



Muş Alparslan University
Faculty of Health Sciences



2. International Congress of Gerontological Approach

Online Congress

27-28 October
2022

FULL TEXT BOOK

www.gerontoloji.saglikbilimlerif.alparslan.edu.tr/tr



*II. International Congress of Gerontological Approach
27-28 October 2022, Muş Alparslan University, Muş, Online*



II. INTERNATIONAL CONGRESS OF GERONTOLOGICAL APPROACH

27-28 October, 2022

MUŞ, TÜRKİYE

2. ULUSLARARASI GERONTOLOJİK BAKIŞ KONGRESİ

Full Text Book

Tam Metin Kitapçığı

ISBN: 978-605-5137-14-4



COMMITTEES

President

Asst. Prof. Dr. Mehmet EFE, Muş Alparslan University, TURKEY

Honorary Board

Elmas Esra CECELİ, General Manager, Disability and Elderly Services, TURKEY

Prof. Dr. Fethi Ahmet POLAT, Rector of Muş Alparslan University, TURKEY

Prof. Dr. İsmail TUFAN, Akdeniz University, TURKEY

Organization Committee

Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU, Muş Alparslan University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Hüseyin GÜLTEKİN, Muş Alparslan University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Özmen İSTEK, Muş Alparslan University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Mehmet EFE, Muş Alparslan University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Mustafa DURMUŞ, Muş Alparslan University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Özgür YEŞİLYURT, Muş Alparslan University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Yalçın DİCLE, Muş Alparslan University, TURKEY

Lecturer Dr. Adem Üstün ÇATALBAŞ, Muş Alparslan University, TURKEY

Lecturer Burhan BUDAK, Muş Alparslan University, TURKEY

Lecturer Fatma Sıla AYAN, İstanbul Gelişim University, TURKEY

Research Assistant Ahmet AYTEPE, Muş Alparslan University, TURKEY

Research Assistant Deniz PAMUK, Muş Alparslan University, TURKEY

Scientific Committee

Emeritus Full. Prof. Dr. Jana GORIUP, Alma Mater Europaea – ECM, SLOVENIA

Emeritus Prof. Dr. Terence SEEDSMAN, Victoria University, AUSTRALIA

Prof. Dr. Adile ÖNİZ ÖZGÖREN, Yakın Doğu University, TRNC

Prof. Dr. Ahmet Turan IŞIK, Dokuz Eylül University, TURKEY

Prof. Dr. Ahmet AKGÜL, İstanbul University-Cerrahpaşa, TURKEY

Prof. Dr. Aygen YILMAZ, Akdeniz University, TURKEY

Prof. Dr. Andrea HELMER-DENZEL, DHBW Heidenheim, GERMANY

Prof. Dr. Andreas EHGARTNER, Rosenheim University of Applied Sciences, GERMANY



Prof. Dr. Andreas KRUSE, Heidelberg University, GERMANY

Prof. Dr. Bernd SEEBERGER, UMIT University, AUSTRIA

Prof. Dr. Cem ERGUN, Mehmet Akif Ersoy University, TURKEY

Prof. Dr. Christine O’KELLY, Dublin City University, IRELAND

Prof. Dr. Cihan CAMCI, Akdeniz University, TURKEY

Prof. Dr. David BOGATAJ, Alma Mater Europaea – ECM, SLOVENIA

Prof. Dr. David Cecilio Iyu ESPINOSA, University of Murcia, SPAIN

Prof. Dr. Emine ARSLAN, Selçuk University, TURKEY

Prof. Dr. Emine YILMAZ CAN, Zonguldak Bülent Ecevit University, TURKEY

Prof. Dr. Esfandiar TABARI, Private University for Health Sciences, Medical Informatics
and Technology GmbH, UMIT, AUSTRIA

Prof. Dr. Fatmagül YUR, Muğla Sıtkı Koçman University, TURKEY

Prof. Dr. Funda DEMİRTÜRK, Tokat Gaziosmanpaşa University, TURKEY

Prof. Dr. Gülsüm ÇAMUR, Ondokuz Mayıs University, TURKEY

Prof. Gørill HAUGAN-Norwegian University of Science and Technology, NORWAY

Prof. Dr. Francisco José Barbas Rodrigues, Polytechnic Institute of Coimbra, PORTUGAL

Prof. Dr. Rolf G. HEINZE, Ruhr University Bochum, GERMANY

Prof. Dr. Gerd SCHUSTER, Private University for Health Sciences, Medical Informatics
and Technology GmbH, UMIT, AUSTRIA

Prof. Dr. Gerhard NAEGELE, Technical University of Dortmund, JAPAN

Prof. Dr. Hafiz KHAN, University of West London, UNITED KINGDOM

Prof. Dr. Hasan Hüseyin BAŞIBÜYÜK, Akdeniz University, TURKEY

Prof. Dr. İsmail TUFAN, Akdeniz University, TURKEY

Prof. Dr. Josef HILBERT, Ruhr University, GERMANY

Prof. Dr. Kamile KABUKCUOĞLU, Akdeniz University, TURKEY

Prof. Dr. Kayhan DELİBAŞ, Adnan Menderes University, TURKEY

Prof. Dr. Phill Martin PALLAUF, Private University for Health Sciences, Medical
Informatics and Technology GmbH, UMIT

Prof. Dr. Monika REICHERT, The Technical University Dortmund

Prof. Dr. S. Fehmi AKÇİÇEK Ege University, TURKEY



- Prof. Dr. Sara CARMEL Ben, Gurion University, Israel
- Prof. Dr. Sevim ÇELİK, Bartın University, TURKEY
- Prof. Dr. Zeliha Fulden SARAÇ, Ege University, TURKEY
- Prof. Dr. Zeynep ONUR, Yakın Doğu University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Emine Sumru SAVAŞ, Ege University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Emre BİRİNCİ, Anadolu University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Gülüşan ÖZGÜN BAŞIBÜYÜK, Akdeniz University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Emre ŞENOL DURAK, Abant İzzet Baysal University, TURKEY
- Assoc. Prof. Ejder ULUTAŞ, Muş Alparslan University, TURKEY
- Assoc. Prof. Gökhan ABA, Bandırma Onyedli Eylül University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Harun CEYLAN, Yalova University, TURKEY
- Assoc. Prof. Işıl KALAYCI, Süleyman Demirel University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Nilüfer KORKMAZ YAYLAGÜL-Akdeniz University, TURKEY
- Assoc. Prof. Dr. Nur Elçin BOYACIOĞLU, İstanbul University-Cerrahpaşa, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Abdullah ABU KHAIT, Hashemita University, JORDAN
- Asst. Prof. Dr. Aslı KÖSE, Gümüşhane University, TURKEY
- Prof. Aynur KIZILIRMAK, Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Aysin ÇETİNKAYA BÜYÜKBODUR, Muş Alparslan University,
TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Farid GHAYEB, Al-Ouds University, PALESTINE
- Asst. Prof. Dr. Gökçe Yağmur GÜNEŞ GENCER, Akdeniz University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Özgür YEŞİLYURT, Muş Alparslan University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Sera ÇETİNGÖK, İstanbul University-Cerrahpaşa, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Fatma HASTAOĞLU, Sivas Cumhuriyet University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Hilal SEKİ ÖZ, Kırşehir Ahi Evran University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. İkuko MURAKAMI, Akdeniz University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. İlkay Kayacan KEFER, Akdeniz University, TURKEY
- Asst. Prof. Lucie VÍDOVÍCOVÁ, Masaryk University, CZECHIA
- Asst. Prof. Dr. Mehmet EFE, Muş Alparslan University, TURKEY
- Asst. Prof. Dr. Mustafa ÇOBAN, Akdeniz University, TURKEY



Asst. Prof. Dr. Neşe KARAKAŞ, Malatya Turgut Özal University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Tahsin Barış DEĞER, Çankırı Karatekin University, TURKEY

Asst. Prof. Dr. Sera ÇETİNGÖK, İstanbul University-Cerrahpaşa, TURKEY

Asst. Prof. Sevcan TOPTAŞ KILIÇ, Çankırı Karatekin University, TURKEY

Asst. Prof. Sevde ÇUBUKÇU, Balıkesir University, TURKEY

Lecturer Barkın DERE, Malatya Turgut Özal University, TURKEY

Research Assistant Barış KILIÇ, Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, TURKEY

Lecturer Dr. Adem Üstün ÇATALBAŞ, Muş Alparslan University, TURKEY

Lecturer Fatma Banu DEMİRTAŞ, Malatya Turgut Özal University, TURKEY

Lecturer, Dr. Cemil YAVUZ, Muğla Sıtkı Koçman University, TURKEY

Lecturer F. Sıla AYAN, İstanbul Gelişim University, TURKEY

Lecturer Faruk Yaşar GÜRDAL, Süleyman Demirel University, TURKEY

Lecturer Hande KIRIŞIK, Ankara University, TURKEY

Lecturer Nuran Gül BORAZAN, Sütçü İmam University, TURKEY

Research Assistant Ahmet AYTEPE, Muş Alparslan University, TURKEY

Research Assistant Deniz PAMUK, Muş Alparslan University, TURKEY

Research Assistant Hatice Selin IRMAK, İstanbul University-Cerrahpaşa, TURKEY

Research Assistant Özlem ÖZGÜR, Akdeniz University, TURKEY

Research Assistant Tule GÜLTEKİN, İstanbul University-Cerrahpaşa, TURKEY

Scientific and Organization Secretary

Research Assistant Deniz PAMUK, Muş Alparslan University

Research Assistant Ahmet AYTEPE, Muş Alparslan University

Lecturer Burhan BUDAK, Muş Alparslan University

Technical Support

Işık AKMAN

Zerrin KAYA



Değerli Araştırmacılar,

Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü olarak ilkini 21-22 Ekim 2021 tarihlerinde tamamladığımız Gerontolojik Bakış Kongresi'nin ikincisini 27-28 Ekim 2022 tarihlerinde gerçekleştiriyor olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Bu yıl da Gerontoloji'nin kesişimsel ve multidisipliner yapısına özgü şekilde ülkemiz ve yurtdışından değerli pek çok akademisyenin çeşitli konularda değerli katkılarını görmekteyiz. Bu anlamda ülkemizde gün geçtikçe büyüyen Gerontoloji alanında sağlıktan sosyal bilime, eğitimden gündelik hayata pek çok konunun gerontolojik bakış ile değerlendirildiğine şahit olmaktadır.

İkincisini düzenlediğimiz kongremizde siz değerli araştırmacıları aramızda görmekten memnuniyet duyar, kongremize ve Gerontoloji alanına yaptığımız değerli katkılardan dolayı teşekkürlerimizi sunarız.

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet EFE

Muş Alparslan Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

Gerontoloji Bölümü Kurucu Başkanı



İçindekiler

Yaşlılık çalışmalarının gelişmesinde bir sosyal sorumluluk projesi olarak Fethiye Tazelenme Üniversitesi'nin yarattığı dönüşüm: Fethiye İlçesi Örneği"	10
Yaşlılıkta Uyku Kalitesi ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi.....	20
Geniş ve Çekirdek Ailede Yaşayan Çocukların Büyük Ebeveynleri ile Etkileşimi; Erciş İlçesi Orta Okul Öğrencilerinin Görüşlerine Göre.....	27
60 Yaş Üstü Bireylerin Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarına Başvurma Nedenleri ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi	48



The transformation created by Fethiye Refreshment University as a social responsibility project in the development of aging studies: The Case of Fethiye District

Cemil YAVUZ^{1*}, Melek ŞAHİN²

¹cyavuz@mu.edu.tr, Muğla Sıtkı Koçman University Fethiye Faculty of Health Sciences, Muğla

²msahin@mu.edu.tr, Muğla Sıtkı Koçman University Fethiye Vocational School of Health Services, Muğla

Objectives: The aim of this study is to explain the transformation created by Fethiye Refreshment University as a social responsibility project in the development of aging studies in Fethiye District.

Methods: After the Fethiye Refreshment University social responsibility project started, the change in Fethiye district and the extent of the old age studies will be conveyed through the literature and the news in the press.

Results and conclusions: Fethiye Refreshment University, one of the 60+ Refreshment University campuses, was founded on 23 September 2019 by Prof. Dr. He started his educational activities with İsmail TUFAN's opening lecture and 75 students. Its founder is Cemil YAVUZ, a lecturer at Muğla Sıtkı Koçman University, Fethiye Faculty of Health Sciences. Fethiye Refreshment University is the first campus established in a district. The majority of the teaching staff consists of volunteers who are resident in the region, retired academics, doctors, artists, bureaucrats, athletes, etc. He conducts a significant part of his lectures outside the university campus. Fethiye Refreshment University is the first campus to start the videoconferencing support program with its special curriculum, which it has created in company with experts in order to alleviate the effects of social isolation applied to the elderly during the pandemic period. Students from 9 provinces outside of Fethiye participate in the program that it continues uninterruptedly during the pandemic period.

He leads the aging studies in Fethiye district. At the "Strive for the Rights of the Elderly" workshop held under the chairmanship of Cemil YAVUZ in 2019, the rights of the elderly and solution proposals were discussed for the first time in the district.

In the workshop, it was decided to establish an Alzheimer's Association and Fethiye Alzheimer's Association was established on 30.01.2020. Most of the founding board of directors is a member of Fethiye Refreshment University. Fethiye Alzheimer's Association Day Life Center will be opened at the end of September 2022. With the construction on a 2.5-decare park area, programs will be created for early-stage Alzheimer's patients, their relatives, health professionals, students and residents of the district.

Again with an initiative made in 2020, a Commission on Aging Studies was established in Fethiye Municipality City Council. Aging studies are planned in coordination with other commission members. In addition, in order to support the scientific pillar of the studies, he pioneered the establishment of the Elderly Health and Care Research and Application Center in 2021, a student club to activate the youth, and a gerontology department.

Fethiye Refreshment University project, which started as a social responsibility project, sets an example in the field of aging studies with the awareness and gains it has created in Fethiye district. Dissemination of the Refreshment University project and taking a leading role in developing common policies with other stakeholders will be important in the development of aging services.

Keywords: Refreshment University, Fethiye, aging studies



Yaşlılık çalışmalarının gelişmesinde bir sosyal sorumluluk projesi olarak Fethiye Tazelenme Üniversitesi'nin yarattığı dönüşüm: Fethiye İlçesi Örneği

Cemil YAVUZ^{1*}, Melek ŞAHİN²

¹cyavuz@mu.edu.tr, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Muğla/Türkiye

²msahin@mu.edu.tr, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,
Muğla/Türkiye

Amaç:

Bu çalışmanın amacı Fethiye İlçesinde yaşlılık çalışmalarının gelişiminde bir sosyal sorumluluk projesi olarak Fethiye Tazelenme Üniversitesi'nin yarattığı dönüşümü anlatmaktır.

Yöntem: Fethiye Tazelenme Üniversitesi sosyal sorumluluk projesi başladıktan sonra Fethiye ilçesinde yaşanan değişim ve yaşlılık çalışmalarının geldiği boyut literatür ve basında yer alan haberler vasıtasıyla aktarılacaktır.

Sonuç ve Öneriler: 60+ Tazelenme Üniversitesi kampüslerinden biri olan Fethiye Tazelenme Üniversitesi 23 Eylül 2019 tarihinde Prof. Dr. İsmail TUFAN hocanın açılış dersi ve 75 öğrencisi ile eğitim faaliyetlerine başlamıştır. Kurucusu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğretim görevlisi Cemil YAVUZ dur. Fethiye Tazelenme Üniversitesi bir ilçede kurulan ilk kampüstür. Eğitici kadrosunun büyük kısmı, bölgede yerleşik emekli akademisyen, doktor, sanatçı, bürokrat, sporcu vb mesleklerden oluşan ders verme yeterliliğine haiz gönüllülerden oluşmaktadır. Derslerinin oneli bir kısmını üniversite kampüsü dışında yürütmektedir. Fethiye Tazelenme Üniversitesi pandemi döneminde yaşlılara uygulanan sosyal izolasyonun etkilerini hafifletmek amacıyla uzmanlar eşliğinde oluşturduğu özel müfredatı ile videokonferans destek programını ilk başlatan kampüstür. Pandemi döneminde aralıksız sürdürdüğü programına Fethiye dışında 9 ilden öğrenci katılmaktadır.

Fethiye ilçesinde yaşlılık çalışmalarına öncülük etmektedir. 2019 yılında Cemil YAVUZ'un başkanlığında düzenlenen "Yaşlı Hakları İçin Çaba" çalıştayında ilçede yaşlı hakları ve çözüm önerileri ilk kez konuşulmuştur. Çalıştayda bir Alzheimer Derneği kurulması kararlaştırılmış ve 30.01.2020 tarihinde Fethiye Alzheimer Derneği kurulmuştur. Kurucu yönetim kurulunun büyük kısmı Fethiye Tazelenme Üniversitesi üyesidir. 2022 yılı Eylül ayı sonunda Fethiye Alzheimer Derneği Gündüz Yaşam Merkezi açılacaktır. 2,5 dönüm bir park alanında yapılan yapılaşma ile erken evre Alzheimer hastalarına, yakınlarına, sağlık profesyonellerine, öğrencilere ve ilçe sakinlerine yönelik programlar oluşturulacaktır.

Yine 2020 yılında yapılan bir girişimle Fethiye Belediyesi Kent Konseyinde Yaşlılık Çalışmaları komisyonu kurulmuştur. Diğer komisyon üyeleri ile yaşlılık çalışmaları eşgüdüm halinde planlanmaktadır. Ayrıca çalışmaların bilimsel ayağını desteklemek için 2021 yılında Yaşlı Sağlığı ve Bakımı Araştırma ve Uygulama Merkezi, gençleri aktive etmek için bir öğrenci kulübü ve bir gerontoloji bölümü kurulması çalışmalarına öncülük etmiştir.

