve ilk çocukluk yıllarını bu dönemde yaşadıkları için geleneksel çocuk yetiştirme yöntemleri ile büyütüldükleri ve bakım aldıklarını düşündürmektedir.

Bağlanmanın oluşumu dört evreden oluşmaktadır. Henüz bilimsel olarak açıklaması tamamlanmamış olmakla birlikte bağlanmanın anne karnında başladığı yönünde bilgiler alanyazında yer almaya başlamıştır. Mevcut bilgiler ışığında baktığımızda bağlanma ilk doğum ile başlayarak 24 aylık olana kadar ilk üç evresini tamamlamaktadır. Bağlanmanın dördüncü evresi 24 ay ve sonrasında başlayan evredir. Bu evrede yalnızca anneyle değil diğer kişilerle de ilişki kurabileceğinin farkına varmaktadır (Karateke,2012,s.35-38) İşte tamda bu noktadan sonra katılımcıların bağlanma örüntülerini değerlendirebilmekteyiz.

Çocuğun bağlanma stili, kendine olan güvenin yanı sıra kişilerarası ilişkilerinde ve ilerleyen dönemde karşı cinsle kuracağı ilişkilerinde belirleyici rol oynamaktadır. Freud tarafından tanımlanmış oral devre ile Erikson tarafından tanımlanan temel güven/güvensizlik dönemi (Onur,1997,s.42), Bowlby'nin bağlanma kuramının ilk üç aşamasını kapsamaktadır (Karateke,2012,s.38-39). Bu dönem ileride kurulacak olan ilişkilerin temelini oluşturmaktadır.

Freud'un Anal evresi ile Erikson'un Özerklik/utangaçlık dönemi ise Bowlby'nin dördüncü evresi ile örtüşmektedir (Karateke,2012,s.39). Yukarıdaki nedenlerden dolayı yaptığım araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğu için bağlanma stillerini geçmiş yaşam deneyimleri hatırlamayışlarını dikkate aldığımda dördüncü evre üzerinden değerlendirmek durumdaydım. Bu çerçevede kişi üzerinde bakım veren kişi dışında diğer insanlarla kurdukları ilişkilerinin de bağlanma stillerine etkisi olduğunu düşünmekteyim. Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde kendilerinin gelişimsel aşamalarında ilk bakım verenlerin çoğunlukla anneleri olduğu görülmektedir. Yalnızca bir kadın ve bir erkek katılımcı babalarının ölümü üzerine anneleri yeniden evlendiği için yakın akrabaları tarafından yetiştirilmiş, bakım, gözetim ve koruma ihtiyaçları karşılanmış ancak, bu iki katılımcının ilk bakım veren durumdaki anneleri ile ilk üç yıllarını geçirdikleri görülmektedir. Kadın katılımcı (ŞERİFE,76 yaş) annesi ile dört yaşına kadar beraber yaşamış:

“...Babam öldüğünde ben dört yaşındaydım. Annem 20 yaşında dul kalınca tekrar evlendi ama babaannem beni anneme vermedi. Babaannem, sakın, yumuşak huylu, herkesin akıl danıştığı saygı gören bir kadındı...”

Erkek katılımcı (EMRE, 90 yaş) ise babasının vefat ettiği 6 yaşına kadar annesiyle beraber yaşamış:

“Babam ben 6-7 yaşındayken vefat edince annem tekrar evlendi... Ancak kendi boğazlarını doyuruyorlardı. Dayımların çocuğu olmadığı için beni dayım aldı evladı gördü beni, dayımın hanımı yengemin bende emeği çoktur. Çocukları olmadığı için beni evlat gibi görür, üstüme titrerdi...”

Yapılan bir araştırmada, doğumla 6-7 yaş arasında geçen zamana ait hafıza oluşumunun çok az olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte bazı insanların iki yaş gibi yaşamının erken dönemlere ilişkin anıları hatırlarken bazılarının daha ileri döne olan 7-8 yaşlarını hatırlayamıyor olmaları da dikkat çekmektedir. Yaklaşık olarak 3,5 yaşından itibaren belirgin olmasa da bir takım hatıralar anımsanmaktadır. Ancak, bu konuda ülkeler arasında yirmi dört aya yakın değişiklikler görülebilmektedir (www.bbc.com). Bu bilgi ışığında ilk bağlanma

örüntüleri hakkında bilgi sahibi olmamız pek mümkün olmamakla birlikte hafızanın devreye girdiği ve hatırlama eyleminin başladığı andan itibaren bir değerlendirme yapabilmek mümkün olmaktadır. Mesela EMRE isimli katılımcının babası ile ilgili olarak hatırladığı tek anısı 5 yaşlarına ait.

“...Babamı doğru düzgün hatırlamıyorum desem yeridir. Yalnızca ben beş yaşındayken elime para verdiğini ve pazara gönderdiğini hatırlıyorum. Kağıda yazı yazıp, elime parayı vermişti, git bunları pazardan al demişti...”(EMRE;90y)

Aslında tüm katılımcıların bağlanmaya ilişkin olarak aktardığı bilgileri 4 yaş civarından itibaren hatırladıklarını kapsamaktadır. Bu nedenle bağlanma türlerine yalnızca bakım verenin değil diğer kişilerinde etkili olduğunu düşünmekteyim. Katılımcıların hepsi anne ve babaları ile büyüdükleri için bağlanmada her ikisinin anne baba olmanın yanı sıra karı koca olarak sergiledikleri rol modelinin etkili olduğunu düşünmekteyim. Bir çocuğun gelişiminde ilk bakım veren kadar içinde bulunduğu aile yani en temel tanımlamayla anne baba ile kurulan ilişki önem taşımaktadır. Sosyolojik açıdan aile toplumun en küçük yapı taşıdır. Kişinin ruhsal, duygusal fiziksel sağlığını koruyarak gelişim gösterebilmesi için en doğal ortam aile içinde sağlanır. Aile işlevlerinin sağlıklı olarak yerine getirilmediği bir ortamda yetişen çocuğun bağlanmasına ilişkin sorunlar yaşayabileceğini düşünmekteyim. Bağlanma kuramı bebeklikten yetişkinliğe yaşanan ilişkilerin gelişimi için bir çerçeve oluşturmamıza katkı sağlamaktadır (Gültekin,2012, s.133). Çocuk temel bakım verenlerin etkileşimlerine bağlı olarak zihinsel model oluşturmaktadırlar. Erken yaşlarda bakım verenleri tarafından sevildiğini ve değerli olduğunu hisseden çocuklar, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde kendilerine daha fazla güvenen ve mutlu olmayı başarabilen kişiler olarak karşımıza çıkmaktadırlar.

Bu nedenle ben araştırmaya katılan katılımcıların kendilerine bakım veren olarak anne özelinde babayla ilişkileri üzerinden bağlanma stillerini belirlemeye çalıştım. Cinsiyetten bağımsız olarak katılımcıların anneleri ile olan ilişkilerine ait

tanımlamalarında bakmak istediğimde bunun pek mümkün olmadığı gördüm. Çünkü kadın katılımcıların anneleri ile kurdukları ilişkide kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stili yaygın iken erkek katılımcılara anneleri ile güvenli bağlanma stillerinin yaygın olduğunu gördüm.

(AYŞE,81yaş) "annemle sürekli olarak çatışma halimiz vardı. Rahmetli istediği yapılsın isterdi ama ben de inat ederdim. İnadım yüzünden çok dayak yediğim oldu".

(MELEK,80yaş) "...ben 14 yaşında erkenden evlendim zaten. Anam etrafın dediğine pek kulak asardı, konu komşuya göre hareket eder, bizim ne dediğimizi pek umursamazdı kızım".

(GÜLSÜM,71yaş) "...anamla öyle ana kız bağıımız yoktu zaten. Babamda sert adamdı öyle yanaştırmazdı kendini. Elin ayağın tutmaya başlayınca ya tarlaya giriyorsun ya da hayvan bakıyorsun ki ailene destek olasın. Öyle şimdikiler gibi nerde kızım. Evlat değildik biz. İş gören ırgattık ana babanın gözünde"

Kaygılı/kararsız annelerle çocukları arasındaki ilişkiye bakıldığında bu tarz annelerin çocuklarının gereksinimlerine karşı duyarlı olmadıkları, aşırı müdahaleci davrandıkları ve ihtiyaç duyulan ilgi bakım ile verilen ilgi –bakım arasında orantısızlık olduğu görülmektedir. Bu tarza sahip annelerin duygusal tepki mekanizmaları da dalgalı bir seyre sahiptir. Bu türden bir anne bakımında yetişen çocukların problem çözme yeteneklerinin zayıf olduğu ve pasif problem çözme yöntemleri kullandıkları söylenebilir (Gültekin,2012,s.136-137).

Kaçınan anneler ise mesafeli, duygusal olarak zor ulaşılan ve ihmalkârlık olarak değerlendirilebilecek davranış sergiledikleri; problem yaşandıındaysa çözüm için yavaş hareket ettikleri görülmektedir (Gültekin,2012, s.138-139).

Yukarıda kadın katılımcıların anneleriyle ilişkilerine yönelik tanımlamalarına bakıldığında kaygılı/kararsız ya da kaçınmacı bir bağlanma ilişkisi kurmuş olduklarını ve bu konuyla ilgili alanyazında tanımlanan kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma ile örtüşen davranışların sergilendiğini söyleyebiliriz.

Erkek katılımcıların anneleri ile kurdukları ilişkiye baktığımda ise kadın katılımcılara göre daha güvenli bağlanma stiline sahip oldukları gözlemlerim.

(KADİR,69 yaş) "...Babamı 10 yaşındayken kaybettim bu yüzden evin tüm sorumluluğu annemdedi. Ben ne istersem elimden geldiğince yapmaya çalışırdı rahmetli. Sakin, uyumlu bir kadındı..."

(FURKAN,71 yaş) "...Annem ve babamla beraber büyüdüm. Annem halen hayatta 96 yaşında, babam ben 38 yaşındayken vefat etti. Babam çok sevgi doluydu, annemi hep hoş tutmaya çalışırdı. Annemle babamın arasındaki uyum bizi de etkilerdi. Annem sevecen, ilgili bir kadındı zaten..."

(HAKAN,70 yaş) "...Babam şakacı bir adamdı, uyumlulardı. Annem bildiğin Anadolu kadını; saf, temiz, kolay inanan, güvenen bir kadındı. O yüzden çocukluğumda çok oyunuma gelmiştir..."

(YAŞAR,77 yaş) "...Her ikisi de çok dürüst ve namuslu insanlardı. Birbirlerine karşı çok saygılılardı. Saygı olursa sevgi kendiliğinden gelir. Bir de yaşamınızda yalan olmaması lazım. Annemle babamın birbirlerine karşı saygıları çoktu, hiç birbirlerine kötü sözlerini duymadım..."

Ataerkil düzen içinde kız ve erkek çocuklarına toplum içinde verilen değer farklılık göstermektedir. Kadın ve erkek katılımcıların anneleri ile ilişkileri açısından baktığımda erkek çocuk sahibi olmak onu doğuran kadın için bir evlattan çok daha fazla anlamlara sahip olabilir. Erkek çocuk soyun devamlılığı, maddi olarak güç sahibi olmanın ve bir kadın olarak annesinin toplumsal statüsünü güçlendiren bir etkiye sahip olduğundan toplumsal erkeklik anlayışının bir ürünü olarak erkek

çocuklarına, kız çocuklarına göre daha fazla değer atfedilmesinden dolayı bu tablonun ortaya çıktığını düşünmekteyim. Katılımcıların bu anlatımları, bende toplumsal değerlerin ve kültürün çocuklarla kurulan bağ üzerinde de etkisini göstermiş olabileceği duygusunu uyandırdı.

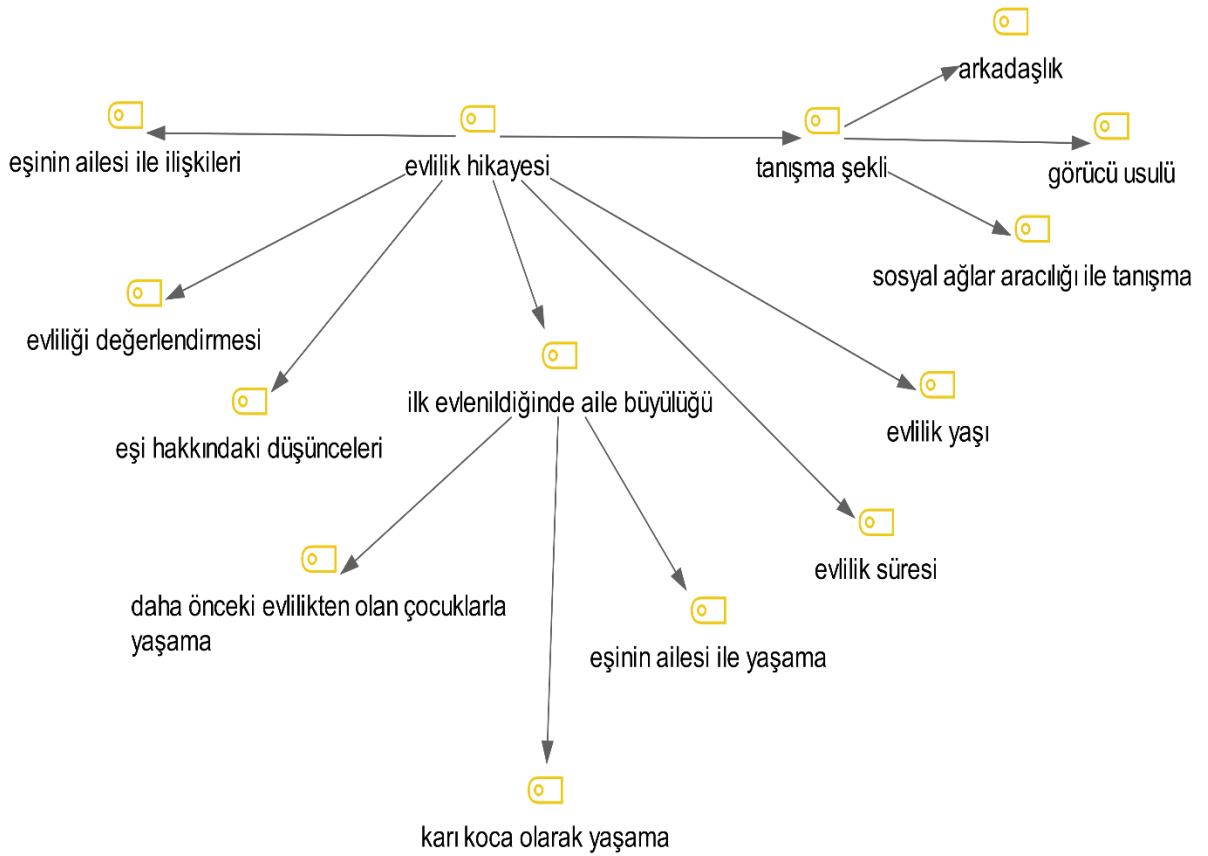
Anne ile çocuk arasında kurulan bağ çocuk için ileriki yaşamında kuracağı ilişkinin kapasitesini belirleyici role sahiptir. Anne ile kurulan bağın katılımcıların evlilik ilişkilerine olan etkisine daha sonraki bölümde bakacağız.

Geleneksel aile yapısı içinde erkek çocuk sahibi olmanın kadının aile içindeki konumuna ve statüsüne artı değer sağlamasının etkin bir rolü olduğunu düşünmekteyim. Görüşme yapılan katılımcıların ilk çocukluk yıllarındaki toplumsal yapının da etkisi muhakkak bulunmaktadır. Belli bir eğitim seviyesindeki kişiler için halen erkek çocuk sahibi doğurmanın, kadınlar ve aileleri için önemli bir kabul görme kaynağı olma gücünü devam ettirdiğini düşünmemize neden olan haberler ile günlük yaşam içinde halen karşılaşmaktayız. Kadının geri planda kaldığı/bırakıldığı kültürel desen içinde sahip olunan erkek çocuk ile ilişkileri iyi tutmak, erkek çocuğuna ayrı bir sevgi ya da ilgiyle yaklaşmak anne olan bir kadın için şimdinin güvencesi, geleceğin teminat altına alınması için önem taşıyor olabilir. Kadın bu düşüncesinin ya da davranışının farkında bile olmayabilir çünkü içinde yaşadığınız toplumun size dayatmaya çalıştığı fikirler bilinçaltınıza yerleşmiş ve içselleştirmişsinizdir. İnsanı bir birey olarak ele almak gerekir ancak toplum içinde bir birey olarak toplumun değerleri, beklentileri ve yazılı olmayan kurallarıyla farkında olmadığı bir uyum sergileyebilir. Görüşme yapılan kadın katılımcıların anneleri ile daha otoriter ve sınırlayıcı ilişkileri var iken erkek katılımcıların anneleri ile daha hoşgörülü ve sevecen bir ilişki kurduklarını paylaşmış olmalarını bağlanma perspektifinden anlamlı olduğunu düşünmekteyim.

Çocukla bakım vereni arasında kurulan ilişkide kurulan bağ, yalnızca kişinin kendini değerli ve emniyette hissedip hissetmediğiyle bağlantılı değildir. Bağ kurulan kişi ile güvene dayalı, kaygılı ya da kaçınmacı tarzdan hangi bağ kurma var ise bu ölüm sonrasında yaşanan yas üzerinde de etkiye sahip olmaktadır. Bağlanma tarzı kişinin kendini değerli ve sevmeye layık olduğu değerlendirmesiyle yakından bağlantılıdır ve eğer ölüm sonrasında geride kalanın benlik algısı iyi değilse ve ölene kendini iyi hissetmek için ihtiyaç duyuyorsa yas aşaması zorlayıcı olabilecektir. Kadın katılımcılar ile erkek katılımcıların bakım verenleri ile ilişkilerine baktığımızda kadınlara oranla erkek katılımcılar ilk bakım verenleri ile güvenli bağ kurmuş oldukları görülmektedir. Kurulan bağlanma tarzının yas üzerindeki etkilerine ilerleyen kısımlarda tekrar değinilecektir.

4.2.EVLİLİK HİKÂYELERİ: “*Ele güne ayıp olmasın diye kabul ettim evlenmeyi*”

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların evlilik hikâyelerine, evliliği ve eşlerine yüklemiş oldukları anlamı ortaya koymaya, eşinin ailesi ile ilişkilerine ağırlık vermeye çalıştım. Evlilik, yalnızca iki kişinin yasal olarak bir araya gelerek oluşturdukları bir bağın kurulması anlamını taşımakla sınırlı değildir. Beraberinde aile olmayı, mevcut bir ilişki sistemine dâhil olmayı da içermektedir. Ayrıca evlilik hikâyesi yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın ortaya koyulması ve ne türden bir bağlanmanın evlilikte hüküm sürdüğünü belirleyebilmek adına önemli olduğunu düşünmekteyim.



Şekil 3: Katılımcıların Evlilik Süreçlerine İlişkin MAXMap Grafiği

4.2.1. Eşi İle Tanışma : “İlk Kez, İstemeye Geldiklerinde Gördüm”

Bebeklik döneminde güven sağlamak, ihtiyaçların giderilmesi ve bakım gereksiniminin karşılanmasına bağlı olarak bağlanma stilleri farklılık göstermektedir. İlk bakım verenle kurulan ilişki ile ömür boyunca kurulacak olan ilişkilerin temelleri atılmaktadır. Bu nedenle de bu kuram bize eş ya da partner seçimindeki davranışları, ilişkinin doğasını ve yaşanan evlilik ya da birliktelikten sağlanan doyumunu, eş ya da partner ile yaşanan ister boşanma, ister ayrılık isterse ölümle sonuçlanmış kopuş sonrasında anlamlandırmamıza ve anlamamıza yardımcı özelliğe sahip olduğunu düşünmekteyim.

(FURKAN,71 yaş) ” ...Eşimin babası da benim babamda Kırşehir’de arkadaşlarmış ancak sonradan birbirilerinden ayrı düşmüşler. Eşim hastanede çalışıyordu. Babamın hastaneye yatmasında yardımcı olmuş, gelip gidip ilgilenmiş babamla; o arada tanıştık kendisiyle. Tanışıp sohbet ettikçe ortak ilgilerimizin ne kadar çok olduğunu fark ettik. Çok kısa sürede de evlendik...”

(AYŞE, 81 yaş) ” ...Eşim bizim mahalledeydi. Bir bisikleti vardı gelip geçerken bisikletin ziline basar ben anlardım o olduğunu böylelikle başladı arkadaşlığımız. Biz yedi sene bekledik birbirimizi...”.

(BÜŞRA, 72 yaş) ” ...Eşim birlikte çalıştığım bir hemşire arkadaşımın dayısının oğlu... Arkadaşım bana “dayımın oğlu ile tanıştırmak isterim seni, ne dersin?” dedi. Tanıştıktan kısa bir süre sonra evlendik. Tanışmamız ve evlenmemiz arasında iki ay bir süre var. Sonuçta ikimizde devlet memuruyduk. Beklememizi gerektirecek herhangi bir durum da yoktu. Kafalarımız uyuştu...”.

(BURAK,66 yaş) “... Eşimde bende aynı kurumda çalışıyorduk. Bu yüzden bir arkadaşlık temelimiz vardı. Tanışmamızla evlenmemiz arasında iki yıl geçti. Nişanlılık filan olmadı. İki yıl beraber çıktık o evine ben evime gittik. Sonra birlikte direk evlilik kararı aldık..”.

Yukarıda görüldüğü üzere araştırma katılımcıları içinden dört katılımcı (AYŞE, BÜŞRA, FURKAN ve BURAK) arkadaşlık ortamında tanışarak ve bir süre görüştüğten sonra evlendiği ifade etmişlerdir. Yalnızca birisi akrabasının kızı ile evlendiği (YAŞAR), bir katılımcının (SEVİM) çalıştığı yerdeki grubun baskısı ile evlendiği, Diğer katılımcıların ezici bir çoğunluğunun ise görücü usulü ile evlilik kararı aldıkları ve eşlerini daha önce tanıma fırsatlarının olmadığı görülmektedir.

(SEVİM,,72 yaş) “... Ben ilk tayin yerimde hemşire olarak çalışmaya başlamıştım. Ürkek, çekingen, saf bir yapım vardı benim. Eşim o zaman benim çalıştığım hastaneye denetleme için gelmiş, beni görmüş ama ben hiç gözümü kaldırmıyorum yerden.... Diğer hemşireler müfettiş beyle beni yakıştırmaya başladılar... Olmadık yerden adım çıkacak, babamın kulağına asılsız şeyler giderse diye korkuyorum.... Denetlemesi bittikten sonra beni beğendiğini ve evlenmek istediğini söyledi.. Bende meseleyi annelere açtım. Bu arada hastanede beni istediği de duyuldu. Bunun üzerine ben ele güne karşı laf söz olmasın diye eşimin evlenme teklifini kabul ettim..”

Eş seçimi ve bağlanma arasındaki ilişkiye ait ilk görüş, bireyle eşi arasındaki bağlanma stillerinin tutarlı olması gerektiği yönündedir. Bir diğer görüş ise kişilerin eş olarak kendileri ile aynı bağlanma stiline sahip kişileri kendilerine eş olarak seçtikleridir(Öztekin, 2013, s.320-321).

Yetişkin bağlanma tarzlarına ilişkin davranış gelişimlerini şu şekilde tasvirlenebilmektedir:

“Güvenli Bağlanma”: Bu tarza sahip olanlar eşiyle kolayca yakınlık kurabilir, ona bağlı olmak mutluluk kaynağıdır. Terk edilme ve başkalarının kendi istediği dışında yaklaşmalarıyla ilgili endişe taşımazlar. Düşüncesi ilişkilerinin uzun soluklu olması üzerinedir. Özellikle olarak eşiyle uzun sürebilen cinsellikten hoşlanırlar. Kendisine ve diğerlerine duyduğu saygı ve güven üst seviyededir. Zorlayıcı bir durumdayken sosyal destek almaktan kaçınmazlar. Kendisini açmaktan ve başkalarının da kendisini açmasından hoşnut olurlar. Kişilerarası ilişkilerde pozitif ve iyimserdirler. Diğer bağlanma tarzlarına sahip olanlara göre bedensel hastalık belirtileri ve ölüm korkusu daha az görülmektedir.

“Kaygılı/Kararsız Bağlanma”: Genellikle, eşi olduğundan daha üst düzeyde yaklaşma ihtiyacı duyarken eşinin de kendisine yeterince yakın olmadığını yönünde suçlamada bulunur. En belirgin özellik ise terk edilme korkusudur. Kurduğu ilişkiler kısa sürelidir ancak yoğun olarak yaşanmaktadır. Bir kayıp sonrasında duydukları acı oldukça yoğundur. Özsayıları değişkendir. Sosyal ilişkilerinde yoğunluğu az olmakla birlikte reddedilme kaygısı yaşamaktadırlar. Duygusal yakınlık kurdukları ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik gösterirler. İkili ilişkilerinde yoğun öfke, ayrılık ve ölüm korkusu hâkim duygulardır. Duygusal yakınlık kurduğu ilişkisinde emniyet duygusuyla ilgili olarak aşırı endişelilerdir. Yoğun bir biçimde eşlerine odaklıdır, eşlerini kontrol etmek amaçlı tutum sergilemektedirler. İlişkinin sona ermesine karşı fazla hassasiyet gösterirler. Bu

bağlanma tarzında, ilişkiye dair duygusal gelgitler göze çarpmaktadır. Uzun süren ilişkisinde bile kendisinin ilişkisi içinde yer alma nedenlerini net olarak bilmekte ve ilişkinin sağladığı kazançları veya doyum sağladığı gereksinimlerini tanımlayabilmekte de güçlük yaşamaktadırlar. Yakın ilişkilerde olması beklenen doyumun alt seviyelerde yer aldığı söylenebilir.

“Kaçınan Bağlanma”: Bu tarza sahip olanlar, eşlerine güvenmezler, insanların kendilerine bağlanmış olduğu hissetmek ya da düşünmek gerginlik duymalarına neden olur, ilişkilerine yaptıkları duygusal yatırımı sınırlı seviyede tutmaya çalışırlar. Kendileri zorlayıcı bir durum veya olayla baş etmek durumundaysa yalnız kalmayı yeğlerler. Bununla birlikte eşleri benzer bir durumla karşı karşıya kaldığında da onlardan uzaklaşma yönünde tutum ve davranış sergilerler. Özellikle olumsuz duyguları yoğun olarak yasadıkları zamanlarda, durumu “umursamayarak/önemsemeyerek, inkâr ederek” veyahut “bastırarak” baş etmeye çalışırlar. Her türden sosyal ilişkiyi “sıkıcı” veya “gereksiz” görürler. Ancak bu gerçek değildir yalnızca bir görünümünden ibarettir, savunma mekanizmasıdır. Kendisini “kimsenin yardımına ihtiyaç duymayan, ayakları yere sağlam basan, güçlü bir birey olarak” sunarlar (Gündoğan, 2015,s.5-6 ; Solmuş, 2012, s.12-16).

Çocukluk ve yetişkinlik dönemi bağlanmasında bir takım farklılıklar bulunmaktadır. En Önemli fark ise karşılıklılık oluşturmaktadır. Yetişkinlik dönemi bağlanmasında bakım alma ve bakım verme açısından karşılıklı iki tarafta etkin konumdadır. Bebeklik dönemi bağlanmasında ise anne bakım veren kişidir. Her romantik ilişki bize bağlanma stili hakkında bilgi verir ve bu nedenle evlilikte bağlanma stilinin etkili olduğunu söylemek abartılı bir düşünce olmaz. Bu araştırmanın konusu evli olup eş kaybı yaşayan kişiler ile ilgili olduğundan evlilik ve bağlanma stilleri arasındaki çizgiyi belirlemeye çalışacağım.

Yetişkinlik dönemi bağlanması bebeklik dönemi bağlanmasıyla birbirinden farklılık gösterir. Bağlanma kuramına göre insanların duygusal destek, bakım ve cinsel doyum gibi bir takım gereksinimleri vardır. En temel gereksinim ise hissedilen güven duygusudur. Kişiler arasında oluşan çekicilik, ilişkinin birinci aşamasını değil aynı zamanda da başlangıcını sağlar. Yakın ilişki “kişiler arası çekicilikle” başlayabilmektedir. Kaygı, birilerine yaklaşabilmenin belirleyicilerindedir. Ancak tek başına yetişkin bağlanması için yeterli değildir. Çekiciliğin yanı sıra bakım ve cinsel ihtiyaçların doyurulması olasılığı aranan türden bağlanmanın kurulması açısından gereklidir (Hazan ve Shaver, 1994, s17-18).

Bağlanma kuramına göre iki birey arası yakın ilişkinin biçimlenmesinde yakınlığı sağlayan iyi bir temelin olması gerekir (Hazan ve Shaver, 1994, s.18). Aile kurmak sosyalizasyon sürecinin en temel kurumunu oluşturmaktadır ve toplumdan topluma kimi farklılıkların olması beklenen bir durumdur. Bahar (2005,s. 81)’a göre, sosyal kültür yapısı içinde yasaların ve ahlak kurallarının yerine geçebilecek kadar güçlü olan ancak kanun olmayan davranış kalıpları “örf-töre” olarak nitelendirilmektedir ve yaptırımını çok baskın olan ölçüt olarak tanımlanır.

