

DERLEME / Review

# Yaşlanma Korkusu

## Fear of Aging

Hatun ERKURAN,<sup>1</sup>

### ÖZ

Yaşlanma zamanla ortaya çıkan, geri dönüşü mümkün olmayan, organizmadaki fiziksel, yapısal ve fonksiyonel değişikliklerin tümünü kapsayan bir süreçtir. Türkiye İstatistik Kurumu 2016 yılı verilerine göre yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %8,3 iken 2023 yılında Türkiye'nin yaşlı nüfus oranının %10,2'ye yükseleceği tahmin edilmektedir. Yaşlı nüfus sayısındaki bu artış beraberinde pek çok sorunu da getirecek ve bu konuda önlem alınmasını gerektirecektir. Yaşam süresinin uzaması ile birlikte yaşlılıkta görülen fiziksel güçsüzlük, işitme ve görme problemleri, algıda azalma, hafızada azalma, kronik hastalıklar artmakta, kişiler yaşlılık problemleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Tüm bu olumsuzluklar düşünüldüğünde kişiler yaşlanmaktan korkmakta ve yaşlanmanın getirdiği-getireceği fiziksel, sosyal ve emosyonel durumlara karşı kaygı yaşamaktadır. Bu çalışmanın amacı yaşlılık, korku kavramı ve kuramsal yaklaşımlar ile yaşlanma korkusu olgusunu literatür ışığında özetlemektir.

**Anahtar Kelimeler:** yaşlanma, korku, yaşlanma korkusu

### GİRİŞ

#### Yaşlılık ve Yaşlanma

Gelişim psikolojisi açısından yaşam; ardışık olarak ilerleyen ve taşıdığı özellikler itibarıyla farklı dönemler içeren bir gelişim sürecidir(1). Bu gelişim süreci içerisinde yaşam birbirinden farklı özelliklere sahip, belirli yaşlar arasında tanımlanan evrelere ayrılır. Bu evreler; çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve yaşlılık olarak adlandırılır(1,2).

Her ne kadar yaşamın evrelerini kesin olarak birbirinden ayırmak mümkün olmasa da orta yaş döneminden sonra gelen yaşlılık, yaşamın diğer dö-

1.Gümüşhane Üniversitesi Kelkit Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğretim Görevlisi  
E-posta Adresi: htn\_erkur@hotmai.com  
ORCID ID: 0000-0002-0860-5747  
Derleme 16-17 Kasım 2018 tarihlerinde 5.Uluslararası Multidisipliner Çalışmaları Sempozyumunda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Gönderim Tarihi:17.01.2019 - Kabul Tarihi: 16.01.2019

### ABSTRACT

Aging is a process that involves all the physical, structural and functional changes in the organism that occur over time and are irreversible. Turkey Statistical Institute, the ratio of the elderly population in the total population, according to data of 2016 is estimated to rise to 10.2%, while 8.3% of Turkey's elderly population ratio in 2023. This increase in the number of elderly population will bring along many problems and will require measures to be taken. With the prolongation of life expectancy, physical weakness in old age, hearing and vision problems, decrease in perception, decrease in memory, chronic diseases are increasing and people are facing old age problems. When all these problems are considered, individuals experience fear of aging and have anxiety about the physical, social and emotional situations brought by aging. The aim of this study is to summarize the concept of old age, fear and the concept of fear of aging with theoretical approaches.

**Keywords:** aging, fear, fear of aging

nemleri gibi doğal, evrensel bir gerçeklik ve insan yaşamının en hassas dönemi olarak değerlendirilmektedir. Yaşlanma, canlıların bedensel gelişimlerini tamamladıktan sonra giderek yıpranması, yaşamsal fonksiyonlarının, üreme ile ilgili olanlar dahil, aksaması ve bozulması ve böylece o tür için beklenen ölüm süresinin sonuna doğru gelme süreci olarak tanımlanabilir(2).

Yaşlanma süreci doğumla birlikte başlar ve canlıların doğumundan ölümüne kadar birçok değişikliğe uğrayarak devam eder. Yaşlanma sabit bir süreç değildir ve kişiler arasında değişiklikler gösterir. Bu sürecin son bölümü yaşlılık olarak adlandırılmaktadır. Yaşlılığın başlangıcı toplumdaki topluma ve aynı toplum içinde yıllar içinde, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik koşullar, fizyolojik ve psikolojik yaşa göre de kişisel farklılıklar gösterir(3).