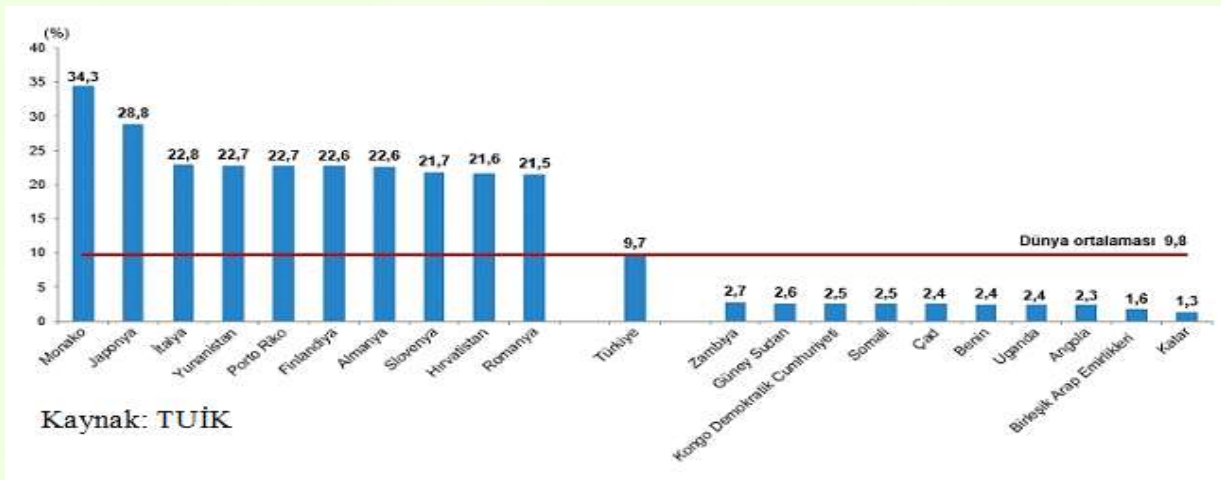
Bir sosyal sorumluluk projesi olarak başlayan Fethiye Tazelenme Üniversitesi projesi Fethiye ilçesinde oluşturduğu bilinç ve kazanımlarla yaşlılık çalışmaları alanında örnek olacak niteliktedir. Tazelenme Üniversitesi projesinin yaygınlaştırılması ve diğer paydaşlarla birlikte ortak politikalar geliştirilmesinde öncü rol üstlenmesi yaşlılık hizmetlerinin gelişiminde oneli olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tazelenme Üniversitesi, Fethiye, yaşlılık çalışmaları

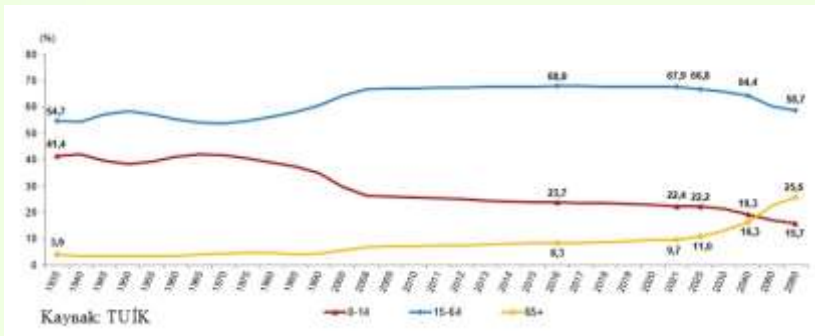


Giriş:

Dünya nüfusünde yaşlı nüfusun oranı giderek artmaktadır. Ülkemizde de yaşlı nüfus oranı artmaktadır. Türkiye, yaşlı nüfus oranına göre 167 ülke arasında 68. sırada yer almıştır. Nüfus tahminlerine göre 2021 yılı için dünya nüfusunun 7 milyar 831 milyon 718 bin 605 kişi, yaşlı nüfusun ise 764 milyon 321 bin 142 kişi olduğu tahmin edilmektedir. Bu tahminlere göre dünya nüfusunun %9,8'ini yaşlı nüfus oluşturmuştur. En yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ilk üç ülke sırasıyla %34,3 ile Monako, %28,8 ile Japonya ve %22,8 ile İtalya'dır. Türkiye, 167 ülke arasında 68. sırada yer almıştır(TUİK 2022).



Toplumların yaşlı nüfusun oranına göre; genç nüfus (%4 altı), olgun nüfus(% 4-6,9), yaşlı nüfus(%7-10) ve çok yaşlı nüfus (%10 üzeri) olarak tanımlanmaktadır. Türkiye nüfusunun 2007 yılından itibaren “yaşlı nüfus” yapısına sahip olduğu, önümüzdeki birkaç yıl içinde de çok yaşlı nüfus yapısına sahip ülkeler sınıfına gireceği ifade edilmektedir(Ulukan 2020).



Türkiye’de ‘yaşlı’ olarak tanımlanan 65 yaş ve üstü nüfus son 5 yılda % 24 artmıştır. %9,7 oranında olan yaşlı nüfusun 2023 yılında %10,2, 2025 yılında %11, 2040 yılında

%16,3, 2080 yılında %25,6 olacağı tahmin edilmektedir. Nüfus projeksiyonları 2080 yılında ülkemizde her dört kişiden birinin 65 yaş üstü olacağını öngörmektedir.(TUİK,2021a).



Bu artışların iki önemli sonucu vardır. Birincisi; yaşlı nüfus artmaya devam edecektir. Artan yaşlı nüfusla birlikte ileri yaşlı olarak belirtilen 85 yaş ve üzeri grubun artacaktır. İkincisi ise; gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de 85+ yaş grubundaki artışın 65+ diğer yaş gruplarının tümünden fazla olacaktır (UNDESA 2019).

Nüfusun yaşlanması ile ilgili bilgi veren göstergelerden biri olan ortanca yaştır. Ülkemizde ortanca yaş 2016 yılında 31,4 iken 2021 yılında 33,1 olmuştur. Nüfus projeksiyonlarına göre, ortanca yaşın 2025 yılında 34,1, 2030 yılında 35,6, 2040 yılında 38,5, 2060 yılında 42,3 ve 2080 yılında 45,0 olacağı öngörülmektedir. Yükselen ortanca yaş ile birlikte yaşlı bağımlılık oranları da artmaktadır. Yaşlı bağımlılık oranı; çalışma çağındaki yüz kişiye düşen yaşlı sayısını ifade etmektedir. Ülkemizde yaşlı bağımlılık oranı, 2016 yılında %12,3 iken bu oran 2021 yılında %14,3'e yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı bağımlılık oranının 2025 yılında %16,4, 2030 yılında %19,6, 2040 yılında %25,3, 2060 yılında %37,5 ve 2080 yılında %43,6 olacağı öngörülmektedir(TUİK 2022)..

Yaşanan bu değişim yaşlı bireyleri yalnız yaşamaya, kendi ihtiyaçlarını kendilerinin gidermesi durumuyla baş başa bırakmıştır. Daha önce kırsal kesimde daha az bakım ve gözetim sıkıntısı yaşayan yaşlıların artık kentsel ya da kırsal mekân ayrımı fark etmeksizin birçok yaşlının bakım sıkıntısı yaşadığı görülmektedir. Yaşlıların sorunlarının bu şekilde artması yaşlılık sorunlarına daha geniş bir yelpazeden bakılması gerektiğini ortaya çıkarmıştır(Yıldırım 2021)

On Birinci Kalkınma Planında(2019- 2023), nüfus ve yaşlanma başlığı altında ülkenin genç ve dinamik nüfus yapısının korunması; yaşlıların yaşam kalitesinin artırılması amacıyla ekonomik ve sosyal hayata aktif bir şekilde katılımlarının gerçekleştirilmesi, aktif olarak ve bağımsız bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmesi, bakımlarında kalitenin artırılması, sağlık hizmetleri ve ihtiyaç duyacakları diğer hizmetlerden yararlanmalarının ve aktif yaşlanma ortamlarının oluşturulması temel hedef olarak belirlenmiştir(Kalkınma Bakanlığı 2018).

Aktif yaşlanma beklenen yaşam süresinin uzamasıyla birlikte hayatlarımıza eklenmiş gibi olan bu “fazladan” yılların olabilecek en yüksek nitelikte yaşanabilmesidir. Yaş alma ile beraber hastalık ya da maluliyetlerin olmaması, fiziksel ve bilişsel kapasitenin korunmuş olması ve kişinin toplum içinde etkin biçimde yer almaya devam etmesi (kişiler arası ilişkilerinin ve sosyal rollerinin sürmesi) aktif yaşlanma için temel gereklilikler olarak sıralanmaktadır(Ünalın 2001).



Belirlenen bu hedeflere kamu, yerel yönetimler, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları hep birlikte çalışarak ulaşılabilir. Özellikle aktif ve sağlıklı yaşlanma süreçlerinin sağlanması konusunda üniversitelerin, yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının çok önemli fonksiyonları olabilir. Yaşlanma döneminde öğrenme gereksinimleri farklılaşarak devam etmektedir. Bunun fark edilmesi ve giderilmesi için olanaklar yaratılması, sürekliliğin sağlanması projeleri aktif yaşlanmayı destekleyen faaliyetlerdir. Çünkü öğrenme süreci aktif bir süreçtir. Bilişsel işlevlerin kullanılması, sosyal ilişkilerin kurulması ve daha önceden yapamadığı bir işi yapabilmesi yani yeni bir beceri kazanması anlamına gelmektedir. Dünyada üçüncü yaş üniversiteleri olarak bilinen proje bu alanda en güzel uygulamalardan biridir. Ülkemizde de bu proje yaygın bir şekilde Tazelenme Üniversitesi yapılanması altında başlatılmıştır(Yavuz 2020).

Üçüncü Çağ Üniversiteleri (University Of The Third Age-U3A) 1972 yılında Fransa'da ortaya çıkmıştır. Yaz konferansları olarak başlayan program çok ilgi görmüş ve yapılarak ilk U3A 1973'te Toulouse'da kurulmuştur(Formosa 2010)(Huang 2006) Bu tarihten sonrazıyla yaygınlaşmış ve milyonlara ulaşan öğrenci kitlesiyle özellikle Çin, Avustralya, Yeni Zelanda ve İngiltere'de binlerce merkezden hizmet vermektedir. (Formosa 2010). U3A'lar, yaşlı yetişkinlerin ilgi alanlarını artırarak toplumda yeniden sosyalleşmelerine yardımcı olurlar. Toplumda ve yaşlı yetişkinlerde aktif ve başarılı yaşlanma bilinci oluşturmada, yönlendirmede önemli rolleri vardır(Huang 2006).

Türkiye'de kurulan ilk üçüncü yaş üniversitesi Herodot Üçüncü Yaş Akademisidir(*Herodot Akademisi*, 2022). Bodrum'da Mart 2010'da bir dernek olarak kurulmuştur. Üniversite sıfatı kullanılmamaktadır(*Herodot Akademisi*, 2022). Ülkemizde en yaygın Üçüncü Yaş Üniversitesi Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından hayata geçirilen 60+Tazelenme Üniversitesi projesidir. Türkiye çapında gördüğü ilgiyle birlikte kısa sürede yaygınlaşmaya başlamıştır.(Yavuz 2020) Proje 2021 yılında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına devredilmiştir. 2021 yılı itibarıyla Akdeniz Üniversitesi Kampüsü, Ege Üniversitesi Kampüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kampüsü, Fethiye Tazelenme Üniversitesi Kampüsü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Kampüsü, Anadolu Üniversitesi Kampüsü, Kıbrıs Girne Üniversitesi kampüsü olmak üzere aktif 7 kampüste toplamda 5.665 yaşlı eğitim gördüğü belirtilmektedir. Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi ve Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesine ek yeni protokol yapılacak 8 üniversite ile 2022-2023 öğretim yılı için de 17 kampüse ulaşılacağı



belirtilmektedir(Aile Bakanlığı, 2021). Ege Üniversitesi 2021 yılında ismini Ege 3 Yaş Üniversitesi olarak değiştirmiştir(ege ajans 2021).

60+ Tazelenme Üniversitesi kampüslerinden biri olan Fethiye Tazelenme Üniversitesi 2018-2019 eğitim öğretim dönemi güz yarıyılında eğitim faaliyetlerine başlamıştır. Kurucusu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğretim üyesi olan Cemil YAVUZ dur. Fethiye Tazelenme Üniversitesi bir ilçede kurulan ilk kampüstür. Eğitici kadrosunun büyük kısmı, bölgede yerleşik emekli akademisyen, doktor, sanatçı, bürokrat, sporcu vb mesleklerden oluşan ders verme yeterliliğine haiz gönüllülerden oluşmaktadır.(Fethiye Kaymakamlığı 2019)(Hürriyet Gazetesi 2019).

Fethiye Tazelenme Üniversitesi kurulduktan sonra ilçede pek çok ilk yaşanmıştır. Fethiye Tazelenme Üniversitesi kurucusu Cemil YAVUZ'un bir AB projesi olarak gerçekleştirdiği Yaşlı Hakları İçin Çaba Çalıştayı; Fethiye ilçesinde Yaşlı Hakları İçin yapılan ilk bilimsel toplantıdır. Çalıştayda aile bakanlığı, yerel yönetim temsilcileri, akademisyenler, sivil toplum bir araya gelmişlerdir. Ülkemizde ve ilçemizde yaşlı sorunları, gelecek projeksiyonları, riskler ve atılması gereken adımlar konuşulmuştur. Ülkemizdeki iyi uygulama örnekleri masaya yatırılmıştır(Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2019). Bu çalıştayın sonuç bildirimlerinden biri Alzheimer derneğinin kurulması olmuştur. Çalıştaydan birkaç ay sonra 30.01.2020 tarihinde Fethiye Alzheimer Derneği kurulmuştur(Fethiye Alzheimer Derneği 2020). Kurucu yönetim kurulunun büyük kısmı Fethiye Tazelenme Üniversitesi üyesidir. Fethiye ilçesi Muğla ilinde tanı konulan Alzheimer hastalarının en fazla yaşadığı ilçedir. 2020 yılı verilerine göre; Muğla %12,9 oranı ile ülkemizde en yüksek yaşlı nüfus olduğu iller arasında 29. sırada yer almaktadır. Fethiye ilçesinde yaşlı nüfus oranı %10,7 dir. Son 10 yıllık dönemde Muğla ve Fethiye'nin yaşlı nüfus oranları Türkiye ortalamasının üzerinde olmuştur(TUIK, Adrese Dayalı Nüfus Sistemi, İl İlçe Nüfusları, 2021). Bu veriler ışığında Fethiye Alzheimer Derneği bir Gündüz Yaşam Parkı hayata geçirmeyi hedeflemiştir. Bunun için alanında uzman mimarlarla bir park alanı içinde yaşlı dostu mimaride bir proje çizilmiştir. Fethiye Belediyesi ile yapılan protokolle 2,5 dönüm bir park alanı Gündüz Yaşam Parkı yapılması amacıyla Fethiye Alzheimer Derneğine 10 yıllığına tahsis edilmiştir. Tamamı hayırseverlerin katkısıyla inşa edilen park 23 Eylül 2022 tarihinde açılmıştır. Bu parkta erken evre Alzheimer hastalarına, yakınlarına, sağlık profesyonellerine, öğrencilere ve ilçe sakinlerine yönelik programlar oluşturulacaktır. Bir Yaşlı Sağlığı Merkezi gibi çalışması



planlanan Gündüz Yaşam Parkında aşağıdaki çalışmaların yapılması planlanmaktadır(Fethiye Alzheimer Derneği 2020).

1. Hastalara yönelik gündüz yaşam alanı
2. Hastalara yönelik uygun aktiviteler,
3. Hasta yakınlarına yönelik dayanışma grupları
4. Akademisyenlere yönelik bilimsel toplantılar
5. Sağlık çalışanlarına yönelik uzman eğitimleri, kurslar
6. Halka yönelik sağlıklı yaşlanma programları,
7. Halka yönelik Alzheimer hastalığı, tanı tedavi ve bakımına yönelik konferanslar
8. Üniversite öğrencilerine yönelik uygulama alanı
9. Çok fazla olan bakıcı ihtiyacına yönelik Alzheimer hasta bakıcı kursları
10. Kültürel ve sanatsal çalışmalar.

Yine 2019 yılında yapılan bir girişimle Fethiye Tazelenme Üniversitesi öğrencileri Fethiye Belediyesi Kent Konseyinde yaşlı meclisi kurulmasını talep etmişlerdir. Bu girişimin sonucu olarak Yaşlılık Çalışmaları komisyonu kurulmuştur. Pandemi koşulları nedeniyle komisyon aktif şekilde çalışmamıştır. Komisyonun etkili çalışmamasının bir nedeni de komisyon çalışmalarının yaşlılara bırakılmaması, komisyonda aktif özne olamamasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Covid sonrası yeni dönemde eşgüdüm halinde Yaşlı Dostu kent çalışmalar kapsamında birlikte hareket edilmesi planlanmaktadır.

İlçemizde yürütülen yaşlılık çalışmalarının bilimsel ayağını desteklemek için 2021 yılında Muğla Sıtkı Koman Üniversitesi Yaşlı Sağlığı ve Bakımı Araştırma ve Uygulama Merkezi (YAŞAM) kurulmuştur. Kurucusu ve ilk müdürü Fethiye Tazelenme Üniversitesi kurucusu Dr. Cemil YAVUZ'dur. Merkez özellikle sağlıklı yaşlanma konusunda farkındalık oluşturma, aktif – sağlıklı yaşlanma programları geliştirme ve Alzheimer Hastalığında hasta ve yakınlarının desteklenmesi alanlarında çalışmalar yapmayı planlamıştır. Bu kapsamda YAŞAM Fethiye 3. Yaş Akademi programını hayata geçirmiştir. Ayrıca Fethiye Alzheimer Derneği ile işbirliği protokolü yaparak bu alanda ortak projeler hayata geçirmeyi planlamaktadır.

Fethiye Tazelenme Üniversitesinin en güçlü projesi pandemi destek projesi olmuştur. SARS COV 2 pandemisinde planlı, yapılandırılmış ve önceden ilan ettiği bir müfredat



programı ile yaşlılara videokonferans yoluyla destek programı başlatan ülkemizde ilk program Fethiye Tazelenme Üniversitesi olmuştur(Gerçek Fethiye Gazetesi 2020).