Evlenme şekline ilişkin en önemli sıkıntı, eş seçimiyle ilgili olarak evlenecek kişilere tanınan özgürlükle ilgilidir. Evliliklerin alanyazında hangi evlilik çeşidine dâhil edildiğine bakıldığında “tercih” sözcüğünün anlamı, “geleneksel tür yaşamda, çocukların kimlerle evlenmesi gerektiği konusunda bireylerin değil, ailelerin öncelik durumuna göre karar almalarıdır” (Poyraz Tacoğlu, 2011,s.114-116).

Endüstrileşme ve kentleşme toplumsal değişme sürecinde önemli role sahiptir. Türkiye’de büyük şehirlerde kültürel değişmelerin yoğun olmasından dolayı

tanışarak evlenme oranı giderek hızla artarken, gelenekselliğin halen devam ettiği bölgelerde farklı evlenme biçimleri bulunmaktadır ve en yaygın olanı ise görücü usulüdür (Sezen, 2005,s.185-186). Bu tarz evliliklerde, erkek ailesi tarafından ya da tanıdıklar aracılığıyla seçilen kızın ailesi ile görüşülerek evlilikle ilgili ilk adımlar atılmaya başlanır ve ailelerin uygun görmesi durumunda evlilik gerçekleşir.

Görücü usulü evlilik, geleneksel ataerkil toplum yapısının baskın olduğu ülkemizde oldukça yaygın bir evlenme stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Hatta eğitim düzeyinden bağımsız olarak bu usulde evlilikler halen devam etmektedir. Statüsü, mesleği, maddi gücü nedeniyle eğitim sahibi insanlar halen aileleri tarafından tercih edilen kişiler ile evlilik birlikteliğine yöneldiklerini düşünmekteyim. Katılımcıların büyük bir çoğunluğun da bu şekilde evlenmiş olması alan yazındaki bilgilerle benzerlik göstermektedir.

4.2.2. Eşini ve Evliliği Tanımlaması: “*Aile olmak için çabalamak lazım*”

Katılımcıların evlilik süreleri açısından bir ömür denilebilecek süredir evli kaldıkları görülmektedir. En az evli kalan 33 yıllık bir evlilik yaşamışken en uzun süreli evlilik ise 67 yıllık bir süreyi kapsamaktadır. Yeri geldiğinde insanın beş dakika bile bir kişi ile aynı ortamda kalmayı başaramadığını düşündüğümüzde bu evlilik süreleri inanılmaz gibi gelmektedir. Hele hele günümüzde artan boşanma oranlarını dikkate aldığımızda bu kadar uzun süre evlilik sürdürebilmenin mucize olduğunu düşünmekteyim. Ancak bu mucizenin gerçekleşmesinde her iki taraf için ne kadar olumludur dersiniz işte asıl meselenin orada başladığını söyleyebilirim.

Bireylerin kendilerinin eşleri hakkındaki tanımlamalarının bu çalışma açısından önemli bir tema olduğunu düşünmekteyim. Kişiler arası uyumun yakalanabilmiş olması bana göre bağlanma ve evlilik uyumu açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle kendilerini, eşlerini ve evlilik içindeki rollerini nasıl gördüklerini ortaya koymak gerekmektedir. Bu belirlemeyi sağlayabilirsem eğer araştırmaya katılan gönüllerin eşlerinin bağlanma stilleri ve bunun evliliklerine nasıl yansıdığına ilişkin çıkarımlarda bulunabileceğimi düşünmekteyim.

Evlilik genellikle; iki kişinin birlikte bir hayatı sürdürmek, yaşamın getirdiklerini birlikte karşılayabilmek, çocuk sahibi olabilme hayallerini gerçekleştirmek gibi amaçlar için yaptıkları bir anlaşmadır. Başlangıçta temel varsayım olarak bir evlilikten beklenen en önemli şey anlaşabilmek ve birlikte sağlıklı bir uyum yakalayabilmektir. Evlilikte yaşanan uyumsuzlukların her iki taraf içinde biyopsikososyal açıdan olumsuz yönde etkiye neden olduğunu gösteren birçok bilimsel yayın bulunmaktadır.

(AYŞE, 81 yaş) " ... Yaklaşamayacak bir şey yok ki. Maddi manevi bir birimizden gizlimiz yoktu. O bana ben ona güvenirdik.... Ben daha toparlayıcı idim. Hep isyankâr ve inatçı idim döner dolaşır benim dediğim olurdu. İlk yıllar görümcem nedeniyle sıkıntılarımız olmuştur. Onun dışında uyumluyduk Ben ne yapar eder dediğimi yaptırırdım eşime..."

(ŞERİFE, 76 yaş) "...Evlilikte sorumluluğun bilip ona göre davranmak gerekir kızım. Birbirine karşı hoşgörülü olmak gerekir... Eşim sakin, konuşmasını bilen, sevgisini belli etmekten çekinmeyen bir adamdı. Hiç kötü söz çıkmazdı ağzından, kolay kolay kızmazdı. Seni dinliyorsa sen de onu dinleyeceksin. Bu yüzden ben eşimden çok memnundum..."

(ÖZLEM, 82 yaş) "...Hiç hesapta yokken evlendim ben eşimle. Hiç kırıcı lafını duymadım. Dinlerdi beni, söylediklerime kıymet verirdi... Çok saygılı, yardımsever bir adamdı rahmetli. Her işimizi bir yapardık biz. Ölene kadar hiç ayrı kalmadık birbirimizden. Görevi gereği birçok yer gezince birbirimizden başka kimsemiz yoktu. O bana ben ona sormadan hiç bir şey yapmazdık..."

(BÜŞRA,72 yaş) " ... Biz çok uyumlu idik. Her konuda birbirimize danışarak hareket ederdik ama kimse kimseye benim dediğim olacak diye baskı kurmazdı.... Çocuklar konusunda bana çok yardımcı olurdu. Elinden geldiğince benim yükümü hafifletmeye çalışırdı... Birbirimize rahatlıkla açılırdık... Biz evliliğimize her şeyi paylaşırdık, birlikte ortak karar veriyorduk. Demokratik bir aile ilişkimiz vardı bizim..."

(KADRİYE,68 yaş) "...Eşimi çok özlüyorum. Çünkü o benim hayatta dağlar gibi dayandığım bir insandı. Ne ailem, ne çocuklarım her şeyim oydu benim. Ben yıllarca evde ne eksik bilmedim. Askerlik hayatı boyunca ben ona yardımcı oldum. Hep birbirimize karşılıklı yardımcı olduk. Eviyle, çocuklarıyla benle çok ilgiliydi. Tam bir insan, tam bir erkekti. Beni her zaman sevdiğim şeyleri yapmam için desteklerdi."

Kadın katılımcıların evlilikleri ve eşleri ile ilgili değerlendirmelerine baktığımızda belirgin iki bağlanma stiline sahip olarak evliliklerini devam ettirdikleri görülmektedir: Güvenli bağlanma stili ya da kaygılı bağlanma stili.

Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle aramızda yaşananlar kendimizle ve başkalarıyla ilgili düşünce ve duygularımız etkilediğini en baştan itibaren ifade etmiştik. Çocuğun ilk bakım verenle ilişkisi içsel çalışan modellerine etki eder ve bu daha sonraki ilişkilerine yön verme etkisine sahiptir (Harma,2012,s.307-308).

(MELEK,80 yaş) "... Biz evlendiğimizde kocamın vefat eden ilk eşinden dört çocuğu vardı zaten. Bende ilk evliliğimden bir çocuğa sahiptim ama ilk eşim benim üstüme birini alınca ben yavrumu orda bırakıp baba evine geldim. ... Babamda beni bu eşime verdi. Ben eşimi evlenmeden sevdim. Çünkü birinden çıktım bunun yanına geldim, sevmeyip yapmayacağım. Ben eşimden çekinirdim. Kızınca döverdi beni, yaşı benden büyük olunca bırakıp gidecem diye korkardı. Sinirli adamdı. Valla kızım ne desem ki benim ondan başka şansım yoktu ki. Herkes kendi yuvasında. Ben o kızgınken konuşmazdım, kızsam da kızdığımı belli etmezdim."

(GÜLSÜM,71 yaş) "...Aile olmak için çabalamak lazım kızım. Bir olacaksın ki beraber olasın. Ne yapalım evlilik bu yurdunu yuvanı bileceksin. Eşime olan sevgim ilk günden son nefese kadar aynıydı hiç değişmedi. Hiç keşke evlenmeseydim demedim. Hastalığının sıkıntısını çektim sadece... Eşimle hiç konuşamadım ki yavrum. Sinirli sert adam değildi ama ne bileyim"

konuŖturmayordu. Ben hep onun dediklerini yapardım. Bir lafını iki etmezdim. Aksiliği yoktu ama bir Ŗeye kızdıysa küserdi. Ben söylemezsem hiç söylemezdi. Ben ona küsüp de hiç ayrı yatmadım ondan. Beraber yatıyorduk, kalkıyorduk. Ben yine yanına sokulur derdini söyletmeye çalıŖırdım.”

(SEVİM,72 yaŖ) “...Evlence ayrı ev tutacağım demiŖti ama ben maalesef ilk evlendiğimde annesi ve kardeŖi ile birlikte yaŖamak zorunda kaldım. Balayına bile onarla birlikte gittik dūŖünebiliyor musun? EŖim hiç bir iŖe elini sürmezdi her iŖe ben koŖturdum. Bizimkisi burnundan kıl aldırılmazdı, kimseleri beğenmezdi. Varsa yoksa kendi ailesi. Öyle eŖim ile rahat bir konuŖmamız olmamıŖtır. Dediđim dedik bir adamdı. Ketum olduğu için benimle ile bir Ŗeyini fazla paylaŖmazdı. Bende çok iŖine karıŖmazdım hem o karıŖtırmazdı hem de ben karıŖmazdım.”

EŖle kurulan duygusal bağ üzerinde ilk bakım verenle ile kurulan iliŖkinin etkisini ortaya koymaya çalıŖan araŖtırmacılar, özellikle iliŖki süresi arttıka bağlanmanın temel boyutlarının bebeklik ya da ilk çocukluk döneminde bakım veren konumundaki figürle arasındaki iliŖkiyi eŖe aktardığını göstermiŖtir (Hazan ve Shaver, 1987, s.519). AraŖtırmanın kadın katılımcılarının anneleriyle iliŖkilerine ait paylaŖımlarına baktığımızda kaygılı ve güvenli bağlanma stillerinin eŖit oranda dağılım gösterdikleri bilimsel dayanaklarla görölmektedir.

(KADİR,69 yaŖ) “... İyiliğinden baŖka bir Ŗey anlatmam. Çünkü ilk göz ağrımız, kötölüğünü görmedim. Ufak tefek ağız dalaŖı olduysa da %80 ben suçluyumdur. Eve geç gelirdim, alkollü gelirdim oda kızardı. EŖimle benim aramda bir sorunumuz olmadı. Ama biz alıŖtıka birbirimizi daha çok sevdik saydık. O daha farklıydı. KonuŖkandı. Ben az konuŖurdum. Hanım daha sinirliydi. O sinirlendiğinde ben susardım, ben sinirlendiğimde o susardı...”

(FURKAN,71 yaŖ) “...Ne bileyim ikimizde belli bir olgunluğa sahip insanlardık. Öyle âŖık filan olduk diyemem. Kafalarımız, ilgi alanlarımız uyuŖtu. Bir gün bile piŖman olmadık. EŖime saygıya dayalı bir sevgi vardı. Birbirimize tutkunduk. EŖim görevi gereği dominant bir karakterdi... Ben yıllarca onsuz tek bir iğne bile almadım kendime, çoğu kıyafetime o karar verirdi. Benim onunla evliliğim çok güzeldi...”

(HAKAN, 70 yaŖ) “ ... Benim hanım çok sevecendi. Söylüyorum kimse inanmıyor ama ben hanımı ilk gördüğüm andan itibaren içim kıpır kıpır

olurdu. Eşimde çok güler yüzlü idi. Ne kadar kızgın olursa olsun gülmekten kendini alamazdı. İyi geçinirdik biz. Bir sıkıntımız olduğunda birbirimizden özür dilemeyi biliyorduk... Olduğu gibi kabul edeceksin karşıdakini çok az değiştirebilirsin. Yaratılıştan kaynaklanan bazı özellikleri değiştirmek için uğraşmayacaksın...

(GÖKHAN, 68 yaş) "...eşim sert yapılı, sevgisini içinde yaşayan, gururuna çok düşkün bir kadındı. Giyinmeyi seven, bencilliği olan bir kadındı.. Biz birbirimize denk ailelere sahiptik ama eşim biraz büyüklenirdi. Eşimin güvenmesi çok zordur birine. Babalarının ilk evliliği olduğunu çok uzun zaman sonra öğrenmişler bu yüzden kolay kolay kimseye güvenmezdi, sürekli sorgulardı, kontrol etmeyi severdi. Eşimin güven problemi var idi... Sırf güvenini kazanayım diye aldığımız evi de arabayı da onun üzerine yaptırdım... Ben evliliğimizde dengeyi korumaya çalıştım

(EMRE,90 yaş) "... Eşim yumuşak huylu bir kadın idi. ben biraz geçimi zor, huysuz adamdım.. Hanımım benim kahrımı çok çekmiştir, hiç bana laf etmezdi..."

Erkek katılımcıların evlilik ilişkilerini ve eşlerini değerlendirmelerine baktığımızda genellikle güven temeline dayalı bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Bu durumda ataerkil aile yapısına sahip geleneksel bakış açısının da etkili olduğu söylenebilir. Yukarıda da değindiğimiz gibi ilk bakım verenle kurulan ilişki tarzı uzun süreli birlikteliklerdeki ilişkiye yansıma yapabilmektedir ve ülkemizde katılımcıların yaş dönemini dikkate aldığımızda erkek çocuğa atfedilen anlam ile birleştirildiğinde güvenli ilişki temelinin gerekçeleri içine erkek çocuk olarak yetiştirilirken ailelerin imkânları dâhilinde daha özenli olmaları ile de açıklanabilir.

Anne, baba, çocuklar ile tarafların kan akrabalarından meydana gelen bir birlik (Gökçe, 1976) olarak aile, toplumsallaşmanın en temel kurumudur. Aile bazı evrensel niteliklerle tanımlanıyor olsa da ülkeler arasında hatta aynı ülkenin farklı yörelerinde değişkenlikler gösteren bir yapı olma niteliğine sahiptir. Buna neden olarak ailenin, parçası olduğu toplumsal yapının değer yargısı, belli kalıplara dayalı kuralları ve ahlak sistemi gibi bir takım unsurlar tarafından şekillenmesi sıralanabilir. Bu, tüm toplumların toplumsal yapısının kendi dinamikleri ve

sorunları çözüme ulaştırmayla ilgili kendine has aile yapısı ve evlilik çeşitleri geliştirmesine sebep olmaktadır (Poyraz-Tacoğlu,2001,s.115). Ailenin oluşturduğu topluluğun içinde evlilikle ilgili olan konularda bir dizi ilkeler, görenekler, ortak ahlaki davranışlar ve düzenlemeler yapmaktadır ve bir yapı olarak gelişimi ve bazı değişiklikler göstermesi, toplumların yaşam biçimlerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Balaban,2002).

LaScala (1987), evlilikteki uyumu, birbirine ve evlilikte bütün olma durumuna uyum göstermelerine yarayacak değişimleri özümlemeleri olarak tanımlama yoluna gitmiştir. Sabatelli (1988) ise uyumun sağlanmış olduğu evliliği, birbirleriyle iletişimin olduğu, evliliğin esasını oluşturan yapı taşlarında anlaşmazlığın az yaşandığı, anlaşmazlıkların her iki tarafında kabul edebileceği şekilde çözümlenebildiği evlilik olarak tanımlamaktadır (Aktaran: Gürsoy,2004,s10; Gündoğan, 2015,s.18).

Yapılan bilimsel araştırmalar evlilikte uyum ile eşlerde gözlemlenen yanlış algılamaya bağlı gerçekten bağımsız düşünceler, çocuk yetiştirmeyle ilgili uyuşmazlıklar, eşlerin aynı kişilik özelliklerinin olması, eşlerden birinin aşırı kaygılı olması, erkeğin geleneksel cinsiyet rollerinin dışına çıkması gibi değişkenler arasında da yakın ve belirgin ilişki bulunduğunu göstermektedir (Aktaran: Sardoğan ve Karahan, 2005, s. 90-92).

Yeni evlilerde, bağlanma tarzıyla evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakılmış bir araştırmada; eş seçiminde bağlanma tarzlarının etkinliğiyle ilgili olarak; kişilerin evlenirken kendileriyle benzer tarzda bağlanma temeli olan kişilerle evlenme eğiliminde oldukları belirginlik kazanmıştır (Senchak ve Leonard, 1992, s.52-53).

Bağlanma ve evlilik uyumu arasında bir tutarlık söz konusudur denilebilir. Ülkemizde bağlanma, evlilik uyumu ve eş seçimiyle ilgili olarak yapılmış olan bir çalışma evlilik uyumu; duygusal ifade, anlaşma ve fikir birliği içinde olma açısından değerlendirildiğinde araştırmaya katılanların yarısına yakınının kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olduklarını göstermiştir. Bu bizim ile batı toplumlarındaki evlilik uyumu ve doyumu hakkında yol gösterici olabileceğini düşünmekteyim. Araştırma kapsamında görüşme yapılan katılımcılar toplumsal baskı ve geleneksel tutumlar nedeni ile eşleriyle bir uyumsuzluk yaşamış olsalar bile evliliklerine devam ettirmişlerdir. Tabi bunu yalnızca toplumsal baskı, örf ve gelenekler ile tanımlamaya çalışmak çok anlamlı olmaz. Diğer etkenlerin neler olabileceğini, evlilik kararının verilmesi ve evlilik sürecine ilişkin olarak yaşananları bu bölümde irdelemeye çalışacağım

Eşler arasındaki uyumun sağlanması açısından yaş etkili faktörlerden birini oluşturmaktadır. Ancak sadece belli bir yaş farkına sahip olmak evlilik uyumu açısından belirleyici değildir. Evlilik uyumunda bundan çok daha önemli aktörler rol almaktadır ki bunlara yukarıda kısaca değindim.

Eşler arasındaki yaş farkına baktığımızda kadın katılımcılar arasında yaş farkı oldukça geniş bir yelpazede karşımıza çıkmaktadır. Eşi ile iki yaş farkı olan kadın katılımcıların eşleri ile arasındaki yaş farkına baktığımızda kadın katılımcıların eşlerinin kendilerinden en az iki, en fazla yirmi yaş büyük olduğunu gördüm. Erkek gönüllü katılımcıların eşleri ile yaş farkına baktığımızda birbirlerine yakın yaşta oldukları görülmektedir.

Eşler arasındaki yaş farkının belli bir seviyede olması birbirini anlayabilme, duygularına dokunabilme ve ortak zevkler ile düşünceler etrafında kenetlenebilme açısından önemli bir faktör olduğunu; eşler arasındaki yaş farkının evlilikten alınan doyuma, eşlerin birbirleri ile olumlu yönde diyalog

kurabilmelerine ve çatışmaları çözebilme becerilerine olumlu yönde katkı sağlayacağını düşünmekteyim. Ancak, evlilik uyumu ve doyumunu yalnızca yaş ile sınırlamak oldukça anlamsız ve temelsiz bir sav olabilirse de eşler arasındaki uyum üzerinde etkili faktörlerden biri olduğunu düşünmekteyim.

Kadının “kaygılı” ve erkeğin “kaçınan” tarzda bağlanmasının görüldüğü ilişkileri, doyumlu ilişki olarak tanımlamak uygun olmaz. Ancak, bir yere kadar daha sık karşılaşılan, kişilerin daha çoklukla yaşadıkları ilişki olarak değerlendirmek mümkündür (Collins ve Read, 1990, s.647). Bağlanma tarzlarına ilgi duyan bazı araştırmacılar, birinin “kaygılı” diğerrinin “kaçınan” tarza sahip olduğu çiftlerin, sosyal seçim süreçlerinin doğal bir sonucu olarak ilişkilerinde kendi beklentilerini karşılamak adına birlikteliklerini sürdürdüklerini görüşünü savunmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991,s.229-230; Kirkpatrick, 1998, s.362-365).

Bağlanmaya ilişkin çalışmalar, bağlanmayı bireye özgü bir nitelik olarak inceliyor olsalar da, Bowlby bağlanmayı ilişkiisel bir durum olarak tanımlar; bebeklik döneminde ilk bakım verenle olduğu gibi erişkinlik döneminde eş ile ilişkisinde kendini ortaya çıkarır. Evlilikte sergilenen bağlanma stiline ilişkin ilişki üzerinde nasıl bir etkisinin olduğuyula ilgili olarak cinsiyete dayalı nasıl paylaşım yaptığıyla ilgili değişik sonuçlar bulunmaktadır. Bu konuyla ilgili iki çalışmada kadınlarla erkekler arasında bağlanmayla ilgili önemli fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Marcand, 2004, s.108-110 ve Shi, 2003, s.147). Her ne kadar kadının ve erkeğin benzer bağlanma tarzında olduğunda bile, karşılaşılan problemi anlamlandırma da neler yapılabileceğine dair seçenekleri belirlemede farklılıklar olabileceği olasılığı göz ardı edilmemelidir. Toplumsal yapının içinde algılanan kadın ve erkek kimliği ve sosyal yönden o cinsiyete ilişkin olarak beklenen cinsiyet rolünü, hem kimlik gelişiminde hem de ilişki içinde sergilenen tutumlarda belirleyici role sahiptir (Erdoğan, 2007, s.75). Gündoğan tarafından 2015 yılında yapılmış olan çalışmada duygusal ilişki yaşayan eşlerden biri veya her ikisi güvenli bağlanma

stiline sahip oluğunda çift uyumunun yüksek oranda olduğu bilgisi ortaya koyulmuştur (Gündoğan,2015, s.104). Kişinin yakın ilişkide olmaktan duyduğu rahatlık, güven, iyimserlik, baş etme becerilerine sahip olmak güvenli bağlanmanın özelliğidir ve bu grupta yer alan kişilerdeki yüksek çift uyumunu doğrulamaktadır (Waring ve diğerleri 1986, s.722; Bretherton,1992, s. 764).

Türkiye’de bağlanma, evlilik uyumu ve eş seçimi hakkında yürütülen bir araştırmada yarısına yakınının kaygılı/karasız bağlanma tarzına sahip oldukları, bunun yanı sıra her iki tarafında güvenli olmayan bağlanma tarzına sahip olduğu evliliklerin sıklıkla devam ettiği ortaya koyulmuştur (Ertan Öztekin, 2012, s.319-322). Hollanda’da 2011 yılında 55 yaş üstü 5471 kişi ile yapılan araştırmada yas yaygınlığının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu ve azımsanmayacak bir oranda da patolojik yas tanısına sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Bu araştırmada ölen kişiyle kurulmuş olan ilişkinin niteliğinin patolojik yasa neden olabileceği ileri sürülmüştür. Yine 2007 yılında yaşlılarla yapılmış bir araştırmada da patolojik yas olgusu anlamlı bir oranda olduğu ve bu orana dâhil olan kişilerin özgüvenlerinin yetersiz, eşe bağımlılıklarının ise yüksek olduğu ifade edilmiştir (Aktaran: Kızıl Özel, 2017,s.155-156). Güvenli bir bağlanma olduğunda kişinin kendini değerli hissetmesi ve özgüven duyabilmesi için bir başkasına bağımlılık sergilemeyeceklerini düşünmekteyim. Kendini sevmeye değer gören birey yeni ilişkiler kurmakta ve yeniliklere uyum sağlamada daha avantajlı konuma sahip olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

Yukarıda alıntı yapılan bilimsel çalışmalar ile katılımcıların paylaşımlarını karşılaştırdınca genelde evlilik uyumlarının olduğunu, kadınların toplumsal cinsiyet rollerine, toplumun kendisinden beklediği rollere uygun olarak davrandıklarını söyleyebilirim. Genel olarak uyumlu, birbirlerinin düşüncelerine önem veren, demokratik ilişkilerin baskın olduğunu ifade edebilmek yanlış olmaz ise de kadınların eşlerinin uyumsuz davranışlarına karşı geleneksel Türk aile yapısına uygun tepkilerle karşılık verdiklerini söyleyebilirim. Kadın katılımcılar eşlerinin

kendilerine yönelik her türden şiddetine maruz kalmalarına rağmen idare etmek, evliliği sürdürmek adına pasif role büründükleri ve evlilik içinde edilgen kaldıklarını söyleyebilirim.

Geleneksel evlilik düşüncesine göre gelinlikle girilen evden kefenle çıkılır kaidesinin yanı sıra kadınların maddi bağımsızlığının olmaması, ailelerinden yeterli destek alamamış olmalarından dolayı eşler arasında uyumsuzluk ya da geçimsizlik olsa da evliliklerini devam ettirmek zorunda kaldıklarını düşünmekteyim. Kocasından boşanmış dul bir kadın ile kocası ölmüş dul bir kadının toplum içinde aldığı değer de evliliğin sürdürülmesinde etkili olduğunu düşünmekteyim. Diğer ülkelerde özellikle batı kültürünün etkili olduğu ülkelerde evlilik birlikteliğinin devamlılığı ile bağlanma stilleri arasında doğrusal bir ilişkinin varlığından söz edebilirken ülkemizde bağlanma stilleri arasında farklılık olsa bile evliliklerin devam ettiğini görmekteyiz. Çalışma yapılan katılımcıların yaş grubu dikkate alındığında evlilik içinde bir anlaşmazlık ya da uyuşmazlık olduğunda boşanmanın seçenekler arasında yer alma ihtimali ve toplumun onlar üzerindeki etkisinden dolayı imkânsız gözükmektedir. Nitekim katılımcılardan sadece birisi (EMRE, 90 yaş) ilk eşinden geçinemedikleri için boşandığını belirtmiştir.

Bağlanmanın güvenli liman olma bileşeninin yakınlık örüntüsü içinde gelişim göstermesi beklentisi vardır. Bağlanma kuramında eşin sağlam ve güvenli bir liman olup olmama işlevini yerine getiriyor olma durumu en önemli dayanağı oluşturur. Evliliğin gerçekleşmesiyle kurulan yuvanın güvenli bir liman olması hedeflenir (Yıldız, 2012,12). Ancak bu çalışma da özellikle kadın katılımcıların evliliklerini buna bağlı olarak eşlerini güvenli liman olarak göremedikleri, mecburiyetler nedeniyle birlikteliklerini devam ettirdiklerini söyleyebilirim

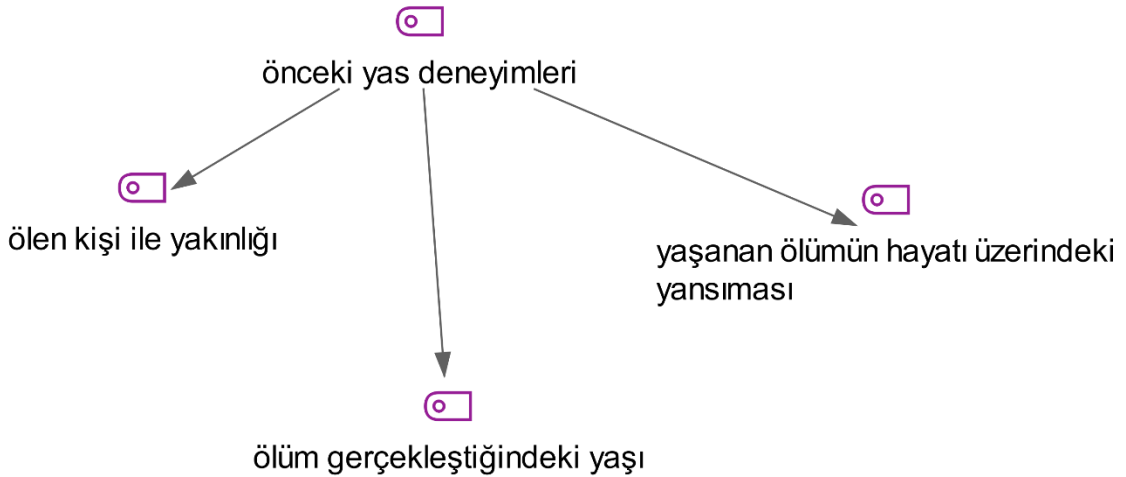
4.3. HAYATTAKİ İLK ÖNEMLİ KAYBIN HİKÂYESİ/GEÇMİŞ YAS DENEYİMLERİ: “*Evlat Ciğer Parçası*”

İnsan yaşamı boyunca birçok olumlu ya da olumsuz kayıpla karşılaşır. Belli bir yaşın üstünde olup; (örneğin, otuzlu kırklı yaşlarında) sevdiği bir kişiyi kaybetmeme ve bu acıyı tatmama şansını yakalamamış olan insan sayısı oldukça azdır diye düşünüyorum. Hele bu durum yaş aldığınız zaman sizi bekleyen kaçınılmaz bir durum olarak karşınıza çıkmaktadır. İşinizi, mevkiinizi, statünüzü, evinizi kaybetmekten dolayı yasadıklarınız yaşamınızda beklenen, nispeten hazırlıklı olduğunuz kayıplar olarak karşımıza çıkabilir ya da bu kayıplar farklı şekillerle telafi edilebilir: ancak, sevdiğiniz birini kaybetmek hangi yaşta olursa olsun, ne kadar beklenen bir durumda olsa oldukça zordur. Çünkü her ölüm aslında erkendir.