Yaşlanma genetik bir programla düzenlenir ve canlıyı çevresel faktörlerinde etkisiyle meydana gelen organizmada ki değişimlerle ölüme götüren olaylar toplamıdır(4).

Yaşlanma süreci birçok faktöre bağlı olarak, aşağıdaki başlıklar şeklinde tanımlanabilir:

- Kronolojik Yaşlanma: Kişinin doğumundan itibaren geçen takvim yaşını tanımlar.
- Biyolojik Yaşlanma: Zigotun oluşumuyla başlayıp yaşla birlikte bireyin geçirdiği anatomik ve fizyolojik değişimleri ifade eder.
- Patolojik Yaşlanma: Normal biyolojik yaşlanma süreci ile etkileşen olaylara ve hastalıklara bağlı gelişen yaşlanmadır.
- Psikolojik Yaşlanma: Kişilerin yaşlılık döneminde geçirdikleri öğrenme, algılama, akıl yürütme gibi bilişsel fonksiyonlarındaki değişimlerdir.
- Sosyal Yaşlanma: Kişilerin, toplumdaki rollerinin, konumlarının yaşlanmasıyla değişime uğramasıdır.
- Ekonomik Yaşlanma: Özellikle emekliliğin etkisiyle gelir düzeyinin azalması ve buna bağlı olarak bireyin yaşam şeklinde ortaya çıkan değişikliklerdir(3).

Bilim ve teknolojiadaki gelişmelere bağlı olarak yaşam koşulları iyileşmeye başlamış, sunulan sağlık hizmetleri ve tedavi olanaklarının artışı ile birlikte, yaşam süresinin yükselmesine sebep olmuştur. Bu durum yaşlı nüfusun artmasını getirmiştir(5).

Yaşlılığın başlangıcını nüfus bilimciler ve Birleşmiş Milletler 60 yaş, gelişmiş ülkelerin birçoğu özellikle sosyal güvenlik hizmetlerinde 65 yaş olarak kabul etmektedir. Ancak yaşam koşullarının iyileşmesi ile birlikte insanların yaşam süreleri de artmıştır. Son olarak Dünya Sağlık Örgütü 2002 yılında yaşlıları kronolojik olarak; 65-74 yaş genç yaşlılık, 75-84 yaş orta yaşlılık ve 85 yaş üzeri ileri yaşlılık (ihtiyarlık) olmak üzere üç gruba ayırmıştır(6).

Yaşlılığın başlangıcının 65 yaş olarak alınması kişilerin emekliye ayrılması ve bazı sosyal güvencelerden yararlanmaya başlama yaşının belirlenmesi gerektiğinden kaynaklanmıştır. Yaşlılıkta görülen zihinsel, psikolojik ve fiziksel bozukluklar 65 ya-

şında aniden başladığı söylenemez. 80 yaşında olup ta üretken olabilen kişilerde mevcuttur(6).

Yaşlanma, bütün varlıkların kaderidir. Yaşlanan insanlarda saçlarda beyazlama, dişlerin dökülmesi, ciltte kırışma gibi fiziksel değişimlerin yanında algıda azalma, unutkanlık gibi psikolojik yapısında da değişiklikler olur. Öğrenme yetenekleri azalır, hareketleri yavaşlar. Buna karşın zengin bir yaşam deneyimi ve zengin konuşma dili edinilir. Zihinsel değişikliklerin yanı sıra “çocuklaştı” diye tabir edilen kişilikte değişiklikler oluşabilir. Yeni durumlara uyum sağlamada ve yeni düşünceleri kabul etmede güçlük yaşanabilir(7).

Yaşlılığın nasıl ortaya çıktığı konusuna bakıldığında iki temel görüşten bahsedilebilir. Bu görüşlerden birincisi; beyin kapasitesinde ki artış ile insanlar çevresel ölüm tehditlerini azaltıp, besin kaynaklarını artırmış, çeşitlendirmiş ve daha kolay ulaşmayı sağlamışlardır. Böylece hayatta daha uzun kalmayı başarmışlardır(8).