Pandemi döneminde aralıksız 3 yıl sürdürdüğü pandemi destek ve eğitim programı kampüs kurucusu Cemil YAVUZ'un yazdığı proje (SD4/GEN/0968 - YAŞAD Fethiye Tazelenme Üniversitesi Pandemi Yaşlı Destek programı (ID: 968) AB Sivil düşün programı tarafından da desteklenmiştir(Pusula Haber 2021). Projenin ürünlerinden olan 2 video 7000'e yakın izleyiciye sayısına ulaşmıştır(YouTube, 2021.)Pandemi döneminin getirdiği sosyal izolasyonun yarattığı fiziksel, psikolojik ve mental olumsuzluklardan yaşlıları korumak amacıyla geriatri uzmanlarının görüşleri alınarak hazırlanan program güz 3 dersle başlamış, bahar döneminde öğrencilerinden gelen isteklerle ders sayısı 9'a çıkmıştır. Spor, Beceri Geliştirme ve Etkileşimli Sosyal Bilimler derslerine, İngilizce, Almanca, Dans, Chigong, Mutfak sanatları, Proje Geliştirme, Fotoğraf, Sağlık Bilimleri gibi yeni dersler eklenmiştir. Pandemi döneminde videokonferans yoluyla yürüttüğü ders faaliyetlerinin yanında; her dönem sosyal sorumluluk projeleri gerçekleştirilmeye devam edilmiştir. Pandeminin akut döneminde evlerde 10000 aşan maske dikilerek ilgililere teslim edilmiştir. Sağlık çalışanlarına koruyucu malzeme ve COVID yoğun bakım servisi çalışanlarına kendi hazırladıkları ikramlıkları düzenli ulaştırmışlardır. Ayrıca Hakkâri'de bir köy okuluna eğitim malzemeleri gönderilmiştir(Gerçek Fethiye Gazetesi 2021). Fethiye bir İlköğretim okulunun(Silkar) bir katında yer alan sınıflar ve laboratuvarı KAHEV (Kadın Hekimler Vakfı) işbirliği ile yenilenmiş ve koridoru bilim koridoru olarak ünlü bilim insanlarının portreleri resmedilerek boyanmıştır(Haber 2020). 2020 yılı Ekim ayından başlayan Fethiye Tazelenme Üniversitesi Pandemi Yaşlı Destek programına 100' yakın yaşlı takip etmektedir. Programın Fethiye dışından İzmir, İstanbul, Bursa, Ankara, Muğla, Hatay, Bodrum, Antalya, Ürgüp, Almanya, Giresun gibi illerden öğrencileri vardır. Bu özelliği ile de diğer kampüslerden ayrılmaktadır.

Fethiye Tazelenme Üniversitesi ile üniversitemizde yaşlılık alanın da iki yeni iyi gelişme yaşanmıştır. Fethiye Tazelenme Üniversitesi kurucusu Dr. Cemil YAVUZ koordinatörlüğünde YAŞAT öğrenci topluluğu kurulmuştur. Bu topluluk öğrencileri pandemi döneminde Fethiye Tazelenme Üniversitesi öğrencileri ile Gençlerle Genç Kalanların Video Konferans Buluşmaları başlığında düzenli videokonferans buluşmaları gerçekleştirmişlerdir. Tematik buluşmalarda kuşaklar arası etkileşim artırılarak özellikle gençlerin yaşlılık algıları



ve tutumlarının iyileştirilmesi amaçlanmıştır. Program 8 hafta sürmüştür(MSKÜ. Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi 2022).

İkinci gelişme Üniversitemize bir gerontoloji lisans bölümünün kazandırılması çalışmaları olmuştur. Dr. Cemil YAVUZ'un önerisi ile başlayan süreçte 2022 yılında Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesinde Gerontoloji bölümü açılması süreci tamamlanmıştır. Öğretim üyesi kadrosu oluşturulan bölümün 2023-2024 güz döneminde öğrenci alması beklenmektedir.

Fethiye Tazelenme Üniversitesinin ilçemizde yaşlılık çalışmalarının gelişmesinde öncü bir misyon üstlenmiştir. Yaşlılık alanında yapılan tüm çalışmalara ya ev sahipliği yapmış yada önemli bir paydaş olmuştur. Önümüzdeki dönemde MSKÜ Yaşlı sağlığı ve Bakımı Uygulama ve Araştırma Merkezi (YAŞAM) bünyesinde başta sağlıklı yaşlanma ve Alzheimer destek programlarına ek olarak Yaşlı Dostu Fethiye'nin inşasına destek olmayı hedeflemektedir.

Sonuç

Nüfus içindeki payı hızla yüzde 10 yaklaşan ve hızla sürekli artan yapısıyla ülkemizde yaşlılar nüfusun önemli bir bölümüdür. Yaşlılık dönemi bir dezavantaj değildir. Yaşlı bir dezavantajlı grup olarak değerlendirilmemelidir. Yaşlılık normal bir yaşam döngüsünün bir parçasıdır. Ve bu insani döngünün her aşamasındaki bireyler kadar yaşlıda; insan hak ve onuruna yaraşacak şekilde hizmetlerden ayrıma tabi tutulmaksızın yararlanma hakkına sahip olmalıdır. Kamu, yerel yönetimler ve STK sorumluluğu; başta aktif yaşlanma politikaları olmak üzere yaşlılık dönemindeki kişileri destekleyecek yaşam alanlarını, uygulamaları ve projeleri hayata geçirmektir. Fethiye Tazelenme Üniversitesi ve diğer Tazelenme Üniversiteleri Kampüslerinin örneklerinde olduğu gibi 2016 yılında başlayan Tazelenme Üniversitesi projesi bu toplumsal dönüşümde kilit rol oynamışlardır. Üniversitelerin eğitim, araştırma, uygulama fonksiyonu dışında 4 fonksiyonu Topluma Hizmettir. Topluma Hizmet uygulama örnekleri arasında ülkemize özgü en iyi proje olduğuna inandığımız bu projenin gelişmesi için özerk yapısı ve ruhu korunarak üniversite, yerel yönetim ve kamu tarafından desteklenmelidir. Kampüsleri kuran, yürüten ve görev alan öğretim üyelerinin bu katkıları akademik atama yükseltme kriterleri kapsamında faaliyetler olarak yer bulmalıdır.



Kaynakça

- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. 2021. “2021 Yılı İtibarıyla 6 Tazelenme Üniversitesinde Toplamda 5.665 Yaşlımıza Eğitim Veriliyor.” <https://www.aile.gov.tr/haberler/bakanimiz-derya-yanik-2021-yili-itibariyla-6-tazelenme-universitesinde-toplamda-5665-yaslimiza-egitim-veriliyor/#:~:text=%E2%80%9CProje%20kapsam%C4%B1nda%202021%20y%C4%B1l%C4%B1%20itibar%C4%B1yla,toplamda%205.665%20ya%C5%9F%C4%B1m%C4%B1za%20e%C4%9Fitim%20veriliyor.>
- Kalkınma Bakanlığı. 2018. *On Birinci Kalkınma Planı Yaşlanma Özel İhtisas Komisyonu Raporu.* <https://sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2020/04/YaslanmaOzelIhtisasKomisyonuRaporu.pdf>.
- Ege ajans. 2021. “Ege 3. Yaş Üniversitesi İlk Mezunlarını Verecek.” <https://www.euegeajans.com/index.php/2021/03/18/ege-3-yas-universitesi-ilk-mezunlarini-verecek/#:>
- Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. 2019. “Yaşlı Hakları İçin Çaba Çalıştayı Tamamlandı.” <https://www.aile.gov.tr/eyhgm/kurumsal/misyon-ve-vizyonumuz/>.
- Fethiye Alzheimer Derneği. 2020. “Fethiye Alzheimer Derneği Kuruluş Süreci.” <https://fethiyealzheimer.org/kurulus-sureci>.
- Fethiye Kaymakamlığı. 2019. “Kaymakam Şahiner, Tazelenme Üniversitesi'nin İlk Toplantısına Katıldı.” <http://www.fethiye.gov.tr/kaymakam-sahiner-tazelenme-universitesinin-ilk-toplantısına-katildi>.
- Formosa, Marvin. 2010. “Universities of the Third Age: A Rationale for Transformative Education in Later Life.” *Journal of Transformative Education* 8(3): 197–219.
- Gerçek Fethiye Gazetesi. 2020. “Eğitime Ara Vermediler.” <https://gercekfethiye.com/egitime-ara-vermediler/32276/>.
- Gerçek Fethiye Gazetesi. 2021. “Çukurca'daki Öğrencilere Ördükleri Bereleri Gönderdiler.” <https://gercekfethiye.com/cukurca-daki-ogrencilere-ordukleri-bereleri-gonderdiler/34765/>.
- Fethiye Haber. 2020. “FETHİYE TAZELENME ÜNİVERSİTESİNE TEŞEKKÜR.” <https://www.fethiyehaber.com/fethiye-tazelenme-universitesine-tesekkur/>.
- Herodot Akademi.2022. “Herodot Akademisi.” <https://herodotakademi.com>.
- Huang, Chin Shan. 2006. “The University of the Third Age in the UK: An Interpretive and Critical Study.” *Educational Gerontology* 32(10): 825–42.
- Hürriyet Gazetesi. 2019. “Fethiye Haberleri - Fethiye'de ‘Tazelenme Üniversitesi’ Kurulacak - Muğla Haberleri.” <https://www.hurriyet.com.tr/yerel-haberler/mugla/fethiye/fethiyede-tazelenme-universitesi-kurulacak-41090065>.
- MSKÜ. Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi. 2022. “Gençlerle Genç Kalanların Buluşması.”
- Pusula Haber. 2021. “Fethiye Tazelenme Üniversitesinin Uzaktan Eğitim Programına AB'den Destek.” <https://www.pusulahaber.com.tr/fethiye-tazelenme-universitesinin-uzaktan-egitim-programina-abden-destek-1436305h.htm>.
- TUİK. 2021a. *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2020.* <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi->



Sonuclari-2020-37210&dil=1.

- TUİK. 2021b. *Adrese Dayalı Nüfus Sistemi, İl İlçe Nüfusları*.
<https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=95&locale=tr>.
- TUİK. 2022. “İstatistiklerle Yaşlılar, 2021.”
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslilar-2021-45636#>.
- Ulukan, Umut. 2020. “Türkiye’de Demografik Dönüşüm ve Yaşlı İşçiler.” *Fiscaoeconomia* 4(1): 94–110.
- Ünalın, Pemra. 2001. “Active Ageing : Cognitive and Social Aspect Aktif Yaşlanma : Bilişsel ve Sosyal Boyut.” *Turkish Family Physician* 3(1): 13–17.
- UNDESA. 2019. “Population Division (2019). World Population Prospects 2019.” *United Nations, Department of Economic and Social Affairs* 9(1): 1–13.
<https://population.un.org/wpp/dataquery/>.
- Yavuz, Cemil. 2020. *Yaşlılık ve Sosyal Politika Tartışmaları: Aktif Yaşlanma Ve Üçüncü Yaş Üniversiteleri*. 1st ed. ed. Zahide Gençtürk. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, Arzu. 2021. “Regulations on Aging at the National Level in Turkey in the Context of Social Policy (Sosyal Politika Kapsamında Türkiye’de Yaşlanmaya İlişkin Ulusal Düzeydeki Düzenlemeler).” *MANAS Journal of Social Studies* 10(3): 1889–1909.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/mjss/806799>.
- YouTube. *Fethiye Tazelenme Üniversitesi Pandemi Eğitim - Destek Programı 1 Film*.
<https://www.youtube.com/watch?v=xtNIFgk2FMw&t=4s>.



Yaşlılıkta Uyku Kalitesi Ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Melek ŞAHİN¹, Cemil YAVUZ²

¹meleksahin@mu.edu.tr, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksekokulu, Muğla, Türkiye

²cyavuz@mu.edu.tr, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Muğla, Türkiye

Özet

İnsan ömrünün yaklaşık üçte birlik kısmını kapsayan uyku fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli olan bir süreçtir. Yaşlanmayla birlikte uykunun süresi ve kalitesi de değişiklik göstermektedir (Mander et al., 2017). Araştırmalara göre, yaşlı yetişkinlerin yaklaşık %40-70'inin uyku sorunları olduğu ve toplumda yaşayan yaşlı yetişkinlerin %41.4'ünün uykusuzluk çektiği tahmin edilmektedir. Uyku problemlerinin özellikle kurumlarda kalan yaşlı bireylerde daha sık görülmektedir (Bilgili et al., 2012). Uyku yapısı ve kalitesi birçok faktörden etkilenmektedir. 50 yaş ve üzerinde uyku zamanında değişiklikler (erken saatte uyuma ve erken saatlerde uyanma), uykuya dalmada güçlük, uyku süresinde azalma, uykuda bölünme, uykuda dış uyaranlardan daha fazla etkilenme, NREM uykusunda azalma, gece boyunca uyanık geçen sürede artma yaşanmaktadır (Ceyhan et al., 2018; Mander et al., 2017). Yaşla birlikte meydana gelen fizyolojik değişimlerin yanı sıra kronik hastalıklar, inkontinas, fiziksel hareketlilikte azalma, kronik ağrı, depresyon uyku kalitesinin azalmasına neden olan faktörler arasında yer almaktadır (Dasdemir Ilkhan & Celikhisar, 2021; Mander et al., 2017; Ştefan et al., 2018). Uyku kalitesinin azalmasına bağlı olarak bireylerin yaşam kaliteleri bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Uyku eksikliği yorgunluk, depresyon, stres ve bilişsel bozulmaya neden olmaktadır (Her & Cho, 2021).

Sakinleştirici müzik dinlemek, uyku öncesi sırt masajı, aromaterapi gibi yöntemler yaşlı yetişkinlerde uyku kalitesini artırmada etkili yöntemler arasında yer almaktadır (Chen et al., 2021; Her & Cho, 2021; Hsu et al., 2019).

Anahtar Kelimeler: yaşlı, uyku, uyku kalitesi

Giriş



Uyku, vücudun temel fizyolojik gereksinimlerinden birisi olup, kişinin uyanıklarla kolaylıkla uyandırılabilirdiği, değiştirilmiş bilinçlik halinden oluşan doğal bir dinlenme biçimidir (Özol & Özvurmaz, 2018). İnsan ömrünün yaklaşık üçte birlik kısmını kapsayan uyku fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli olan bir süreçtir. Yaşın ilerlemesi ile bireylerin uyku örüntülerinde bir takım normal fizyolojik değişiklikler yaşanmaktadır (Rodriguez et al., 2015). Yaşlılıkta görülen uyku sorunları ise normal fizyolojik değişimler dışında olup bireylerin yaşamını ve yaşam kalitesi olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmalara göre, yaşlı yetişkinlerin yaklaşık %40-70'inin uyku sorunları olduğu ve toplumda yaşayan yaşlı yetişkinlerin %41.4'ünün uykusuzluk çektiği tahmin edilmektedir. Uyku problemlerinin özellikle kurumlarda kalan yaşlı bireylerde daha sık görülmektedir (Bilgili et al., 2012). Uyku bozuklukları, özellikle yaşlı bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açmakta olup, yorgunluk, depresyon, stres ve bilişsel bozulmaya neden olur (Başer & Hisare, 2021; Her & Cho, 2021). Uykunun, homeostazı devam ettirmek gibi önemli bir işlevi vardır. Bu nedenle yaşlı bireylerde normal ve anormal değişimleri ve uyku bozukluklarına yönelik müdahalelerin bilinmesi gerekir (Başer & Hisare, 2021).

Yaşlı Bireylerde Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Uyku; düzenli ve kısmen öngörülebilir, 24 saatlik süreçte tekrarlayan, organizmanın çevreyle iletişiminin, farklı şiddette uyanıklarla, geri döndürülebilir bir biçimde geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolması halidir (Dikmen, 2016; Karadakovan, 2014). Normal bir uyku süresi günlük ortalama 6-10 saat arasında değişmekte olup, genetik faktörler, yaş, alışkanlıklar, sağlık durumu, çevresel faktörler (ısı, ışık, koku, gürültü gibi) ve duygu durumu ile ilişkili olarak değişiklik gösterebilmektedir (Karadakovan, 2014; Özol & Özvurmaz, 2018).

Uyku beyinde hipotalamus tarafından kontrol edilmektedir (Karadakovan, 2014). Uykunun iki temel evresi vardır hızlı göz hareketlerinin olmadığı (NREM) uykusu ve hızlı göz hareketlerinin olduğu REM uykusu (Feinsilver, 2021; Karadakovan, 2014; Özol & Özvurmaz, 2018). Fiziksel dinlenmeyi sağlayan NREM uykusu 3 evreden oluşur. Evre 1, bireyin kolayca uyandırılabilirdiği, uyanıklık ve uyku arasında bir geçişin sağlandığı yüzeyel ya da hafif uyku evresidir. Bu evre tüm gece uykusunun %2-5'ini oluşturur. Evre 2, uykunun %45-50'sini oluşturan ara uyku evresidir. Tüm gece uykusunun %20-25'ini oluşturan evre-3 ise derin



uyku veya yavaş dalga uykusu olarak adlandırılır. NREM uyku evrelerinin ardından rüyaların görüldüğü, ruhsal dinlenmenin sağlandığı, derin uyku ve gevşemeyi sağlayan REM evresi başlar. REM uykusu tüm gece uykusunun %20-25'ini oluşturur (Feinsilver, 2021; Özol & Özvurmaz, 2018).

Yaşlı bireylerde hem uyku zamanlamasında hem de kalitesinde değişiklikler meydana gelmektedir (Feinsilver & Hernandez, 2017). Uykuya dalma süresi ve gece uykuda bölünmeler artar, melatonin salgılanmasında azalma ve sirkadyen ritimde meydana gelen değişimler sonucu gece erken yatma ve sabah erken uyanma görülmektedir (Lavoie et al., 2018; Mander et al., 2017; Rodriguez et al., 2015; Yaremchuk, 2018). Yaşlı bireyler işitsel uyarılarla uykudan daha kolay uyandırılır ve uyku sırasında bir uyarılma meydana geldiğinde, kişi tekrar uykuya dalma güçlük yaşarlar (Yaremchuk, 2018). Uykunun REM evresinde azalma NREM evresine göre daha fazladır (Mander et al., 2017). NREM evre 1 ve 2'de uzama görülürken derin uykunun olduğu evre 3 kısaldır. NREM ve REM döngüsünde azalmalar ortaya çıkmaktadır (Mander et al., 2017; Özol & Özvurmaz, 2018).

Yaşlanma ile gündüz uykularının sıklığı giderek artmaktadır (Özol & Özvurmaz, 2018). Yapılan bir çalışmada 55-64 yaşlarındaki yetişkinlerin %10'unda ve 75-84 yaşlarındaki yetişkinlerin ise %25'inde gündüz şekerlemelerinin olduğu bildirilmektedir (Foley et al., 2007).