Kayıp, bireylerin günlük hayatlarında sahip olduklarının bir nedenle yitimini yas ise birey için önem taşıyan bir kayıp ya da kayıp riskinin sonrasında yaşanılanları ifade etmektedir (Apaydın, 2017,s.1). Yaşamımızı etkileyen birçok olumlu ya da olumsuz yaşam deneyimleri bulunmaktadır. Bu yaşam deneyimlerinin hayatımıza olan etkisi birçok değişkene bağlı olarak farklılık gösterir. Örneğin 5-6 yaşındaki bir çocuk için oyuncak bebeğini ya da arabasını kaybetmek büyük bir sorun olabiliyorken bu durum ilerleyen yaşlarda kolaylıkla baş edilebilen ve farklı çözümlerin üretilebildiği bir durum olarak ortaya çıkabilir.

Bu bölümün girişinde de belirttiğim gibi sevdiğimiz birinden ölüm nedeniyle ayrılmak zorunda olmak, kaçınılmaz ve yaşamın doğal akışı içinde karşılaşmaktan kaçamayacağımız bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşam boyunca karşılaştığımız her durum ve olayda elde ettiğimiz deneyim ve tecrübeler, bize daha sonra benzer bir durumla karşılaştığımızdaki tepkilerimizde belirleyici bir role sahiptir. Bu nedenle ben bu araştırmada katılımcıların geçmiş

yas deneyimlerini, bu deneyimi yaşadıkları yaş dönemini ve yaşamları üzerindeki etkilerini öğrenmek istedim. Yukarıda da belirttiğim gibi içinde olunan yaş dönemine ait özellikler, o sırada içinde bulunduğumuz şartlar ve koşullara bağlı olarak verilen tepkiler farklılık gösterir. Yaşanılan her olayın bizim iç dünyamızda farklı yansımaları olur. Bu nedenle daha önceki yas deneyimlerinin eş kaybı sonrasındaki yas deneyimleri açısından önemli olduğunu düşünmekteyim.



Şekil 4: Önceki Yas Deneyimlerine İlişkin MAXmap Garfiği

Her bireyin kendine has özellikleri, karşılaşılan herhangi bir durum, olay ya da zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısındaki tepkilerinin de farklılaşmasına neden olmaktadır. Sonuç yaşanan ölüm sonrası hissedilen acıya çıkıyor olsa da acıyı nasıl ve ne şekilde yaşayacağınız/yaşadığınız önceki deneyimleriniz ile bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadır.

(AYŞE, 81 yaş) "... Benim için önemli olan ilk kaybım babaannem. Ben o zaman 25 yaşındaydım... Annem meme kanserinden öldü... Babam öldü. Ben 70 yaşındayken 12 yaşındaki torunumu kaybettim. Açıkçası ben sanki onlar hayattaymış gibi yaşamıma devam ediyor. Acı çekmelerindenense ölmelerini tercih ederim. Çünkü çaresiz kalıyorsunuz ve hiçbir şey yapamadan duruyorsun..."

(ÖZLEM,82 yaş) "... Oğlum 12 yıl önce kaybettik aniden. Öldüğünde 51 yaşındaydı oğlum. Doktora gitmiş her şey normal ama 10 gün sonra kalp krizinden öldü.... Ben 74 yaşındaydım. Evlat başka bir şey tabii.. Çok düşküdü bize.... Eşim yanımdaydı o zamanlar birbirimize sarılarak, oğlumun evlatlarına bakarak teselli olduk..."

(MELEK,80 yaş) "... İki tane evladım bir yaşına basmadan öldü. Anam, babam öldü. Bir de kardeşim öldü. Kardeşim öldüğünde elliye geçkin yaştaydı... Kardeşim öldüğünde yandım, tutuştum. O bana yoldaş idi. Acısı yüreğimde duru halen. Evlatlarımda öldü ama Allah verdi Allah aldı dedim teselli ettim. Evlat ciğer parçası ama kardeşin yeri başka..."

(GÜLSÜM,71 yaş) "... Birçok kaybım oldu tabii... Yavrularımı kaybettim. Yavrularım ölünce hastalandım yataklara düştüm. Diğerlerini kabul ettim ne yapalım dedim. Anam öldükten sonra anam kapıdan bana bağıyor gibi zannederdim. Çok ağlıyordum, çok üzülyordum. Anam yanında kimsesiz olarak öldü. O yüzden annemin ölümü bana zor gelir hala daha. Anacığım Hakk'ın rahmetine vardığında ben 45 yaşındaydım..."

Yaş ilerledikçe sevdiklerinizin ölümlerin şahit olma olasılığınız daha da artmaktadır. Tüm katılımcıların anne, baba, kardeş, evlat kaybı gibi yaşadıkları görülmektedir. Kendileri için önemli olan kişilerin kaybı ile genel olarak yirmili yaşlar civarında karşılaştıkları söylenebilir

(FURKAN,71 yaş) "... Babam 78 yaşında öldüğünde ben 38 yaşındaydım. Babam benim için çok önemliydi. Bağırsak kanserinden vefat etti... Doktorlar ne olup bittiğini anladığında zaten her şey için çok geç kalınmıştı. . Babamın bende hatırası çoktur, hala ona ait bir şeyleri çıkarır bakar, anılarımı tazelerim"

(YAŞAR, 77yaş) "... Oğlum ve kızımı eşimden önce kaybettik. Oğlum 2010 yılında beyin kanamasından vefat etti. Kızımda 2014 yılında kalp krizinden vefat etti... Beni en çok çocuklarımla ölümü yıprattı. Sarsmaz gibi geliyor ama onlar başka... Bak kızım Hz Adem, Hz Havva ana baba acısı görmedi ama evlat acısı gördü o nedenle evlat acısı bir başka zordur o zamanlardan beri. Allah düşmanıma vermesin".

BÜŞRA (72 yaş) on altı yaşında iken ilk önemli kaybını yaşadığını ifade etmekte iken KADİR(69 yaş) on yaşında, EMRE (90 yaş) ise yedi yaş civarında, GÖKHAN (68 yaş) dört yaş civarında önemli bir kayıp yaşadıklarını belirtmiştir. Ölüme bağlı bir kayıp yaşandığında içinde bulunulan yaş, yas tepkileri açısından avantaj sağlayan ya da risk oluşturan bir ölçüt olarak belirtilmektedir. Aynı şekilde içinde bulunulan gelişim dönemi de yasin sağlayacağı olumlu ya da olumsuz katkı açısından önemli olarak görülür (Stroebe ve Schut, 2001,s13-22). Ancak yaşı tek başına yası olumlu ya da olumsuz etkileyen bir ölçüt olarak görmemek gerektiğini düşünmekteyim. Gelişim psikolojisi açısından ilk çocukluk ve ergenlik dönemine denk gelen bu kayıpları bildirmelerine rağmen tüm katılımcıların eşleri dışında en çok etkilendikleri kayıplarının anne kaybı olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızca ÖZLEM (82 yaş), EMRE (90 yaş) ve YAŞAR (77 yaş) evlat acısını her kaybından ayrı tutmuş ve kendisi için önemli kayıp olarak değerlendirmiştir. Zaman içinde beklenen ve olası ölümlere karşı duygusal dünyasını korumak için bir kabulleniş göstermek beklenmeyen bir evlat kaybında zor olabilir. Çünkü evlat sizin hem geçmişiniz hem şimdiniz hem de geleceğiniz anlamına gelmektedir.

Geleneksel ataerkil aile yapısı içinde babalar ile çocukları arasında mesafeli bir ilişki olmasının, babanın evde otorite unsuru olarak çok fazla paylaşımda bulunmuyor olmasından dolayı katılımcıların baba kaybını hayatlarında daha az etki eden kayıp olarak görmüş olabileceklerini düşünmekteyim. Erkek katılımcılardan FURKAN (71 yaş) babasının ölümü ile sarsıldığını ifade etmiştir. Bir kayıp sonrasında fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal tepkiler ya da değişimler olması yas sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır. Genel olarak, eşi dışında hayatı için önemli birinin kaybı karşısında kabullenmeyle birlikte kaderci bir tutumun sergilendiğini, kaybedilen kişiye ilişkin olarak yapılamayan işler ya da yaşanmayan duygulardan dolayı pişmanlık ve üzüntü duygusunun da kaderci yaklaşımlarına eşlik ettiğini söyleyebilirim.

4.4. EŞ KAYBINA İLİŞKİN SÜREÇLER: “ *Bekliyorsun, biliyorsun ama konduramıyorsun*”

Tüm yaşamı boyunca hayalini kurduğu macerayı hayata geçirmek için evine balonlar bağlayarak farklı bir yolculuk deneyimine çıkan yaşlı bir baloncunun hikâyesinin anlatıldığı 2009 yıl yapımı “Yukarı Bak(Up)” bir animasyon komedi filmidir. Oldukça eğlendirici ve akıcı bir üsluba sahip olan bu filmin aynı zamanda benim için farklı bir boyutu bulunmaktadır. Filmi ilk seyrettiğim andan itibaren bağlanmanın, evlilikteki uyumun, doyumun, farklılıkları yönetebilmenin, bağlılığın, yaşamda karşılaşılan kayıpların, özellikle eş kaybı ve eş kaybı sonrası yaşananları buruk bir mizah içinde ele almış olması açısından benim penceremde, duygu dünyamda farklı bir yere sahiptir. Film eş kaybı sonrasında yeniden organize olma açısından da sıcak ve sarmalayıcı duygular uyandırmakta benim için.

Kayıplar ve yas yaşantısı insanın yaşam döngüsünün herhangi bir döneminde karşısına çıkabilir ancak bunun yaşlılık döneminde daha yoğunlukla karşılaşılan bir durum olduğunu ortaya sürmek herhalde abartılı bir tanımlama olmaz. Her insanın biricik ve tek olmasına bağlı olarak yaşamda karşılaşılan her olay ve durum karşısında verilen tepkiler de farklılık gösterir tıpkı kayba verilen tepkiler gibi.

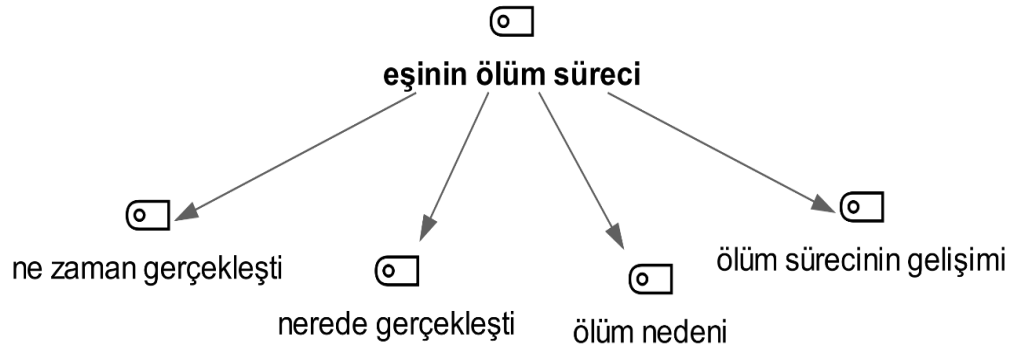
İnsan için kayıp, kayıp sonrasında yaşanan üzüntü ve kederin en zorlayıcı yaşam deneyimleri arasında başta geldiği genel bir kabul görmektedir(Öncü, 2017, s.9). Yaşanan kayıp sonrasında bu zorlayıcı deneyimi nereye kadar sağlıklı nereden sonra zarar verici boyutta olduğunu anlamak, yas tutan kişiye yardım sağlayabilmek ve yeniden yaşamlarını inşa etmelerini sağlamak adına önemlidir.

Bireyin eşi ile ilişkisini bağlanma kuramı açısından ele aldığımızda bağlanma şeklinin eş kaybı sonrasındaki yas süreçlerini bile etkilediğini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Aktaran: Taycan ve Çekip Kuruoğlu, 2013,s.2) Duygusal olarak bağ kurulan kişi kaybedildiğinde geride kalanın kendini yeniden tanımlaması gerektiğini ve yeniden bağ kurmayı öğrenmesi gerektiğini belirtilmektedir. Yeniden bağ kurmak, kaybedilen ile bağların kopması değil aksine yeniden anlamlı bir yaşam kurma çabasıdır(Öncü, 2017,s.11).

Yaşanan kayıp sonrası olan bitenin hangisini normal yas hangisini sağlıklı yas süreci olarak değerlendirebileceğimiz konusu bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Sağlıklı ve uygun bir değerlendirme yapabilmek için bu sürecin ve uyuma yönelik herhangi bir değişimin varlığının iyi takip edilmesi gerekmektedir. Yas süreci kayıp öncesi ve sonrası arasındaki bir geçiş sürecidir ve bu sürece ilişkin yapılan çalışmalarda yaygın yas tepkileri; duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel tepkiler olarak dört ana başlık altında sıralanmışlardır (Apaydın, 2017, s.3-13).

Bu başlık altında yaşananlara ilişkin anlatılan deneyimlerin zaten birçok kaybı yaşamış, eşini kaybetmenin de normal ve beklenen/kaçınılmaz son olarak görüldüğü bu yaş dönemindeki insanların yüreğine dokunabilmek adına önemli görmekteyim.

4.4.1 Ölüm Sürecinin Gelişimi: “Başka türlü olabilir diye beklerken, böyle oldu”



Şekil 5: Eşinin Ölüm Sürecine İlişkin MAXmap Grafiği

Görüşme gerçekleştirilen katılımcıların eşini kaybetmesi ile görüşmenin gerçekleşmesi arasında geçen süre altı ay ile on beş yıl arasında değişkenlik göstermektedir. Eşin ölümüyle görüşmenin gerçekleştirilmesi arasında neden bir zaman aralığı koymak istediğimi araştırmanın bir önceki bölümünde ayrıntılı olarak anlattığım için tekrara düşmemek için burada yazmadım.

Katılımcıların eşlerini nasıl kaybettiklerine baktığımızda büyük bir çoğunluğunun kanser, kalp ve damar yetmezliği, kronik hastalıkların uzun süreli etkilerine bağlı çoklu organ yetmezliği nedeniyle hastalık ve hastalığa bağlı nedenlere dayalı olarak eşini kaybetmiş olduğu görülmektedir. Ancak katılımcılardan bazılarının ise beklenmedik ve ani bir şekilde eşlerinin ölümü ile karşılaştıkları da görülmektedir.

(AYŞE,81 yaş) “...Aniden kaybettim diyebilirim. Eşim arkadaşlarıyla buluşmak için Kızılay’a gitmişti. ... Çevik kuvvet polisi eşime çarpmış ve düşmesine neden olmuş, kalçası kırıldıktan sonra toparlayamadı, 40 günde kaybettik... Biz başka türlü olabilir diye beklerken böyle oldu...”.

(KADRIYE,68 yaş) "... Mutfakta bir döndüm baktım eşim uyukluyor, bir uyandı "beynim, beynim" deyip durdu. Meğer tansiyonu fırlamış... Hastanenin acilin kapısından yürüye yürüye birlikte girdik. Yoğun bakıma aldılar. Ameliyattan çıktıktan sonra her gün daha iyi olacak ümidiyle bekledik... Bu bekleyiş tam 55 ya da 58 gün sürdü ve o sabah hastaneden arayarak eşimin vefat ettiğini söylediler".

(KADİR,69 yaş) "... Hanım bizim torunlara bakıyordu, ben yanında değildim. O akşamı aniden fenalaşmış, devlet hastanesine götürmüşler, burada gözetim altında kal demişler ama hanım durmamış eve gelince tekrar şekeri yükseliyor. Hastaneye yetiştiremeden evde vefat ediyor... İnsana bir tuhaf geliyor. Oğlum arayıp pattadak söyledi telefonda hanımın öldüğünü"

(EMİNE, 74 yaş) " ... Anjyomuzu olduk hastaneden ayrılıp eve gitmek için valizi toplarken bir döndüm içim yanıyor diyip fenalaştı. Apar topar yoğun bakıma aldılar. Orda beyin kanaması geçirdi, ameliyat ettiler ama... eve gidecekken mezara gitti..."

Ölümün ani ve beklenmeyen bir şekilde gerçekleşmesi ölüme ve kayba ilişkin duygular üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Ani kayıplar daha yıpratıcı, duygusal açıdan daha zorlayıcı deneyimlerin yaşanmasına neden olmaktadır. Her kayıp daha önce kurulmuş olan yaşam dengesini bozar. Beklenmedik anda gerçekleşen ölümler bu dengenin tekrar oluşturulmasını sağlamada zorluk yaşanmasına neden olabilir. Ancak şunu unutmamak gerekir ki kayıp sonrası verilen tepkiler genellikle geçicidir (Öncü,2017,s.9-10).

Ani ölümlerin öncesinde herhangi bir ikazla karşılaşmazsınız. Kaybıyla birlikte arkada kalan birey kaybın gerçek olmadığını hissedebilir ve ölümün gerçekliğini kabullenmek zor olabilir(Worden,2003,s.93-95). Bu nedenle ani yaşanan kayıp sonrasında akut yas tepkileri gerçekleşebilir (Lindeman,1944,s.1 Çev: R.Uslu).

Öncü hiçbir uyarının olmadığı ani ölümlerde yas tutmak, beklenen bir kayıp sonrasında yas tutmaya göre daha zorlayıcı bir deneyimdir. Bu deneyimle karşılaşan arda kalan için kayıp gerçeklik kazanmamış olabilir yani şaka zannedebilir, yaşadığın bu deneyim karşısında şaşkınlık ve uyuşmuşluk hissedebilir, yoğun olarak “keşke” ile başlayan suçluluk duygusunu tanımlayan cümleler kurabilirler. Tüm bu yaşananlar çaresizliği de yoğun olarak yaşatır (Worden,2003,s.92-96) . Bu nedenlerden dolayı aniden beklenmedik anda gerçekleşen ölümlerde tepkiler farklılaşabilmekte ancak bir süre sonrasında normal yas tepkileri sergilenebilmektedir.

Yukarıda da bahsettiğim gibi akut yas tepkilerinin normal yas tepkilerinden farklılığı bulunmamaktadır. Tek fark beklenmedik bir şekilde ölümün gerçekleşmesi ve buna verilen tepkilerden oluşmaktadır. Ani ve beklenmedik bir şekilde eşlerinin ölümünün gerçekleşmiş olmasına rağmen içinde buldukları yaş dönemi itibariyle kronik hastalıkları olma ve buna bağlı nedenlerden dolayı eşlerini zaten kaybetme ihtimallerinin olduğunu da gözden kaçırmamak gerekir.

(GÜLSÜM,71 yaş) “... Kanseri zaten yapacak pek bir şey yok diye eve göndermişlerdi. Bekliyorsun, biliyorsun ama konduramıyorsun... Evde konu komşu ile birlikte oturuyorduk birden fenalaştı. Gece evde sabaha kadar başını beledik ama sabahleyin emanetini teslim etti”

(SEVİM,72 yaş) “...Felçliydi ölmeden önceki son yıllarda. Eşimi hastanede yatırdık, yaygın enfeksiyonu var dedikleri için. Uzun zamandır evde bakımını veriyorduk. Hastaneye yatması ile ölmesi arasında çok yok, bir ay olmadan öldü...”

(HAKAN,70 yaş)“... Eşimin son evre akciğer kanseri olduğu ortaya çıktı. Aslında sağlığı konusunda çok titizdi... Çaresi yoktu tanı ile vefatı arasında altı ay var ama ih dedirtmedim. Uykusundayken evde vefat etti. Hep evde değildi tabii zaman zaman hastaneye yatırıyorduk ama öldüğünde evdeydi”.

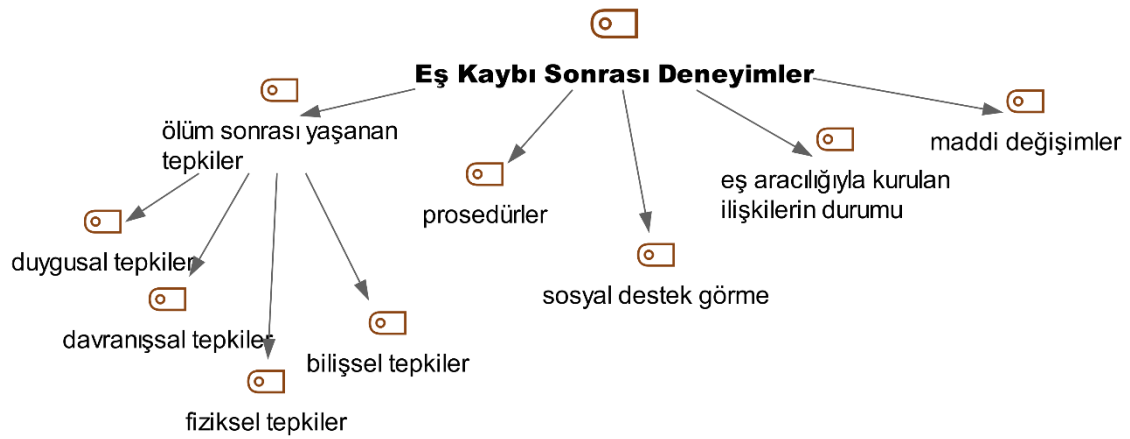
Volkan'a göre yaslarımız parmak izlerimiz kadar kişiseldir. Yas tepkimizin yönü, geçmişteki kayıplarımız ve yaşadığımız ilişkinin sahip olduğu niteliklere göre şekillenir. Aynı ailenin üyesi olan her bir kişinin kederi bile kendine has özelliklere sahiptir (Volkan ve Zintl, 2010,s.16). Volkan'ın da belirttiği gibi herkesin yası kendine has olmakla birlikte genel geçer kabul görmüş bir takım benzer tepkileri beraberinde getirmektedir.

Yaşlı bakımı, sosyal ve kültürel kurallara göre değişiklik gösterse de birçok ülkede örgütsel ve yapısal olumsuzlukların varlığı kız çocukları için ebeveynine bakım verme sorumluluğunu almak zorunluluğunu doğurmaktadır. Ülkemizde olduğu gibi gelişmiş ülkelerde de toplumsal yapıda değişim kaçınılmaz olarak gerçekleşse de güçlü aile ilişkileri devamlılık göstermektedir ve yaşlının bakılma yükümlülüğü çoğunlukla aile üyeleri tarafından karşılanmaktadır (Kalinkara ve Kalaycı, 2017, s20). Kentleşme ve çocukların evden ayrılmış olması dolayısıyla yaşlı bireyler diğer aile üyelerinden daha çok destek ve yardım gereksinimlerini çoğunlukla eşlerinden almaktadırlar. Bakım desteğini vermek durumunda olan eşin de yaşının ileride olduğu hesaba katıldığında; uzun süren hastalık ve hastane süreci hem hasta hem de hastaya bakım veren açısından yıpratıcı bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Süreğen hastalıklar sonrasında gerçekleşen ölümlerde ise hastalık sürecine ilişkin belirsizlik olması ya da sürekli bakım vermek durumunda olmaktan dolayı hem eş olarak yaşlı bireyde hem de yakın aile çevresinde tükenme duygusu yoğun olabilir (Arslan ve Buldukoğlu, 2019, s.405). Hastane koridorlarına belirsiz bekleyiş, istediğin kadar yanında kalamama, iletişim kuramama, ağrıları karşısında çaresiz kalma, hayatta kalırsa kendine ve ona nasıl bakım sağlayacağına dair duygu ve düşüncelerde yoğunlaşma, kaybetme kaygısı ile yaşamına devam etmesi için duyulan küçük bir umuda bel bağlama gibi karışık ve karmaşık duygular ve düşünceler yumağı olarak birçok ikircikli durumla karşılaşmak durumunda kalabilmektedirler.

Bu nedenle beklenin gerçekleşme ihtimalinin yüksek olduğu ölüm durumuyla, hiç beklenmedik bir anda ölümlle karşılaşmış olmanın kişinin yaşadığı duygularda bir değişim gerçekleştirip gerçekleştirmediğini daha sonra ele alacağım.

4.4.2. İlk Yaşanan Tepkiler ve Yaşanan Değişimler: “Dul yazısını görünce yığıldım kaldım”



Şekil 6: Eş Kaybı Sonrası Deneyimlere İlişkin MAXmap Grafiği

Eşin ölümünün ardından yalnızca yaşlının yaşamındaki değişimleri hayat arkadaşının artık yanında olmamasına indirgeyerek bu sorunu ele almak oldukça kısır ve çözüme yönelik yapılacakları sınırlamak olacaktır. Bireyin biyopsikososyal bir varlık olmasına bağlı olarak yaşamının herhangi bir alanında meydana gelen değişimler tüm yaşamına etki etmektedir. Bu nedenle eşin ölümü sonrasında yaşananları yaşanılan/verilen tepkilerle birlikte, ölüm sonrası yaşamlarında meydana gelen değişimleri de ele almanın eşi ölen yaşlıya bütüncül yaklaşım açısından önemlidir.

4.4.2.1. İlk Yaşanan Tepkiler: “İnsanın üzerine tuhaf bir hal geliyor”

Ölümler yüz yüze gelmek oldukça zor ve kabullenilmesi kolay olmayan bir durumun tam ortasında kalmamıza neden olur. Sevdiğin birinin ölümüyle birlikte tekrar onu göremeyecek olmayla, sürdürülen birlikteliğin ve beraberinde yaşanmış hayatın artık sonlanmasıyla karşı karşıya kaldığımız karmaşık duygular düğümü içinde olduğumuz bir aşamaya gelmiş oluyoruz. İster beklenen ister hazırlıksız yakalanan bir durum olsun beraberinde birçok duygu ve düşünce üşüşmeye başlar kafamıza ve bu bizim her zerremizde iyi ya da kötü bazı değişimlere sebep olur. Bu başlıkta eşinin vefatı sonrası yaşanan duyguları, tepkileri ve meydana gelen değişimleri ele almaya ve yorumlamaya çalışacağım

Ölümün ani ya da hastalıklara bağlı olarak beklenen bir durum olması ölüm sonrasındaki süreç içinde farklı ya da benzer duygulanımlar yaşanmasına neden olabilmektedir.

(AYŞE,81 yaş) “...hastaneye ilk yattığımda şaşkınlık ve kabullenememe yaşadım kızım. Düşünsene, öğlen arkadaşlarıyla buluşmaya gidiyor, akşam gelecek diyorsun. Geri dönecek derken hastaneye kaldırılıyor. İnanmak istemedim tüm olan bitene, kötü bir rüya gibi geldi bana.....”

(ÖZLEM,82 yaş) “...özlem ve büyük bir boşluk. Ben ne yapacağımı bilemedim. Bir yandan anlam vermeye çalışıyorum bir yandan da güçlü durmaya çalışıyorum. Ben vefatı sonrasını hiç hatırlamıyorum olanı biteni. Tek bildiğim eşimin ölmüş olduğuydu...”

(HATİCE,74 yaş) “...Hiç beklemiyorduk kızım, ne vasiyet verdi, ne de bir şey konuştuk, uyuştum kaldım, hiçbir şey anlamadım kızım amma asıl ne zaman anladım biliyor musun maaş bağlatmaya gittiğimde...”

(KADİR,69 yaş) “...Valla o zaman ne yaşadım bilmiyorum. İnsanın üzerine tuhaf bir hal geliyor. Hatırlamıyorum, inanmadım, sapasağlam gönder konuş, sonra vefat etsin”

Bir kayıpla karşılaşıldığında bunun kederini yaşamak ve yasını tutmak sağlıklı bir davranış sergilemek olarak değerlendirilmelidir ancak, normal yasın ne olduğunu bilmek ve kesin bir yargıya sahip olabilmek oldukça zordur. Her bireyin biricikliği, içinde bulunduğu kültür, yaşam şekli, çevresel faktörler, ölenle arasındaki bağın durumu yas sürecinin belirleyicisi olarak karşımıza çıkar.

Buradaki en önemli şey yasın nasıl bir süreç seyrettiği ve uyum sağlamaya yönelik değişimin olup olmadığıdır. Normal yasın ne olduğu ise kişiye ve kayba göre değişkenlik gösterir. Kayıp sonrası tepkiler çoğu zaman depresyonla karıştırılabilir. Kayıp sonrası tepkiler ile depresyon arasındaki en önemli ayırıcı kayıp sonrasında benlik algısında düşüşün olmaması ya da kısa sürede düzelmesidir (Öncü,2017,s.13-21).

(GÜLSÜM,71 yaş) "... kanserdi zaten kızım, ne yapalım? Eşim öldükten sonra sanki kapıdan içeri girecekmiş gibi hayallendim. Bazı geceler evin içinde o dolaşıyor gibi gelirdi. Sağlığım o zamandan beri bozuk. Hala hiç ölmemiş gibi ... Düşündükçe ağladım, inanamadım...."