İkinci görüşe göre ise; aile bireyleri arasındaki yardımlaşma ve yeni kuşaklara aktarılan bilgi sayesinde olduğu yönündedir. Bazı kadınlar diğer doğum yapmış kadınların çocuklarına bakımı üstlenerek torunların daha iyi yetişmesini sağlamış aynı zamanda doğum oranının artmasına vesile olmuşlardır. Bu yardımlaşma ile toplumda aile içi ilişkiler gelişmiş, yaşlı bireylerin sayısı giderek artmıştır(8).

### **Korku Kavramı ve Yaşlanma Korkusu**

Türk Dil Kurumu'na göre korku; Bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı, üzüntü. Gerçek veya beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan ve coşku, beniz sararması, ağız kuruması, kalp, solunum hızlanması vb. belirtileri olan veya daha karmaşık fizyolojik değişimlerle kendini gösteren duygu olarak tanımlanmaktadır.

Yaşlılığın, gelecek yönelimli bir söylem içeren modernist kültürde hastalığı, güçsüzlüğü, ölümü anımsatması, ideal beden algısıyla bir çatışmayı içermesi ve yaşlıların çoğu kez ekonomik üretim alanının dışında kalması zaman içerisinde yaşlılı-

ğın inşasını, temsilini ve yaşlılığa yönelik algıları değiştirmiştir(9,10).

“Yaşı yetmiş iş bitmiş”, “kurt kocayınca köpeklerin maskarası olur”, gibi atasözlerimiz düşünüldüğünde yaşlanmanın kötü, mümkün olduğunca kaçınılması gereken, hastalıkla eşdeğer tutulan patolojik bir durum olarak algılanmaktadır <sup>11</sup> ve bireylerin yaşlanmaktan korkmasına sebep olmaktadır. Günümüzde anti-aging ürün kullanımında artma, yaşlanma etkilerini yok etmek için botoks uygulaması yaptırmaya ya da estetik cerrahi yöntemlerinde artış olması da bu korkunun var olduğunu kanıtlar niteliktedir.

### **Yaşlanma Korkusuna Yönelik Yaklaşımlar**

Yaşlanma korkusuna yönelik kuramsal yaklaşımlar sosyokültürel ve eleştirel yaklaşımlar olarak iki başlık altında değerlendirilmiştir.

Sosyokültürel yaklaşımlar; cinsiyet ve etnisite gibi yaş da sosyal kimliğimizin bir ögesidir. Sosyal kimliğimizin bu önemli ögesine yönelik korkuların ve olumsuz tepkilerin nedenleri ölüm korkusu, bedensel gücün azalması ve özgüven kaybı olarak değerlendirilmiştir. Ölüm korkusuna göre bir insan yaşlı birini gördüğünde kendi kaçınılmaz kaderini de görmektedir. Dolayısıyla yaşlılıktan korkmanın en önemli nedenlerinden biri yaşlılığın ölümü hatırlatmasıdır(9).

Eleştirel yaklaşımlar; eleştirel yaklaşıma göre yaşlılığı ve yaşlılığın getirdiği sorunları anlamak için cinsiyet, sosyal sınıf ve etnisite analizlerinin etkilerini ve sosyoekonomik eşitsizlikleri anlamak gerekmektedir. Cinsiyet temelli bir beden ve yaşlılık anlayışına göre bedenlerimiz hastalık ve sağlık için bir uzam olmaktan daha fazlasını ifade etmektedir.

Yaş ve yaşlanma kavramları kültürün içine işler dolayısıyla bedenlerimiz yerine kültür tarafından yaşlandırıldığımız öne sürülmektedir. Baskın kültür, yaşlanma hakkında erken yaşlardan itibaren kötü hissetmemiz ve bedenlerimizdeki yaşlanma belirtilerini çürüme ve düşüş işaretleri olarak kaygılı bir şekilde okumamız gerektiğini bize öğretmektedir(9).

Geleneksel toplumlarda yaşlılık statü belirleyicisi

olabilmektedir. Yaşlı kişilerin bilgi ve deneyimlerinden faydalanılmakta, bu sebeple de karar alma sürecinde aktif olmaktadır.