Uyku da yaşla birlikte meydana gelen beyin sapı, talamus ve hipotalamusta uyarılmayı etkileyen nörofizyolojik ve nörokimyasal değişikliklerde etkili olmaktadır. Yaşa bağlı değişimlerin yanında cinsiyet, obezite, ilaç kullanımı, gece idrara çıkma sıklığı, kronik ağrı, hormonal değişiklikler, nörodejenerasyon, psikiyatrik durumlar ve özellikle ilerleyen yaşla belirgin olan tıbbi komorbiditelerin varlığı uyku bozukluklarına yol açmaktadır (Aktaş et al., 2015; Mander et al., 2017)

Uyku Kalitesi ve Uyku Kalitesini Arttıran Uygulamalar

Uyku kalitesi; bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesi olarak tanımlanır (Durgun & Kaya, 2018). Uyku tüm yaş gruplarında sağlık ve yaşam kalitesi için önemli olmakla birlikte uyku kalitesindeki bozulmalar birçok olumsuz tıbbi durum ile ilişkili olduğu bildirilmektedir. Literatür incelendiğinde uyku kalitesini arttırmaya yönelik olarak egzersiz, aromaterapi, ayak banyosu, müzik terapi, akupunktur, ışık tedavisi gibi uygulamaların olumlu katkı sağladığı bildirilmektedir.



Aromaterapi basit uygulaması nedeniyle tek başına uygulanabilen tamamlayıcı bir alternatif terapidir. Stresi azaltmak ve uyku kalitesini iyileştirmek için çeşitli avantajları arasında düşük maliyet, erişim kolaylığı, daha az zaman ve yer kısıtlaması ve hızlı etkiler sayılabilir (Her & Cho, 2021). Aromaterapi, aromatik bitkilerden elde edilen uçucu yağların solunması, masaj yapılması ve banyo yapılmasıyla gerçekleştirilebilir (Her & Cho, 2021).

Egzersiz zamanı, tipi ve süresi gibi faktörlerle değişmekle birlikte uyku kalitesi üzerinde olumlu etki ettiği bilinmektedir (Singh et al., 1997). Uyku öncesinde yapılan egzersizin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Vevar & EjazHussain, 2012). Egzersiz, uyku döngüleri ve evreleri arasında geçişi düzenleyerek uyku kalitesini arttırmaktadır. Haftada dört ila beş kez 20-30 dakikalık orta şiddetli egzersizler uyku kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır (Tuncer et al., 2020).

Vücut kor ısısı ile uykuya eğilim arasında negatif yönde bir ilişki olup, vücut kor ısısı düştüğünde, uykuya geçiş süresi kısalmaktadır. Ayak banyosu ile periferik vazodilatasyon sonucunda vücut kor ısısı düşer ve uykuya geçiş süresini azalır. Böylece yaşlı bireylerin uykuya geçiş süresinde kısalma uyku kalitesini artırır (Durgun & Kaya, 2018).

Müzik terapi yaşlı bireylerde uyku kalitesini iyileştirmek için etkili bir strateji olabilmektedir (Chen et al., 2021; Shum A et al., 2014). Sakinleştirici ve ritmik müzik, sempatik sinir sistemi aktivitesini ve nöroendokrin kortizol düzeylerinin salınımını düzenleyerek uykuyu iyileştirir, böylelikle kaygı ve stres tepkilerini azaltmada etkilidir (Chen et al., 2021).

Akupunktur noktalarına (Tian-Zhu, Ju-Que, Yong-Quan, Bai-Hui ve Nei-Guanaku) uygulanan akupresin yaşlı bireyler arasında uyku ve yaşam kalitesini iyileştirebileceği gösterilmiştir (Lai et al., 2017).

Uyku Bozukluklarında Alınacak Önlemler

- Uyku hijyenine dikkat edilmeli, aynı saate yatılıp, aynı saate kalkılmalı, gün içinde yapılan küçük şekerlemeler bırakılmalıdır.
- Yatak odası, sessiz, çok sıcak olmadan hafif bir aydınlatma ile aydınlatılmış rahatlatıcı ve konforlu olmalıdır. Uyku dışında yatakta geçirilen süre azaltılmalıdır.
- Gündüz gün ışığında olabildiğince faydalanılması, balkona çıkılması, güneşli saatlerde yürüyüş yapılması uykunun düzene girmesi için önemlidir.



- Eşlik eden ek hastalıkların, kronik ağrıların, depresyonun, gece sık idrara çıkmanın uygun şekilde tedavileri yapılmalıdır.
- Yatmadan önce yenen yemeklerin hafif olması, kahve, çay, sigara gibi uyarıcıların tüketimi azaltılmalıdır.
- Yatmaya yakın sıvı alımı kısıtlanmalıdır.
- Gün içi fiziksel egzersizler ve hareket oranı artırılmalıdır (Özol & Özvurmaz, 2018).

Organizmanın en temel ihtiyaçlarından biri olan uyku, fiziksel ve ruhsal sağlığın sürdürülmesi için gereklidir. Sonuç olarak yaşlı bireylerde meydana gelen bir takım normal fizyolojik değişimlerin yanı sıra kronik hastalıkların varlığı, obezite, ilaç kullanımı, nörodejeneratif bozulmalar, hareketsizlik, düzensiz ve uygun olmayan beslenme şekli, psikolojik sorunlar gibi pek çok faktör yaşlı bireylerde uyku düzeninin bozulmasına ve uyku kalitesinin düşmesine neden olmaktadır. Uyku kalitesini arttırmak için öncelikle olumsuz faktörlerin tanımlanması ve yaşam tarzında değişiklikler yapılmalıdır.

Kaynaklar

- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R. Y., İbik, Y., Uğuz, E., & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 8(2), 60–70.
- Başer, G., & Hisare, F. (2021). Yaşlı Bireylerde Uyku Sorunlarını Gidermeye Yönelik Nonfarmakolojik Müdahaleler: Sistemik Derleme. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(2), 178–185. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.966442>
- Chen, C. Te, Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925–1932. <https://doi.org/10.1111/jgs.17149>
- Dikmen, Y. D. (2016). Uyku ve Uyku ile İlgili Uygulamalar. In Fatma Akça Ay (Ed.), *Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler* (pp. 772–789). Nobel Tıp Kitabevleri, 7. Baskı, İstanbul.



- Durgun, H., & Kaya, H. (2018). Yaşlı Bireylerde Ayak Banyosunun Uyku Kalitesine Etkisi: Sistematik İnceleme. *Journal of Academic Research In Nursing*, 4(3), 189–194. <https://doi.org/10.5222/jaren.2018.29491>
- Feinsilver, S. H. (2021). Normal and Abnormal Sleep in the Elderly. *Clinics in Geriatric Medicine*, 37(3), 377–386. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2021.04.001>
- Feinsilver, S. H., & Hernandez, A. B. (2017). Sleep in the Elderly: Unanswered Questions. *Clinics in Geriatric Medicine*, 33(4), 579–596. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2017.06.009>
- Foley, D. J., Vitiello, M. V., Bliwise, D. L., Ancoli-Israel, S., Monjan, A. A., & Walsh, J. K. (2007). Frequent napping is associated with excessive daytime sleepiness, depression, pain, and nocturia in older adults: Findings from the national sleep foundation 2003 sleep in america poll. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(4), 344–350. <https://doi.org/10.1097/01.JGP.0000249385.50101.67>
- Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102739. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
- Karadakovan, A. (2014). *Yaşlı Sağlığı ve Bakım*. Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.
- Lai, F. C., Chen, I. H., Chen, P. J., Chen, I. J., Chien, H. W., & Yuan, C. F. (2017). Acupressure, Sleep, and Quality of Life in Institutionalized Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 65(5), e103–e108. <https://doi.org/10.1111/jgs.14729>
- Lavoie, C. J., Zeidler, M. R., & Martin, J. L. (2018). Sleep and aging. *Sleep Science and Practice*, 2(3), 79–87. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3106-0_6
- Mander, B. A., Winer, J. R., & Walker, M. P. (2017). Sleep and Human Aging. *Neuron*, 94(1), 19–36. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.02.004>
- Özol, D., & Özvurmaz, S. (2018). Yaşlı Hastalarda Uyku ve Uyku Bozuklukları. In A. Ertürk, A. Bahadır, & F. Koşar (Eds.), *Yaşlılık ve Solunum Hastalıkları Kitabı* (pp. 345–354). TÜSAD.



- Rodriguez, J. C., Dzierzewski, J. M., & Alessi, C. A. (2015). Sleep Problems in the Elderly. *Medical Clinics of North America*, 99(2), 431–439. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2014.11.013>
- Shum A, BJ, T., J, T., & MF, C. (2014). The effects of sedative music on sleep quality of older communitydwelling adults in singapore. *Complement Ther Med.*, 22(1), 49–56.
- Singh, N. A., Clements, K. M., & Fiatorone, M. . (1997). A Randomized Controlled Trial of the Effect of Exercise on Sleep. *Sleep*, 20(2), 95–101.
- Tuncer, A., Enzin, F., Gamze, S., İri, F., Dinler, E., Pelin, Z., & Bayramlar, K. (2020). Uyku bozukluklarında egzersiz tedavisinin önemi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 89–97.
- Vevar, Z., & EjazHussain, M. (2012). Sleep Quality Improvement and Exercise: A Review. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(8), 1–8. [files/1823/Vevar and EjazHussain - 2012 - Sleep Quality Improvement and Exercise A Review.pdf](files/1823/Vevar%20and%20EjazHussain%20-%202012%20-%20Sleep%20Quality%20Improvement%20and%20Exercise%20A%20Review.pdf)
- Yaremchuk, K. (2018). Sleep Disorders in the Elderly. *Clinics in Geriatric Medicine*, 34(2), 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2018.01.008>



Geniş ve Çekirdek Ailede Yaşayan Çocukların Büyük Ebeveynleri ile Etkileşimi; Erciş İlçesi Orta Okul Öğrencilerinin Görüşlerine Göre

¹Ikuko Murakami, ^{2*}Gülsüm Hilal Mazak

¹mikuko1025@yahoo.co.jp, ^{2*}hilalmazak@gmail.com

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü, Antalya

GİRİŞ

Modern toplumlarda aile yapıları çeşitli değişikliklerden geçmiştir. Bu değişimlerin ortaya çıkardığı en önemli aile tipleri çekirdek ve geniş ailedir. Bunun yanı sıra sanayileşmenin etkisiyle köyden kente göç, kadının iş hayatına girmesi, sosyal değişim gibi etkilerle geleneksel aile, yerini zamanla çekirdek aileye bırakmaktadır, yaşlılar çocuklardan, çocuklar ise yaşlılardan gitgide uzaklaşmaktadır (Aydınbaş, 2021). Aile bireyleri ile birlikte büyük ebeveynlerinden birinin ya da her ikisinin yaşaması, kuşak çatışması ve tutum farklılıkları nedeniyle aile ortamında gerginlik yaşanmasının yanı sıra bazen de ortamı sakinleştirici ve yumuşatıcı rol oynayabilmektedir. Büyük ebeveynlerin aile bireyleri ile olan ilişkileri ve onlara davranışları o ailenin sağlıklı/ sağlıksız olduğunun belirlenmesi için temel oluşturabilmektedir (Coşkun, 2005).

Aile içinde torunlarıyla ilişkileri bakım sağlama, sevgi ve şefkat gösterme, oyun oynatma, nasihat etme, kültürel mirası aktarma ve ebeveynleriyle iletişimlerine yön verme biçiminde temellenen geleneksel büyük ebeveynlik, küresel düzeyde yaşanan değişim ve dönüşümler neticesinde günümüzde yeni rol ve sorumlulukları içeren bir görünüm kazanmıştır (Uğur, 2018). Geleneksel kültürün etkilerinden birisi haline gelen geniş ailede yaşam, kuşaklararası ilişkilerin fazlalığı, sözlü ve sözsüz kültürel aktarım, saygı, deneyim, öğüt vermek gibi pek çok etkileşimin temelini oluşturmaktadır. Modern toplumla beraber aileler yaşam durumlarını kısıtlayarak daha minimalist şekilde yaşam tarzını benimsemiş ve özgür yaşama isteklerinin doğurduğu doyumsuzlukla beraber çoğu olumlu ya da olumsuzluklar etkisiyle geniş aile düzeninden çekirdek aile düzenine geçiş olmuştur. Geniş aile düzeninde benimsenmiş olan kuşaklararası ilişkiler ve etkileşim kapsamında olumlu etkiler çekirdek aile düzeninde



farklılaşmıştır. Pek çok aile bireylerinde, teknolojinin ve medyatik yapıların gelişmesiyle büyük ebeveynleri ile iletişim ve etkileşim sürdürülmektedir.

Toplumlarda sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler, kuşaklararası iletişim ve dayanışmayı negatif yönde etkilemektedir. Günümüzde göç olgusu etkisinde yaşlılar ile genç kuşak arasında coğrafi mesafenin büyük olması, sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Tufan ve Yazıcı, 2009) ve bu durum kuşaklararası çatışmaya yol açabilmektedir. Buna karşın günümüzde teknolojinin gelişimiyle yeni bilgilerin edinilmesinde gençlerin yaşlılara yardımcı olmaları ve yaşlıların topluma katılımıyla geleneklerin kuşaktan kuşağa aktarılması, gençlerin yaşlıların tecrübelerinden faydalanması mümkündür. Bunlar her kuşaktan insanın yaşam kalitesini zenginleştirebilir ve yaşam memnuniyetinin sağlanmasına katkıda bulunabilir. Günümüzde de bu faydalar doğrultusunda kuşaklararası ilişkilerin inşa edilmesine özen gösterilmektedir. Bu doğrultuda Türkiye’de de yaşlı ve çocuk etkileşiminin artırılması bunun için onların bir arada bulunabileceği ortamın sağlanması ve aile içinde birbirine zaman ayrılması gerektiği savunulmaktadır (Arpacı ve Şahin, 2015).

Yaşlılar toplum içinde; olgunluk ve dengelenme unsuru olma, buldukları, toplumda geçmiş – gelecek sürekliliği bilincini ayakta tutma, dil dağarcığının, kültür dağarcığının taşıyıcısı ve aktarıcısı olma, bilinen ve yaşanmış tarih dağarcığının taşıyıcısı olma, tecrübe paylaşımı ile deneme yanılma sürelerini ve maliyetlerini azaltma gibi işlevleri gerçekleştirirler. Gerçekte yaşlılığın en önemli işlevi kuşaklararası ilişkilerin özelliğinde görülür. Yaşlıların kendileri (1. nesil) ile çocukları (2. nesil) ve torunları (3. nesil) arasında bulunan bağlantının önemi küçük çocukların gelişiminde kendini gösterir. Özellikle 1- 5 ve 6 – 12 yaşları arasındaki çocuklar için büyüklerle birlikte olmak en önemli eğitim sosyalizasyon ortamıdır. Bu ortamda 2. neslin, yani ana-babaların durumunu göz önüne alacak olursak, daha çok üretme ve üreme, kazanma ve getirme, yetme ve yetiştirme işleri ile meşgul oldukları görülür. Tempoları hızlı, talep ettikleri istek ve arzuları çok, yaşanmamış deneyimleri fazladır. Çocuk sayısı fazla ise çocuk daha az kıymetli ama daha çok özgür, çocuk sayısı az ise çocuk daha kıymetli ama daha az özgürdür, ailenin beklentilerini gerçekleştirme görevleri daha fazladır (Eroğlu ve Zebun, 2021).



Kuşaklararası ilişkiler içinde; ebeveyn ile çocukların, ebeveyn ile büyükanne/baba, büyükanne/baba ile torunları arasındaki ilişkiler yer alır. Büyük ebeveyn ailesiyle ve yakınlarıyla daha fazla ilişki kurmak ister ve ailesi yaşamının odağı olur. Kuşaklararası ilişkiler içerisinde yaşlılar büyükanne, büyükbaba rolüne bürünürler. Torun sahibi olmak büyükanne ve büyükbaba için üçüncü çocuklaşmayı yaşamaya bir fırsattır. Bunlardan birincisi kendi gerçek çocuklukları, ikincisi kendi çocukları olduğunda yeniden çocuklaşmak ve üçüncüsü de torunlarıyla çocuklaşma fırsatını yakalamaktır (Yenilmez, 2012).

Kuşaktan kuşağa aktarılan ve toplumsallaşma sürecinde kazanılan klişeler (Zijderveld, 2010) yoluyla aktarılan yaşlılığa yönelik algı genç kuşaklara medya, eğitim kurumları, aile ve yaşlıların bizzat kendileri gibi çeşitli faktörler tarafından öğretilmektedir. Bu öğretim sürecinde de öğrencilerin yaşlılığa klişe ya da kalıp yargılarla bakışını kırmak için örneğin tüm yaşlıların rol ve görevlerinden geri çekileceği, yalnızlaşacağı gibi bir bakış açısı yerine bazı yaşlıların yalnızlaşmayacağı, aksine toplumsal rol ve görevlerini aktif olarak yerine getirebileceği vurgulanabilir. Tüm yaşlılar zaman içinde fiziksel zayıflıkları ya da hastalıkları nedeniyle diğer yaş gruplarına göre toplumla daha az ilişki ya da etkileşim içerisinde olmak durumunda değildir. Tam tersine 75 yaşının üzerinde aktif olarak çalışan, kitap okuyan bireylerin olabileceği vurgulanmalı hatta öğretim sürecinde öğrenciler bu gibi aktif yaşlı bireylerle yüz yüze getirilmesi sağlanmalıdır (Eroğlu ve Zebun, 2021). Çelik (2019), ortaokul öğrencilerinin yaşlılık algılarına yönelik çalışmasında öğrencilerin yaşlılığı sağlık sorunlarının artması, emeklilik ve bakıma muhtaç hâle gelme durumu olarak algıladıklarını ileri sürmektedir. Ayrıca öğrencilerin ailelerinin eğitim düzeyleri yükseldikçe, yaşlılarla ilgili olumsuz algıya sahip olma oranlarının arttığı da araştırmanın sonuçları arasındadır. Eğitim düzeyi artışı ile yaşlılığa yönelik olumsuz algıya sahip olma oranının artması arasındaki ilişki, yaşlılığın sosyolojik öğretiminin önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir (Eroğlu ve Zebun, 2021).