(SEVİM,72 yaş) "...huysuz bir adamdı rahmetli ama onu öyle görmekte iyi değildi. Onun adına rahatladım, kurtuldu diye. Açıkçası bende rahatladım. Neyse ki o hali ile göçtü gitti, ne ben daha fazla sefil oldum ne de o. Allah rahmet etsin...".

Kayıp sonrasındaki yas tutma süreci, bununla yüzleşmek zorunda kalan bireyin yaşantısının ve duygularının evrelerine göre incelenmektedir. Bağlanma kuramını geliştiren Bowlby'e göre yas tutma süreci dört evreden oluşmaktadır(Aktaran Öncü;2017,s.21)

- Protesto ve uyuşukluk
- Kaybedilen kişiyi arama
- Duygu/düşüncelerde dağılma ve umutsuzluk
- Yeniden düzenlenme

Elbette bir kayıp yaşamak kolaylıkla kabul edilebilecek bir yüzleşme değildir. Bir kişiyi kayba nasıl tepki vereceğini öngörebilmek için belirleyicilerini iyi değerlendirmek gerekmektedir. Bu belirleyicileri yedi maddede sıralamak mümkündür(Worden, 1991,Çev: Öncü,2003,s.25-28):

- Ölen Kişi Kimdi? bir evladın kazada kaybı ile sürekli hasta bir anneannenin kaybı kişi için farklı yaşantılara sebep olacaktır
- Bağlanmanın yapısı: Yasın yoğunluğunu kaybedilene duyulan sevgiyle belirlenir. Yas tepkisinin şiddeti ona duyulan sevgiye paralel olarak artacaktır. Bunun yanı sıra kaybedilen kişi geride kalanın kendisini iyi hissetmesi yani kendi benlik saygısını koruyabilmesi için duyduğu ihtiyaca göre farklılık gösterir. Bunun yanı sıra ilişkideki zıt duygular ve ölenle yaşanan çatışmalarda yas tepkisini belirler
- Ölüm şekli: ani ya da kronik hastalık sonucu kaybın yaşanması
- Geçmişte yaşananlar: geçmiş kayıplar varsa bu yasin nasıl tutulduğu, önceki kaybında yasin tamamlanıp tamamlanmadığı sonradan yaşanan deneyim açısından önemli bir belirleyicidir
- Kişilik özellikleri
- Toplumsal özellikler
- Eş zamanlı stresler: Ölümden sonra gelişen değişiklikler

Yukarıda maddeler halinde sıralan etmenlerin hepsi yasin yaşanmasında belirleyici etmenlerin genel geçer özelliklerini geniş açıdan değerlendirmemize katkı sağlayan bir sınıflandırma olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan görüşmelerde edindiğim gözlemlerimde şunu fark ettim ki beklenmeyen bir ölümü kabullenebilmek daha zorlayıcı etkiye sahip.

Eş kaybıyla ilgili olarak yurtdışında yapılan bir araştırma da ani eş kaybı yaşayanlarla beklenen bir ölüm sonrası yaşayanlar karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmada ilk 6. ve 18. aylarda depresyon, şok, öfke ve yas tepkisi açısından fark olmadığı görülmüştür. Başka bir çalışmada da yaşlı erkeklerin eşleri ölmeden önce uzun süre hasta olsa dahi ölümü beklenmiyorsa daha fazla yas yaşadıklarını bildirmişlerdir (Özel Kızıl ve Baştuğ, 2017,s.158-159).

Ölüm şekli, yas sürecinin nasıl bir yönde olacağına dair temel belirleyicilerden birisidir. Beklenmedik, aniden ve genç yaşta ölüme bağlı kayıplara oranla yaşlılık ve kronik hastalığa bağlı bir ölümle baş edebilmek göreceli olarak daha kolaydır. Araştırma kapsamında görüşülen tüm katılımcıların belli bir yaş grubu üzerinde olmalarına ve eşlerinin, yüksek tansiyon ve diyabet gibi kronik hastalığa sahip olmalarına rağmen şaşkınlık ve kabullenememe duygularını yaşadıkları ancak toplumsal kadenci bakış nedeniyle bu yönlü duygularını görmezden geldiklerini ya da baskıladıklarını düşünmekteyim. Bu düşüncemde derinlemesine görüşmelerde katılımcılara ilişkin izlenim ve gözlemlerim etkili olmuştur. Katılımcılar ile yaptığım görüşmelerde eşini nasıl kaybettiklerine ilişkin derinlemesine görüşme esnasında çoğunluğun gözleri uzaklara daldı, bulunduğumuz ortamdan uzaklaştı ama sonra göz göze geldiğimiz anda “ ne yapalım Allah rahmet etsin” diyerek kabullenici olmaya çalıştıklarını gözlemledim.

Süreğen, kronik hastalıkları olan bireylerin genellikle çevrelerinden maddi ve fiziki destek almaları gerekmektedir. İlaçların takibi, dikkatli beslenme programının devamlılığının sağlanması, öz bakımını gerçekleştiremeyecek durumda ise öz bakım gereksinimlerinin sağlanması gibi birçok konuda hasta yakınının aktif olması gerekmektedir. Bu duruma bir de eşin sağlık durumu ve yaşa bağlı fiziksel durumu eklendiğinde, duygusal ve fiziki yorgunluk ve hırpalanma daha da fazlalaşmaktadır. Bu nedenle kronik hastalığı nedeniyle sürekli bakım ve gözetimi sağlayan eşin ve bakım verenin bu ve buna bağlı nedenlere bağlı olarak eş kaybı yaşadıklarında duygulanımların farklılık gösterebilmektedir.

4.4.2.2. Ölüm Sonrası Yaşanan Tepkiler: “Bir şey yapamamak insanın elinin kolunun bağlı olması”

Yas süreci Bowlby'nin evreleri açısından değerlendirildiğinde kişinin yeniden hayatını düzenlemesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde verilen her tepki sonraki yaşama uyum sağlayabilmek adına önemli bir temeli oluşturmaktadır. Katılımcıların verdikleri tepkiler yas sürecini normal mi ya da komplike/patolojik yas süreci olup olmadığını belirlemek açısından önemlidir.

(AYŞE,81 yaş) “... Acı çekmesi bana zor geliyordu. Ölünce acılarından kurtulduğu için sevindim. Uyku düzenimde bozulmalar oldu, doktor uyku için ilaç verdi. Halsizlik hissediyorum. Duygularımı içimde yaşamayı tercih ettim...”

(ŞERİFE,76 yaş) “... Bir şey yapamamak insanın elinin kolunun bağlı olması zor ama yapabilecek bir şey yok...”

(SEVİM,72 yaş) “... Ölmeden önce tam sekiz yıl yatalak yattı benim kocam... O haldeyken bile bana etmediğini bırakmadı... Açıkçası o ölünce rahatladım... İnanamadım ama bir yandan da huzura kavuştum. Bazen böyle dediğim için suçluluk duyuyorum... Uzun bir süre sanki o halen yaşıyormuş gibi geldi bana, sanki odadan sesleniyormuş gibi oluyordum... Uyku düzenim bozuldu. Sanki her şeyim dondu, o kadar çok onunla uğraşınca kendimi boşluğa düşmüş gibi hissettim....”

(GÖKHAN,68 yaş) “...Eşim öldükten sonra stresim azaldığı için sağlığım daha da düzene girdi. Eşim çok despottu... Vicdanen çok rahatım eşimle ilgili gereken neyse yaptım onun için. Hatta öldükten doktoruyla karşılaştık bana eşin nasıl dediğinde “çok iyi, ayrıldık, Karşyaka'ya taşındı” dedim...”

(YAŞAR,77 yaş) “... Keşke olsaydı bana bir soluk olurdu ama iki evladımızı kaybettikten sonra bu yaşananları kabullenmekten başka çare yok. Çok üzüldüm, çok ağladım ama... Çektiği ıstırap sonlandı, ben onun her şeyi yaptım diye rahatladım”

(EMRE,90 yaş) “ilk zamanlar biraz zor geldi onsuz yaşamak ama tevekkül edince insanın yükü hafifliyor.”

Yas sürecinde yaşanan tepkiler farklı etkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterse de konuyla ilgili olarak yapılmış çalışmalar genel olarak dört başlık altında değerlendirilmektedir.

- Duygusal tepkilerde(üzüntü, öfke, suçluk, yalnızlık, aşırı yorgunluk, çaresizlik, özlem, rahatlama, şok ve hissizleşme)
- Bedensel/Fiziksel tepkilerde(Midede boşluk hissi, gürültüye duyarlılık, kaslarda güçsüzlük, nefes alamama, halsizlik, enerji kaybı, iştah kaybı),
- Bilişsel/Düşünsel tepkilerde (İnanmama, kafa karışıklığı, odaklanma da güçlük şaşkınlık, hala yaşıyormuş hissi, sürekli onu düşünme, hiçbir şeyden keyif almama),
- Davranışsal tepkilerde (uyku bozukluğu, kaçınma, tükenmişlik sosyal içe çekilme, ağlama) bir takım değişimler meydana gelir. Bu değişimler kayıp sonrasında hayata yeniden uyum sağlama açısından önem taşımaktadır (Worden, 1991. Çev. Öncü, 2003; Zara,2011,s.78,79: Apaydın,2017,s 4-13).

Bu bilgiler açısından katılımcıların tepkilerinin duygusal bağlamda yoğunluklu olarak yaşandığı söyleyebilirim. Yas aşamasında ortaya koyulan diğer tepkilerinde tıpkı yas sürecindeki iniş çıkışlarda olduğu gibi gerçekleşebileceği söylenebilir. Zaman zaman duygusal tepkiler öne çıkarken zaman zaman fiziksel, davranışsal ya da bilişsel tepkilerde yoğunluk yaşanabileceğini düşünmekteyim.

(GÜLSÜM, 71 yaş) "...Eşim öldükten sonra sanki kapıdan içeri girecekmiş gibi hayal ederdim, gece bazen o dolaşıyor gibi gelirdi. Çok üzüldüm çok. Midemde sürekli bir ağrı başladı... Sağlığım o zamandan beri bozuk. Hala hiç ölmemiş gibi hissettim ilk bir yıl. Düşündükçe ağladım, inanmadım."

(BÜŞRA,72 yaş) "...Uyku düzenim bozuldu. O dönem bir süre uykusuzluk için ilaç önerdiler ama ben kullanmadım... Kendi kendime kalmayı, sevdiğim uğraşlarla ilgilenmeyi severim"

(KADRİYE, 68 yaş) "...Eşim öldükten sonra ben yaşamıyor gibiydim adeta ... Ne yemek yiyordum, ne kimseyle konuşuyordum. Uyku uyuyamıyordum, sürekli ağlama vardı. İçim çekilmiş gibiydi adeta... Doktora başka nedenle gittim ama eşimi kaybetmemden dolayı sıkıntı yaşadığımı söyledi ve bana antidepressan ilaç verdi. O zamandan beride kullanıyorum..."

(KADİR,69 yaş) “... Ufak tefek hastalıklar vardı ama daha da arttı... İlk zamanlar hiç doğru düzgün uyku bile uyuyamıyordum. Zamanla alışıyorsun tabi. Biraz dalgınlığım oluyor arada sırada...”

(ÖZLEM,82 yaş) “...Doktorlar vefat etti dediğinde şaşırdım, inanamadım, kendimi kaybolmuş hissettim. İlk zamanlar sağlığım bozuldu; midem ağrıyordu, ağızım kuruyordu, tansiyonum yükseldi... Onu düşünmekten kendimi alamıyorum, uzun süre uyuyamadım, yemek yiyemedim. Bazen evde olduğum zamanlarda gelip kapıdan gülümsüyormuş gibi gelirdi bana”

(FURKAN,71 yaş) “... O gittikten sonra evliliğimizde eşim daha baskın olduğu için çok büyük bir boşluğa düştüm... Çok büyük bir eksiklik hissediyorum..., Son zamanları hiç aklımdan çıkmıyor, çok kötü zamanlardı. O öldükten sonra ne giyeceğime bile karar veremedim bir süre...”

(HAKAN, 70 yaş) “... Ağlama ve üzüntünün dışında büyük bir yalnızlık duygusu oldu. Ben eşime kızgınlık duymadım hiç... Başlarda kızgınlık duydum ama kendime, sigarayı bıraktıramadım diye...”

Yas süreci bireylerin yaşamlarında iki yönlü bir geçiş anlamı taşımaktadır: kayıp öncesi ve kayıptan sonraki yaşam. Yası tanımlarken önemli olan etkenleri aşağıdaki sıralamak mümkündür (Apaydın, 2017,s.3):

1. Yas önemli bir kayıp sonucunda verilen doğal ve beklendi tepkileri içerir.
2. Yas insanların neredeyse yaşamlarının tüm alanlarında yaşanabilir.
3. Yas tutmanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur dolayısıyla farklı şekillerde ifade edilebilir.
4. Durağan değildir, zaman içinde değişkenlik gösterebilir.
5. Her zaman doğrusal bir seyir izlemez.
6. Herhangi bir önemli kayıpta yası tetikleyebilir.
7. Bir kimsenin yas tepkileri, yaşanan kaybın kişi için ne ifade ettiğine, durumsal ve bireysel faktörlere bağlıdır. Bu nedenle her bireyin yas tepkisi öznel ve biriciktir.

Apaydın tarafından da aktarılan bu bilgiler bize yasin öznel ve biricik olduğunu ifade etmekle birlikte yaşanan yasin sağlıklı bir şekilde atlatılması açısından

ölüm sonrasındaki yas tepkilerinin belli bir sınıflama içinde değerlendirmek zorunluluğunu da göz ardı etmemek gerektiğini göstermektedir. Ölüm sonrası geride kalanın yasıyla ilgili çalışma yapan profesyonellerin bu süreç içindeki kişinin yasa ilişkin tepkilerini bir genelleme içinde ancak yasin öznelliğini göz ardı etmeden mesleki girişimlerine bir yön vermesi en yüksek yararın sağlanması açısından önemlidir.

Bu genellemeler açısından katılımcıların yas tepkilerini değerlendirdiğimde ifade ettikleri yas tepkilerinin çoğunlukla bu sınıflamaya uygun olarak şekillendiği ve katılımcıların normal yas tepkileri sergilediklerini ortaya koymuş olduk. Katılımcıların çoğunlukla üzüntü, suçluluk, çaresizlik, özlem ve rahatlama gibi duygusal tepkiler; mide şikâyetleri, iştahta değişim, enerji kaybı gibi fiziksel tepkiler; inanamama, odaklanma güçlüğü gibi bilişsel tepkiler; ağlama, tükenmişlik, sosyal geri çekilme gibi davranışsal tepkiler sergilemişlerdir.

4.4.3. Eş Kaybı Sonrası Destek Süreçleri “Hiç yalnız kalmadım ben”

Bireyin yaşamın zorlayıcı yönleriyle başa çıkmasında diğer insanlarla kurdukları sosyal ilişkilerin önemli rolü bulunmaktadır. Bu zorlayıcı durumla karşı karşıya kalan kişiye aile üyelerinin, çocuklarının, arkadaşlarının sağladığı olanaklar karşımıza sosyal destek olarak çıkmaktadır (Akyunak Özdemir, 2005, s.22). Sosyal destek, sosyal ağın kişinin üstündeki etkisiyle yakından ilintilidir. Eğer kişi başkalarınca sevilip sayıldığını, gerektiği zaman destek bulabileceğini düşünüyorsa sosyal destek algısı yüksek olarak kabul görür (Cankurtaran Öntaş, 1999, s.148).

Bireyler arası ilişkilerin destekleyici rolüne ilişkin çalışmalar 1950'lerde alanyazında kendine yer bulmaya başlamıştır. Carl Roger 1950'li yıllarda sosyal desteği duygudaşlık, dürüstlük, olumlu bakış açısı ve önyargısız yaklaşım olarak tanımlarken günümüzde sosyal destek, zor bir durumla karşılaşan kişiye yakın çevresindekilerin sağladığı maddi ve manevi yardımların tümü olarak kabul edilmektedir (Aras, 2001,s.20-22).

Steiner (2006) yas durumunda destek alabileceğiniz kaynakları profesyonel ve profesyonel olmayan destek kaynakları diye iki guruba ayırmıştır. Steiner'in bu argümanına bağlı olarak bireyin çevresinde oluşturduğu ilişki ağları ve sahip olduğu sosyal çevreyi destek alabileceği profesyonel olmayan destek kaynakları olarak tanımlayabiliriz.

Önemli olan kişinin çevresinden gördüğü desteği nasıl ve ne şekilde algıladığıdır. Siz ne söylerseniz söyleyin anlattıklarınızın karşınızdakinin algıladığıyla sınırlı olması gibi sizin verdiğiniz desteğin nasıl ve ne şekilde olduğu da, destek verdiğiniz kişinin algılaması ile sınırlıdır. Sosyal destek, yas sürecindeki kişinin yeni durumuna uyum sağlaması, kendini değerli hissetmesi, yas sürecini olumlu bir şekilde tamamlayabilmesi açısından önemli bir nokta oluşturduğunu düşünmekteyim. Çünkü bu dönemde yanında birilerinin her zaman onunla olduğunu hissetmek, bireyin sorunlar baş edebilme gücüne katkı sağlar.

(AYŞE,81 yaş) “ ... biz eşimle ölmeden önce huzurevine yerleşmiştik, tüm bürokratik işleri hem huzurevindeki yetkililer hem de çocuklarım haletti. Ben yorulmadım o zaman... Arkadaşlarımız çok destek oldular bana... Kaldığım kurumdaki psikososyal destek birimindeki çocuklarla yöneticiler beni hiç yalnız bırakmadılar. Halen eşimin arkadaşları ile bir araya geliyoruz. Akrabalardan hayatta olan yok gibi desem yeridir. Ayda bir arkadaşları ile sağlığım el verirse görüşüyorum.”

(ÖZLEM, 82 yaş) “... Her işi kızımın damadım halettiler... Konu komşuda bırakmadı... Eşim öldükten sonra bir süre kendi evimde kaldım... Eşimle zaten

uzaktan akrabaydık... Eşimde bende uyumlu olduğumuz için sevenimizde çoktu..."

(KADRIYE, 68 yaş) "... Mezar yeriyle ilgili olarak yaptığım konuşma dışında ben hiçbir işle ilgilenmek zorunda kalmadım. Kızlarım, damadım, arkadaşlarım, komşularım her işime yetiştiler... Eşimde bende çevremizde sevilen insanlardık. Konu komşu akrabayı saymıyorum bile... Herkes bizi arayıp sordu. Hiç yalnız kalmadım ben..."

(FURKAN, 71 yaş) "... Her işini ben haletlim eşimin. Akrabalar ve dostlar sağolsun yardımcı oldular ellerinden geldiğince, her zaman arayıp sorarlar... Akrabalarımın yanı sıra arkadaşlarımızda beni arar sorar... Eski dostluklarımız daha da pekişti. Çekinmeden evinde gidip kalabileceğim bir sürü eş dost var..."

(GÖKHAN, 68 yaş) "... Her şeyini ben hallettim ben varken başkasına ne gerek var. Çevremde sevilen birisiyim sosyal ilişkilerimi devam ettirdim hatta daha iyi oldu diyebilirim... Eşimin akrabalarından bir kısmını seviyordum..."

Kadın katılımcılarının tamamına yakınının eşinin ölümü sonrasında her türlü işleriyle ilgili olarak sosyal destek aldıkları benzer durumun erkek katılımcılar içinde geçerli olduğu söylenebilir. Ancak kadın katılımcılardan farklı olarak bazı erkek katılımcılarının başkalarından yardım almaya gerek görmeyerek her işlemini kendi başlarına yaptıklarını ifade ettikleri de görülmektedir.

2012 yılı "Aktif Yaşlanma Yılı" olarak ilan edilmiştir. Bunun gerçekleşmesiyle yaşlanmayla ilgili ulusal eylem planlarında ve çeşitli bilimsel toplantılarda stratejiler belirlenmekte proje ve etkinliklerle süreç desteklenmektedir. Aktif yaşlanma DSÖ'nün belirlediği sağlık, güvenlik ve katılım ilkeleri temelinde yaşlıların yaşam kalitelerini artırma amacı taşıyan bir süreçtir. Aktif yaşlanmada öne çıkan konular içinde toplum içerisinde yaşlanma, sosyal destek ağlarının varlığı, kuşaklararası dayanışma, yaşlı bireylere yönelik önyargı ve ayrımcılığın önlenmesi gibi noktalarda bulunmaktadır. Aktif yaşlanma politikası yaşlı bireylerin

toplum içerisinde kendi yaşam ortamlarında ve sosyal destek ağları içerisinde yaşlanmasını öngörmektedir (Genç, Pak ve Pehlivan, 2018,299-300).

Sosyal destek günümüzde zorluklarla karşılaşan bireye yakın ilişki içinde olduğu kişilerin sağlamış olduğu maddi ve manevi yardım olarak betimlenmektedir ve birey için bir takım işlevlere sahiptir. Alınan sosyal destek ile birey çevresi tarafından sevildiğini hissederek kendine özgüvenini arttırarak sorunlarla baş edebilme motivasyonunu arttırır, bireyin karşılaştığı stresli durum ile baş etmesinde çevrenin devreye girerek yükünü azaltmaya katkı sağlar, kişi adına mevcut sorunun çevresindeki kişiler tarafından çözümlenmesini sağlar ve kişinin kendini güvende hissetmesine katkı sağlar (Aras 2001,s.22; Eylem 2001,s.27; Ünsal 1996, s.317; Güni, 2005, s.34).

Bireyin kendi sorununu doğrudan çözümünün başkaları tarafından sağlandığı durumlarda alınan destek, alanyazında araçsal sosyal destek olarak tanımlanır (Eylem, 2001, 27). Sosyal destek, yaşlıların psikososyal refahının sürdürülmesinde ve iyileştirilmesine katkı sağlayarak stresle baş etmesine yardımcı olumlu duygular açısından önemlidir (Özvurmaz,2018,s.123).

Yaşlılarda, “algılanan sosyal destek” sistemi algısıyla yalnızlık arasında güçlü bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Sosyal desteğin var olması, yaşlıların iyilik halini devamlılığı ve yalnızlık ile başa çıkmalarında önemli bir unsurdur (Arslantaş ve Ergin, 2011,s.136). Kurum bakımında olan yaşlı bireyler ile evde yaşayan yaşlıların algıladıkları sosyal destek arasındaki fark oldukça yüksektir. Yaşlı bireylerin algıladığı sosyal destekle depresyon düzeyleri arasında anlamlılık açısından olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır. Yaşlılık döneminde evde yaşamını sürdürüyor olmak; hissedilen aile desteği açısından sosyal destek algısını olumlu yönde geliştirmektedir (Genç, Pak ve Pehlivan, 2018,s.302).

Genç ve arkadaşları tarafından yürütülmüş olan araştırmada huzurevinde yaşlanan bireylerin yaşam memnuniyeti algılarının ailesi yanında bakım almakta olan bireylerin yaşam memnuniyeti algılarından anlamlı derecede düşük olduğu; kurum ortamında bakım ve ihtiyaçları karşılanırsa da yakın sosyal desteğin yokluğunun kişilerin yaşam memnuniyetini azalttıklarını ortaya koymuşlardır (Genç, Pak ve Pehlivan, 2018,s.315).

Aile en önemli sosyal kurum ya da sosyal destek ögesi olarak görülüyor olsa da değişim geçiren toplumsal yapıda yaşlıların konumuyla ilgili problemler, toplumsal yaşlanma sürecinde ailelerde de görülmektedir (Şeker ve Kurt,2018, s.19). İlk başlarda çocuklar eşi ölen ve kayıp yaşayan anne ya da babanın yanında olabilirken belli zaman sonra yaşadıkları yer ve çalışma koşulları nedeniyle anne ya da babasının yanından ayrılmak durumunda kalmasını bu sorunlar içinde gösterebiliriz.

Eşini kaybeden kişinin kaybıyla ilgili yaşadığı süreçlerde algıladığı sosyal destek, eşi olmadan devam ettirmek durumunda kaldığı yaşamdan doyum sağlayabilmesi ve yeniden kendini inşası açısından önemli yapı taşlarından biri olarak değerlendirilebilir.

Benim yaptığım bu çalışmada eş kaybı destek süreçlerini ele almamdaki temel varsayımın dayanak noktası da buradan çıkmakta. Yaş itibari ile birçok baş döndürücü gelişmenin hızla ilerleme gösterdiği bir zamanda insani ilişkilerde bir gerileme olduğu, daha bireysel ve içe dönük yaşam tarzının benimsendiği söylenebilir.

Yazılı olmayan geleneksel kültürümüzde, geleneklerimiz ve göreneklerimizde bir vefat söz konusu olduğunda dayanışma ya da güncel tanımıyla sosyal destek

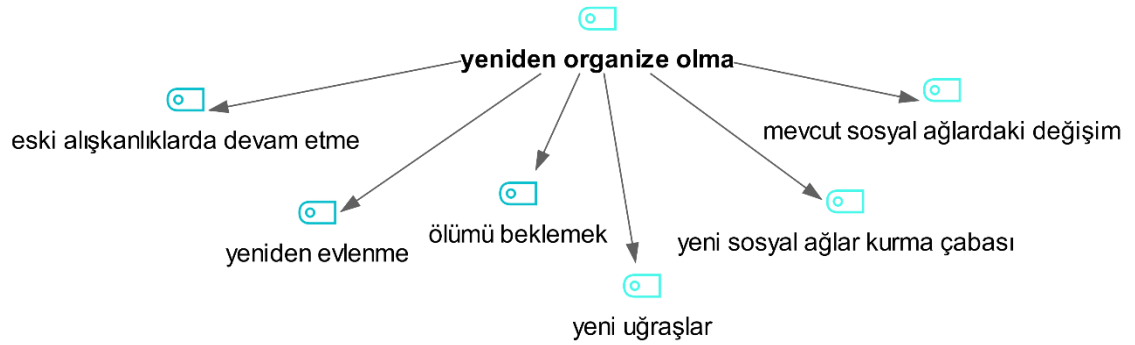
adına yerine getirilen birçok görev vardı. Bunun en basit örneği olarak ölü evine kırk gün boyunca komşular yemek götürürdü ki cenaze sahibi o kadar üzüntünün arasında yemek derdine düşmesin, karnını doyurma kaygısı taşımasın diye... Oysa günlük yaşamımızda kapı komşumuzun değil vefat ettiğini duymak, kim olduğuna ilişkin herhangi bir bilgiye bile sahip olamıyoruz. Birinci dereceden akrabalar dışında diğer soy bağı olan kişiler ile bir araya gelebilmeyi başarmak ayrı bir emek ve zaman harcamayı gerektirmekte artık. Kentleşmenin ve modernleşmenin etkisi ile kuşaklar arası ziyaretlerde eğer bir tatil planınız yoksa tabii bayramlarda yapılan memleket turlarına sıkışıp kalmış durumda. Günlük yaşamın hengâmesi, koşuşturması ve işi arasında başkalarına vakit ayırmak oldukça zor oluyor çoğu zaman. Sosyal destek ve aktif yaşlılık açısından olumlu deneyimlere sahip olmak yeniden kendini inşa açısından önem taşımaktadır.

Tüm anlatılanları gözden geçirdiğimizde hepsinin destek alacak bir yakını ya da çocuğu, ölümün gerçekleştiği ilk anlarından itibaren belli bir süre yası yaşayan yaşlı bireyin yanında olmaya gayret göstermiş oldukları görülmektedir. Ancak, temelde ise uzun yıllardır birlikte olduğu eşini kaybetmenin verdiği yalnızlık ise yerinde kalmış gibidir.

4.5. O'NDAN SONRASI, YENİDEN ORGANİZE OLMA: YAŞAMDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER VE YENİDEN BAŞLANGIÇ “*Hayat devam ediyor*”

Sevilen birisini kaybetmek hangi yaşta olursa olsun baş edilmesi zor olan ve ondan sonrası yeni durumlarla boğuşulan ve zaman alan bir süreçtir. Yas sürecinde yaşanan her kayıpla birlikte geçmiş tüm kayıplarımız belleğimizde yeniden canlanır. Yaşanan yeni kayıpla birlikte önceki kayıpların kederi hatırlanır, kabuk bağlayan yaralar yeniden belki de daha derinden tekrar açılır.

Uzun bir ömür sürdürmekle ile kayıp deneyimi arasında paralellik vardır, yani uzun yaşadıkça sevdiğinizin ölümüne tanıklık etme ihtimaliniz o kadar yükselir. Uzun yaşamınız boyunca kardeşinizi, annenizi, babanızı, eşinizi hatta evladınızı kaybedebilirsiniz.