Türk kültüründe, yaşlıya saygı ve sahip çıkma geleneksel bir beklenti iken; bu durum günümüzde değişmektedir. Bu değişimle birlikte, yaşlıları zayıf ve topluma çok az katkı yapan insanlar olarak algılamakta, birçok medya kuruluşlarında da yaşlılığın tanımı bu şekilde yapılmaktadır. Bu duruma, yaşlılık/ yaşlanma sürecinin kişiler tarafından yetersiz ve eksik algılanmasının katkıda bulunabileceği ve yaşlının bilgi, deneyim, inanç ve motivasyonun da bu algılamaları etkileyebileceği belirtilmektedir(12).

Popüler kültürün yaygınlaşması toplumları da etkilemiş, aslında doğal olan süreçler problemlili bir algıya dönüşmüştür. Sanayi devrimi ile birlikte toplumsal hayat yeniden yapılandırılmış, gençlik yüceltilmiş, yaşlılık olumsuz bir özellik kazanmıştır. Yaşlıların toplumsal hayatın dışına itilmesine sebep olmuştur(13).

### **Sonuç**

Tüm dünyada yaşlı nüfusun giderek artıyor oluşu, toplumun yaşlıyı ve yaşlanmayı nasıl algıladığı, yaşlanma hakkındaki yanlış inanışlar ve olumsuz tutumları bireyleri de yaşlılık konusunda olumsuz etkilemekte ve yaşlanmayı mümkün olduğunca kaçınılması gereken bir durum olarak görüp yaşlılık kavramını acizlik, kronik hastalık, yoksunluk kelimeleri ile bağdaştırmalarına neden olmaktadır. Halbuki yaşlanma tıpkı bebeklik, çocukluk, ergenlik, gençlik gibi yaşamın doğal bir sürecidir. Bebeklik, çocukluk döneminden kaçılmayacağı gibi yaşlılık döneminden de kaçış olmayacaktır. Bu nedenle yaşlanmaktan kaçış için değil “Nasıl başarılı ve sağlıklı bir şekilde yaşlanırım?” konusuna odaklanılmalıdır. Bu bağlamda Türkiye’de, üretken, başarılı, bağımsız yaşlanma hedeflenmektedir.

Çalışmalardan elde edilen bulgu ve bilgiler çerçevesinde bireyin yaşlılık olgusunu kabul etmesi, yaşlılık dönemi için hazırlık yapması ve nihayetinde aktif bir yaşlılık dönemi yaşaması bireyi yaşlanmaya ilişkin olumsuz düşünceler karşısında güçlü kılacağı sonucuna ulaşılmıştır.

**Kaynaklar:**

1. Otrar M. Yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutum ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyoloji Dergisi*, 2016, 36(2), 527-550.
2. Yelboğa N. Yaşlılıkta ölüm anksiyetesi. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 2017, 7(2), 53-68.
3. Aslan M. Hoccoğlu Ç. Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar: Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2017, 7(1), 53-62.
4. Cankurtaran M. Yaşlılık, yaşlanma mekanizmaları, antiaging ve yaşam tarzı değişiklikleri (2005). *Geriatric ve Gerontoloji*, Arıoğlu S. Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri, 2006;125-131.
5. Karadeniz O. Öztepe ND. Türkiye’de yaşlı yoksulluğu. *Çalışma ve Toplum*, 2013, 3, 77-102.
6. Barrett A E. Redmond R. Rohr C. Avoiding Aging? *Social Psychology’s Treatment of Age*. *The American Sociologist*, 2012, 43 (3): 328-347
7. Bölükbaş N. Aslan H. Huzur evinde kalan yaşlıların psiko-sosyal yönlerinin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 2003, 16(4), 235-239.
8. Beğer T. Yavuzer H. Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 2012, 25, 1-3.
9. Kılınç Ö. Uztuğ F. Televizyon dizilerinde yaşlılığın temsili. *Sosyoloji Dergisi*, 2016, 36 (2), 477-506.
10. McGuinn K K. Mosher-Ashley P M. *Children’s Fears About Personal Aging*. *Educational Gerontology*, 2002, 28:7, 561-575,
11. Özdemir Ö. Bilgili N. Sağlık hizmetlerinde yaşlı ayrımcılığı. *Gülhane Tıp Dergisi*, 2014, 56, 128-131.
12. Zehirlinoğlu L. Yönt G.H. Bayat E. Günay B. Hemşirelerin yaşlılara yönelik tutumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E-Dergisi*, 2015, 3(1), 10-18.
13. İnce A. Modern dönemde yaşlanma ve din. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2012, 5 (8), 743-759.