Toplumumuzun değişimi sürecince aile ilişkileri de değişim göstermiştir. Pek çok yapılan araştırmalarda geniş ailede yaşayan çocukların kuşaklararası etkileşimi güçlü olduğu ve hayati konularda seçim olanaklarının çekirdek ailede yaşayan çocuklara göre farklı olduğu saptanmıştır. Literatür taraması sonucunda geniş ailede yaşayan çocukların kuşaklararası etkileşimi güçlü olduğu ve hayati konularda seçim olanaklarının çekirdek ailede yaşayan çocuklara göre farklı olacağı düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda toplumsal değişim içerisinde yer alan ortaokul öğrencilerinin görüşlerine göre, geniş aile veya çekirdek ailede



onların, büyük ebeveynleri ile etkileşiminin nasıl olduğu, ne derece etkileşim gösterdikleri ve büyük ebeveynleri ile etkileşiminin avantajları ve dezavantajları neler olduğu araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Literatür taraması sonucunda kuşaklararası ilişkiler ile ilgili çalışmaların çoğu fenomenolojik yöntem kullanılmıştır ve bu bilgilerden yola çıkarak araştırma, nitel yöntemin kullanışlı yaklaşımlarından fenomenolojik yaklaşım modeliyle yapılmıştır. Fenomenolojik yaklaşım, tecrübeler ve derin duygulara önem verdiği için dolayı araştırmada bu yaklaşımın uygun olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın Yeri ve Katılımcısı

Araştırmanın katılımcıları, Van/ Erciş ilçesinde yer alan bir ortaokulu öğrencileridir. Erciş ilçesinin geleneksel aile toplum yapısını kaybetmemiş olması ve büyük ebeveynlerle yaşamın devam etmesinden dolayı araştırma sorusunu doğrulayabilme olanağı yüksek olduğu için seçilmiştir. Araştırmaya katılımcıların ortaokul öğrencilerinden seçilmesinin sebepleri olarak; soyut kavramları daha iyi anlamlandırabilmeleri ve sorulabilecek soyut sorulara daha akılcı cevaplar verecekleri düşünülmüştür.

Veri Toplama ve Analiz Teknikleri

Öğrencilerin derin düşüncelerinin taranması için nitel çalışma yapılmaya karar verilmiştir. Nitel araştırmada veri oluşturma tekniği, araştırma sorusuna dayanılarak yüzeysel bilgidен çok, katılımcıların deneyimlerinin alınmasına olanak sağlayan ve böylece gerçekliği olduğu gibi tanımlayan “derinlemesine görüşme” tekniğinin kullanılması tercih edilmiştir. Verilerin toplanmasında belirli yer ve grup seçildiğinden dolayı amaca yönelik örnekleme modeli seçilmiştir. Araştırmada çekirdek aile ve geniş aile kıyaslaması için sayılar belirtilmiş, eşit sayıda ve sınır belirtildiğinden dolayı kota örneklemesiyle yapılmıştır. Araştırma yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak derinlemesine görüşme tekniği ile veriler toplanmıştır.



Görüşmelerde ses kayıt alınmıştır ve yarı yapılandırılmış form doldurularak tamamlanmıştır. Formun ve ses kayıtlarının deşifresi yapılarak analizi yapılmıştır. Araştırma yapılan 10 katılımcının görüşme verileri analiz ederken temel olarak betimleyici bir yöntem izlenmiştir. Araştırma sorusuna dayandırılarak karşılaştırılmalı analiz yapılırken katılımcıların sorular hakkındaki görüşleri ve konuşma örüntüleri analiz edilmiş bu sebepten söylem analizi de yapılmıştır. Araştırma bağlamında büyük ebeveynlerin yaş ve cinsiyet ayrımı gözetilmemiştir.

Araştırmanın Etik Boyutu ve Sınırlıkları

Araştırmanın örnekleme bağlamında çalışılacak çocuklarla ilgili öncelikle okul müdüründen izin alınmış daha sonra ise yaş bağlamında öğrencilerin ailelerine aydınlatılmış onam kağıdıyla birlikte soru formu imzalatılmış, çalışmalar etik şekilde sürdürülmüştür. Katılımcının gönüllü olarak araştırmaya katılmasına önem verilmiş aydınlatılmış onam formunu imzalamasıyla birlikte, ses kayıt sırasında sesli onamı da alınmıştır. Araştırma 2022 yılı Ocak – Mart aylarında yapılan veri toplama ile sınırlı kalmıştır. Araştırmanın evreninin Van ili Erciş ilçesindeki bir ortaokulu olması dolayısıyla bu evren ve örneklem ile sınırlı kalmıştır.

BULGULAR

Araştırma için hazırlanan yarı yapılandırılmış soru formu kullanılarak 10 kişi ile görüşülmüştür. 10 kişi içerisinde 5 kişi çekirdek ailede yaşayan öğrenciler olurken, 5 kişi ise geniş ailede yaşayan öğrenciler olmasına özen gösterilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler toplanmış ve araştırma sorusunun amacına göre ayrıntılı analiz edilmiştir. Söylem analizi kullanılarak yapılan analiz sonucunda çekirdek aile ve geniş ailede yaşayan katılımcıların karşılaştırılması göz önünde bulunmuştur. Verilerin analiz sonucunu kolaylaştırmak adına öğrenci profilleri, fiziksel mesafe durumları, iletişimleri ve aile büyükleri ile beraber yaşama durumlarına bakış açıları Tablo 1 ve 2’ye yerleştirilmiştir.



Tablo 1. Çekirdek Ailede Yaşayan Katılımcılar

Çekirdek ailede yaşayan katılımcı öğrencileri					
Öğrenci	1.Katılımcı: K1	2.Katılımcı: E1	3.Katılımcı: E2	4.Katılımcı: K2	5.Katılımcı: E3
Fiziksel mesafe	Uzak (aynı şehirde)	Uzak (aynı şehirde)	Yakın	Yakın	Uzak (farklı şehirde)
İletişim	Çok	Az	Çok	Çok	çok
Bakış açısı	Olumsuz	Olumsuz	Olumlu	Olumsuz	Olumlu

Tablo 2. Geniş Ailede Yaşayan Katılımcılar

Geniş ailede yaşayan katılımcı öğrencileri					
Öğrenci	1.Katılımcı: E4	2.Katılımcı: E5	3.Katılımcı: K3	4.Katılımcı: K4	5.Katılımcı: K5
Fiziksel mesafe	Birlikte yaşıyor	Birlikte yaşıyor	Birlikte yaşıyor	Birlikte yaşıyor	Birlikte yaşıyor
İletişim	Çok	çok	Çok	Çok	çok
Bakış açısı	Olumsuz	Olumsuz	Olumlu	Olumlu	Olumlu

“Geniş ve çekirdek ailede yaşayan ortaokul öğrencilerinin büyük ebeveynleri ile etkileşimi sonucu ortaokul öğrencilerine etkisi nasıldır?” araştırma sorusunu destekler soru formu üç bölümden oluşmuştur. Aile tiplerini ayrıştırabilmek ve soru kalıbını kolaylaştırabilmek amacıyla üç başlık altında ele alınan bulgular şunlardır:

1. Katılımcının Yaşlılar Hakkındaki Genel Görüşleri

İlk bölümde katılımcının yaşlılar hakkındaki genel görüşleri ele alınmış ve bunun hakkında sorular yöneltilmiştir. Gerontolojik bakış açısıyla, bireysel yaşlılıktan ziyade yaşlıların genel özellikleri ve genel durumları hakkındaki görüşleri öğrenilmek istenmiş olup sorular ilk



bölümde buna göre hazırlanmıştır. Yani yaşlılık için ele alınan konular yaşlıların genel özelliklerini anlatır şekilde sorular oluşturulmuştur. Ancak genel görüşlerini sormasına rağmen katılımcılar kendisine yakın örnekleriyle cevap vermiş ve sadece kendi çevrelerini ele alarak cevaplamışlardır, genel görüşlerden bahsedememiş ve genelleme yapamamışlardır.

“Yaşlılar bağımlı olarak yaşar” sorusuna karşın nerdeyse tüm katılımcılar bağımlı olmadan yaşayabileceğini izah etmiştir. Katılımcılardan biri babaannesinin demans hastalığından dolayı, yaşlılara genelleyerek bağımlı olacağını dile getirmiştir.

E5: “Bağımlı olarak yaşarlar benim babaannem demans hastası ve bağımlı, 3-4 senedir kendi işlerini göremez biz bakım verimiz.”

Yaşlıların aktiviteye katılımı sorusunda ayırım oluşturacak şekilde cevaplamışlardır. Çekirdek ailede yaşayanlar ve büyük ebeveynlerine uzak olanlar aktivitelere katılmadıklarını dile getirmiştir. Büyük ebeveynleri ile aktivite yapmadıklarını belirtmişlerdir. Özellikle yaşlılık kavramını ve profilini olumsuz olarak düşünmektedirler. “Yaşlı oldukları için hiçbir aktivite veya günlük yaşama katılım göstermezler” olarak görmektedirler.

K1: “Yaşlılar aktivitelere katılamazlar. Sadece aile içinde konuşabilirler. Yaşlı oldukları için. Çocukları olmasa canları sıkılabilir.”

E1: “Büyük ebeveynlerimle hiçbir aktiviteye katılmadık.”

Geniş ailede yaşayanlar ve çekirdek ailede yaşayıp fakat yakın yerlerde ve sıklıkla görüşenler bu konuda aktivitelere katıldığını hatta beraber pek çok aktivite yaptıklarını dile getirmişlerdir. Beraber yaşamının avantajlarından bahsetmişler ve eğlenceli olduğunu dile getirmişlerdir.

“Yaşlılar iyi bir bilgi kaynağı mıdır?” ve “Yaşlıların tecrübelerinden yararlanılmalı mıdır?” sorularına genellikle aynı cevaplar verilmiş ve görüp geçirdiklerinden dolayı, tecrübelerinden dolayı eskileri bilirler ve bize nasihat, öğüt verirler yaşlıların tecrübelerinden yararlanılmalıdır ve iyi bir bilgi kaynağıdır demişlerdir.



E3: “Yaşlılar en iyi bilgi kaynağıdır. Çünkü geçmişten bugüne çok fazla tecrübeleri ve bilgileri olduğu için bunu aktarmaktan da mutlular. Şuandaki bilgilerimin çoğunu onlardan öğrendim. Dedem imam olduğu için dini bilgilerim onun sayesinde öğrendim. Ninemden de yemek yapmasını öğrendim.”

“Sence yaşlıların olduğu yer huzur verici midir?” sorusu için Tablo 2’de belirtilen çekirdek aileye de yaşayanlar ve büyük ebeveynlerine uzak yaşayanlar huzurlu olup olmadığı hakkında nerdeyse fikirlerini tam belirtememişlerdir. Uzak olmaları beraber vakit geçirmelerini kısıtlamasından dolayı huzurlu olduğunu dile getirirken karamsar düşünmüşlerdir.

K1: “ Huzur verici değildir. Bazen tartışma olabiliyor. Aile içi tartışma huzuru bozuyor. Yine büyüklerimin yanında rahat oturamıyorum onun için çok rahat edemiyorum.”

Geniş ailede yaşayan veya büyük ebeveynlerine yakın olan katılımcılar ise bu soru için olumlu düşüncelerini belirttiler.

K2: “ Huzurludur. Herkes bir arada ve aile ile bir arada olmak beni rahatlatıyor. Bizim küçükken yaptıklarımızı anlatıyor, espriler yapıyorlar ve eğlenceli geçiyor. Yaşlılarımız olmadığı zaman eksiklik hissediyorum.”

2. Katılımcıların Aile Büyükleri Hakkındaki Genel Görüşleri

İkinci bölümde katılımcıların aile büyükleri hakkındaki görüşleri sorulmuştur. Bu bölümde her iki aile tipinde yaşayan öğrencilere sorular yöneltilmiştir ve sorular hem avantaja hem de dezavantaja yönelik sorular olmuştur. Bu kapsamda çekirdek ailede yaşayan bireyler ile geniş ailede yaşayanlar arasında farklılıklar bulunmuştur.

“Büyükanne-babanla herhangi bir yere gitmekten hoşlanır mısın?” sorusuna genel anlamda büyük ebeveynleriyle bir arada yaşayan ve fiziksel sorunları olmadığını söyleyen katılımcılar büyük ebeveynleri ile beraber bir yere gitmekten hoşlandığını belirtmişlerdir. Fakat uzak olanlar ve beraber çok vakit geçirme imkanı olmayanlar bir yere gitmekten hoşlanmadığından bahsetmişlerdir.



“Büyük ebeveynlerinden harçlık alır mısınız?” ve “Hediye alır mısınız?” sorularına çoğu katılımcı büyük ebeveynlerinden aldıkları harçlıkların daha mutlu ettiğinden bahsetti. Sadece:

K1: “ *Dedem bir kere hediye almıştı, elbise, ayakkabı. Ama babam ve annemden aldığım hediye beni mutlu eder çünkü onlar benim zevklerimi iyi bilirler. Zaten dedemin aldığı hediyeyi kullanamamıştım.*” diye cevap verdi.

“Büyük ebeveynlerinle arkadaş gibi misindir?” “Sırlarını paylaşıyor mısınız?” “Onlarla zaman geçirmekten hoşlanıyor mısınız?” soruları için cevaplar çoğunlukla olumluydu. Fakat yine bir farklılık göze çarpıyordu. Geniş ailede beraber büyük ebeveynleri ile beraber yaşayan katılımcılar çekirdek aileye de hatta büyük ebeveynleri uzakta yaşayanlara göre daha samimi şekilde konuştuklarını dile getirmeleri ve olumlu tavırları dikkat çekti.

Çoğunlukla mülakat esnasında bu sorulara arkadaş gibi olsalar dahi sır paylaşmakta çekindiklerini belirterek cevap verdiler. Bunun sebebi sorulduğunda ise daha resmi olmaları ve daha saygılı olmaları gerekli olduğundan dolayı çekindiklerini dile getirdiler. Ama zaman geçirmek konusunda eğlendiklerini ve beraber vakit geçirmekten hoşlandıklarını dile getirdiler. Yaşam tarzları ve öğretileri büyüklerine saygı konusunda kesin olması ve kadınların erkeklere göre torunlarına veya çocuklarına daha ılımlı ve sevecen davranmalarının etkisi olduğu düşünülmüştür.

“Büyükanne-baban sana çeşitli masal ve hikâye anlatır mı?” sorusuna genelde hikaye veya masal anlattıklarını söylemediler fakat geçmişten anlatmaları ve sohbet ortamı oluşturup o ortama katıldıklarından heyecanla bahsettiler.

E3: “*Hikaye veya masal anlatmadılar. Benim onlardan dinlediklerim aile üyeleriyle konuştukları hikayeler oluyor. Bunlar daha eğlenceli.*”

K4: “*Anlatmıyorlar ama kendi hayatlarından bahsederler o hikayeleri daha çok ilgimi çekiyor. Dinlemek hoşuma gidiyor.*” İletişimin kurulabildiği aile ortamında hastalık gibi engellerin olmadığı durumlarda olumlu fikirlerini öne sürdüler.



“Büyükanne-babamla olan iletişimin yeterli midir? Değilse geliştirmek için ne yapabilirsin? Ya da geliştirmekten kaçınır mısınız?” sorusuna yani büyük ebeveynlerle iletişim konusunda geniş ailede yaşayanlar ve çekirdek ailede yaşayıp sürekli beraber olduklarını belirten katılımcılar olumlu cevaplar verirken, çekirdek ailede yaşayanlar ve çok fazla beraber vakit geçiremeyenler bu soruya olumsuz cevap verdiler.

“Büyük ebeveynlerin bir iş yaparken (temizlik yapma, odun kırma, yemek pişirme gibi) yardımcı olur musun? Onlara yardım etmek seni mutlu eder mi?” sorusuna her iki kesimin de olumlu yanıtladığı ve her türlü yardımı zevkle yapacakları yanıtını verdiler.

“Akıllı telefon kullanmayı bilmeyen veya okuma yazma bilmeyen büyük ebeveynine bildiklerini öğretir misin? Öğretmesini isterse yardımcı olur musun?” sorusuna

E3: *“Bütün bildiklerimi aktarmak isterim. Telefon kullanımında da diğer eşyalarda da yardımcı olurum bildiklerimi öğretirim.”*

Cevaplar doğrultusunda elde edilen bulgularda aile tipi önemsizdir, hızlı gelişen teknoloji için ve katılımcıların bildikleri her çeşit bilgiyi aktarmak için özverili davrandıkları tespit edilmiştir.

3. Çekirdek Ailede Yaşayan Katılımcılara Yönelik Sorular

Üçüncü bölüm ise çekirdek ailede yaşayanlara yönelik sorulardı fakat bütün sorular her katılımcıya sorulduğundan dolayı bu bölümün cevapları diğer iki bölümde de alınmış oldu.

“Büyükanne – Babanız sizden çok uzakta mı yakında mı yaşıyor? Uzakta yaşıyorsa yakında yaşamasını ister misiniz?” sorusu yöneltildiği zaman çekirdek ailede yaşayan çoğu katılımcı olumsuz cevaplar verdiler.

K2: *“Uzak olsunlar. Yakın olunca kadir kıymet bilmiyorlar, her şeye karışıyorlar.”*



E1: “*Yakında olmalarını istemem.*”

“Özel günlerde (bayramlarda) ilk görüşmek istediklerin kimlerdir?” sorusuna cevap ise bir katılımcı hariç tüm katılımcılar öncelikle büyük ebeveynlerini görmek istediklerini dile getirdiler.

Bulgular sonucunda çekirdek ailede ve geniş ailede yaşamlarının, kuşaklararası ilişkilere ve etkileşime olumlu ve olumsuz etkisi bulunmuştur. Geniş ailede yaşayan katılımcılarda olumlu etkilerin ve etkileşimin fazla olduğu görülürken, çekirdek ailede yaşayan katılımcılarda olumsuz düşüncelerin ve etkilerin fazla olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, çekirdek ailede yaşayan katılımcıların olumsuz cevaplarına karşı bunun sebebi sorulduğunda çoğunlukla; “büyük ebeveynlerim ile beraber yaşamadığımız için” cevapları verilmiştir. Çekirdek aileden katılımcılar, büyük ebeveynleri ile etkileşimin fazla olmasını umut etmektedirler ve büyük ebeveynleri ile iletişimini geliştirmek istemektedirler, bu durum cevaplarıyla kanıtlanmışlardır. Çekirdek ailede yaşayan katılımcılar kendi çekirdek ailesi ile yaşamaktan memnun olduklarını dile getirmişlerdir. Fakat geniş ailede var olan olumlu etkilerin çekirdek ailede yaşayan katılımcılarda görülmediği tespit edilmiştir. Geniş ailede yaşayanlar çoğu zaman büyük ebeveynleri ile zaman geçirirken ve tecrübelerinden – deneyimlerinden yararlanırken, çekirdek ailede yaşayanlar için bu etkinin sınırlı olduğu görülmüştür. Büyük ebeveynleri ile yaşam sürmemeleri, büyük ebeveynleri ile geçirilen vakitlerin kısıtlı olduğu, hikaye ve masal gibi kültürel aktarımın kısıtlı olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada olumlu örnek olarak öne sürülen çekirdek ailede yaşayan katılımcıdan aldığım cevaplar doğrultusunda, medyayı kullanarak büyük ebeveynleriyle etkileşiminin sürekli olduğu tespit edilmiştir. Teknoloji çağının gerekleriyle uzakta bulunmalarına rağmen etkileşimin ve iletişimin devam ettirildiği gözlemlenmiştir. Fakat çoğu zaman “çekirdek ailede yaşayanların büyük ebeveynleriyle iletişimi ve etkileşimi kısıtlıdır” ön yargısı hakimdir.