Şekil 7: Ölüm Sonrasında Yaşamlarındaki Değişime İlişkin MAXMAP Grafiği

Yas tutmak; sevdiği, değer verdiği kişiyi kaybeden bireyin farklılaşmaya başlayan yaşamını biçimlendirmek için işlevselliğini, davranışlarını, düşünce ve duygu dünyasını tekrar organize etmesini gerekli hale getirirken; eş zamanlı olarak kaybettiğiyle ilişkisini yoluna koyma sürecini de içinde barındırır (Yıldız, 2012, s.13). Yas tutmak, zamanla yaşadığımız kaybı benimseyebilmemize, yaşamımıza devam etmemize hazırlık aşaması olarak görülebilir ancak bu hazırlık aşaması yaşlı birey için kolay olamayabilir. Birlikte yaşamını uzun yıllar paylaştığı, iyi ya da kötü deneyimlerinin olduğu hayat arkadaşı olan kişinin vefatı sonrasında, yaşlı bireyin göstereceği uyum çabaları sağlıklı ve olumlu bir yaşam doyumu açısından önemlidir. Bu nedenle eşin vefatı sonrası “O’ndan sonrası” geride kalanın toparlanma süreci hakkında ipuçları vererek neler yapılabileceğine dair bize yol gösterici olacaktır

4.5.1. Neler Yapmaya Başladı? “*Hep kendimi oyaladım*”

Uzun yıllarını eşi ile geçirdikten ve onunla bir yaşam paylaştıktan sonrasına ilişkin olarak yaşlının bakış açısı ve hayatı yorumlaması, yaşam doyumu ve hayata bağlılığının sağlıklı devamlılığı açısından önem taşımaktadır. Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların eşinden sonraki yaşamına dair ipuçlarını burada takip etmeye çalıştım. Bu ipuçlarının değerlendirilmesi yaşlılık alanındaki çalışmalar açısından önemlidir.

(AYŞE, 81 yaş) “... Kaldığımız huzurevinin hobi faaliyetlerine katılıyorum, boncuk yapmaya başladım, gezilere gidiyorum, konserlere gidiyorum. Burada kalan arkadaşlarla sohbet ediyorum... Gün nasıl geçiyor anlamıyorum çoğu zaman.”

(BÜŞRA, 72 yaş) “...Eşimin ölümünden sonra kendime yeni bazı uğraşlar buldum. Bu meslek edindirme kurslarına başladım... Yeni arkadaşlıklar kurdum...”

(KADRIYE, 68 yaş) “... Hep kendimi oyaladım... Sürekli olarak parti çalışmalarına gönüllü olarak devam ediyorum... Benim el becerim çok iyidir. Kendimce bir şeyler üretmeyi severim. Sürekli meşgul olacak bir şeyler buldum kendime... Sık sık seyahate çıkıyorum ya da torunumu görmeye gidiyorum. Hayatımı dolu dolu yaşamaya çalışıyorum ...”

(FURKAN, 71 yaş) “...Valla ben şunu anladım, hayat boş günümüzü gün etmek, bugünü yaşamak lazım... Kendimi seyahate verdim, arkadaşlarımla vakit geçiriyorum... Müzik beni hayata bağladı...”

(HAKAN, 70 yaş) “...Muhakkak kendime bir uğraş bulurum, hiç bir şey bulamazsam mahallemizin derneğine giderim, yeğenlerim var onlara giderim... Hiç boş durmam hep hareket halindeyim... Mümkün değil boş duramam, bir şeyler muhakkak karıştırırım... Hiç bir şey yapamazsan bir şeyler hakkında düşün?”

(YAŞAR, 77 yaş) “... Ben her şeyimi planlarım... Arkadaşlarımla buluşurum, hep bir uğraş bulurum kendime. Eski arkadaşlarımla dostluklarım halen devam ediyor... Eşimi kaybettikten sonra ufak tefek çevre gezilerine gidiyorum...”

Richardson (2006) yaşlılarda eş kaybı sonrasında kayıpla, toparlanmayla ilişkili aktiviteleri ve bunların iyilik hali ile ilişkilerini araştırmıştır. Araştırmada dostlarla bir araya gelme, sosyal faaliyetlerde bulunma, çocuklarıyla bir araya gelme gibi faaliyetlerin duygulanımlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Aktif yaşlanma; kendi isteğiyle sosyal çalışmalarda aktif olarak yer almak, mevcut ilişkilerin ve rollerin korunması, kendi akranlarıyla bir araya gelmelerinin sağlanması, yakın bağları olduğu kişilerce anlaşılıyor ve kabul ediliyor olduklarını hissetmeleri, bilgi ve beceri gelişimi gösterebilmeleri için öğrenme etkinliklerine katılabilmeleri, bilişsel işlevlerin sürdürülmesi ve hatta korunması anlamına gelir (Ünalın, 2012,s. 16). Kısacası, Aktif yaşlanma yaşlıların yaşam kalitesini arttırmak amacıyla gerçekleştirilen iyileştirici fırsatlar süreci olarak tanımlanmaktadır (AB Bakanlığı, 2011,s. 2).

(ŞERİFE, 76 yaş) "... Ne yapalım kızım. Ondan kalan hatıralarla onunla kurduğumuz evde yaşıyorum... Çoğu zaman televizyon seyredip, ibadet ederek vakit geçiriyorum. Bazen eskiden kalan birkaç komşuyla bir araya geliyoruz..."

(ÖZLEM, 82 yaş) "... Valla en büyük değişim yalnızlık kızım. Ne olsun başka.... Kızımın damadım beni yalnız bırakmak istemediler 8-9 ay onlarla beraber yaşadık. Sonra huzurevine geldim... Burada kendi akranlarımla oturup sohbet ederim diye geldim huzurevine..."

(MELEK, 80 yaş) "... Hiç bir şey değişmedi ki kızım. Ben yalnız gibiydim zaten. Şimdi akşamları da yalnızım sadece değişen bu..."

(GÜLSÜM,71 yaş) "...Sadece yalnızlık sıkıntısı var o gittikten sonra. Birlikte oturduğumuz ev yıkıldı yerine yenisi yapıldı ama yalnızsın işte. O tarafta yatıyorum bu tarafta oturuyorum... O öldükten sonra bir yere gitmedim. Kimsesiz kaldım yavrum kimsesiz"

(SEVİM,72 yaş) "... Eşim ölünce torunlara göz kulak olurum diye kızlarım beni yanlarına istediler... Ben torunlarımla oyalandım. Oturduğumuz sitede bana

yaşı yakın olan komşularım oldu. Onlarla ahbablık ettim... Küçük kızım boşanınca onun yanına taşındım, kızına bakmasına yardım ediyorum..."

(KADİR,69 yaş) "... Oğlum tekrar evlenince ben yine çocuklara bakmak için onun yanındaydım... Gündüz bir şekilde vakit geçiriyorsun, gidip biriyle konuşuyorsun, derdini anlatabiliyorsun... Evde gelin kızıyla konuşurum ben daha çok..."

Avrupa Birliği Bakanlığı 2012 aktif yaşlanma yılı raporunda ülkemizdeki yaşlı nüfusun yeteri kadar aktif olmadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Özmete (2016) tarafından gerçekleştirilen "Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma Çalışması'nda" kadınların erkeklere, okur-yazar olmayanların belli bir eğitim alma fırsatı olanlara göre yaşam aktivitelerindeki devamlılık ve bağlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yaşlı bireylerin önemli bir kısmının hiç egzersiz yapmadıkları, diğer taraftan araştırmaya katılan yaşlı bireylerden gönüllü aktivitelere katılımda erkeklerin bu aktivitelere kadınlara göre daha yoğun katıldıkları belirtilmiştir.

Yaşlılık dönemi her şeyin sonlanmaya başladığı üretkenlikten tükenmişliğe geçişin hızlıca gerçekleştiği bir dönem olmamalıdır. Yaşlılık dönemi kaçınılmaz olanın beklendiği bir dönem olmaktan çıkarılarak yenilenmenin sağlandığı bir sürece dönüştürülmesi için hayat boyu öğrenme önem taşımaktadır. Hayat boyu öğrenme ile aktif yaşlanma birbirinden ayrı düşünülemez kadar sıkı bir ilişkiye sahiptir (Canatan ve Boz, 2019,s.350). Kendini gerçekleştirebilme olanağını yakalayabilen yaşlının yaşama sıkıca bağlanması sağlanabilir. Bu kapsamda, belli yaş grubu içinde olanların yaşam boyu öğrenme sürecine katılmasını sağlayarak toplumdaki kopmalarının önlenmesine yönelik çalışmalar, hem yaşlının yaşamına yeni anlamlar yükleyebilmesine hem de mensubu olduğu topluma artı değer kazandırmasını sağlayacaktır (Erdoğan ve Toprak,2012, s.74).

Canatan ve Boz tarafından Ankara Büyükşehir Belediyesi Aile Yaşam Merkezi Yaşlı Lokallerinde 2017-2018 yılında düzenlenen kurs ve etkinliklere katılım sağlayan ve görüşmeyi kabul eden 60 yaş üzeri 40 katılımcıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, yaşlıların hayat boyu öğrenme kurs ve etkinliklerine katılım yoluyla daha aktif ve kaliteli bir yaşam sürdürdükleri ortaya koyulmuştur (Canatan ve Boz, 2019,355).

Yukarıda yaşamı kendisine verilmiş bir hediye olarak gören ve bu minvalde kendisine verilen elindeki mevcut şartlarla en iyi şekilde değerlendirmeye çalışanların aktif olarak yaşamın içine katılmaya devam ettikleri görülmektedir. Bu durumun kişilik özellikleri, geçmiş yaşam deneyimleri, sahip olunan olanaklar ve içinde yaşanılan toplumun değer yargılarına bağlı olarak şekillenebileceğini söylemek mümkündür. Araştırmaya katılan kadın katılımcıların büyük bir çoğunluğu eşinin ölümü ile elini eteğini yaşamdan çekerek kendisine atfedilen toplumsal rolünü yerine getirmektedir. Aynı durumda olan erkeklerin ise yaşam içine daha aktif katılım sağlamaya çalıştıkları farklı uğraşlar geliştirdikleri ya da uğraşlarına daha da çeşitlendirdikleri görülmektedir. Kadınlardan yalnızca bir ikisi kendisini oyalamaya yönelik hobilere ve ilgi alanlarına yönelmiş ya da devam ettirmiş olmasında toplumsal cinsiyetin ve kültürel yapının etkisinde olduğunu düşünmekteyim.

Yurtdışında yaşla ilgili olarak yapılan çalışmalar bakıldığında yas sürecinin beklenenden farklılaşmaya başlaması ya da risk oluşturması durumunda, yas yaşayan bireye veya aileye yardım edilmesi için profesyonel destek sağlamaya önem verilir. Bu desteğin içeriğinde tedavi ve sağaltıma yönelik girişimlerin yanı sıra yas destek grupları bulunur. Yas destek grupları grubun üyelerine yeni olanakları fark etmeleri, kayıplarına ilişkin sağlıklı bir orta yolu bulmaları ve hayatlarını yeniden anlamlandırmaları açısından fırsat elde etmelerine yardımcı olmaya yöneliktir (Arslan ve Buldukoğlu, 2019, s408-409). Bu çalışmada yaşla mücadele ederken yaşlı bireyin tamamıyla kendiyile baş başa kaldığını, kendince

geliştirdiği yöntemler ve çıkış arayışlarıyla yasını yaşamaya çalıştığını söyleyebilirim. Görüşülen katılımcılardan profesyonel destek alanların olmamasını çok anlamsız bulmayışımın hem bilimsel hem de kültürel dayanaklara bağlı olarak mantıklı bir açıklamasını yapmak zor değil elbette. Önceki bölümlerde belirttiğim gibi eğer yas birey için risk oluşturacak bir boyut kazanmamış ise profesyonel destek alınmayabilir buna ek olarak kültürel yapımızda ölüme ilişkin geleneksel düşünce yapısından dolayı da bireysel olarak destek alma gereksinimi duyulmayabilir. Ancak, yaşlı bireyin kendisiyle duygudaşlık yaşayanlarla bir araya gelmesine olanak sağlayarak yas sürecini yeniden organize olma fırsatı olarak sunabilecek destek gruplarının ülkemizde oluşmamış olması da üzüntü kaynağıdır.

4.5.2. Yeniden Evlilik Düşüncesi “Yüreğimde oğlumun acısı varken nasıl düşünüyüm”

Evlilik bağı ile kurulan ilişkiler beraberinde uyumu sağlayabilmeyi, tekrar bir başkasını anlamaya çalışmayı ve yeniden birisi ile hayatı göğüsleyebilme isteği taşımayı gerektirir. Yaşlılık dönemi birçok yönden farklı kayıpların yoğun olarak yaşandığı bir dönem olarak değerlendirildiğinden, evlilik kararı farklı bir boyutta yeniden yaşama katılım adına için ciddi bir adım olarak görülebilir.

(KADİR, 69 yaş) “...kırkı çıktıktan iki ay sonra düşünmüştüm ama hanımlar maddiyatçı davranınca vazgeçtim...”

(HAKAN, 70 yaş) “...Evlen diyorlar ben şimdiye kadar hep yalnızdım ama artık çok bunalıyorum. Şimdiye kadar düşünmüyordum ama bir nefes lazım evde...”

(MERYEM, 79 yaş) “...Benim gibi olanlar tekrar evliliği düşünebilir. Benim oğlum ölmeseydi belki bende evlenirdim ama ben onu acısını atamıyorum. Bir güvencem olsun diye evlenebilirdim...”

(BURAK, 66 yaş) "... Evlenebilirim neden olmasın... Benimle arkadaş olsun, birlikte gezelim, görelim diyebileceğim biri olsun isterim..."

Evli olmak çevreden alınan sosyal desteğin arttırılması açısından olumlu etkiye bulunmaktadır. Sosyo demografik özellikler ile "algılanan sosyal destek" arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada, aileden algılanan sosyal destek seviyesinin erkeklerde daha çok olduğu; Ancak, arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin yaşla birlikte azaldığı bildirilmiştir. Elde edilen bu bilgiye dayanarak, cinsiyetle yaş arasında ve cinsiyetle evlilik durumu arasında sosyal destek yönünden etkileşim olduğu görülmüştür (Kaya, 2009,s.23).

Yeniden evlenme düşüncesi bir karar alma sürecidir. Demirci (2015) tekrar evlenmek için eş tercihiyle ilişkili şartların üç temel faktöre dayandığını aktarmaktadır.

...Bunlardan ilki, birden fazla potansiyel eşin olması ile bağlantılıdır. Eğer çevrede daha yüksek oranda potansiyel eş varsa, kişi kendine uygun eşin seçimi ile ilgili daha üstün bir konumda olacaktır. İkinci olarak yeniden evliliğin fırsatları, kimin karşı cins tarafından daha "çekici" bir fırsat olarak değerlendirildiği ile bağlantılıdır. Kişi bir partner isteyebilir ve bu adayı seçmeye yetebilecek kadar fazla sayıda aday olabilir; ama kişi aynı zamanda "çekici" bir adayı seçmek ve kuracağı ilişki için bir teklifte bulunmak zorundadır. Üçüncü olarak yeniden evlenmenin fırsatları aile, iş arkadaşları çevresi ya da kişinin içinde bulunduğu diğer farklı sistemlerle de bağlantılıdır. Eğer bu sistemler boşanma ve yeniden evlenme ile ilgili alınan kararı onaylamıyorsa, yeniden evlenme kararını alan kişi için zor bir durum ortaya çıkacaktır (Aktaran: Demirci, 2015,s.45).

(GÖKHAN,68 yaş) "...hiç düşünmedim, niye düşünüyem ki? Dışarıda bir sürü kadın var? Evlenmeye gerek yok ama belki bir birlikteliğim olabilir öyle bir arkadaşım var..."

(FURKAN,71 yaş) "... Yok, ben tekrar evlenmeyi düşünmüyorum. Zaten ben bir evlilikten alınabilececek tüm mutluluğu eşimden aldım. Tekrar onun gibi

biriyile karşılaşmak mümkün değil bence. O yüzden tekrar evlenmek bana çok uzak...”

(ŞERİFE, 76 yaş) “...Yok canım nasıl olsun çocuklar var. Gerek yok, ne gerek var...”

(GÜLSÜM, 71 yaş) “... Yok aman kızım ayıp öyle şey olur mu? Evlendik bir kere daha ne diye evleneyim. Torun torba sahibiyim ben. Yaşımda var. Genç değilim ki yanıma bir yoldaş olsun bana kol kanat gersin diyeyim...”

(KADRİYE, 68 yaş) “... Ben çok güzel bir hayat yaşadım ve bu yüzden hiç tekrar evlenmek gibi bir niyetim de yok açıkçası...”

(ESRA, 72 yaş) “... Aman Allah vermesin bu saatten sonra kendi kendime yeterim ben. Başkasına lüzum yok...”

Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre eşi ölen yaşlı erkeklerin oranı %12,5 iken kadınlarda ise bu oran %50'dir. Yani bir yaşlı erkeğe karşı, dört yaşlı kadın yaşamını yalnız olarak sürdürmektedir. Bu durumun nedeni ise kuşkusuz ataerkil toplumsal yapıdır. Geleneksel toplumsal cinsiyet düşüncesi eşini kaybeden erkeğin yaşı kaç olursa olsun tekrar evlenmesini normal karşılarken, kadının ise eşinin arkasından yas tutması ve eşine “sadık” kalmasını beklemektedir (Aygüler, 2019,s.13).

Toplumumuzda cinsiyet ayrımına göre ölüm oranlarına baktığımızda kadınların yaşam süresi, erkeklerden daha uzun olduğundan kadınların eş ölümü yaşama oranı da doğru orantılı olarak artmaktadır. Yalnız yaşayan yaşlıların sahip oldukları eşitsizlikler cinsiyete göre incelendiğinde kadınların, erkeklere göre daha incinebilir konumda oldukları görülebilir. Aygüler'inde (2019) belirttiği gibi ataerkil toplumsal yapı kadınları yalnızlığa mecbur kılmaktadır. Bu zorunlu bırakılış neticesinde yaşlı kadınların birçok yönden bağımlı olmasına sebep olur. Yalnız yaşayan yaşlı kadınlarla yapılan araştırmalara göre, yalnız yaşayan

kadınlar çocukları ya da torunlarına yönelik bakım verme rollerinin olması, çocuklarının ya da akrabalarının istememesi ve en önemlisi de çevreden çekinmelerinden ötürü tekrar evlenmeyi düşünmemektedir. Kadın katılımcıların yeniden evlilik düşüncesine kesin ve net bir şekilde olumsuz bakmasının bu bakış açısına bağlı olduğunu düşünmekteyim Yani bir bakıma yalnız yaşayan yaşlı kadınlar ataerkil toplumsal düşüncenin kendilerine çizdiği rolleri içselleştirmişlerdir.

Ayrıca yukarıda belirttiğim gibi yeniden evlenmek bir karar verme sürecidir. Karar verme sürecinde de kadınlar ile erkeklerin etkilendiği unsurlar farklılık göstermektedir. Katılımcı kadınların toplumun kendisinden beklediği sadık kalma rolünden ziyade yeniden evliliği gerekli görmedikleri için düşünmediklerini ifade etmektedirler ancak; bu “gereksizliğin” altında toplumun beklentilerinin bilinçaltı etkileri olduğu düşünülebilir. Yalnızca bir kadın katılımcının (MERYEM) gelecek güvencesi kaygısıyla yeniden evlenmeyi düşünebileceğini ifade etmiş olması kadının toplum içinde karşılaştığı maddi olumsuzlukların etkilerini azaltmak için evliliği bir araç olarak gördüğünü söyleyebilirim.

Evlilik sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesi açısından önemli bir rolü yerine getirmektedir. Ayrıca geleneksel düşünce yapımızda erkeklerin kendi başlarına bazı gereksinimlerini karşılayamayacağı düşüncesi yaygındır. Ancak araştırmaya katılan erkek katılımcıların kendi gereksinimlerini başkası tarafından karşılanmasını sağlamak yerine yeniden evlenmeyi düşünmelerinin temel dayanağını farklı sebeplerle açıklamışlardır. Erkek katılımcılar eş kaybı sonrasında sahip olduğu sosyal ilişkilerin içinde kalmaya devam edebilmek, sosyal bir ortamda başkaları arasına rahatlıkla katılım sağlayabilmek ve çoğunlukla da evinde yalnızlığı paylaşmak adına yeniden evlilik düşüncesine uzak bakmadıklarını belirtmişlerdir.

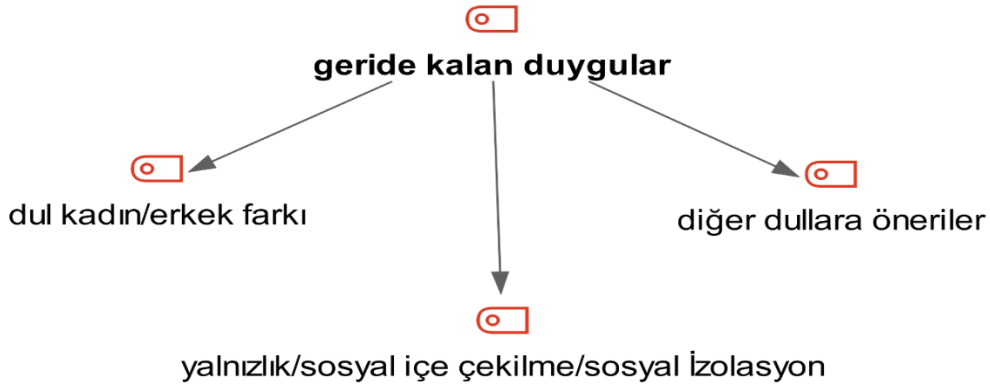
Katılımcı erkeklerin çoğunluğundan farklı olarak bir erkek katılımcı (GÖKHAN) evlilik kurumuna gerek kalmadan bir arada yaşayabileceğini ifade etmiştir. Modern zamanların ilişki yaşama biçimi olan kanuni temele dayanmadan birlikte yaşama fikrinin, bu yaş grubu açısından farklı bir düşünce olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Çünkü çalışmaya katılan yaş grubunun büyük bir çoğunluğunun görüclük gibi geleneksel bir yöntem ile evliliğini gerçekleştirirken başka birisi ile yaşamı paylaşmayı, evlilik çatısını yasal olarak kurmaya gerek görmeyecek boyuta taşımış olması değerlerde ve birlikteliğe bakış açısındaki değişime örnek olabilir.

Bu araştırma bulguları açısından yeniden evlenme düşüncesinin azalan ya da zayıflayan soysal desteğin tekrar güçlendirilmesine katkı sağlama olarak da değerlendirebiliriz. Ancak yeniden evlilik düşüncesinin temel belirleyicisi olarak tanıdık bir duygunun karşımıza çıktığını söyleyebiliriz: Yalnızlık... Bu durumu en net şekilde kendileri gibi eş kaybı yaşayan kişiler için verdikleri önerilerinin neler olduğunu sorduğumda hissettim. Aslında diğer eş kaybı yaşayan kişilere önerilerinin neler olduğuyla ilgili bu soruyla, dolaylı olarak kendileriyle ilgili duyguları, bastırdıkları gizli kalmış düşüncelerinin neler olduğunu saptamasını yapabilmeyi amaçladım.

4.6. GERİDE KALAN DUYGULAR: “*Darı Kadar Erin Var, Dağ Kadar Yerin Var*”

Herhangi bir yaşam deneyimine sahip olan kişiler, yaşadıklarını kendi tecrübelerinden, bilgi birikimlerinden, ait olduğu toplumsal yapıya ait düşünce yapılarından ve sahip olduğu temel değerlerinden yola çıkarak değerlendirmeye tabi tutar; duygu, düşünce ve davranışlarını sahip olduğu bu temeller üzerine

şekillendirirler. Bu başlık altında ele aldıklarım eşinin ölümü sonrasında katılımcıların dul olma ve bununla bağlantılı olarak yaşadıklarına ilişkindir.



Şekil 8: Eş Ölümü Sonrasında katılımcıların düşünceleri, önerileri ve duygularına ilişkin MAXMap Grafiği

4.6.1. Dul Bir Kadın Olmak mı Dul Bir Erkek Olmak mı? “ *Bir Yerden Sonra Kadın Erkek Kalmıyor*”

Cinsiyet kavramı, insanın doğduğu anda kadın ve erkek olarak ikiye ayırmayı sağlayan biyolojik ve fiziksel özelliklerle ilgilidir. Cinsiyeti belirleyen kromozomlar, dış ve iç genital organlar ve hormonal durumlardır (Kirman, 2011).

“Toplumsal cinsiyet” kadına ve erkeğe içinde yaşanılan toplumun ve sahip olunan kültürün yüklemiş olduğu rollerin ve sorumlulukların bileşkesi olarak değerlendirilebilir (Dökmen, 2006). “Toplumsal cinsiyet”, toplum tarafından belirlenmiş eril ve dişil tanımlamalarıyla bağlantılıdır ve doğuştan getirdiği biyolojik cinsiyet özelliğinin bir sonucu olmak durumunda değildir. “Cinsiyet” ve “toplumsal cinsiyet” arasındaki fark etkilidir, çünkü erkekler ve kadınlar arasındaki farklılıkların temeli biyolojik değildir (Akkuş, 2018,s.18).

Geleneksel toplumlarda kadın ve erkekte beklenen davranış ve tutumlar net bir şekilde belirlenmiştir. Geleneksel olmayan toplumlarda ise, kadın ve erkek arasındaki roller daha esnektir (Güldü ve Kart, 2009). Yaşadığımız toplumda ise cinsiyet rollerine ilişkin bakış açısının, gelenekselci yönelimde olduğu belirtilmektedir (Anar, 2011). Bu gelenekselci yönelimin toplum içindeki tutum ve davranışlarımız üzerinde oluşturduğu baskının benzer şekilde eş kaybı sonrasında kişinin kendini değerlendirmesi üzerinde de etkisi olup olmadığını değerlendirmek adına katılımcılara dul kadın ve erkek olmaya ilişkin düşüncelerini öğrenmek istedim.

(AYŞE,81 yaş) "... Bence hiçbir fark yok. Eskiden beri kendi işimi kendim gördüğümünden belki de... Bence dul kadın da dul erkekte farksız, ikisi de aynı..."

(ÖZLEM,82 yaş) "... Ölümün kadını erkeğimi olurmuş. Eşin vefat etmesi kadın içinde erkek içinde aynı bence..."

(FURKAN,71 yaş) "... Dul olmanın kadını erkeği yok bence. Zaten ben anladım ki bir yaştan sonra kadın ya da erkek olmanın bir anlamı yok. Eşitleniyorsun bir yaştan sonra ama kadınlar için daha zor. Ben gece tek başıma bir yere çıkabilirim ama kadınlar bunu o kadar rahat yapamayabiliyor..."

(MELEK, 80 yaş) "... Belli bir yaştan sonra kadını erkeğimi kalır kızım bence bir fark yok ama kadının kendini oyalamasını daha iyi bilir... Erkek ancak kös kös kahveye gider oturur. Kadın ise ev, temizlik, komşu derken oyalanır..."

(GÖKHAN,68 yaş) "...Hiçbir fark yok. Belki çok önceden olabilirdi... Mesela kadın dul kalıyor, ekonomik özgürlüğü yok, mecbur birine hizmet edecek, sığınacak veya küçük çevreler. Bir yere gitse dedikodudan kurtulamaz, mecbur kalır dul kalmamak için evlenmeye... Erkek için el becerisi yoksa, çay koymayı bile bilmiyorsa zor onun için ama "yok efendim kadın her yere sığarmış"; hadi gitsin bakalım gelinin yanında iki gün kalsın eğer ekonomik özgürlüğü yoksa zor..."

Toplumsal cinsiyet rolleri toplumun kişilere dayattığı davranış kalıplarını beklenen tutum ve davranışları ifade etmektedir. Geleneksel değerler aktarılırken toplumsal cinsiyet kalıpları da aktarılarak kadın ve erkeğin toplumun beklentisi yönünde davranması beklenir (Yılmaz,2018,s.59). Çocukluktan itibaren, oyunculardan, okunan kitaplara, seyredilen dizi ve filmlerden, iş yaşamına kadar birçok alanda kadının asıl görevinin evi olduğu ve ailesine bağlı olması gerektiği dayatılırken; erkekler karar veren, evin mali idaresinden sorumlu olan birey olarak yansıtılmaktadır. Bu durumda kadının ve erkeğin kendine biçilmiş rolleri içselleştirmiş olmasının katkısını da göz ardı etmemek gerekmektedir(Vatandaş, 2007, s.37-40).

Her toplum bir erkeğin ya da kadının, farklı özellikleri, davranış kalıpları görevleri olan bir erkeğe veya kadına yavaş yavaş dönüştürmeyi gerçekleştirir (Günay ve Bener, 2011,s.167). Bu dönüşümde o toplumun genel kabul görmüş değerleri, yaşanan zaman dilimine ait özellikler, yaşanan çevre, eğitim, ekonomik durum gibi birçok etmenin birleşimi büyük bir etkiye sahiptir.

(ŞERİFE,76 yaş) "...Dul kadın olmak zor tabi tek başına olunca. Tek kadın olunca şuradan biri bakınca acaba biri bir şey der mi? diye düşünüyorum. Evinde erkek olan yere gitmek istemem mesela. Akraba olan yere giderim ama dışardan birinin evine erkek varsa gitmem...."