TARTIŞMA

Yapmış olduğum araştırmada çekirdek ailede yaşayanların büyük ebeveynleriyle iletişimi ve etkileşimi kısıtlı olması düşüncesi görülmüştür ve literatürde de bu gibi çalışmalar mevcuttur. Elde ettiğim bulgular sonucunda büyük ebeveynlerin uzakta olmaları, kuşaklararası etkileşimi azalttığı ön yargısını silebilecek düzeydedir. Yapılan çalışma sonucunda oluşturulan öğrenci profilleri tablolarında çekirdek ailede yaşayan K2 katılımcısı büyük ebeveynlerine yakında yaşamasına rağmen olumsuz düşüncelere sahip olduğu anlaşılmıştır. E3 katılımcısı büyük ebeveynlerinden uzak şehirde yaşamasına rağmen sosyal medyanın etkisiyle etkileşimlerinin fazla olduğu ve olumlu düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir. Çekirdek ailede yaşamak büyük ebeveynleri ile etkileşim kısıtlı olur ön yargısıyla yapılmaya başlanan çalışma bu görüşte yanıtma göstermiştir. Bu etkilerle ön yargıların kırılması gerektiği kanısına varılmıştır ve ileriki dönemlerde bu görüşlere dayandırılarak çalışmalar yapılması daha anlamlı olacaktır.

Hazer ve Özsungur (2017)'un araştırmalarında, her kuşağın yaşam evresinde gerçekleşen teknolojik gelişmelerin farklı olması kuşaklararası ilişkiler anlamında önemlidir ve her kuşağın fırsatlar ve tehditler bağlamında farklı koşullara sahip olması işbirliği ve iletişimin önemini ortaya koyulmaktadır. Bu bağlamda yapmış olduğum araştırmanın bulguları ile desteklenerek, var olan iletişimin teknolojik araçlarla ve tecrübelerle bağlandığı görülmüştür. İletişim sıkıntısı çekildiği zaman teknolojik araçlarla desteklenmesi, yaşlılar tarafından yeni gelişen çağa uyum sağlamanın genç kuşak öğrencilerinin eline bırakılması ve olumlu destek alınması, bunun yanında eskilerin sadece kitaplardan ibaret olmadığı ve tecrübelerin aktarımının sağlanması kuşaklararası iletişimi ve etkileşimi artırmıştır.

Türkiye'deki yerleşik normların konuşmada çok etkili olduğu, ataya saygı nosyonunun hâlâ etkili olduğu bilinmektedir. Araştırmaya katılan gençler de Kılıç (2018)'ın işaret ettiği gibi kültürel geleneklere uygun olarak yaşlıya saygılı davranmaktadırlar. Yaşlılarla birlikte olmanın aile bireylerini mutlu ettiğini, yaşlıların toplum içinde daha fazla ziyaret edilmesi



gerektiğini, yaşlılara saygılı davranılmasını ve yardım edilmesi gerektiğini düşünmektedir (Çelik ve Tor, 2019). Bu çalışmada da öğrencilerin büyük çoğunluğunun yaşlılara yönelik olarak olumlu düşüncelere sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Aile tipine bakılmaksızın aile büyüklerine saygı gösterilmesi gerektiği ve onlara yardımcı olmanın maddi ve manevi sorumluluk olduğunu belirtmişler ve benlik saygılarını geliştirecekleri ve büyük ebeveynlerin varlığının olmasının aile ortamına olumlu etki gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Katılımcılar kültürel etkileşim için, geniş ailede yaşayan katılımcılarda büyük ebeveynlerinden daha fazla bilgiler öğrendiklerini söylemişlerdir. Çekirdek ailede yaşayan katılımcılar ise kültürel ve manevi aktarımın anne ve babalarından öğrendiklerini söylemişlerdir. Bu sonuçlara bakılacak olursa manevi değerlerin ve kültürel aktarımda kuşaklararası etkileşimin farklı olduğu görülmüştür.

Katılımcıların, yaşlılık algısı genel görüş olarak evrensel ve geniş açılı değildir. Sadece kendi büyük ebeveynleri hakkındaki görüşleri doğrultusunda bilgiler alınmıştır ve olumlu sözcükler kullanmışlardır. Yaşlıya bakış açısı, kişisel ve kültürel özelliklerden etkilenmekte olduğu belirlenmiştir (Karaağaç ve vd., 2019). Bu çalışmada da yaşlılık algısı bireye ve bireyin yaşadığı çevre ve ortama göre değiştiği görülmüştür.

Arpacı ve Bekar (2013)'ın çalışmasında, küçük yaş grubundaki çocukların büyük ebeveynlere bakış açısının daha olumlu, çocukların yaşları büyüdükçe değerlendirmelerinin daha olumsuz olduğu görülmüştür. Başka bir çalışmada ergenler arasında büyük ebeveynlerini misafirperver, iyi kalpli, hoşgörülü ve cömert olarak algılayanların ortalama değerlerinin en yüksek, tersine büyük ebeveynlerini cimri ve sabırsız, sinirli olarak algılayan ergenlerin ortalama değerlerinin ise en düşük olduğu bulunmuştur (Hazer, 2012). Bu çalışmanın sonucu, okul öncesi çocukların büyük ebeveynlerine karşı olumlu hislerinin ergenlikte de devam ettiğini göstermektedir (akt. Demiriz ve Arpacı, 2016). Yapılan araştırma sonucunda ortaokul



öğrencilerinde büyük ebeveynlerine ve yaşlılara saygı ve olumlu düşüncelerin yoğun olduğu görülmüştür. Cinsiyet farkına göre ayırım ise gözlemlenmemiştir.

Gençlerin yaşlanmanın yarar ve zararlarına ilişkin görüşleri değerlendirildiği bir çalışmada; yaşadığımız yüzyılda modernleşme süreci içerisinde gençlerin bir kısmı (%30,8) yaşlıların tecrübelerinden yararlanma, emekli ve söz sahibi olma konusunda yararlı olduklarını düşünmüştür (Karaağaç, vd., 2019). Bu çalışmada da katılımcılarının tecrübelerine - deneyimlerine olan ilgisi ve düşünceleri gelişmiş olduğu ve de saygılı oldukları görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin toplum içerisinde büyük ebeveynlerine karşı sergilemeleri gerektiği davranışlar konusunda öğrencilerin olgunlukları göze çarpmıştır. Çekirdek ailede ve geniş ailede yaşayan katılımcılar büyüklerine saygı ve sevgi konusunda olgunluklarını göstermişlerdir. Büyük ebeveynleri ile etkileşimleri tecrübe, deneyim ve saygı hakkında önemli ölçüde göze çarpmaktadır.

Özyürek vd. (2013), yaşlı bireylerin ebeveynlerle uyumlu ve bilinçli bir şekilde çocuk bakımı ve eğitimine müdahale etmeleri durumunda çocukların öz bakım becerileri ve sosyal duygusal yönden olumlu gelişim gösterdikleri, aksi halde kendi işini kendi yapmayıp başkalarına yaptırmayı yeğleyen, her istediğinin yapılması konusunda ısrarcı, inatçı, saldırgan, kurallaürra uymakta güçlük çeken çocuk davranışlarının gözlemlendiğini belirtmişlerdir (akt. Demiriz ve Arpacı, 2016). Bu konu üzerinde çok fazla durulmamış olmasına rağmen sorulara verilen cevaplar sonucunda geniş ailede yaşayan katılımcıların sorumluluk almada ve iş paylaşımında daha aktif rol oynadıkları görülmüştür. Smorti vd. (2012), büyükanne ve büyükbabaların anneye ve dedelere göre torunları ile daha çok aktivite paylaştıklarını saptamışlardır (akt. Demiriz ve Arpacı, 2016). Araştırma sonucunda özellikle kız katılımcıların büyükanneleriyle paylaşım yapmayı tercih ettikleri saptanmıştır. Ancak geniş aileden gelen katılımcılardan biri büyük ebeveynlerinin hastalıkları ve huysuzluklarından şikayet ederek büyük ebeveynlerine karşı olumsuz tavır sergilediği görülmüştür. Geniş ailede yaşamalarına rağmen beraber olmaktan mutlu ve hoşnut olmadığı sonucuna varılmıştır. Olumsuz tavrın nedeni araştırılmadığı için ayrıntısına girilmemiştir.



Günümüzde en önemli olgularından biri olan dijitalleşme, içerisinde bulunulan yüzyılın “dijital bilgi çağı” olarak tanımlanmasına sebep olmuştur. Aynı zamanda dijital teknolojilerle yaşanan gelişmeler bilgi toplumu üzerinde hız yaratmıştır. Özellikle internetin keşfinden sonra büyük bir oranda dijital bilgi araçlarının kullanımında bireyler arasında farklılıklar meydana gelmiştir. Yaşanan bu farklılıklar birçok alanı etkilediği gibi kuşaklararası da kendini göstermeye başlamıştır. Dijitalleşme sürecinde yaşanan gelişmeler, bilgi ve bilgiyi kullanma biçimleri üzerinde kuşaklararası da büyük bir değişim ve dönüşüm etkisi yaratmıştır (Topaktaş, 2021). Araştırma verileri içerisinde kuşaklararası öğrenme göz önünde bulundurulduğunda büyüklerin küçüklere öğrettiği ağırlıkta iken, günümüz teknolojileriyle yaşlıların hızlı gelişen çağa ayak uydurması zorlaşmaktadır. Özellikle teknolojik araç kullanımında ortaokul öğrencileri, büyük ebeveynlerine yardımcı olup olmaması sorusuna tüm katılımcıların yardımcı olmakta özverili ve yardım sever oldukları göz önünde bulundurulmuştur. Bu soru ile teknoloji konusunda öğrencilerin büyüklerine öğrettiklerinin fazla olduğu gözle çarpmıştır. Çağımız gereğine göre aile düzeni nasıl olursa olsun küçüklerin büyüklere ihtiyacı olduğu gibi büyüklerin de küçüklere ihtiyacı vardır.

SONUÇ

Toplumumuzda yaşlılık ve yaşlılar düşünüldüğünde aile tiplerine bakılmaksızın çoğu zaman olumsuz düşünceler yer almaktadır. Araştırmada aile tiplerine göre katılım gösteren ortaokul öğrencilerinin düşünceleri farklı açılardan farklı sorular ile ele alınmıştır. Varılan sonuçlarda düşünülenin aksine şaşırtıcı olabilecek boyutta cevaplar alınmıştır. Tüm araştırma sorusu ele alındığı zaman öğrencilerin cevapları tam anlamıyla sorusunu destekler şekilde olmuştur. Mevcut araştırmada “Çekirdek ailede ve geniş ailede yaşayan ortaokul öğrencilerinin büyük ebeveynleri ile etkileşimi” sorusunda katılımcıların olumlu ve olumsuz cevaplarına yönelik çıkarımlarda bulunulmuştur.

Geniş ailede yaşayan katılımcılar sürekli beraber olmanın avantajını sorulara verdikleri cevapları ile belirtmişlerdir. Bunun yanında bazı cevaplardan alınan bilgilere göre olumsuz olarak değerlendirilen durumlar olduğu gözlenmiştir. Çekirdek ailede yaşayan katılımcılar için ise büyük ebeveynleri ile yaşamamanın, iletişimin kısıtlı olmasından dolayı olumsuz



cevapların ağırlıkta olduğunu göstermiş fakat büyük ebeveynleri ile beraber yaşamaya özlemin çok fazla olduğu cevaplarda gözlemlenmiştir. Çekirdek ailede yaşayan katılımcılar, büyük ebeveynleri yakınlarında olsun ya da uzaklarında olsun tüm yaşamlarının sadece çekirdek aile çevresinde oluştuğunun farkına varılmıştır. Bununla birlikte geniş ailede yaşayan katılımcılar ise müşterek çalışmanın, yaşlıya saygının ve yaşlının ihtiyaçlarına cevap verilmesi gerektiğinin bilincindedir. Geniş ailede yaşayan katılımcıların, aile içindeki iş paylaşımında aktif olduğunun ve yaşamlarını geniş aile çevresinde şekillendirmesi gerektiğinin farkında oldukları tespit edilmiştir.

Genel görüşler ele alınarak çıkarılan sonuçlardan bir diğeri ise araştırma sorusu hazırlanırken alt problemlerde avantajlarına ve dezavantajlarına göre çalışma başlatılmıştır. Çalışmalarda elde edilen bulgular sonucunda toplumsal olarak ön yargıların var olduğu tespit edilmiştir. Kişinin çekirdek ailede veya geniş ailede yaşam sürmesi bakış açılarındaki çok farklılık göstermemektedir. Çevresel ve sosyal faktörlerin etkisiyle büyük ebeveynlerine uzak veya yakın olması, çekirdek aile tipinde veya geniş aile tipinde yaşam sürdürmesi, kişinin büyük ebeveynlerine bakış açısını etkilemesinde farklılık görülmemiştir.

Son olarak; tüm sonuçlara bakılarak, her iki aile yaşamında yaşlılara saygılı olunması, yaşlıların bilgi birikiminin olduğu kanısı, tecrübelerinden yararlanılması gerektiğine inanılması, kuşaklararası iletişimin kuvvetlenmesi gerektiğine inanılması ve tüm sorulara çoğunluk olumlu cevaplarla sonuçlanması, ortak görüşler içerisinde yer aldığı görülmüştür. Geniş ailede büyük ebeveynlerle yaşamının ve çekirdek ailede yaşamının avantajları ve dezavantajları ile değerlendirilmeye alındığı zaman her iki aile tipinde olumlu ve olumsuz sonuçlara varılmıştır.

ÖNERİLER

Gerontolojik bakış açısıyla araştırma yorumlandığında elde edilen bulgulardan ve tartışmadan yola çıkarak bireylerin “geniş ailede yaşayan kişiler aile büyükleriyle etkileşimi daha fazladır” kanısına varılmaması önerilir. Bununla birlikte “çekirdek ailede yaşamak aile büyüklerinden uzaklaştırır” ön yargısından uzaklaşılması önerilir. Var olan ön yargılarımız geniş ailede



yaşayan kişilerde büyük ebeveynleri ile etkileşimin fazla olduğu, çekirdek ailede yaşayan kişilerin büyük ebeveynleri ile etkileşiminin az olduğu yönündedir. Bu araştırma sonucunda aile tipine bakılmaksızın büyük ebeveynler ile etkileşimin olumlu ve olumsuz sonuçlarının sorgulanması ön yargısının yıkılması gerektiğini göstermiştir.

Kuşaklararası etkileşim konusunda kültürel ve manevi aktarımın hangi aile yapısında daha fazla olduğunun araştırılması önerilir. Geniş ailede veya çekirdek ailede aktarımın daha fazla ve etkili olduğunun araştırılması önerilmektedir. Olumsuz bulgular elde edilmesi sonucundan kuşaklararası etkileşim halinde geniş ailede yaşayan ortaokul öğrencileri ile çalışılarak, büyük ebeveynlerinden rahatsızlık duyanlar ile onlarla beraber mutlu olanlar arasında karşılaştırma yapılarak çalışılması önerilmektedir. Bulgular sonucu tek taraf olan sadece ortaokul öğrencileri ile çalışmalarda kuşaklararası etkileşim eksik kalmıştır. Kuşaklararası etkileşimin hem büyük ebeveynler hem de ortaokul öğrencileri ile çalışma yapılarak daha kapsamlı ve ayrıntılı bir analiz araştırması önerilmektedir.

Yapılan çalışmada ilk bölümdeki sorular bireysel yaşlılıktan ziyade yaşlıların genel özellikleri ve genel durumları konuşulmak istenmiş olup sorular buna göre hazırlanmıştır. Katılımcılar ortaokul öğrencileri olduğundan dolayı genel görüşler konusunda pasif kalmışlar sadece kendi aile büyüklerinden örnekler vermişlerdir. İleriki çalışmalarda öğrencilerin yaşlılar hakkındaki soyut kavramları ve düşünceleri araştırılması önerilir. Bununla birlikte genelleme yapabilecek durumda olup olmadıkları sorular ile birlikte sorgulanabilecek şekilde hazırlanması önerilir.

KAYNAKÇA

Abay, A. R. & Demir, S. A. (2014). Belli Parametrelere Göre Kuşaklararası Sosyal Değişme (Aile Değerleri Üzerine Bir Karşılaştırma). *Akademik İncelemeler Dergisi (Journal of Academic Inquiries)*, 125-151.



Akan, V. (1990). Çağdaş Sosyolojide Bir Kuram: "Sosyal Alışveriş". *Eğitim ve Bilim Dergisi*.
<http://egitimvebilim.ted.org.tr>

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

Akın, G. (2006). *Her Yönüyle Yaşlılık*. Palme Yayıncılık.

Altan, S. & Tarhan, S. (2018). Büyükanneden Toruna: Yaşamboyu Öğrenme Sürecinde Değer ve Beceri Aktarımı. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26- 42.

Apaydın, H. (2001). Aile İçi İletişimin Çocuğun Dinsel Gelişimine Etkisi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(13), 319–337.

Arpacı, F. ve Bekar, A. (2013). Çocukların Büyük Ebeveynleri İle Etkileşimlerine İlişkin Görüşleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 11- 29.

Aydınbaş, E. (2021). *Kuşaklararası Manevi Güçlenme Eğitimi Programı: Yaşlılar ve Çocuklar İle Uygulama Örneği*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

Bayram, G. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Okul Yaşam Kalitesi Algısı İle Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Canatan, A. (2008). Toplumsal Değerler ve Yaşlılar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 62-71.

Çelik, G. ve Tor, H. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Yaşlılık Algıları. *Eğitim Bilimlerinde Akademik Çalışmalar*. ISBN • 978-9940-540-93-7 www.ivpe.me

Çiftçi, A. (2008). "Ailede yaşlı bireyler". V. Aile Şurası Aile Destek Hizmetleri Bildirileri. T. C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. Ankara.