(GÜLSÜM,71 yaş) "... Dul kadın olmak zor el âlem ne der diye çekiniyor insan ne yaşta olursa olsun. Eşim öldükten sonra aman laf söz olmasın diye bir yere gitmezdim. Tanıdıkta olsa bir adam ile konuşmazdım. Konu komşular laf söz etmesin derdim Kendi başına buyruk demesinler diye bir yere giderken torunlarla giderdim el laf etmesin diye...."

(SEVİM,72 yaş) "...Dul olmak bilmem kızım bir yaştan sonra kadını erkeği kalmıyor; heee şu var ama erkek becerikli olmaz ise işi zor... Bizim zamanımızdaki erkekler her işi kadından beklediği için tek başına bir işi zor becerir bence. Dulluk o yüzden erkeğe daha zordur bence. Kadın her yere uyar..."

Araştırma kapsamında görüşme yapılan tüm katılımcıların, dul erkek ya da kadın olmanın farkı olup olmadığına ilişkin duygu ve düşünceleri yukarıda verilen birkaç örnekte görüldüğü gibidir. Katılımcıların çoğunluğu dul olmaları ile cinsiyetleri arasında bir bağ olmadığını ifade ederlerken, erkeklerin sosyal ortamlara katılma ve sosyal destek sağlayabilmede daha geniş bir alana sahip oldukları görülmüştür. Kadın katılımcıların ise yaşları kaç olursa olsun sosyal ortamlara girmede ve sosyal destek sistemleri ile bağlantıya geçmede daha çekimser kaldıklarını düşünmekteyim.

Bu düşüncemin oluşmasında kadına ve erkeğe toplumsal cinsiyetin atfettiği rollerin etkisi zemin oluşturmuştur. Genel toplumsal düşünce içinde kadının ölen eşinin yasını tutarak yeniden evlenmesi yerine kendi yaşamının sonuna kadar ilk evlendiğinde verdiği söze sadık kalarak tamamlaması normalleştirilirken, erkeğin tek başına kendi temel gereksinimlerini karşılamada güçlük çekebileceğinden dolayı yeniden evlenmesinin normal görülmesi yatmaktadır. Fakat bu araştırma kapsamında görüşülen erkek katılımcıların birçoğu kendi gereksinimlerini karşılamada yetkinlik sahibi olduklarını ifade ettiğinden dolayı yeniden evlenme düşüncelerinde; gereksinimlerini karşılamadaki zorluklarından ziyade yaşadıkları yalnızlıktan sıyrılmak için yeniden evlenmeyi düşündüklerini ortaya koymuşlardır. Dul olmanın kadın ve erkek arasındaki en önemli farkını da sosyal destek sistemleri içinde etkin olarak yer almamaları olarak değerlendirdikleri görülmüştür.

4.6.2. Yalnızlık, Sosyal İçe Çekilme ya da Sosyal İzolasyon: “*En Büyük Şikâyetim Yalnızlık*”

Özdemir Asaf ‘ın “Yalnızlık paylaşılmaz, paylaşılsa yalnızlık olmaz” dizesi bu bölümü anlatmak için belki de kullanılabilecek en vurucu duyguları ve yaşananları ifade eden kelimeler bütünlüğü olarak tanımlanabilir. Uzun yılları bir arada

geçirdikten sonra eşinin ölümüyle baş başa kalan yaşlı bireylerin belki de en yoğun yaşadığı duygu; yalnızlık...

(KADİR, 69 yaş) "...oğlum, gelinim, torunlarım olmasaydı zor olurdu benim için, yalnız kalırdım herhalde. Yalnızlık zor, duvara bak bak dur. Evde sürekli birileri olunca o hengâmede yuvarlanıp gidiyorsun..."

(BURAK,66 yaş) "... Yalnızlık, boşluk yani. Gündüzleri iyi idare ediyorsun da akşamları kötü, zor geçiyor..."

(FURKAN,71 yaş) "...Çevrenizde bir sürü insan olsa da kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar olmuyor değil tabii..."

(GÜLSÜM,71 yaş) "... Yalnızlık kızım yalnızlık... Yalnızlık sıkıntısı var o gittikten sonra. Birlikte oturduğumuz evin yenisi yapıldı ama yalnızsın işte. O tarafta yatıyorum bu tarafta oturuyorum..."

(HAKAN,70 yaş) "...Yalnız olduğumu bilmeyeyim diye televizyonu açıyorum ama her zaman yetmiyor; evin içinde sadece kendi soluğumu dinlemeyeyim istiyorum..."

Yalnızlık; anlatılması, ifade edilebilmesi zor bir kavramdır. Yaşanan bütün duygularda bireyin sahip olduğu bireysel özellikleriyle birlikte mensubu olduğu topluluğun sosyo-kültürel yapısı da etkilidir.

Gün'ün 2006 yılında şehir kültüründe yalnızlığı ve kapsamını araştırdığı çalışmasında ailesi olmayanların yalnızlık düzeyini diğerlerinden yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir (Gün, 2006,s. 28). Eşi ölen, evlatlarından ayrı yaşayan kadınlar erkeklere oranla daha yoğun bir şekilde yalnızlık duygusu hissetmektedirler (Uzunkaya Seçen, 2017,s.51).

(ORHAN,92 yaş) “...Oğlumla gelinimle torunlarımla bir aradayım ama yine de zor yalnız kalmak...”

(SEVİM,72 yaş) “...İnsana kafa dengi birileri lazım, belki öyle olursa oturup konuşsan daha iyi olur diyeceğim ama herkes belli bir zaman sonra kendi derdine düşüyor.

(ŞERİFE,76 yaş) “...en büyük şikâyetim yalnızlık...”

(YAŞAR,77 yaş) “...İnsan kendini yalnızlığa alıştırmalı. Alışmazsan rahat edemezsin. Birçok yerde birçok insanla berabersin ama sonra yine yalnızsın. Etrafınızda ne kadar çok insan olursa olsun yalnızlık başka bir şey...”

(ÖZLEM,82 yaş) “... Yalnızlık yavrum, yalnızlık. Bir ölümün bir de yalnızlığın çaresi yok. Hak vaki olana kadar oyalan dur dünyada...”

Dünya Sağlık Örgütü'nün aktif yaşlanma politika taslağında sosyal destek üzerinde önemle durulmuş, yaşlı bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyonun önlenmesi ve bu doğrultuda özellikle kuşaklararası karşılıklı bağlanmanın desteklenmesi ve bireylerin toplum içerisinde yaşaması sağlanarak günlük sosyal etkileşimin artırılması vurgulanmıştır (Genç, Pak ve Pehlivan, 2018,s.309).

Yalnızlık ve sosyal izolasyon arasında ince bir çizgi vardır. Yalnızlık, sosyal yakınlık ya da sosyal ilişkilerde eksiklik olması olarak tanımlanmaktadır (Alspach, 2013, s.8). Yalnızlıkla ilgili ikinci bir tanımda ise bir kişinin eşi ya da diğer aile üyeleri ya da bir topluluk veya kurumsal bir ortamda birçok başka insanlarla birlikte yaşamasına rağmen “yalnız hissediyorum” duygusunu açıklamaya yardımcı olmak olarak tanımlanmaktadır (Perissinotto ve diğerleri, 2012, s 1078-1080). Bireylerin başkalarıyla ilişki kurmamak, asgari sayıda sosyal bağlantıya sahip olmak ve kaliteli ilişki kurmada ve devam ettirmede yetersiz kalmaları ve toplumsal aidiyet hissi taşınamaması sosyal izolasyon olarak tanımlanmaktadır. Sosyal izolasyon, aile veya arkadaşlarla bireysel düzeyde ve daha geniş bir

düzyeyde toplumla ilişkilerin olmaması olarak da tanımlanmaktadır (Nicholsan, 2009, s.1345-1346). Bir kişinin sosyal ağının yokluğu veya zayıflığı, kişinin sosyal olarak izole olup olmadığını gösterir (Griffin, 2010).

Görgün Baran'a (2008,s. 89) göre, bireyler yaşlandığında da sosyalizasyon süreci devam eder. Kişinin, dâhil olduğu sosyal sınıfın özelliklerine bağlı olarak (gelir, meslek, yaşam tarzı ve tüketim alışkanlıkları) sosyalleşmekte ve topluma katılmaktadır. Yapılan araştırmalar çoğunlukla, yaşlı insanların sosyal faaliyetlerine ve serbest zamanlarını verimli kılma aktivitelerine iştirak etmesiyle yaşlı refahı arasında olumlu ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal dışlanma tehlikesini önleyebildiği, değer görme ve yakınlaşma sağladığı, kendine yetebilme ve kendine saygı duymayı arttırdığından sosyal katılım ile yaşlı refahı arasında sürekli olarak pozitif katkı sağlanmaktadır (Adams, Leibbrandt ve Moon, 2011). Narushima (2008)'ya göre de şehirlerde yaşamını sürdüren yaşlı bireylerin sosyal izolasyon yaşama ve kazanım elde edememe tehlikesi çok olduğundan yaşam boyu öğrenme olanaklarının var olduğu sosyal destek ağları büyük önem taşımaktadır (Canatan Ve Boz,2019,s.355).

Hızla gelişen ve değişen zamana ve beraberinde meydana gelen duruma ve olaylara uyum sağlamada sorun yaşayabilen yaşlı bireyler uyum problemleri yaşayabilmektedir. Yaşlı bireylerin sosyal ilişki içinde yer alma seviyeleri, aile ve toplumla ilişkileri içinde buldukları sosyo-ekonomik düzeye göre değişiklik gösterebilmektedir (Öksüzler,2015,7). Yaşlıların yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşama problemi çağdaş toplumlarda daha da belirginleşmektedir. Toplumsal yapıdaki hızlı değişimlere uyum sağlamada en zorlanan grup içinde olan yaşlı bireylerin bu nedenle yoğun olarak izolasyonla karşı karşıya kaldıkları ve bunun sonucunda yalnızlık duygusu yaşadığı belirtilmektedir (Kurt, 2008, s.46; Kurt ve ark., 2010,s. 34-36). Aynı zamanda içinde bulunulan gelişim döneminin getirdiği ölümler nedeniyle kendini yalnız hisseden yaşlı birey topluma entegrasyonda zorlanınca bu duygunun hissedilmesi de katlanabilmektedir.

Bu tanımlamalar ve değerlendirmeler açısından bakıldığında, tüm katılımcıların genel ortak özelliği “yalnızlık” olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşlı bireyin eşinin ölümünden sonraki süreçlerde çevresinde ona elinden geldiğince yardımcı olmaya çalışan sosyal ağın mevcut olması, yaşlının yeniden uyumunu sağlamasına, tekrar kendini toparlamasına yarar sağlar bir durumdur. Ancak, burada yine bizim toplumsal kimliğimizin beraberinde getirmiş olduğu bazı davranışların törpülenmiş olması da önem taşımaktadır. Yaşlı ve yaslı bireyin ağladığı zaman onun ağlamasını engellemeye dönük davranışlar oldukça yaygındır. Bu davranışın temel dayanağı aslında kişinin o anda üzüntüsünden uzaklaşmasını sağlamak için gösterilen iyi niyetli bir çaba olarak görülebilir. Ancak şunu unutmamak gerekir ki ertelenmiş ya da yaşanmamış olumsuz duygular hiç olmadık bir zamanda, hiç beklenmedik bir şekilde kendini ortaya çıkarabilir. Bu nedenle çevrenizdeki kişilerin size nasıl bir yas ortamı sunduğu da önem taşımaktadır.

Ülkemizde, modern yaşam tarzını benimsemiş ve köyden kente geçiş, hızlı bir şekilde gerçekleşmiştir. İnsanlar modern yaşamın günlük koşturmacası, bir yerlere yetişme telaşı, yaşamını devam ettirmek için çalışmaya harcadığı zamanın yaşamının büyük bir çoğunluğunu alıyor olmasına rağmen geleneksel kültürün beraberinde getirdiği alışkanlıklarını geride bırakmamak adına yaşlısını takip etmeye ve koruyup kollamaya yönelik çaba göstermeye devam etmektedir.

Ancak şunu da unutmamak gerekir ki yaşamdan beklenen süre uzadıkça yaşlının yanında olmaya çalışan diğer aile üyeleri de yaş almaktadır. Yaşlı bireye destek olmaya çalışan diğer aile üyelerinin yaş almasının yanı sıra kendi yaşam olayları, sosyo-ekonomik durumu, farklı şehirlerde yaşamak zorunda olmaları gibi nedenlerden dolayı zaman zaman yaşlısının yalnızlığına çözüm üretememek durumunda kalabilir. Yaşlı nüfusun artış gösterdiği bir toplum olarak yaşlının

yalnızlık sarmalından çıkış anahtarı olarak sadece aileye ya da yakın çevreye sorumluluk verilmesi, sosyal devlet anlayışı ile uyuşmamaktadır. Kaldı ki yaşlılarla yapılan görüşmelerde yaşlı bireylerin yalnızlık açısından kendi çözüm yollarını uygulamaya koymaları da başka bir takım imkânlara sahip olabilme şansı ile sıkı bir ilişki içindedir. Sosyo ekonomik açıdan yeterli bir güce sahip olamayan yaşlının içinde bulunduğu durumdan ve duygularından olumsuz etkilenmesi muhtemeldir.

Yaşlının kendisi ile benzer şekilde eşinin ölümüyle yüzleşmek durumunda olan diğer bireylere yönelik tavsiyelerinin sosyal hizmet uygulamaları ve yaşlılara yönelik sosyal politikalar açısından önemli olduğunu düşünmekteyim. Bu nedenle eşin ölümüyle yüzleşen yaşlı bireyin diğerlerine önerilerini farklı bir başlık altında ele almanın önemli olduğunu düşünmekteyim.

4.6.3. Kendisi Gibi Eşi Ölenlere Tavsiyeler: “*Hayat Devam Ettiği Müddetçe Yaşamak Zorundayız*”

Nasreddin Hoca'nın herkes tarafından bilinen bir hikâyesi vardır... Nasreddin Hoca damdan düştüğünde konu komşu etrafına toplanıp bir hekim çağırılmalı derler. Bunun üzerine Nasreddin Hoca “Bana hekim değil, damdan düşen birini getirin. Damdan düşeni damdan düşer anlar” der. Bu kısa hikâye bize duygudaşlık sayesinde benzer durumları yaşamış insanların birbirlerini daha iyi anlayabileceğine dair bir anlayışın önemini vurgulamaktadır. Herkesin etrafında olumsuz herhangi bir durum ya da olay yaşayan kişilere ümit aşılacak ya da güçlenmesine katkı sağlayarak teselli etmek adına kurduğu cümleleri olmuştur. Kurulan bu cümlelerin etkinliğini arttıracabilecek etkenlerden birisi de aynı yaşam deneyimine sahip olmuş olmaktır. Bireyin tek ve biricikliği kuşkusuz yaşam olayları karşısında verilen cevaplar ve üretilen çözüm yolları içinde geçerlidir. Ancak benzer deneyimleri yaşamış olmak kişinin kendisinin anlaşılması olduğunu

hissetmesi açısından önem taşımaktadır. Eşinin ölümünü tecrübe etmiş bireyin, kendisi ile aynı süreçleri yaşamış kişilerden daha olumlu etkileneceği düşüncesi açısından önerilerinin neler olduğu önem taşımaktadır.

(AYŞE, 81 yaş) "...hayat devam ettiği müddetçe yaşamak zorundayız... Yeter ki elden ayaktan düşmeyelim. Sürekli meşgul etmeli, bir uğraş bulmalı insan yoksa geçmez kalan ömür. İnsan nerde olursa olsun olduğu yerle hemen kaynaşmaya çalışmalı bence"

(YAŞAR, yaş) "... Planlı programlı yaşayacaksın kızım benim plansız bir adımım olmaz. Tüm ömrümü böyle geçirdim ben. Bir meşgale bulup her gün onu kafadaki sıraya göre yapacaksın. En kötü git bakkaldan ekmek al, çiçek sula ama bir şey ile meşgul ol..."

(EMRE, 90yaş) "... Pes etmeyecen. Allah'ın emanetini alacağı zamana kadar bir uğraşın olacak muhakkak..."

(GÜLSÜM, 71 yaş) "... Kendine iyi bakacaksın ki kimseye muhtaç olmayasın, ben bunu yapmaya çalışıyorum başkaca ne diyeyim ki..."

(BÜŞRA, 72 yaş) "... Kendini oyalayacak bir uğraşı bulmak lazım. Son nefese kadar Allah güç verdikçe emaneti korumak gerek. İnaniyorsak ölüm hak diyip hayata devam etmek lazım..."

(KADRİYE, 68 yaş) "...Benim durumumda olanlara şunu diyebilirim; ölene kadar hayat devam ediyor ve durma hakkımız yok. Ben kendimi sürekli meşgul ediyorum, eğer durursam olumsuz etkilenirim."

(FURKAN, 71 yaş) "Valla ben şunu anladım, hayat boş bugünü yaşamak lazım. Kendimi seyahate verdim, arkadaşlarımla vakit geçiriyorum, müzik beni hayata bağladı. Benim gibi kendilerini hayata bağlayacak bir uğraşı sahibi olsunlar."

(HAKAN, 70 yaş) "...Kendilerine bir uğraş bulsunlar bir şeylerle meşgul olsunlar. Hiçbir şey yapamıyorlarsa doğayı incelesinler, kafayı yorsunlar..."

(GÖKHAN, 68 yaş) "... İşleyen demir pas tutmaz derler ya o hesap. Hiç durmam ben, bir şey olmalı insanın hayatında... Yaşamak güzel kızım, yaşamak güzel. Ha! Sağlığım yerinde her istediğimi yapıyorum belki de bu

yüzden böyle rahat konuşuyorum ama ne yapayım yani şimdi? imkân var kullanıyorum.”

Yaşlılık bu çalışmada olduğu gibi birçok çalışmada bir kayıp yaşama evresi olarak tanımlanabilmektedir. Yaşla birlikte birçok alanda ortaya çıkan değişikliklerden dolayı yaşlıların var olan etkinliklere ilgileri ve bu etkinliklerinin gereğini yerine getirme kabiliyetleri de azalır. Yaşlılarda elde kalan zamanın anlamlandırılması ve bir amacı gerçekleştirmeye ilgili etkinliklerde kullanılması yaşam kalitesi için önem taşımaktadır. İnsan kendi için anlamlı olan ve bir amaca hizmet eden etkinliklere katılabildiği sürece esenliğini ve hayat kalitesini sürdürebilir (Yücel ve Kayıhan, 2008). Yaşlılık döneminde yaşama anlam katma gayretine bağlı olarak farklı etkinlik alternatifleriyle keyifli bir zamana dönüşümün olması sağlanabilir. Bu noktada yaşlılara yönelik politika ve uygulamalarda yaşlı bireylerin başarı, keyif alma ve doyumunu sağlama adına daha önce denenmemiş ve kişiye uygun etkinliklere yönlendirerek, hayatın içinde kalmayı sağlayabilmeleri için olması gereken temel oluşturulmalıdır (Yücel ve Kayıhan, 2008).

Serbest zaman faaliyetleri, bireyin çalışmaktan ya da günlük yaşam faaliyetlerinden ayrı olarak iyi hissetmek ve zevk almak için uğraştığı faaliyetler olarak nitelenebilir. Yaşlılık döneminde farklı etkinliklere vakit ayırmak, sosyal katılımı ve yaşam kalitesini arttırmak, yaşamdan haz duyma, diğer kişilerle ilişkileri kuvvetlendirme ve psikolojik sorunları önleyebilmek gibi birçok terapötik yarara sahiptir (Çetin, Kara ve Kitiş,2014,s.12).

(ŞERİFE,76 yaş) “...ne yapsınlar onlarda benim gibi yalnız. Şükür benim her şeyim var da rahatım. Benim gibi olmayanlar da var; bir arada hem yalnızlık hem de yokluk çekene Allah yardım etsin...”

(ÖZLEM,82 yaş) “... Hak vaki olana kadar oyalan dur dünyada, Ben ufak tefek oturduğum yerde el işi yapıyorum. Yelek, lif, atkı, bere filan örüyorum.”

(MELEK, 80 yaş) "cahil kadını ben yol bilmem, iz bilmem. Okumuşluğum olsa belki daha farklı olurdu. Köylük yerde ben sabah kalk evi topla, televizyona bak derken vakit geçiyor. Elimden geldiğince ibadetimi yapmaya çalışıyorum. Köyde benle bir iki üç komşu var bazen onlara gidip geliyorum"

(SEVİM,72 yaş) "... Bilmem ki kızım ne desem? Belli bir yaştan sonra ne yapsan boş geliyor. Bu saatten sonra ne yapabilirsin ki? Vakit dolduruyoruz işte..."

(KADİR,69 yaş) "... Benim sağlığım yerinde, oğlum gelinim ve torunlarımla bir oturuyorum. İşlerine yarıyorum belki de ondan ama belki huzurevleri olabilir. Kendi akrabalarıyla oturursun, uyuyamadığında oturup bir bayanla ya da erkekle oturup konuşur dertleşirsin..."

Yaşla birlikte yaşlı bireyin yaşam alanlarında ortaya çıkan değişimlerden dolayı yaşlı bireyin etkinliklere ilgileri ve bu etkinlikleri yapabilme becerileri azalma eğilimindedir (Aktaran: Yücel ve Kayıhan,2008,228). Bu azalan yöndeki eğilimin yaşlının yararına olumluya doğru evrilmesi yaşlının yaşam kalitesi ve yaşama bağlılığı açısından önemli bir temeli oluşturmaktadır.

Yaşlılarla ilgili politika ve hizmetlerin amacı; bireyin üreten, başarılı ve bağımsız bir yaşlanma süreci geçirmesini sağlamaktır (Artan, 2018,s.124). Bireylerin kendilerinden beklenen pozitif yaşlanma süreci geçirmeleri sadece sahip oldukları kişisel nitelikleriyle sınırlı olmayıp, toplumsal anlamda kendileriyle ilgili olarak sunulan hizmetlerle de yakından ilişkili görülmektedir (Türkiye’de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı Uygulama Programı, 2012,s.2).

Yaşlı bireylere sunulacak bireysel ve toplumsal hizmetlerle ilişkili sosyal politikaların geliştirilmesinde, yerleştirilmesinde, uygulanmasında, hedef kitlenin

ihtiyaçlarına ve sorunlarına yönelik gerçekçi hedeflerin oluşturulmasında olmazsa olmazlar arasında sağlanacak sosyal hizmet, önemli bir yere sahiptir.

Tarihsel açıdan bakıldığında sosyal yardımlaşma ve dayanışmanın tüm toplumlarda sosyal hizmetlerin temellerini oluşturduğu bilgisi, sosyal hizmet alanıyla ilgili eğitim veren ve eğitim alan herkes tarafından bilinen temel bir gerçekliktir.

Belli bir sosyal sorunun zmlenmesine yönelik olarak geliştirilen ve uygulanan tüm hizmetler bir sosyal hizmet alanını oluşurmaktadır (Koşar, 1996,s.11). Bu bağlamda Tomanbay (2007) yaşlılara yönelik sosyal hizmetleri yaşlıların sosyal çevresi içinde karşılaştıkları sorunların üzülmesi veya en alt düzeye indirgenebilmesi noktasında gereksinim duyulan müdahaleler bütünü olarak görmektedir. Bu müdahaleler “ yaşlı bakıma muhtaçsa sosyal bakım programı geliştirilmesini, yaşlının sosyal sorunları n plandaysa sosyal tedavi programı uygulanmasını, çevresine ya da topluma uyumu sekteye uğruyorsa sosyal uyumunun sağlaması amacıyla sosyal iyileştirme programı uygulanmasını” içermektedir (Tomanbay,2007).

Ülkemizde yaşlı bireylere yönelik sosyal hizmet modellerine genel olarak baktığımızda  koldan hizmet sağlandığı görülmektedir:

- Çalışma, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından sağlanan Hizmetler,
- Yerel Yönetimler tarafından sağlanan Hizmetler,
- Sivil Toplum Kuruluşları tarafından sağlanan hizmetler.

Ülkemizde yaşlılarla ilgili hizmetler genellikle “kurumsal bakım” sağlamaya yoğunlaşmaktadır. Yaşlılarla ilgili olarak “kurumsal bakım” hizmetleri alışma, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Kamu Kurum ve Kuruluşları ve zel Sektöre

bağlı Huzurevleri ile Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi tarafından sağlanmaktadır. Bunun yanı sıra Çalışma, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı olarak gündüzlü hizmet merkezleri ile "Evde Bakım Ücreti" uygulamaları mevcuttur. Benzer şekilde Sağlık Bakanlığı ve Belediyeler tarafından da evde bakım hizmetleri de sunulmaktadır. Sivil toplum kuruluşları da sınırlı olmakla birlikte yaşlılarla ilgili faaliyetlerde bulunmaktadır. Türkiye'de yaşlılara yönelik sosyal hizmetler sistemi henüz tam anlamıyla organize olmuş demek mümkün bulunmamaktadır.

Yukarıda belirttiğim gibi diğer eş kaybı yaşayanlara önerilerine baktığımızda; genel toplumsal kuralların etkisi, yaşanılan çevre, eğitim ya da yaşamı boyunca elde ettiği deneyimleri ve hayata bakışına bağlı olarak benzer durumda oldukları kişilere olan önerileri farklılık göstermektedir. Kimisi kendi ölüm anının gelmesini günlük olayların içinde hiçbir şey yapmadan bekler iken; kimisi kendisini değiştirmeye, geliştirmeye katkısı olacak bir uğraşın, hobi edinmenin ya da planlama yaparak gününü anlamlı hale getirmenin uğraşısı içinde bulunmaktadır. Bu tutumlarının bağlanma stilleriyle de ilintili olduğunu düşünmekteyim. Güvenli bağlanma stiline sahip olan yaşlı bireyler hayata tutunmaya yönelik daha fazla çaba göstermekte iken kaygılı ve kaçınmacı bağlanmaya sahip olanların daha çok kabuğuna çekilme eğiliminde olduklarını düşünmekteyim.

Ancak yaşlı bireylere yönelik hizmetlerin güncel uygulamalarına baktığımızda yalnızca barınma, sağlık gereksinimlerini karşılama ya da cüz'i miktarda mali destek sağlamakla sınırlı kaldığını görmekteyiz. Yaşlı bireyin biyopsikososyal açıdan sağlıklı yaşlılık dönemi geçirmek için yapılacakların yaşlının bireysel çabalarıyla sınırlanmasına neden olduğunu söylemek abartılı bir tanımlama olmayacaktır.

Şunu da göz ardı etmemek gerekir ki son zamanlarda ülkemizde bakım hizmetlerinin sunumuyla ilgili sosyal politikalar, kurumsal bakımdan uzaklaşarak yaşlının kendi ortamında yakınlarından ya da konunun uzmanı profesyonellerden

bakım almasını sağlamaya doğru evrilmektedir. Konuyla ilgili olarak çağdaş toplumlardaki gibi evde bakım hizmetlerine doğru evrilme çabalarını göz ardı etmemekle birlikte yaşlılara yönelik olarak sunulan hizmetlerin içeriği ve kapsamı düşünüldüğünde yetersiz kaldığı görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Yürütölen bu araştırmaya katılan katılımcılardan alınan bilgiler, paylaşılan duygular ve düşünceler ile konuyla ilgili olarak alanyazında ortaya koyulmuş bilgilerin harmanlanmasından ulaşılan sonuçlara bu bölümde yer verilmiştir.

- Yaşam süresinin artmasına bağlı olarak yaşlı bireylerin sıklıkla kendi başlarına yaşama eğiliminde oldukları ve buna bağlı olarak güncel bir tartışma alanı olan “yerinde yaşlanma” nın tercih edildiği görölmektedir. Yerinde yaşlanma açısından bu durum yaşlı bireyin toplum içinde kalabilmeyi daha fazla sağlayan sosyal yaşamını sürdürme gayretinde oldukları söylenebilir.
- Katılımcıların bireylerin eğitim düzeyi ve çalışma yaşamı içinde yer almış olma bakımından birbirinden farklı özellikler gösterdikleri, kadınların lisans düzeyinde eğitim alma ve çalışma yaşamına katılımdan eşit yararlanmadıkları görölmektedir. Bu tablonun ortaya çıkmasında görüşme yapılan katılımcıların okullaşma dönemine denk

gelen yıllardaki toplumsal koşulların ve geleneksel bakış açısının etkili olduğu söylenebilir.

- Katılımcı yaşı bireylerden biri hariç tamamının sosyal güvence sistemine dâhil olmalarından dolayı düzenli gelirleri bulunmaktadır. Kadın katılımcılardan yalnızca ikisinin çalışma hayatında bulunma fırsatı yakalamış olduğu için emekli aylığına sahip olmasında, kadın katılımcıların büyük çoğunluğunun bir işe girmelerine olanak sağlayacak kadar eğitim almamış olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.
- Araştırma kapsamında görüşme yapılan katılımcıların kadın erkek ayırım olmaksızın ilk bakım veren kişilerin kim olduğuna bakıldığında iki katılımcı hariç tüm katılımcıların anneleri tarafından bakım alma ihtiyaçlarının karşılandığı görülmektedir.
- Kadın katılımcıların anneleri ile kaygılı/kararsız ya da kaçınmacı bir bağlanma ilişkisi kurmuş olduklarını ve bu konuyla ilgili alanyazında tanımlanan kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma ile örtüşen davranışların sergilendikleri görülmektedir.
- Erkek katılımcıların ilk bakım veren kişilerinin anneleri olduğu ve anneleri ile erkek katılımcılar arasındaki ilişkinin bağlanma kuramına göre güvenli bağlanma stiline sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, toplumsal cinsiyet ve çocuğun cinsiyetine göre verilen değerlerin farklılık gösterdiği geleneksel çocuk yetiştirmenin yaygın olduğu bir toplum yapısına sahip olduğumuzu göstermektedir.