Danış, Z. (2004). *Yaşlıların Evde Bakım Gereksinimleri ve Evde Bakıma İlişkin Düşünceleri - Başarılı Yaşlanma ve Yaşlı Bakım Modelleri*. Güç- Vak Yayınları.



Demiriz, S. ve Arpacı, F. (2016). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Büyük Ebeveynleri Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 707-726.

Erdugan, S. (2019). *Koruyucu Aile Modelinde Aile Yaşam Deneyimleri: Aile Sistemleri Teorisi Temelinde Niteliksel Bir Araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Eroğul, N. & Zabun, B. (2021). Ortaöğretim sosyoloji ders kitaplarının yaşlılığın sosyolojik öğretimi açısından incelenmesi. *TEBD*, 19(1), 635-662. <https://doi.org/10.37217/tebd.902965>

Erol, P. Ö. & Cansever, B. A. (2016). Çocuğun dinsel toplumsallaşma sürecinin aile kurumu bağlamında incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1133-1139.

Hazer, O. (2011). Ergenlerin Büyük Ebeveynlerinden Beklentilerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-22.

Hazer, O. (2012). Büyük Ebeveynlerinin Ergenler Tarafından Algılanan Özelliklerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 29(1), 123-141.

Hazer, O. ve Özsungur, F. (2017). Kuşaklararası İşbirliği ve Geronteknoloji. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(11),445-472.

Işıoğlu B. (2006). “Anksiyete ve depresyon tanısı ile izlenen evli kadınlarda aile içi şiddetin sosyodemografik faktörler, çift uyumu ve hastalıkla ilişkisi”. [Uzmanlık tezi]. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.

Kalaycı, İ. & Özkul, M. (2017). Geleneksel Kalabilsem Modern Olabilsem: Modernleşme Sürecinde Yaşlılık Deneyimleri . *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* , 8 (18) , 90-110 .

Karaağaç, G., Bayık Temel, A. ve Yıldırım, J. G. (2019). Gençlerin Yaşlılığa İlişkin Görüş ve Düşüncelerinin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 12(1), 32-41.



Kılıç, N.P. (2018). Kuşaklararası İletişim: Üniversite Öğrencilerinin Yaşlılarla İletişim Biçimleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11 (55), 849-860. Issn: 1307-9581 <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185537256>

Kirman, M.A. (2013). Rasyonel Seçim Kuramı. *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22, 66-98.

Müftüler, H. G. (2019). Parsons Sistem Teorisi Açısından Kuşaklar Arası İlişkilerde Çatışma ve Dayanışma . *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 100-135 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tushad/issue/51701/605133>

Özmete, E. (2017). *Türkiye’de Kuşaklararası Dayanışmanın Değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Basımevi. ISBN: 978-605-67150-0-6

Polat, S., Arslan, Y., Günçavdı, G., Çiçek, H. & Kazak, E. (2016). *Okullarda Kuşaklararası Öğrenme*. Pegem Akademi.

Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gusbd/issue/31316/373790>

Şallı, A. (2017). Modernlik, Gelenek ve Din İlişkisi: Bir Modernleşme Kuramı Eleştirisi. *Kırıkkale İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 2(4), 55-82. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kiifad/issue/32925/365781>

Topaktaş, S. (2021). *Dijitalleşme Sürecinde Bilgi ve Bilgiyi Kullanma Biçimleri: Kuşaklar Arası Bir Kıyaslama*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Karabük Üniversitesi.

Turan, Z. (2011). Ruh Sağlığı- Çocuk Ruh Sağlığı. Y. Uzuner içinde, *Çocuk Ruh Sağlığı* s. 71-85. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayını.

Türkiye Aile Yapısı Araştırması. (2014). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler Öneriler*. https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/31612/mod_resource/content/0/taya_2013trk.pdf adresinden alınmıştır

Uğur, S.B. (2018). *Büyük Ebeveyn ve Torun İlişkileri: Çocuk Bakım Pratikleri Üzerine Bir Araştırma*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.



Yavuz, S. ve Yüceşahin, M. (2012). Türkiye’de hane halkı kompozisyonlarında değişimler ve bölgesel farklılaşmalar. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 76-118.

Yenilmez, Ç. (2012). Aile İlişkileri. Çınar Yenilmez (Ed.), *Aile Yapısı ve İlişkileri* içinde (s.21-41). Anadolu Üniversitesi Yayını..

Yıldırım, F. (2015). Çocukların Dünyasına Yaşlıları Dahil Etmek. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 275-296.



60 Yaş Üstü Bireylerin Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarına Başvurma Nedenleri ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi

¹ İkuko MURAKAMİ ^{2*} Cansel YEŞİLDUMAN

¹ mikuko125@yahoo.co.jp

² cnslyesilduman52@gmail.com

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Gerontoloji Bölümü

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) geleneksel tıp ve tamamlayıcı tıp kavramları için iki ayrı tanım yapmıştır. DSÖ geleneksel tıbbı” açıklanabilir olsun ya da olmasın sağlığı korumak için olduğu kadar, fiziksel ve mental hastalıkların önlenmesi, teşhisi ve tedavisinde de kullanılan; farklı kültürlerle özgü, kuram, inanç ve tecrübeye dayanan bilgi, yetenek ve uygulamaların toplamı” olarak tanımlarken; tamamlayıcı tıbbı ise “tıbbi tedaviyle beraber, tıbbi tedaviye destek veren tedavi ve bakım sistemi” olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2018 aktaran Kocabaş ve ark., 2019). Alternatif tıp ise bilimsel tıbbi uygulamalar yerine kullanılan ve etkisi bilimsel olarak kanıtlanmamış tedavilerdir (Kılıç ve Soyar, 2019).

Günümüzde geçmişe göre daha sık başvuru alan Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (GETAT) yöntemleri hekimler veya hekim dışı kişiler tarafından tavsiye edilmekte ve uygulanmaktadır (Şahin, 2017). Kullanılan ilaçların yan etkilerinin olması, ilaçların fazla kullanımından kaçınılması, bazı tedavi yöntemlerinin vücut üzerinde olumsuz etkileri gibi çeşitli sebepler ve doğal ürünlerin daha iyi ve güvenilir olduğu düşüncesi insanları GETAT uygulamalarına yönlentmektedir (Kılıç ve Soylar, 2019; Kocabaş ve ark., 2019).

Hekimler veya hekim dışı kişiler tarafından tavsiye edilen ve uygulanan bu yöntemler içerisinde bireylerin kendilerinin de uygulayabileceği yöntemler bulunmaktadır. Bireyler bu yöntemleri ve uygulama şekillerini farklı kaynaklardan öğrenmekte ve bu kaynakların sayısı her geçen gün artmaktadır (Aktepe, 2019).

Yaşlanma, anne rahminden başlayıp bireyin ölümüne kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreçte birey kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerde değişimler yaşamaktadır (Cankurtaran, 2005). Yaşlılık sözlük anlamı olarak yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali olarak tanımlanmaktadır (Karakaş ve Durmaz, 2017). Yaşlanma sürecindeki değişimlerin etkileri yaşlılık döneminde gözle görülür hale gelmektedir. Yaşlanma sürecinde gerçekleşen değişimler sebebiyle yaşlılık döneminde bazı hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Bu hastalıklar yaşam süresinin artışına bağlı bakım ve tedavisi güç, kronik, dejeneratif ve malign hastalıklardır. Bu hastalıklardaki artış, yeni teknolojilerin yüksek maliyeti, bu olanaklara ulaşılmasındaki güçlükler, sağlık personellerinin yeterli zaman ayıramayışı, güncel bakım ve tedavi yöntemlerine karşı duyulan kuşku ve olası yan etkilerinden korku GETAT uygulamalarına olan ilgiyi arttırmıştır (Sağkal ve ark., 2013).

“Turan ve arkadaşlarının (2010) yaptığı araştırmada GETAT yöntemlerinin seçilme sebeplerinin başında; sağlık sigorta sistemlerinin yetersizliği, ilaç veya tedavilerin doğurduğu yan etkiler, yüksek tedavi ve ilaç ücretleri, bireylerin kendi sağlık bakım uygulamalarında kontrol eksikliği, kişiye özel olmayan genel teknolojik tıbbi yöntemler, immün sistemi güçlendirme, umutsuzluk duygusundan kurtulma, sağlıklı davranışlarını güçlendirme gelmektedir (Turan ve ark., 2010 aktaran Sağkal ve ark., 2013).”



Yaşlıların GETAT yöntemlerini genellikle sağlıklı olmak, ağrı yönetimi, semptom yönetimi sağlayarak yaşam kalitelerini arttırmak için de kullandıkları bildirilmektedir (Araz ve ark., 2007; Kanodia ve ark., 2010 aktaran Sağkal ve ark., 2013).

Artan sağlık ihtiyaçları ve GETAT yöntemleri hakkında bilgilere ulaşımındaki kolaylık, bireylerin GETAT yöntemlerine başvurma oranını yükselttiği gözlemlenmektedir. Nüfustaki artan yaşlı oranı ve dolayısıyla ortaya çıkacak sağlık problemlerinin bu alana olan ilgiyi arttıracığı ön görülmektedir (Cuellar ve ark., 2003 aktaran Sağkal ve ark., 2013). Buna karşın bu yöntemleri uygulayacak ve kontrol edecek kurumlar bulunmakta fakat halk arasındaki bilgi akışı ve uygulamalar kontrol edilememektedir. Bu çalışmada halk arasında bilinen ve yaşlı bireylerin başvurdukları GETAT yöntemlerinin neler oldukları, bu yöntemlere niçin başvurdukları, hangi kaynaklardan konu hakkında bilgi edindikleri ve başvurdukları yöntemlerden memnuniyetleri konuları araştırılmaktadır.

TEORİK ARKA PLAN

Psikosomatik Tıp Yaklaşımı

Modern tıp uygulamalarının aksine psikosomatik tıp yaklaşımı, insanın bedenini ve sağlığını ruhsal varlığı ile bir ve bütün olarak görür ve pek çok fizyolojik hastalığın kaynağı olarak psikolojik süreçlere işaret eder (Özkan, 2012).

Psikosomatik tıp yaklaşımına göre bütün fiziksel hastalıkların oluşumunda ve gelişiminde psikolojik etmenler farklı derecelerde rol oynamaktadır. İyileşmeye karşı inancın varlığı ve iyileşme için yapılan girişimler bireyin bu hastalıklardan kurtulmasına sebep olabilmektedir (Özkan, 2012). Yapılan bu çalışmada iyileşme ve iyilik halinin devamlılığı için başvuru GETAT uygulamaları psikosomatik yaklaşım ile ilişkilidir. İyilik halini sağlayacağına inanılarak başvuru GETAT uygulamalarının olumlu sonuçlara erişiminde psikosomatik yaklaşım etkili olmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Sorusu

Yapılan çalışmalara göre her yaş grubundan bireyler hastalıklarının tedavisi ya da iyilik hallerinin devamlılığı için tıbbi tedavi ve uygulamalar dışında GETAT uygulamalarına da başvurmaktadır (Özçakır, 2014 aktaran Çelepkolu 2019). Bu çalışmada yaşlı bireylerin başvurdukları GETAT uygulamalarına başvurma nedenleri ve bu uygulamalardan memnuniyetlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

“Yaşlı bireylerin başvurdukları GETAT yöntemleri ve başvurma nedenleri nelerdir, bu uygulamaları nasıl öğreniyorlar ve bu uygulamaların sonucu hakkındaki düşünceleri nelerdir?” bu araştırmanın sorusunu oluşturmaktadır.

Operasyonel Tanımlar

T.C. Sağlık Bakanlığının 27 Ekim 2014’ de yayınlamış olduğu “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” nde tanımlarıyla birlikte 15 GETAT yöntemi yerini almıştır. (Ünal ve Dağdeviren, 2019). Yönetmelikte yer alan uygulamalar; Akupunktur, Apiterapi, Fitoterapi, Hipnoz, Sülük Uygulaması, Homeopati, Kayroraktik, Kupa Uygulaması, Larva Uygulaması, Mezoterapi, Proloterapi, Osteopati, Ozon Uygulaması, Refleksoloji ve Müzikterapidir (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, 2014).”



Araştırmanın Örnekleme, Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırmanın örnekleme Kartopu Örneklem tekniği ile belirlenmiştir. GETAT uygulamaları ile ilgilendiği belirlenen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 60 yaş ve üzeri 3 birey belirlenmiş, daha sonra bu katılımcılar aracılığıyla ulaşılan 5 kişi daha araştırmaya katılımcı olarak dahil edilmiştir.

Veri toplama aracı olarak demografik bilgileri almak için soru formu ve konu ile ilgili yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmıştır. Katılımcılar ile mülakat tekniği ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme sırasında katılımcının izni ile alınan ses kayıtları deşifre edilmiş ve veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 60 yaş üzeri bireylerin demografik bilgilerinin incelenmesi bulguların ilk kısmını oluşturmaktadır. Araştırma 4 kadın ve 4 erkek olmak üzere 8 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Görüşmeye katılan bireylerin kimlikleri gizli tutularak K ve E harf kodları ile bilgileri paylaşılmıştır. “K” kadın katılımcıları “E” ise erkek katılımcıları temsil etmektedir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

	K1	E1	K2	E2	K3	E3	K4	E4
Yaş	60	71	60	64	78	72	84	64
Medeni Durum	Evli	Evli	Dul	Evli	Dul	Boşanmış	Dul	Evli
Eğitim Durumu	İlkokul Mezunu	İlkokul Mezunu	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	İlkokul Mezunu	Lise Mezunu	Okuma Yazma Bilmiyor	Üniversite Mezunu
Meslek	Ev Hanımı	Çiftçi	Ev Hanımı	Çiftçi, İşçi	Ev Hanımı	Emekli Memur	Ev Hanımı	Emekli Öğretmen
Yaşadığı Yer	İstanbul	Bursa	Ordu	İstanbul	Ordu	Antalya	Ordu	Antalya
Sosyal Güvence	-	Emekli Sandığı	Emekli Sandığı	Emekli Sandığı	Emekli Sandığı	Emekli Sandığı	Emekli Sandığı	Emekli Sandığı
Kronik Hastalık	Tansiyon Şeker	-	Tansiyon	KOAH	-	KOAH	Tansiyon	-

Katılımcılarla görüşmeler sırasında kullanılan, konu ile ilgili hazırlanmış yarı yapılandırılmış soru formu ile toplanan bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır



Tablo 4.2 Demografik Bilgiler Dışındaki Bulgular

	Başvurulan GETAT yöntemleri	Niçin kullanıyor?	Nasıl öğrendi/ öğreniyor?	Ne kadar süredir kullanıyor?	Memnuniyet Durumu	GETAT Hakkındaki Görüşleri/ Düşünceleri
K1	Ihlamur/ ada çayı/ dağ kekiği/ biberiye/ mısır püskülü/ zeytin yaprağı/ limon/ limon kabuğu/ ayva kabuğu/ nar kabuğu/ kiraz sapı/ sarı kantaron otu	Grip ve soğuk algınlığı, kalp hastalıkları, baş ağrısı, iltihap giderici, tansiyon, şeker, kemik hastalıkları, halsizlik, bağışıklığı güçlendirmek	Televizyon programları/ aile büyükleri ve çevre	2 yıl (orta yaş döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet Doğal ürünler olduğu için memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor
E1	Turşu suyu/ elma sirkesi/ zeytin yaprağı/ çiriş otu/ karaçalı diken tohumu/ bal, sarımsak, sirke karışımı/ soğan, sarımsak, limon karışımı/ soğan, sarımsak karışımı/enginar yaprağı	Bağışıklığı güçlendirmek, hemoroid, şeker, kalp hastalıkları, KOAH, işitme güçlüğü, karaciğer yağlanması	Televizyon programları/ aile büyükleri ve çevre	50 yıl (gençlik döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor
K2	Kombu çayı/ ada çayı/ civan perçemi/ zencefil, zerdeçal, karabiber, tarçın, bal karışımı/ brokoli kürü/ kantaron yağı/ at kestanesi kremi/ zeytin yağında incir/	Bağışıklığı güçlendirmek, menopoz dönemi ateş basmaları, boğaz ağrısı, fibrokist, diz ağrıları, kanserli hücre oluşumlarını engellemek	Televizyon programları/ internet/ kitaplar / doktorlar	20 yıl (orta yaş döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet Doğal ürünler olduğu için memnuniyet	GETAT'ın modern tıptan daha güvenilir olduğunu düşünüyor



E2	Kantaron otu/ kekik çayı/ kiraz sapı/ mısır püskülü / kara çalı dikenini tohumu/ papatya çayı	İdrar yollarında ve bağırsaklarında yaşadığı problemleri çözmek	Televizyon programları/ aile büyükleri ve çevre	10 yıl (orta yaş döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor
K3	İhlamur/ ada çayı/ kekik çayı/ kırlangıç otu/ incir sütü/ kömür/ sülük uygulaması/ aleo vera	Soğuk algınlığı, grip, temre hastalığı, siğil, erizipel, yanık	Televizyon programları/ aile büyükleri ve çevre	6 yıl (yaşlılık döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor
E3	Sarımsak/ limon/ karbonatlı su/ çörekotu/ zencefil/ zerdeçal	Bağışıklığı güçlendirmek, grip ve soğuk algınlığı, KOAH	Televizyon programları/ internet/ aile büyükleri ve çevre	6 ay (yaşlılık döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor
K4	Nane çayı/ elma sirkesi/ siyah üzüm sirkesi/ kantaron yağı/ kuşburnu/ aleo vera/ ihlamur, nane, maydanoz, limon ve elma kabuğundan yapılan çay/ hacamat	Tansiyon, saç kepeklenmesi, varis, hemoroid, yanık ve çatlaklar, grip, sırt ağrıları	Televizyon programları/ aile büyükleri ve çevre	25 yıl (orta yaş döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor
E4	Zencefil, karanfil, tarçın karışımı/ çiriş otu/ kantaron yağı/ çörek otu yağı/ keten tohumu yağı/ kekik yağı/ sumak ve arı poleni karışımı	Şeker, kansızlık, yüksek tansiyon, ağrı, hemoroid, yaralar, baş ağrısı, mide rahatsızlığı	Televizyon programları/ internet/ kitaplar / doktorlar	6 yıl (yaşlılık döneminden itibaren)	Fayda görmüş olmaya bağlı memnuniyet	Modern tıp ve GETAT'ın eşit miktarda yararlanılabilecek alanlar olduğunu düşünüyor



Araştırma bulgularında ilk verilen demografik bilgiler ve GETAT'a başvurma durumlarına bakıldığında katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, yaşadığı yer, sosyal güvence, kronik hastalıklar parametreleri ile değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Her katılımcı için farklılık gösteren bu parametreler GETAT yöntemlerine başvurma durumunu değiştirmemektedir.