- Bebeklikten, yetişkinlik dönemine geçip romantik ilişki kurduğumuz ve evlendiğimiz bireyle kurulacak bağın ve evlilik uyumunun yakalanmasında bağlanma stillerini etkili olduğu bu çalışmada ortaya koyulmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların ezici bir çoğunluğunun görücü usulü ile evlendiği ve eşlerini evlenmeden önce çok kısa süre gördükleri ve hızlıca evlik çatısı altında bir araya geldikleri görülmüştür. Görücü usulü evlilik, geleneksel ataerkil toplum olarak ülkemizde oldukça yaygın bir evlenme stili olarak karşımıza çıkmaktadır. Hatta eğitim düzeyinden bağımsız olarak bu usulde evlilikler halen devam etmektedir.
- Katılımcıların evlilik sürelerine bakıldığında en az evli kalan 33 yıllık bir evlilik yaşamışken en uzun süreli evlilik ise 67 yıllık bir süreyi kapsamaktadır. Evlilikte eşlerin birbiriyle uyumu ve evliliğin devamlılığının sağlanması arasında paralellik olması beklenir. Ancak, bu durum yalnızca uyumlu insanlar evliliklerini devam ettirirler anlamına gelmemektedir.
- Bağlanma, evlilik uyumu ve eş seçimleri açısından kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip oldukları, toplumsal baskı ve geleneksel tutumlar nedeni ile eşleriyle bir uyumsuzluk yaşamış olsalar bile katılımcıların evliliklerini devam ettirdikleri eşleriyle ilişkilerinde kaygılı/kararsız bağlanma stilinin yaygın olduğu görülmüştür.
- Bağlanma temelli yaklaşımın bakış açısıyla katılımcılar değerlendirildiğinde; kök ailesiyle kurduğu ilişkilerini kendi kurduğu ailesinde de devam ettirdikleri, farklı bağlanma stillerine sahip olmalarına rağmen geleneksel evlilik düşüncesi çerçevesinde evliliklerini devam ettirdikleri bu araştırmada ortaya koyulmuştur.

- Katılımcıların paylaşımlarını karşılaştırınca genelde evlilik uyumlarının olduğunu, kadınların toplumsal cinsiyet rollerine, toplumun kendisinden beklediği rollere uygun olarak davrandıkları söylenebilir. Kadın katılımcılar eşlerinin olumsuz tutum ve davranışlarına maruz kalmalarına rağmen idare etmek, evliliği sürdürmek adına pasif role büründükleri ve evlilik içinde edilgen kaldıklarını söyleyebilirim.
- Katılımcıların eşlerini kaybetmeden önceki kayıpları verilen yas tepkileri açısından önem taşımaktadır. Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde hepsinin kendileri için önemli ve değer verdikleri ciddi bir kayıp yaşadıkları annesini, babasını, kardeşini hatta evlatlarını kaybettikleri görülmüştür. Bir kayıp sonrasında bir takım tepkilerin ve değişimlerin olması yas sürecinin ayrılmaz bir parçasını oluşturmaktadır. Genel olarak katılımcıların eşi dışında hayatı için önemli birinin kaybı karşısında kabullenmeyle birlikte kaderci bir tutumun sergilendiğini, kaybedilen kişiye ilişkin olarak yapılamayan işler ya da yaşanmayan duygulardan dolayı pişmanlık ve üzüntü duygusunun da kaderci yaklaşımlarına eşlik ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların eşlerini nasıl kaybettiklerine baktığımızda büyük bir çoğunluğunun eşi; kanser, kalp ve damar yetmezliği, kronik hastalıkların uzun süreli etkilerine bağlı çoklu organ yetmezliğine bağlı nedenlere dayalı olarak kaybetmiş oldukları görülmektedir.
- Araştırma kapsamında görüşülen tüm katılımcıların belli bir yaş grubu üzerinde olmalarına ve eşlerinin, yüksek tansiyon ve diyabet gibi kronik hastalığa sahip olmalarına rağmen eş kaybı sonrasında şaşkınlık ve kabullenememe duygularını yaşadıkları ancak toplumsal kaderci bakış nedeniyle bu yönlü duygularını görmezden geldikleri ya da baskıladıkları düşünülmüştür.

- Eşini beklenmedik bir şekilde ölümü (kaza, kalp krizi ya da beyin kanamasına bağlı olarak) karşısında katılımcıların alanyazınla uyumlu tepkiler sergiledikleri ancak içinde buldukları yaş dönemi itibariyle kaderci kabullenici davranmaya çalıştıkları söylenebilir.
- Aniden ya da beklenen bir durum olarak karşılaşılan eş ölümü karşısında katılımcıların betimledikleri yas ile alanyazında tanımlanan yas tepkileri paralellik göstermektedir. Katılımcıların çoğunlukla üzüntü, suçluluk, çaresizlik, özlem ve rahatlama gibi duygusal tepkiler; mide şikâyetleri, iştahta değişim, enerji kaybı gibi fiziksel tepkiler; inanamama, odaklanma güçlüğü gibi bilişsel tepkiler; Ağlama, tükenmişlik, sosyal geri çekilme gibi davranışsal tepkiler sergiledikleri görülmektedir.
- Katılımcıların hepsinin destek alacak bir yakınının ya da çocuğunun ilk anlarından belli bir zaman geçene kadar yanında olmaya gayret gösterdikleri ve sosyal destek alma imkânları bulunduğu belirlenmiştir.
- Sosyal destek sağlayabiliyor olmalarına rağmen katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yalnızlık duygusunu yoğun olarak hissettikleri ve kendilerini yalnız olarak nitelendirdikleri bu araştırmada ortaya koyulmuştur.
- Eş kaybı sonrasında yaşamlarını yeniden planlama ve bazı uğraşlar ortaya koyma konusunda erkek katılımcıların daha aktif ve gayretli oldukları, kadın katılımcıların çoğunluğunun ise evde dar sosyal çevresi içinde kendince bazı uğraşlar ile yaşamlarını devam ettirmeye çalıştıkları görülmüştür.

- Yeniden evlenme konusunda erkek katılımcıların daha olumlu baktıkları, kadın katılımcıların ise yeniden evlenme konusuna daha uzak ve mesafeli baktıkları sonucuna ulaşılmıştır.
- Toplum içinde dul kadın ya da erkek olmanın herhangi bir fark oluşturmadığı katılımcılar tarafından ifade edilmiş olsa da kadın katılımcıların sosyal ağları ile ilişkilerini devam ettirenken daha pasif ve atıl kaldığı görülmektedir. Erkek katılımcıların sosyal ağlarını daha aktif olarak hayatlarına kattıkları, aktif yaşlanma açısından kadın katılımcılar göre daha yüksek performansa sahip oldukları görülmüştür.

Genel olarak araştırmada elde edilen bilgiler doğrultusunda yukarıdaki sonuçlara ulaşılmıştır. Sonuçların genel bir değerlendirmesi yapıldığında; eş kaybı karşısında genel bir kaderci yaklaşım doğrultusunda hareket edildiği, yaş almayla birlikte yaşamdan beklentilerin asgari düzeyde tutulduğu, yeni deneyimler ve yeni başlangıçlar konusunda çekimser kalındığı, aktif bir yaşlanmanın kimileri tarafından gerçekleştirilmeye çalışıldığı, yalnızlığın baskın bir duygu olarak yaşamlarında yer aldığı, dul kadın ya da erkek arasında genel olarak bir fark gözlemlenmediği ancak kadınların geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin kendilerinden beklediği yönde tutum sergiledikleri söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara doğrultusunda eş kaybı yaşamış yaşlı bireylere ilişkin neler yapılabileceğine yönelik önerilere aşağıda yer verilmiştir.

ÖNERİLER

Yaşlı nüfusunun hızla yükseliş gösterme eğiliminde olduğu ülkemizde, yaşlılık ve yaşlılıkla bağlantılı konular gün geçtikçe önem kazanmaya başlamıştır. Yaşlılığın düşkünlükle, kayıplarla, hastalıklarla, başkasının bakım ve gözetimine bağımlı olmakla eşdeğer tutulmasından uzaklaşarak; her yaşlı bireyin mevcut şartları içinde iyi olma halinin korunması ve devamlılığının sağlanması açısından neler yapılabileceğinin ortaya koyulması yaşlılıkla bağlantılı konuların sorun haline gelmeden çözümlüne yönelik çalışmaların başlatılmış olması gerekmektedir.

Sosyal hizmet mesleğinin temelinde birey, grup ve toplumların genel refahını ve sosyal işlevselliği arttırmaya yönelik neler yapılabileceğini multidisipliner yaklaşım olarak ortaya koyulması bulunmaktadır. Tüm mesleki uygulamalar, araştırmalar ve önerilerde bu amaca hizmet etmek üzere hayata geçirilmektedir.

Bu araştırmanın temel dayanağını yaşlanan değil yaş alan bir nüfus grubu olmalarına katkı sağlayarak yaşlı bireyin mevcut şartları içinde yaşamını yeniden inşasına katkı sağlamak oluşturmaktadır. Yaşlının aktif, mutlu, bağımsız ve hayattan beklentisi devam eden birey olmalarını sağlamak için neler yapılabileceğine ilişkin bazı öneriler geliştirmek ve bu önerilerin yaşlılara yönelik hizmet sunumuna katkı sağlayabilmesi umudunu da içinde barındırmaktadır.

Sosyal hizmetin mesleki uygulamasında mikro, mezzo ve makro çalışma ile bireyden, aile ve gruplara oradan da topluma yönelik çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Birey, içinde bulunduğu grup ya da toplumdaki ayrı düşünülmez ve içinde bulunduğu grup ve toplumla birlikte değişim ve gelişimi sağlamak için müracaatçının olduğu yerden başlamak sosyal hizmet mesleğinin

olmazsa olmazlarındandır. Bu nedenle bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla bağlantılı önerilerde mikro, mezzo ve makro boyutta sıralanmıştır.

- Yaşam boyu karşılaşılan birçok kayıp, olumsuzluklarla birlikte yeni gelişmelere ve açılımlara da gebe dir. Bir kayıp sonrası yaşanan yas sürecinin iyi değerlendirilmesi, yaşlı bireyin kendini yenilemesi ve yaşamını aktif olarak devam ettirebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle yaşlının sık sık sağlık hizmetinden yararlanmak için hizmet aldığı Aile Sağlığı Merkezi(ASM) doktorlarının ve çalışanlarının yaşlısına ilişkin gelişmeleri gözlemlemesi önemlidir. ASM ile sosyal hizmet birimleri arasında oluşturulacak bir koordinasyon yaşlının yas sürecinde destek mekanizmalarından yararlanmasını sağlayacaktır.
- Kurumlar arası koordinasyon ve işbirliği içine muhtarlar dahil edilmelidir.
- Profesyonel yardım alma ve yardım isteme konusunda isteksiz ve atıl olan yaşlı ile iletişim kurulması gerekmektedir. Yaşlı bireyin kaybından dolayı yaşadığı duygusal, psikolojik, fiziksel ve bilişsel sıkıntılarını fark etmediği için farklı fiziksel yakınmalarla sağlık sistemine başvurabilir. Bu durum yaşlıda yanlış tanı - tedavi almasına ve gerçek sorun ortaya koyulamadığı için şikâyetlerinde artışa neden olabilir. Uyanık ve dikkatli bir profesyonelin yaşlı birey ile kuracağı sağlıklı iletişim bu sıkıntıların yaşanmasının en alt seviyede kalmasını sağlayacaktır.
- Yaşlı bireyin eş kaybı dışında yaşamında meydana gelen birçok kaybı bulunmaktadır. Yaşanan bu kayıplar yaşlının kendini yalnız,

değersiz, işe yaramaz hissetmesine ve duygusal açıdan olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu olumsuzlukların en aza indirilmesi, yaşlı bireyin içinde bulunduğu yaş dönemi ve sosyo ekonomik düzeyi ile paralel olarak çözümler üretilmelidir. Bu çözümlerin hayat geçirilmesinde yerel yönetimlerle birlikte hareket edilmelidir.

- Yaşlı bireye yönelik hizmetler yalnızca maddi ihtiyaçları giderme, gereksinimleri karşılama ile sınırlı kalmamalıdır. Yaşlı bireyin “yaşam boyu öğrenme” temeline dayalı etkinliklerin yaşlının içinde bulunduğu şartlar dikkate alınarak planlanmalı ve hayata geçirilmelidir.
- Yaşlının fiziksel aktivitesini arttırmaya yönelik girişimler hayat geçirilmeli. Hafif doğa yürüyüşleri, toplu pasif egzersiz yapmalarına olanak sağlanmalıdır.
- Hayat devam ettikçe öğrenmede devam eder düşüncesi yaşam içinde somutlaştırılmalıdır yaşlının yaşama aktif katılımının sağlayıcı uygulamalar için kalıcı projeler ve planlamalar gerçekleştirilmelidir. Oluşturulacak projelerin kişilere bağlı olarak rafa kaldırılması ya da indirilmesi olmamalıdır. Sorunların çözümüne yönelik kalıcı çözümler ancak sağlam temellere dayalı planlı adımlarla gerçekleştirilebilir. Bu projeler el – zihin koordinasyonunu sağlayıcı aktiviteler olabileceği gibi zihinsel esnekliği ve kabiliyeti arttırmaya yönelik çalışmaları hayata geçirmek şeklinde temel örneklerin çeşitlendirilmesi ile sağlanabilir.
- Yaşlı bireyin kendini değerli hissetmesini sağlayacak, kuşaklar arası kaynaşmanın bağlarını kurmayı ya da güçlendirmeyi sağlayacak

çalışmalar planlanmalıdır. Bu çalışmalar yaşlının kendilik değerinin artmasına katkı sağlarken geriden gelen gençlerin yaşlı ile bağ kurmasını sağlamaya katkı verebilir.

- Yaşanan kayıplara ilişkin ön bilgilendirme eğitimleri verilmelidir. İş kaybı, güç kaybı, fiziksel aktivite kaybı/azalması gibi olası durumlara ilişkin olarak verilecek bilgilendirmede “artık geri dönüş yok” kısır döngüsü yerine “yaşamın son anına kadar çabaladıkça gelişme olur” düşüncesine yönelik, yaşlıyı güçlendirici çalışmalar planlanmalıdır.
- Yerel yönetimler ile ailelere görevler düşmektedir. Eşinin ölüm gerçeği ile karşılaşan yaşlının evinde yaşamını devam ettirmesini duygusal açıdan kırılgan durumda olan yaşlının güçlendirilmesi açısından önemlidir. Yaşlılık alanında hizmet veren profesyonel meslek elemanlarının yaşlıyı belli dönemlerde evinde ziyaret etmesi ve yaşlı bireyin ailesi ile yaşlı hakkında durum değerlendirmesi yaparak doğru bilgi akışını sağlaması ve bunu yaşlı lehine dönüşünü sağlaması gerekmektedir.
- Yaşanılan mahallenin muhtarları yaşlıya verilecek hizmet açısından önemli bir basamağı oluşturmaktadır. Benzer basamak olma durumu aile sağlığı merkezleri ve belediyeler içinde geçerlidir. Bir kişinin ölümü durumunda belediye kayıtlarından ve nüfustan düşürülen kişinin yakını olan yaşlı ile iletişime geçirilerek yaşlının duygusal, sosyal ve maddi açıdan desteklenmesi sağlanmalı ve yaşlının desteklenmesi en üst düzeyde gerçekleştirilmelidir.
- Sosyal hizmet uzmanının aktif olarak saha çalışması yapması gerekmektedir. Yerel yönetimlerde istihdam edilmiş sosyal hizmet

uzmanlarının sayısı artırıldığında, meslek elemanının aktif olarak mahalle yönetimi ile işbirliği içinde çalışması sağlanabilir.

- Mahalle yönetimi ve yerel yönetimler ile işbirliği sağladığında başta eşinin ölümü de olmak üzere birçok sorunla baş etmek zorunda kalan yaşlının nasıl hizmet alacağına ilişkin yaşadığı karmaşa ya da hizmetten yararlanamama gibi bir sorunla karşılaşması engellenebilmiş olur.
- Yaşlının ailesinin olmadığı ya da fiziki olarak uzakta olduğu durumlarda arkadaşları ve komşuları ile sosyal ağlarının güçlendirilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmaların yaşlının refahı açısından önem taşımaktadır.
- Yaşlıya yönelik olarak yürütülecek bu çalışmalar kapsamında yaşlının ailesi ile verilen kamu desteği arasında bir denge ve işbirliğinin sağlanması gerekmektedir.
- Kendi evlerinde tek başına yaşamlarını devam ettiren yaşlı bireyin sosyal yalıtım ve yalnızlık içinde yaşamını devam ettirmemesi için yerel yönetimlerin mahallelerinde yaşayan yaşlıların durum tespitini yapmaları ve her yaşlı ile ilgili olarak bilgilendirmeyi hizmet sağlayıcılar ile paylaşması gerekmektedir.
- Yalnızlık duygusu gerek geleneksel yaşlı rolüne sahip bireylerde gerekse aktif yaşlı rolüne sahip bireylerde ortak paydayı oluşturmaktadır. Bu nedenle bu duygunun beraberinde getirdiği olumsuzlukların en alt düzeyde kalmasını sağlamak gerekmektedir. Yaşlının sahip olduğu duruma uygun hizmet modelleri geliştirilerek bu duygunun yoğunluğu azaltılmaya çalışılmalıdır. Bunun için uygun

mesleki müdahale uygulamaları yaşlının ihtiyaç ve gereksinimlerine göre planlanmalıdır.

- Yalnızlık ve beraberinde ortaya çıkabilecek sosyal içe çekilmenin önlenmesi ve yaşlı bireyin kendini üretken ve işe yarar hissetmesi için bir takım kurs ve aktiviteler planlanmalıdır. Bu planlamada yaşlı bireylerin sahip olduğu sosyo ekonomik şartlarıyla birlikte diğer etmenlerin dikkatli bir değerlendirmesi yapılmalıdır.
- Maddi imkânların yeterli düzeyde olmasa bile asgari düzeyde sağlanmış olması yaşlı bireyin yaşam koşullarının iyileştirilmesi, kendini güvende hissetmesi ve yaşama katılımı açısından önem taşımaktadır. Yaşlı bireyin sosyal incelemesinin yapılarak maddi olarak destek sağlanması konusunda neler yapılabileceği planlanmalıdır.
- Yaşlının kendi akranları ile konuşabileceği, kendisiyle benzer süreçlerden geçmiş kişiler ile bir araya gelmelerinin sağlanması yaşama uyumları ve yaşamlarını yeniden inşa edebilmeleri açısından önemlidir. Bu nedenle, yerel yönetimlerin yaşlıların bir araya gelebileceği merkezleri hazırlaması ve yaşlıların buralara gelerek yaşama aktif katılımlarının devamlılığını sağlaması gerekmektedir.
- Yaşlı bireylere toplum kaynaklarına ulaşma, dijital okuryazarlık gibi güncel bilgilere yönelik konularda yalın, basit bir dil kullanıldığı eğitimler düzenlenmelidir.

- Yaşlının eğitim, akranlarıyla kaynaşma, sosyalleşme amacına yönelik merkezlere ulaşımının sağlanması için ücretsiz servisler ile evlerinden alınarak merkeze kadar ulaşımın sağlanması için kaynak ayrılmalıdır.
- Yaşlının evden çıkmasını sağlayarak benzer yaş grubunda olan bireylerle etkileşimlerini artırıcı çalışmaların hayata geçirilmesi için gerekli düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Grup olarak bir raya gelen yaşlılar ile grup çalışması yapılması, ilgi ve becerilerine yönelik kurs faaliyetlerinin sağlanması ya da bilişsel durumlarına katkı sağlayacak bir takım etkinliklerin düzenlenmesi yaşamlarını sağlıklı geçirebilmeleri açısından önem taşımaktadır
- Evde yaşlısını destekleyen yakınına (çocuk, komşu, akraba vs.) yaşlının bakımı sırasında gerekli olabilecek; sağlık, temizlik, alışveriş, nakil ve bakıcı temini konusunda destekleyici hizmetlerin artırılması ve en önemlisi sosyal desteği veren kişinin tükenmişlik yaşamasını engelleyebilmek amacıyla sayılan hizmetlere gerek maddi sebeplerle gerekse sunulan hizmetin yetersiz ya da işlevsel olmaması nedeniyle yaşanacak sıkıntı ve sorunlar azaltılabilmesi için ulaşılabilirliğin artırılması gerekmektedir. Bu kapsamda devletin kurum ve kuruluşlarının, yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının koordineli ve aktif bir şekilde çalışmaları gerekmektedir.
- Sosyal belediyecilik anlayışı kapsamında bazı belediyeler, vefat eden kişinin evine ilk günlerde maddi bazı destek uygulamalarında bulunmaktadır. Gelenlerin ağırlanması ve yiyecek içecek ikramı konusunda vefat eden kişiye yapılan bu yardım çözüm odaklı kısa süreli bir yardım ve destek olarak değerlendirilebilir. Ölüm

sonrasında hemen işlevselliği sağlanan bu uygulamanın devamı niteliğinde belli bir süre sonra ev ziyaretlerinin gerçekleştirilmesiyle yürütülen bu araştırma özelinde yaşlının düzenli ve sistemli bir şekilde kontrolünün devamlılığı sağlanarak eşinin ölümü sonrasında kendine ve yaşamına ilişkin olumsuzluklarla baş etmesine yardım edilmiş olunacaktır.

- Yaşlı dostu uygulamaların hayata geçirilmesi yaşlının sosyal yaşama katılımı ve hissettiği yalnızlık, yaşamdan geri çekilme, kendini soyutlanmış görme gibi olumsuzluklardan sıyrılmasına katkı sağlayacaktır. Yaşlının aktif olarak yaşama katılımının sağlanması toplumun yaşlıya bakış açısında da olumlu yönde değişimin gerçekleşmesine katkı sağlayacaktır. Toplum içinde değerli görülen ve yaralı olan bir yaşlının kendilik değeri de yükselecektir.
- Yaşlılık döneminde bakım hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve genele dağılımının sağlanması gerekmektedir. Geleneksel toplum anlayışımızda yaşlının en yakın bakım vereni, ihtiyaç ve gereksinimlerini karşılanması görevi, birinci dereceden akrabalara yani çocuklara, kardeşlere ya da diğer aile üyelerine bırakılmış durumdadır. Hızla yaşlanan bir toplum olma yolunda olduğumuz dikkate alındığında kişilerin inisiyatifine bırakılamayacak kadar önemli olan bazı uygulamaların en kısa sürede hayat geçirilmesi gerekmektedir. Kamu kurumlarınca yaşlılara evlerinde sunulan hizmetler son derecede sınırlı ve yetersizdir. Bu hizmetlerin yaygınlaştırılması için yasal düzenleme ve uygulamaların olması gerekmektedir.
- Çankaya Belediyesi'nin Baharevleri uygulamasında olduğu gibi bazı belediyeler tarafından kendi belediye sınırları içinde kalan yaşlılar

için bazı uygulamalar bulunmaktadır. Bu uygulamaların bazı belediyeler yerine tüm belediyelerde ve yerel yönetimlerde işlerlik kazanması sağlanmalıdır. Uygulamaların kağıt üzerinde kalmayıp işlerlik kazandırılması yaşlı refahı açısından önem taşımaktadır.

- Evden çıkamayacak durumda bulunan yaşlılara yönelik olarak evde bakım hizmetlerinin çeşitliliğinin sağlanması gerekmektedir. Evde bakım hizmetleri yalnızca yaşlının fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması, randevularının alınmasının sağlanması ile sınırlandırılmamalı, sosyal hizmetlerden de yararlanmasını sağlayacak şekilde genişletilmelidir. Belediyelerin yaşlılara yönelik hizmet ve uygulamalarda çeşitlilik sağlaması ve her yaşlı bireyin bunlardan kendi durumuna en uygun olan hizmetten yararlanmasını sağlayacak geniş bir yelpazeyi hayata geçirmesi gerekmektedir.
- Yaşın uzamasına bağlı yaşlılıkla birlikte gelen ya da artan nörolojik (MS, Alzheimer, Bunama vs....) ve psikolojik hastalıklara (ağır depresyon, panik atak vs....) yönelik hizmetlerin çeşitliliği ile bu tür hastalığa sahip yaşlılara bakım hizmeti veren kurumlarının sayısının artırılması ve ulaşılabilirliğinin sağlanması.
- Özellikle yaşlılık alanında çalışan geriatri bölümlerinin sayısının artırılması, ulaşılabilirliğinin sağlanması ve toplumun bu konuda bilinçlendirilmesi için çalışmaların yapılması gerekmektedir. Geriatri alanında çalışacak sosyal hizmet uzmanlarının sayısının ve profesyonelliğinin artırılması, bu alanda çalışan tüm meslek elemanları arasında koordineli bir çalışma ortamı ve uygulamalar için de kalıcı projeler ve planlamalar gerçekleştirilmelidir.
- Yaşlının hizmet alacağı tüm resmi/yerel kurum kuruluşlar ile toplumun bilinçlendirilmesi amacıyla sosyal politikaların belirlenerek

uygulamaların planlanması ve hayata geçirilmesinin; her yaşlı bireyin mevcut şartları içinde iyi olma halinin korunması ve devamlılığının sağlanması açısından neler yapılabileceğinin ortaya koyulması yaşlılıkla bağlantılı konuların sorun haline gelmeden çözümüne yönelik çalışmaların başlatılması hususunda önem arz etmektedir.

- Toplumun yaşlı bireye ve yaşlılık dönemine ilişkin olumsuz bakış açısının değiştirilmesine yönelik çalışmalar planlanmalıdır. Yaşlı bireylerin ailenin, toplumun, sigorta ya da sağlık sisteminin yükü olarak görüldüğü anlayış yerine yaşlı bireylerin üretkenlikleri ve yaşama katılımlarının önemine ilişkin örnekler kamuoyuna yansıtılmalıdır.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Federal Occupational Health (2016). 30 Kasım 2016 tarihinde <http://www.foh.psc.gov/nycu/copingtips.pdf> adresinden erişildi.

AKBAG, M. ve İMAMOĞLU, S. E. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2(10), 651-682

AKÇAY, C. (2011). *Yaşlılık Kavramlar ve Kuramlar*. İstanbul, Kriter Yayınevi.

AKKUŞ, S. (2018) . Toplumsal cinsiyet bağlamında inşa edilen erkekliğin kadına yönelik fiziksel şiddet uygulamasının değerlendirilmesi: Manisa örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa

AKYUNAK-ÖZDEMİR, B. (2005). Koroner Kalp Hastalarının Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

ALSPACH, J. G. (2013). Loneliness and Social Isolation:Risk Factors Long Overdue for Surveillance. *Critical Care Nurse*,33(6), 8-13.

- American Cancer Society (2016). 27 Kasım 2016 tarihinde <http://documents.cancer.org/6036.00/> adresinden erişildi "*Coping with grief and loss*".
- ANAR, B. (2011). Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- APAYDIN, S. (2017). Kayıp ve Yas. *Yas Danışmanlığı* içinde (s1-50). Ankara, Anı Yayıncılık.
- ARAS, A. (2001). Kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan bireylerin sosyal destek gereksinimlerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- ARDAHAN, M. (2010). Yaşlılık ve Huzurevi. *Aile ve Toplum*, 20, 25-32.
- ARPACI, F. (2005). *Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık*. Ankara, Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları.
- ARSLAN, B. ve BULDUKOĞLU, K. (2019). Yasın aile üzerindeki etkilerini azaltmak için uygulanan yas destek programları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 402-417
- ARSLANTAŞ, H. ve ERGİN, F. (2011). 50–65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135-144.

ARUN, Ö. (2016). Çağdaş Türkiye’de Yaşlılık ve Eşitsizlik. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(2), 29-48

ASLAN, E. (2017). Yaşlılarda eş kaybı, kayıp sonrası başa çıkma stratejileri ve gelecek beklentileri üzerine nitel bir araştırma. *International Journal of Human Sciences*, 15(1),340-358

Avrupa Birliği Bakanlığı (2011). 02 Ocak 2017 tarihinde http://www.ab.gov.tr/files/SBYPB/Sosyal%20Politika%20ve%20%C4%B0stih%20dam/aktif_yaslanma_bilgi_notu.pdf adresinden ulaşıldı

ATTİG T.(2004). Disenfranchised grief revisited:Discounting hope and love. *Omega*,49(3), 197-215.

AYAZ, T., KARANCI N.ve AKER,T.(2013). İki Boyutlu Yas Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24,1-11.

AYDINER BOYLU, A. (2014). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi ve Konut İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(1), 145-156.

AYGÜLER, E. (2019). “Türkiye’de yalnız yaşayan kadın olmak”, 3 Temmuz 2019 tarihinde www.sosyalhizmetmagazin.com/ adresinden erişildi.

- BAHAR G., BAHAR A., ve SAVAŞ, H. (2009). Yaşlılık ve yaşlılara sunulan hizmetler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 85-98.
- BAHAR A., TUTKUN,H. ve SERTBAŞ, G. (2005). Huzurevinde yaşayan yaşlıların anksiyete ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 227- 239.
- BAHAR, H. İ. (2005). *Sosyoloji*. Ankara, Uluslararası Stratejik Araştırmalar Kurumu Yayınları
- BAL N.K., İLHAN R.S., KAPLAN B., ŞENTÜRK CANKORUR V., ÇEVİK A.(2014). Psikoz Sanılan Patolojik Yas: Olgu Sunumu. *Kriz Dergisi*, 22 (1-2-3), 13-19
- BALAMAN, A. R. (2002). *Evlilik Akrabalık Türleri*. Ankara,T.C Kültür Bakanlığı Yayınları.
- BARTHOLOMEW, K., ve HOROWITZ, L.M., (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61, 226-244.
- BAYIN, G. (2016). Doğuştan ve İleri yaşta Beklenen Yaşam Sürelerine Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(3),93-103.
- BBC, (2019) 10 Haziran 2019 tarihinde <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-37237392> adresinden erişildi

- BERKSUN, O. (1995). Psikososyal ve medikal yönleriyle kayıp, yas, ölüm. *Kriz Dergisi*, 3(1-2):68-9.
- BİGGERSTAFF, D. ve THOMPSON,A. (2008). Inter pretative phenomenological analysis (IPA): A qualitative methodology of choice in health care research. *Qualitative Research in Psychology*, 5, 214-224.
- BİLDİK, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4),223-229.
- BONANNO GA. ve KALTMAN S.(2001). The varieties of grief experience. *Clin Psychol Rev*,21(5), 705-34.
- BONANNO, G. (2004). Loss, Trauma and HumanResilience: have we understandimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1),20-28.
- BRADLEY J.M. ve Cafferty T.P. (2001). Attachment Among Older Adults: Current Issues and Directions for Future Research. *Attachment & Human Development*, 3(2), 200-221.
- BREHERTON, I. (1992): The Origins Of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5):759-775.

BULL, M.(1997). Loss and Grief Theories: A Neglected Pathway in Practice. Joint National Conference of NALAG, ACISA and ASTSS, Trauma, Grief and Growth: Finding a Path to Healing.

BUZ, S. ve AKÇAY, S. (2015). Sosyal Hizmet Araştırmasında Etik. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 26(1), 149-161.

BUZ,S.,ERTAN KOÇAK,Y. ve GÖZEN,Ö. (Eylül 2018). Türkiye’de Yaşlılara Sunulan Hizmetlerin Birleşmiş Milletler Yaşlılık İlkeleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi: Ankara Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6,(77), 388-410.

CANATAN, Ü. Ve BOZ, H.(2019). Hayat Boyu Öğrenme Etkinliklerine Katılımın Aktif Yaşlanmanın Desteklenmesindeki Rolü. *Turkish Studies - Social Sciences*,14(39, 343-363.

CANKURTARAN-ÖNTAŞ, Ö. (1999). Sosyal hizmet mesleğinde sosyal destek kavramı. *Sema Kut’a Armağan: Yaşam Boyu Sosyal Hizmet*. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Yayını.

CRESWELL, J. (2015). *Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni: Beş nitel araştırma yaklaşımı*. Ankara, Siyasal kitabevi.

CRESWELL, J. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları: Araştırma yaklaşımı seçimi*. Ankara, Eğiten kitap.

COLLINS, N. L., ve READ, S. J., (1990). Adult Attachment, Working Models, And Relationship Quality İn Dating Couples. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58, 644-663.

ÇALIŞIR, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240-255.

ÇETİN, S. Y., GÖKALAN KARA, İ. ve KİTİŞ, A. (2014). Evde Yaşayan Yaşlılarda Sosyal Katılımı Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2(1), 11–20.

ÇOBAN, A. ve ŞİRİN, A. (2005). Ailede yaşlı bakımı. *Hemşirelik Forumu*, 58-61

DEMİ AS. ve MİLES MS.(1987). Paraments of Normal Grief: A Delphi Study. *Death Study*, 2,397-412.

DEMİRCİ, M. S. (2015) Toplumsal cinsiyet açısından yeniden evlenmeler: kadın ve erkekler gözünden niteliksel bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Devlet İstatistik Enstitüsü (2018). “Nüfus ve kalkınma göstergeleri” 30 Haziran 2018 tarihinde <http://nkg.die.gov.tr/form.asp?id=4> adresinden erişildi.

Devlet İstatistik Enstitüsü (2018) . 01 Temmuz 2018 tarihinde www.die.gov.tr/english/ISTATIS/ISGUCU/t2-T.html adresinden erişildi.

- DOKA, K. J. (1989). Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow. *Disenfranchised grief içinde* (p. 3–11).U.S.A., Lexington Books
- DÖKMEN YAŞIN, Z. (2006). *Toplumsal cinsiyet sosyal psikolojik açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- DURGUN, B. (1997). Yaşlılara sunulan hizmetler ve istanbul kentinde duruma ilişkin bir araştırma. Uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- ER, D. (2009). 'Psikolojik Açıdan Yaşlılık. *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11),131-144.
- ERDOĞAN, S. (2007). Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Tıpta uzmanlık tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- ERSANLI, E. (2008). *Yaşlı Bakım Hizmetleri Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açıdan Yaşlılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- ERSOY, F., BORATAV, C., EDİRNE, T. (2001). Yaşlılarda görülen depresif bozukluklar. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 10, 180-182.
- ESEBİR, S., KAVZOĞLU, S.Ö. ve ÜSTÜNDAĞ, M.F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

- EYLEN, B. (2001). Bilgi verici danışmanlığın kanser hastalarının ailelerinin sosyal destek becerileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- GENÇ, Y., PAK, M. Ve PEHLİVAN, M.(2018) Aktif Yaşlanma Politikası: Huzurevinde Kalan ve Evde Bakım Aylığı İle Ailesi Yanında Desteklenen Yaşlı Bireylerin Aktif Yaşlanma Algısı.68: 299-320,
- GİRGİNER, M. (2011). Birinci basamak ve yaşlı sağlığı, Türkiye’de güncel durum. *Akademik Geriatri Vakfı Kongre Kitabı* içinde (sayfa 100-101). Antalya
- GİZİR, C. A. (2006). Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 195-213.
- GOLDSWORTHY, K.K. (2005). Grief and loss theory in social work practice: All changes involve loss, just as all loss esrequire change. *Australian Social Work*, 58(2), 167-178.
- GÖKÇE, B. (1976). Aile ve Aile Tipleri Üzerine Bir İnceleme. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 8 (1-2), 46-77.
- GÖKTAŞ, K. ve ÖZKAN, İ. (2006). Yaşlılarda depresyon. *Psychiatry in Turkey*, 8(1), 30- 37.
- GRİFFİN J.(2010). *The lonely society. the mental health foundation*. London: United Kingdom

- GROSS, R. (2020). *Yas psikolojisi*. Ankara: Nobel Yaşam Yayınları.
- GÜÇRAY, S.S. (2001). Sevilen kişinin kaybına verilen duygusal tepki: Yas. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 26-32.
- GÜLDÜ, Ö., ERSOY KART, M., (2009). Toplumsal Cinsiyet Roller ve Siyasal Tutumlar: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(3), 97- 116.
- GÜLTEKİN, Z. (2012). Bağlanma ve Aile İşlevleri Açısından Anne-Baba-Çocuk İlişkileri. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* içinde (s. 125-141) . İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- GÜN, F. (2006). Kent kültüründe yalnızlık duygusu. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- GÜNAY, G. ve BENER, Ö. (2011). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Çerçevesinde Aile İçi Yaşamı Algılama Biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3),157-171.
- GÜNER KÜÇÜKKAYA, P.(2009). Kayıp ve Yas Süreci. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 6 (1), 8-13

GÜNİ, Ö. (2005). Kanserli Birey ve Ailelerinin Sosyal Destek Algılarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

GÜRBÜZ, S. ve ŞAHİN, F.(2016) *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Felsefe- Yöntem- Analiz.* Ankara: Seçkin yayınları.

GÜRSOY, F. Ç. (2004). Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

HABLEMİTOĞLU, Ş., ÖZMETE, E. (2010). *Yaşlı refahı: Yaşlılar için sosyal hizmet.* Ankara: Kilit Yayınları.

Hacettepe Üniversitesi, (2018). 23 Ekim 2018 tarihinde http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2013/rapor/TNSA_2013_ana_rapor.pdf adresinden erişildi.

HARMA, M. (2012). Bağlanma, Evlilik Doyumu ve Çatışma. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* içinde (s:307-325) içinde. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

HAZAN, C. Ve SHAVER, P.R.(1987). Romantic Love Conceptualized and attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 52(3), 511-524.

HAZAN, C. (1998) Bağlanma.(Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences(JFES)*,31(1),1-49.

HOLMES, T.H. ve RAHE, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

HUSSERL, E. (2012). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. New York: Routledge.

IŞIKHAN, V. (2013). Nicel Araştırma Tasarımı Ders Notları. H.Ü. Doktora Eğitim Programı.

KALAYCIOĞLU, S., TOL, U.U., KÜÇÜKURAL, Ö. & CENGİZ, K. (2003). *Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri*. TÜBA Raporları. Ankara: Tübitak Matbaası.

KALINKARA, V. (2014). *Temel gerontoloji yaşlılık bilimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayınları.

KALINKARA, V. ve KALAYCI, I. (2017). Yaşlıya evde Bakım Veren Bireylerde Yaşam Doyumunu, Bakım Yükü ve Tükenmişlik. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 10(2), 19-39.

KAPRIO J, KOSKENVUO M, RITA H. (1987). Mortality after bereavement: a prospective study of 95.647 widowed person. *Am J Public Health*, 77, 283-287.

KARASAR, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara.

KARATAŞ, S. (1990). Yaşlılıkta yaşam doyumu ve etkileyen etmenler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 8, 105-114.

KARATEKE B. (2012). Bağlanmanın Oluşumu ve Psikosoyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* içinde (s: 35-42) içinde. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

KAYA, B. (1999). Yaşlılık ve depresyon-(I) Tanı ve değerlendirme. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(2), 72-82.

KAYA, M. (2009). Üniversite adaylarının anne- babalarına uygulanan sosyal destek programlarının eş desteği ve adayın anne- babadan algıladığı desteğe etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

KESEBİR S.,KAVZAOĞLU S.ve ÜSTÜNDAĞ M.(2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342

KIRKPATRICK, L.A., (1998) Evolution, pair-bonding and reproductive strategies: a reconceptualization of adult attachment. *Attachment Theory And Close Relationships*, içinde (s. 353-393).New York: Guilford Press.

- KIZILTAŞ, A. (2017). Bilim ve meslek olarak sosyal hizmette etik. *Sosyal Hizmeti Yeniden Düşünmek* içinde (s.51-64). Ankara: Nika Yayınları.
- KİRMAN, M. A. (2011). *Din sosyolojisi terimleri sözlüğü*. İstanbul: Rağbet Yayıncılık.
- KLASS,D., SİLVEMAN, P., NİCKMAN,S.(1996) *Continuing bonds: new understandings of grief*. UK: Routledge.
- KOÇ, M.(2002). Yaşlılık Psikolojisi İle İlgili Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,6(2), 289-308.
- KOŞAR, N. (1996). *Sosyal hizmetlerde yaşlı refah alanı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- KURT, G. (2008), Türkiye’de Yaşlılık Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış-Sivas İl Örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- KURT, G., BEYAZTAŞ, F.Y. ve ERKOL Z. (2010). Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti. *Adli Tıp Dergisi*, 24(2), 32-39.
- LEE, E.J. (2003). *The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory*, 29 Ekim 2016 tarihinde <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html> adresinden erişildi.

- LÍ, L., LIANG, J., TOLER, A. and GU, S.(2005) Widowhood and depressive symptoms among older Chinese: do gender and source of support make a difference?. *Social Science&Medicine*, 60(3),637-647.
- LLOYD, M. (1997). Dying and Bereavement, Spirituality and Social Work in a Market Economy of Welfare, *The British Journal of Social Work*,27(2),175–190.
- MACGREGOR, P. (1994). Grief: The Unrecognized Parental Response to Mental Illness in a Child. *Social Work*, 39(2), 160–166.
- MALKINSON, R. (2009). *Bilişsel Yas Terapisi: Bir Yakınını Yitirdikten Sonra Yaşamın Anlamını Yeniden Yapılandırma*. Ankara: HYB Yayınları.
- MANDIRACIOĞLU, A. (2010). Dünyada ve Türkiye’de Yaşlıların Demografik Özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*,49(3), 39-45.
- MARCHAND, J. (2004). Husbands And Wives Marital Quality: The Role Of Adult Attachment Orientations, Depressive Symptoms And Conflict Resolution Behaviors. *Attachment& Human Development*, 6 (1), 99-112.
- MİESEN, B. (1993). Alzheimer’s disease, the phenomenon of parent fixation and Bowlby’s attachment theory. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 8, 147–153.

MİLLER, E.D. ve OMARZU, J. (1998). *New directions in loss research. Perspectives on loss: A source book*. London: Taylor and Francis Group

MORSÜNBL, Ü. & ÇOK, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.

MURRAY, J. (2001). Loss as a universal concept: Review of the literature to identify common aspects of loss in diverse situations. *Journal of Loss and Trauma*,6(3),219-241

NEİMEYER, R. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12, 65-85.

NİCHOLSON, N. (2009). Social isolation in older adults: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 65,1342-1352.

NTVMSNBC, (2017). 13 Temmuz 2017 tarihinde <http://www.ntvmsnbc.com/id/25137919/> adresinden erişildi.

Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü, (2020). 25 Ağustos 2020 tarihinde https://www.nvi.gov.tr/kurumlar/nvi.gov.tr/Genel_Mudurluk/istatistikler/En_cok_Kullanilan_Ad_Istatistigi.pdf adresinden erişildi

OĞUZ, T. (2007). Yaşlılarda görülen biyolojik ve sosyal değişimler. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

ONAT, Ü. (2004). *Yaşlanma ve sosyal hizmet: Yaşlılık gerçeği*. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi.

ONUR, B.(1997). *Gelişim psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. İstanbul: İmge Kitapevi.

ÖKSÜZLER, B. (2015) *Eş kaybının yaşlı bireyler üzerindeki psikolojik etkileri: kaynakların korunması kuramı kapsamında bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

ÖNAL DÖLEK, B. (2011). *Türkiye’de üniversite hastanelerinde geriatri bilim dallarına bağlı geriatri ünitelerinde verilen hizmetin sosyal hizmet temelinde değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

WORDEN, W. (1991). *Grief Counselling and Grief therapy : A handbook for Mental Health Practitioner* Çev: ÖNCÜ, Bedriye. *Yas Danışmanlığı ve Yas Terapisi. Ruh Sağlığı Çalışanları İçin El Kitabı*. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları

ÖNCÜ, B.(2017). *Normal Yas Tepkileri. Yürekte Kırk Mum: Bireysel ve Toplumsal Yas içinde (s. 9-28) içinde*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

ÖZEL KIZIL, T.E. ve BAŞTUĞ, G.(2017). Yaşlılarda Yas. *Yürekte Kırk Mum: Bireysel ve Toplumsal Yas içinde* (s.155-171) içinde. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

ÖZER, M. ve KARABULUT, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74.

ÖZGÜR, Ö. ve SABBAĞ, B. (2014). *Kırsal alanda yaşlılık: Adıyaman Samsat örneği*. Ankara: SABEV Yayınları

ÖZMETE, E. (2016). *Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması sözel bildiri. Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma zirvesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü Yayınları.

ÖZTEKİN ÖZENÇ, E.(2012). Eş seçiminde ve evlilik uyumunda bağlanmanın rolü. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi içinde* (s 319-325) içinde. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

ÖZVURMAZ, S. (2018). Yaşlı Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), 118-125.

PARKES, C.M. (2002). Grief: Lessons from the past, visions for the future. *Death Studies*, 26, 367-385.

PRIGERSON, HG., BIERHALS, AJ. ve ark (1996) Complicated Grief as a Disorder Distinct From Bereavement Related Depression and Anxiety A Replication *The American Journal of Psychiatry*, 153(11), 1484–1486.

PERİSSİNOTTO, CM., STIJACİC CENZER, I., COVİNSKY, KE. (2012). Loneliness in older persons: a predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine*, 172(14), 1078-1084.

POYRAZ-TAÇOĞLU, T. (2011). Türkiye’de gerçekleştirilen geleneksel evlilik çeşitlerinin nedenleri ve evlilikler üzerinde törenin etkisi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 2(4), 114-143.

QUADAGNO, J. (2013). Aging and the life course: An introduction to social gerontology 5th Edition. McGraw-Hill Higher Education, 129-39.

RAPHAEL B.(1984). *The Anatomy of bereavement: A handbook fort the caring Profession*. London: Hutchinson.

RİCHARDSON , V.E.(2006). A dual process model of grief counseling. Finding from the Changing Lives of Older Couples.(CLOC) study. *Journal of Gerontological Social Work*, 48, (3-4), 311-329.

ROBBİNS, SP.,PRANAB, C. ve CANDAN, E.(1999). *Contemporary human behavior theory: a critical perspective for social workers*. USA: Pearson Education,Inc

- SALEEBEY, D. (1994). Culture, Theory, and Narrative: The Intersection of Meanings in Practice, *Social Work*, 39(4), 351–359
- SARDOĞAN, M. E. ve KARAHAN, T. F.(2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(:2), 89-102.
- SART, G. (2015) Fenomenoloji ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz: Nitel araştırma yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımları. Ankara: Anı Yayınları.
- SELVİ, Y., ÖZTÜRK, R. İ., AĞARGÜN, M. Y., BEŞİROĞLU, L., ve ÇİLLİ, A. S. (2011). Temel yas unsurları ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48, 129-134.
- SENCİAK, M. ve LEONARD, K.E., (1992). Attachment Styles And Marital Adjustment Among Newlywed Couples”, *Journal Of Social And Personal Relationships*, 9(1), 51-64.
- SERTBAŞ, G., BAHAR, A. (2003). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşlılığa ilişkin görüşleri ve sosyal uyumlarının değerlendirilmesi. *Hemşirelik Forumu*, 6, 33-39.
- SEVİL, H. T. (2005). *Yaşlılığın Sosyal Anatomisi*, Ankara: Sabev Yayınevi.
- SEZEN, L. (2005). Türkiye’de Evlenme Biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 11(27),185- 195.

SEZGİN U.,YÜKSEL Ş., TOPÇU Z. ve ,GENÇ DA(2004) . Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar?. *Klinik Psikiyatri*, 2004; 7,167-175.

SHİ, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.

SÖRENSEN S., WEBSTER J.D.ve Roggman L.A. (2002). Adult attachment and preparing to provide care for older relatives. *Attachment & Human Development*, 4(1), 84–106.

SOYSAL, A.Ş., BODUR, Ş., İŞERİ, E. ve ŞENOL, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88-99.

SOYUER, F. ve SOYUER, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3),219-224.

SUBAŞI, N. (2001). Ankara ili Çankaya ilçesinde evde bakım durumu araştırması. Yayınlanmamış bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

STEİNER, C. (2006). Grief support groups used by few—are bereavement needs being met?. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 2(1), 29-53.

STROEBE W. ve SCHUT H.(2001) Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review. *Handbook of bereavement research:*

Cosequences, coping, and care içinde (s.3-22). Washington, DC: American Psychological Association.

ŞAHİN, M. & YALÇIN, M. (2003). Huzurevinde veya Kendi Evlerinde Yaşayan Yaşlılarda Depresyon Sıklıklarının Karşılaştırılması. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(1), 10-13.

ŞEKER, A. ve KURT, G.(2018). Bir Sosyal Politika Alanı Olarak Yaşlılık Ve Sosyal Hizmet Uygulamaları. *Turkish Journal of Population Studies*, 40, 7-30.

TAYCAN, S. E. ve KURUOĞLU, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.

TEL, H., TEL, H., SABANCIOĞULLARI, S. (2006). Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş Ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme Ve Yalnızlık Yaşama Durumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(1),34-40.

TOMANBAY, İ. (2007). Yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. Ankara: Hacettepe Üniversitesi GEBAM Yayını.

TOMARKEN A, HOLLAND J, SCHACHTER S, VANDERWERKER L, ZUCKERMAN E, NELSON C, et al.(2008). Factors of complicated grief pre-death in caregivers of cancer patients. *Psychooncology*,17(2),105-111.

TOPRAK, M. ve ERDOĞAN A. (2012). Yaşam Boyu Öğrenme: Kavram, Politika, Araçlar ve Uygulama. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(2), 69-91.

TUİK, (2019). 19 Aralık 2019 tarihinde <http://tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> adresinden erişildi.

TUİK, (2019). 21 Aralık 2019 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16057> adresinden erişildi

TUİK, (2019). 21 Aralık 2019 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21507> adresinden erişildi.

TUİK, (2016) 25 Kasım 2016 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21522> adresinden erişildi.

TUİK,(2016). 22 Kasım 2016 tarihinde www.tuik.gov.tr adresinden erişildi

TURNER, F. (1996). *Social work treatment: Interlocking theoretical approaches*. New York, NY: The Free Press

Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı, Uygulama Programı (2012). Ankara, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları.

TÜZÜN, O. ve SAYAR, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

UP. Disney Pixar Yapımı Animasyon Filmi. Yapım Yılı 2009

UZUNKAYA SEÇEN, H.K. (2017). Türkiye’de boşanma ve eş kaybı bağlamında dul kadın algısı. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

ÜNALAN, P.(2012) Aktif Yaşlanma: Bilişsel ve Sosyal Boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1),13-17.

ÜNSAL, P. (1996). Bir İş Ortamında Algılanan Sosyal Desteğin İşlevlerine, Kaynaklarına, Cinsiyet Ve Mesleğe Göre İncelenişi. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* içinde (315-326). Ankara, Türk Psikologlar Derneği.

VATANDAŞ, C.(2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 2(35), 29-56

VOLKAN, V. D. ve ZINTL, E. (2010). Gidenin Ardından.İstanbul, OA Yayıncılık.

Waring Em, Patton D, Neron Ca, Linker M (1986): Types of Marital Intimacy And Prevalence Of Emotional İllness. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 31(8), 720-726.

WHO, (2011). “*WHO statistical information system*”, 05 Ekim 2016 tarihinde www.who.int/whosis/en adresinden erişildi.

WHO, (2002). “*Active ageing a policy framework*”. <http://altermigration.ch/fileadmin/templates/pdf/WHOactiveageing.pdf> adresinden erişildi.

WORDEN,W.J. (2009). *Grief Counselling and GriefTherapy: a handbook for the practitione*. New York: Springer.

YAZGAN, Ç. (2006). Yaşlılıkta Yas. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006; 7,179 -184.

YILDIRIM, A. ve ŞİMŞEK, H. (2004). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

YILDIZ, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılığa Genel bir Bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.

YILMAZ, S. (2018). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Günlük Hayattaki Yansımaları: Çorum/ Alaca Örneği. *İmgelem*, 2(2),55-76.

YÜCEL, H. ve KAYIHAN, H. (2008). Huzurevinde ve Evde Çok Amaçlı Aktivite Eğitiminin Geriatrik Depresyona Etkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 19(2), 74–78.

ZARA, A (2011). Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci. . Yaşadıkça Psikolojik Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları içinde (s.73-90). İstanbul: İmge Yayınları

EK 3. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu:

1. KENDİNİZİ TANITABİLİR MİSİNİZ?

2. KENDİNİZİ, EVLİLİK VE AİLE YAŞAMINIZI ANLATABİLİR MİSİNİZ?

2.1. Evliliğinizi hangi döneminde ona çok bağılandığınızı düşünmeye başladınız?

2.2. Çocuklarınız evlilik ilişkinize nasıl bir etkisi oldu?

2.3. Kendinizi nasıl tanımlarsınız?

(Eşinize kolaylıkla yaklaşabilir miydiniz?, Başkalarına duyduğunuzu saygı ve güveni nasıl değerlendirmektesiniz?, Sıkıntılı durumlarda çevrenizden destek almayla ilgili olarak kendinizi nasıl değerlendirmektesiniz? Başkalarıyla ilişkilerinizde kendinizi nasıl tanımlarsınız? Eşinize karşı genelde nasıl tepkiler verirdiniz?)

3. EŞİNİZDEN ÖNCE, SİZİ DERİNDEN ETKİLEYEN BİR YAKININIZIN KAYBINA İLİŞKİN YAS DENEYİMİNİZ VAR MIDIR?

4. EŞİNİZİ KAYBETTİKTEN SONRAKİ YAS SÜRECİNDE YAŞADIKLARINIZA İLİŞKİN TECRÜBELERİNİZ NELERDİR?

4.1. Eşiniz vefat sürecinde yaşananları paylaşır mısınız?

4.2. Eşinizin ölümü ile birlikte yaşamınızda meydana gelen değişimler nelerdir?

4.3. Eşinizin ölümüyle baş etmek için başvurduğunuz yollar nelerdi?

4.4. Çevrenizde bulunan aile ve arkadaşların kaybınız sonrası sergiledikleri davranışlar nasıldı?

5. BU GÖRÜŞME SİZE NELER HİSSETTİRDİ?

6. BÜTÜN PAYLAŞIMLARINIZA EK OLARAK NELER SÖYLEMEK İSTERSİNİZ?

EK 4 GÖNÜLLÜ KATILIM VE BİLGİLENDİRME FORMU

GÖNÜLLÜ KATILIM VE BİLGİLENDİRME FORMU

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde yürütülen “Eşini Kaybetmiş Yaşlı Bireylerin Yas Sürecinin Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi” başlıklı doktora tez çalışması kapsamında eşini ölen 65 yaş üstü yaşlı bireylerle görüşmeler yapılmaktadır. Bu araştırma eş kaybı yaşamış yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinden yola çıkarak yaşlılar için bu kaybın ne anlama geldiğini kavramayı ve eşinin ölümü sonrasında yaşlı bireylere olumlu katkı sağlayabilmek için neler yapılabileceğine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünden Doç. Dr. Nilgün KÜÇÜKKARACA danışmanlığında araştırmacı Öznur GÜNİ tarafından yürütülecektir. Bu araştırmaya dair sürecin her aşamasında ortaya çıkabilecek sorularınız araştırmacı tarafından cevaplanacaktır. Araştırmacıyla cep telefonu ya da yüz yüze görüşmeniz mümkündür.

Görüşmelerin temelini yaşlılık döneminde yaşanan eş kaybına ilişkin deneyimler oluşturmaktadır. İzin verilmesi halinde görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilecek; görüşme sırasında gerekli görülmesi halinde daha sonra hatırlatıcı olması bakımından araştırmacı tarafından notlar alınacaktır. Görüşme kayıtları araştırmacı ve danışmanı dışında hiç kimseyle paylaşılmayacaktır.

Bu araştırmanın raporlanması dâhil hiçbir aşamasında görüşülen yaşlı bireyin kimlik bilgileri hiç kimseyle paylaşılmayacak, araştırma sürecinde görüşülen herkes için bir rumuz kullanılacaktır. Bu araştırmanın herhangi bir aşamasında araştırmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Araştırmaya katılmaktan vazgeçmeniz halinde görüşme kayıtları ve alınan notlar silinecektir.

Bu arařtırmada paylařtıđınız deneyimleriniz sizinle benzer durumda olan kiřileri için sunulacak hizmetlerin planlanmasına katkı sađlayabileceđi dűřünülmektedir. Arařtırma gűnűllűk esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabule etmek ve etmemek konusunda sizin kararınız esastır.

Gűnűllű Katılım Beyanı

Doç.Dr. Nilgűn KűűKKARACA ve znur GűNĐ tarafından yűrűtűlecek olan " Eřini Kaybetmiř Yařlı Bireylerin Yas Sűrecinin Sosyal Hizmet Açısından Deđerlendirilmesi" bařlıklı doktora tez arařtırmasına katılmam talep edilmiřtir. Katılımın gűnűllűk esasına dayalı olduđunun ve bu arařtırmaya katılıp katılmamakta zgűr olduđumun, arařtırmaya katılmaya karar verdikten sonra bile istediđim zaman vazgeebileceđimin ve bunun bana hiçbir sorumluluk getirmeyeceđinin, kimlik bilgilerim ve benimle yapılacak gűrűřmelere ait kayıtların gizli tutulacađının bilincindeyim. Bana arařtırma konusunda yapılan açıklamaları anladım ve bu arařtırmaya katılmayı gűnűllű olarak kabul ediyorum.

Tarih :

Katılımcının Adı ve Soyadı :

Adres ve Telefonu :

İmzası :

Sorumlu Arařtırmacı Doç.Dr. Nilgűn KűűKKARACA

Yardımcı Arařtırmacı Öznur GűNĐ

Telefon:

İmzası