Katılımcıların başvurduğu GETAT yöntemlerine bakıldığında fitoterapik yöntemlerin en fazla başvurulan yöntemler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çeşitli fiziksel GETAT uygulamaları da fitoterapik uygulamalardan sonra yerini almaktadır.

Katılımcıların hangi hastalık, sağlık problemi ya da ihtiyaç doğrultusunda GETAT yöntemlerine başvurduklarının bulguları incelendiğinde; katılımcıların farklı ihtiyaçlar doğrultusunda farklı GETAT yöntemlerine başvurdukları görülmüştür. Bunlar çoğu katılımcının bahsettiği bağışıklık sistemini güçlendirmek, kronik hastalıklar ve ağrıdır. Katılımcıların hepsi bağışıklık sistemini güçlendirmek amacı ile bu uygulamaları kullandıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda Covid 19'un yaşlı bireyler başta olmak üzere toplumu etkilemiş olması da katılımcıların GETAT uygulamalarına başvurma sebepleri arasındadır. Kronik hastalıklar olan şeker, tansiyon ve KOAH'ta katılımcıların GETAT yöntemlerine başvurma sebeplerini oluşturanlardandır. Yapılan çalışmada katılımcıların sürekli ilaç kullanma durumunun önüne geçebilmek ya da ilaç kullanımını azaltabilmek amacıyla GETAT yöntemlerine başvurdukları görülmektedir. Son olarak ağrı için başvurulan GETAT uygulamaları katılımcıların ağrı problemini ortadan kaldırarak faydalanmalarını sağlamaktadır.

Katılımcıların başvurdukları GETAT yöntemlerini ve yeni bir yöntemi hangi kaynaklardan öğrendikleri de araştırmanın bulguları içerisinde yer almaktadır. Bu çalışmada katılımcıların GETAT yöntemlerini en çok televizyon programları aracılığıyla öğrendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu aynı zamanda aile üyelerinden ve yakın çevrelerinden yeni GETAT yöntemlerini öğrendiklerini belirtirken, 3 katılımcı kitaplar ve internet gibi kaynaklardan kendi araştırmaları ile öğrendiklerini ve 2 katılımcı doktorlar aracılığıyla öğrendiklerini belirtmiştir.

Katılımcıların GETAT yöntemlerine neden başvurdukları konusu da araştırmanın temelini oluşturmakta ve bulgularda yerini almaktadır. Araştırmada yaşlı bireyler çeşitli sağlık problemleri, kronik hastalıkları ve mevcut sağlık durumlarının devamlılığı için GETAT yöntemlerine başvurduklarını belirtmişlerdir. Sayılan durumlarda oluşan problemler sonucu başvurdukları GETAT yöntemlerinden fayda gördüklerini ve bu yöntemleri birden çok kez kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bu yöntemleri daha çok kronik ya da akut hastalıkları için kullandıkları gözlemlenmiştir. Mevcut sağlık durumunu korumak amacı katılımcıların çoğunda ikinci sıradaki başvuru nedenidir. Sadece bir katılımcı GETAT yöntemlerine başvurma nedenlerinin başında mevcut sağlık durumunu korumak için kullandığını belirtmiştir.

Başvurulan GETAT yöntemlerinin ne kadar süredir kullandığına bakıldığında ise katılımcıların yaşamlarının farklı dönemlerinden itibaren bu yöntemleri uyguladıkları görülmüştür. Büyük çoğunluğun orta yaş sonrası GETAT yöntemlerini kullanmaya başladığı sonucuna ulaşılmıştır. Başvurma süreçlerine bakıldığında ise artan yaşla birlikte ortaya çıkan sağlık problemlerinin önüne geçmek için bu yöntemlere başvurdukları görülmektedir.



Katılımcıların başvurdukları GETAT uygulamalarından memnuniyet durumuna bakıldığında tüm katılımcıların başvurdukları yöntemlerden memnun kaldıkları görülmektedir. Memnuniyetlerinin sebeplerine bakıldığında ise fayda görmüş olmaları tüm katılımcıların memnuniyet sebebinin oluşturmaktadır. Bunun dışında iki katılımcı kullandıkları ürünlerin doğal oluşundan kaynaklı memnuniyet duyduklarını da belirtmişlerdir.

Katılımcılara GETAT uygulamalarının faydalı olup olmadığı ve modern tıp uygulamalarının yanında gerekliliği hakkındaki görüşleri alınarak konu ile ilgili düşünceleri değerlendirilmiştir. Katılımcıların hepsi GETAT uygulamalarının faydalı olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Katılımcılara GETAT uygulamalarının gerekliliği sorulduğunda ise hepsi gerekli olduğunu dile getirirken iki katılımcı modern tıp uygulamalarına öncelik verilmesini, gerekli durumlarda GETAT yöntemlerinin uygulanabileceğini belirtmiştir. Bir katılımcı GETAT uygulamalarının modern tıp uygulamalarına göre daha gerekli ve güvenli olduğunu belirtirken kalan katılımcılar ise modern tıp uygulamaları ve GETAT yöntemlerinin dengeli olarak kullanılabileceği düşüncesini taşımaktadır.

TARTIŞMA

Benzer araştırmalarda katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile GETAT yöntemleri kullanımı arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Uğurluer ve ark., 2007 aktaran Sağkal ve ark., 2013). Bu çalışmada da konu ile ilgili her katılımcının bildiği ve uyguladığı yöntemler bulunmaktadır ve bunlar demografik özelliklerden bağımsızdır.

Bu çalışmada fitoterapik GETAT uygulamasının en çok tercih edilmesi literatüre benzer şekilde karşımıza çıkmaktadır. Literatüre benzer bir sonuca ulaşılması ve fitoterapik GETAT uygulamaları kullanım oranlarının yüksek olması bitkisel ürünlerle ilgili tanıtım ve reklamların yaygın olmasına, bu ürünlerin kolay ulaşılabilir olmasına ve doğal oldukları için zararsız olabileceği düşüncesine bağlanabilir (Oral ve ark., 2016). Yapılan çalışmada fitoterapik uygulamalardan sonra en çok başvurulan GETAT uygulamaları literatürdeki çalışmalara göre farklılık göstermektedir. Bu çalışmada fiziksel GETAT uygulamaları olarak bulgularda yer verilen çeşitli uygulamalar fitoterapik uygulamalardan sonra yerini almaktadır. Bu uygulamaların fitoterapik uygulamalara göre daha riskli olduğu düşüncesi başvurma düzeyinin daha az olmasını açıklayabilir.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında da sürekli ilaç kullanılması gereken kronik hastalıklar için bireylerin GETAT yöntemlerine başvurdukları sonucuna varılmıştır (Sağkal ve ark., 2013). Bu çalışmada da katılımcıların sürekli ilaç kullanma durumunun önüne geçebilmek ya da ilaç kullanımını azaltabilmek amacıyla GETAT yöntemlerine başvurdukları görülmektedir. Ağrı da literatürdeki çalışmalara benzer şekilde bu çalışmada da bireylerin GETAT yöntemlerine başvurma sebepleri içerisinde yer almaktadır.

Aktepe'nin (2019) yaşlı hastalarla yaptığı çalışmada katılımcıların başvurdukları GETAT yöntemlerini TV/radyo, aile/yakın çevre, gazete/dergi ve sağlık çalışanlarından öğrendikleri belirlenmiştir (Aktepe, 2019). Bu çalışmada katılımcıların yeni GETAT yöntemlerini en çok televizyon programlarından öğrenmesinin sebebi olarak toplumumuzda televizyonun önemli bir bilgi alma aracı olarak kullanılması söylenebilir.



Literatürdeki çalışmalara bakıldığında GETAT yöntemlerine başvuranların genel sağlık ve iyilik hallerinin artacağı düşüncesi ve hastalıklarına fayda sağlayacağı düşüncesi ile bu yöntemlere başvurdukları görülmüştür (Kılıç & Soylar, 2019). Bu çalışmada da benzer sebepler ile GETAT yöntemlerine başvurulmaktadır.

Literatürde GETAT yöntemlerine başvuran bireylerin fayda görmeye bağlı memnuniyet duydukları sonuçları bulunmaktadır (Kılıç & Soylar, 2019). Bu çalışmada katılımcıların başvurdukları GETAT uygulamalarından memnuniyet durumuna bakıldığında tüm katılımcıların başvurdukları yöntemlerden memnun kaldıkları görülmüştür. Memnuniyetlerinin sebeplerine bakıldığında ise literatüre benzer bir şekilde fayda görmüş olmaları tüm katılımcıların memnuniyet sebebini oluşturmaktadır.

GETAT yöntemlerine başvuran bireylerin yeni bir yöntemle başvurmadan önce bir hekim ya da sağlık personelinin danışmanlık alması kişinin karşılaşılabileceği olumsuz sonuçların önüne geçmek için önem arz etmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda katılımcıların yeni bir GETAT yöntemine başvurmadan önce hekim danışmanlığı almanın önemini belirtmesine rağmen hekim kontrolü dışında bu yöntemlere başvurdukları sonuçları almaktadır (Kocabaş, 2019).

Oral ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada bireylerin GETAT uygulamaları hakkındaki görüş ve düşünceleri incelenmiş, katılımcıların yaklaşık üçte ikisinin tıbbi tedaviyi esas olarak görmesi ve yarısından fazlasının bu yöntemlerin bireylerin tıbbi tedavi almalarını geciktirebileceğini ifade etmesi ile sonuçlanmıştır (Oral ve ark., 2016). Nitekim Sağlık Bakanlığının GETAT yönetmeliğinde de “Uygulamalar hastalığın standart tedavisinin yerine geçecek ve devam eden tedaviyi aksatacak şekilde yapılamaz” ibaresi yer almaktadır (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, 2014). Yapılan çalışmada da katılımcıların çoğunda modern tıp uygulamalarına öncelik verilmesi düşüncesinin hakim olmasına rağmen GETAT uygulamalarının modern tıptan daha güvenilir olduğunu düşünenlerde mevcuttur. Bu durum bireylerde oluşabilecek herhangi bir hastalığa müdahale süresinde gecikmeler yaşanabilmesini ön göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİ

Katılımcıların demografik bilgilerindeki farklılıklar GETAT uygulamalarını bilme ve başvurma durumlarını etkilememektedir. Fakat kronik hastalık sahibi olan ve eğitim seviyesi daha yüksek olan katılımcıların GETAT yöntemlerine yaklaşımının diğerlerine göre daha farklı olduğu görülmüştür. Kronik hastalık sahibi katılımcıların GETAT yöntemlerini daha düzenli kullandıkları, eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların ise konu ile ilgili güvenilir bilgiye ulaşmak için çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların GETAT yöntemleri içerisinde farklı amaçlar ve yöntemlerle başvurdukları fitoterapik yöntemler en çok tercih edilenlerdir. Bu yöntemlere başvurma nedenlerine bakıldığında kronik hastalıkları olan bireylerin hastalıklarını gidermek ve kullandığı ilaç miktarını azaltmak amacı güttükleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte artan yaş ile ortaya çıkan akut hastalıklar ve ağrı problemi katılımcıların bu yöntemlere başvurmalarına neden olmaktadır.

Katılımcıların başvurdukları GETAT yöntemlerini konu ile ilgili televizyon programları, aile ve yakın çevre üyeleri, kitaplar, internet ve hekimler aracılığıyla öğrendikleri sonucuna



ulaşmıştır. Bu kaynaklar arasında en çok tercih edilenin televizyon programları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeni bir yöntemi öğrenirken ve kullanırken hekim danışmanlığının önemli olabileceğini belirtmelerine rağmen katılımcıların bu konuda danışmanlık almadığı da araştırmanın sonuçları içerisinde yer almaktadır.

Katılımcıların başvurdukları GETAT uygulamalarından memnun kalma sebeplerine bakıldığında kullandıkları yöntemlerden görmüş oldukları fayda ve doğal içerikli ürünleri kullanmış olmaya bağlı memnuniyet sonuçlarına ulaşılmıştır. Katılımcıların hepsinin başvurdukları GETAT yöntemleri ile ilgili bilgilerini çevresindeki insanlara ve aile üyelerine aktardıkları da araştırmanın sonucunda yer almaktadır.

Katılımcıların GETAT hakkındaki düşüncelerinin sonuçları ise şu şekildedir: Katılımcıların hepsi GETAT yöntemlerinin gerekli olduğunu belirtirken modern tıp uygulamalarına öncelik verilmesi gerektiğini düşünen katılımcılar bulunmaktadır. GETAT uygulamaları ve modern tıp uygulamalarının birlikte ve dengeli kullanılması gerektiğini düşünen katılımcılarda bulunmaktadır. Bununla birlikte bir katılımcı GETAT yöntemlerinin modern tıp uygulamalarından daha etkili ve güvenilir olduğunu düşündüğünü belirtmiştir.

Bulgulara bakıldığında katılımcıların başvurdukları fitoterapik GETAT yöntemlerinin oluşturabileceği alerjiler, katılımcıların kullandıkları ilaçlarla ya da tükettikleri besinlerle oluşabilecek etkileşimlerden doğacak olumsuz sonuçlar hakkında bilgi sahibi olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde katılımcıların başvurdukları GETAT yöntemlerinin yaşları, sağlık durumları, kronik hastalıkları vb. gibi açılardan kullanıma uygun olup olmaması konusunda da bilgi sahibi olmadıkları görülmüştür. Fiziksel uygulamalarda da uygulayıcının sağlık profesyoneli olmamasına, modern tıbbın insanlara sunmuş olduğu teknolojik uygulamaların kullanılmamasına bağlı olarak çeşitli sağlık sorunlarının oluşabileceği de karşılaşılabilecek olumsuz sonuçlar arasındadır. Bu durumlar bireylerin sağlık ihtiyaçları için başvurdukları GETAT yöntemlerinde ciddi ve olumsuz sonuçlarla karşılaşmalarına sebep olabilir.

Oluşabilecek olumsuz sonuçların temelinde konu ile ilgili bilgi eksikliği ve fitoterapik yöntemler başta olmak üzere başvurulan uygulamaların zararsız olduğu düşüncesi yer almaktadır. GETAT yönetmeliğinin düzenlenmesi ve ülkemizde GETAT yöntemlerinin sağlık profesyonelleri tarafından uygulandığı kurumların olması Sağlık Bakanlığı'nın konu hakkında yaptığı çalışmalar arasındadır. Bu kurumların halka hizmet veriyor olması maalesef halk arasındaki konu ile ilgili yanlış ve eksik bilgi akışının önüne geçememektedir. Özellikle araştırmanın yapıldığı Covid-19 pandemisi süresince insanların hastanelere zorunlu olmadıkça gidememiş olması, bu süreçte GETAT uygulamalarına her zamankinden daha fazla ihtiyaç duymalarına ve başvurularına sebep olmuştur.

Oluşabilecek sorunların önüne geçebilmek ve GETAT yöntemlerinin olumlu etkilerinden faydalanabilmek için öncelikle halkta GETAT yöntemlerinin yararlı olduğu gibi zararlı olabileceği bilincinin oluşması için çalışmalar yürütülmelidir. Konu ile ilgili eğitimler tıp fakülteleri, hemşirelik fakülteleri, sağlık bilimleri fakülteleri vb. gibi eğitim programları müfredatlarına eklenmelidir. Her bireyin konu ile ilgili danışmanlık alabileceği aile sağlık merkezlerinde birimler oluşturulabilir. Benzer bir şekilde danışmanlık alınabilecek telefon hatları da kurulabilir. GETAT yöntemlerini uygulayan kurumların halka tanıtımı artırılabilir. Bunlar ve eklenebilecek yeni uygulamaların tanıtımının iyi bir şekilde yapılması ve hizmet veren kurumların bireylere güven vermesi için girişimlerde bulunulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Aktepe, M. (2019). *Yaşlı Hastaların Kullandıkları Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerinin Belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Cankurtaran, M. (2005). *Yaşlılık, Yaşlanma Mekanizmaları, Antiaging ve Yaşam Tarzı Değişiklikleri*. [7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi]. Antalya. Erişim Adresi: <http://www.tihud.org.tr/uploads/content/kongre/7/7.15.pdf>.
- Çelepkolu, T. (2019), Geriatriye Tamamlayıcı Tıp. Ümran Sevil ve Vasfiye Bayram Değer (Ed.), *Geriatriye Disiplinlerarası Yaklaşım* (s. 185- 200). İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1991), *İnsan ve Davranış Psikolojisinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Sağlık Bakanlığı. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği*. (2014). (Resmi Gazete Sayı No:29158). Ekler, <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3-1.pdf>.
- Karakaş, S. A. & Durmaz, H. (2017). Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri ve Moral. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18(1), 32-36.
- Kılıç, K. N. & Soylar, P. (2019). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Başvuran Bireylerin Tutumları, Başvurma Nedenleri ve Memnuniyet Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Biostatistics*, 2(3), 95-105. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en--nvestigation-of-attitudes-reasons-and-satisfaction-levels-of-ndividuals-who-apply-to-traditional-and-complementary-medicine-practices-86962.html>.
- Kocabaş, D., Erdal, E. K. E. & Demir, M. (2019). Sağlık Hizmeti Kullanımında Bireylerin Geleneksel ve Alternatif Yöntemlere İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 63-80.
- Oral, B., Öztürk, A., Balcı, E. & Sevinç, N. (2016). *Aile sağlığı merkezine başvuranların geleneksel /alternatif tıpla ilgili görüşleri ve kullanım durumu*, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Tıp Fakültesi, Kayseri.
- Sağkal, T., Demiral, S., Odabaş, H. & Altunok, E. (2013). Kırsal kesimde yaşayan yaşlı bireylerin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini kullanma durumları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 27(1), 19-26.
- Saltık Özkan, T. (2012). Geleneksel Tıpta İyileşmenin İnanç Boyutu Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar: Psikosomatik Tıp, Plasebo Etkisi ve Kuantum İyileşme. *Millî Folklor Dergisi*, 24(95), 307-314.
- Şahin, S. (2017). Geleneksel, Tamamlayıcı, Alternatif Tıp Uygulamalarına Genel Bir Bakış, *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 21(4), 159-162.



Ünal, M. & Dağdeviren, H.N. (2019). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri. *Euras J Fam Med*, 8(1), 1-9.