

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI



YAŞLILARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK
HAZIRLANAN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Yüksek Lisans Tezi

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI

Danışman

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN
2025

TEZ KABUL VE ONAYI

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI tarafından, Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında hazırlanan “YAŞLILARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafında 16/06/2025 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Doç. Dr. Kemal ÖZCAN Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan YILDIRIM Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Faik Ahmet SESLİ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır

01 /07 / 2025

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : YAŞLILARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 27.05.2025 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 15

Tek kaynak oranı : % 2 çıkmıştır.

01 /07/ 2025

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

ÖZET

YAŞLILARIN YAŞAM KALİTESİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK HAZIRLANAN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Yüksek Lisans, Temmuz/2025
Danışman: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Değişen ve gelişen dünya düzeninde beklenen yaşam süresinin de artmasıyla yaşlı nüfus artışı göstermiştir. Beklenen yaşam süresinin artması ile birlikte yaşam kalitesi kavramı da değer kazanmıştır. Bu araştırmada, yaşlı bireyler için yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programının yaşlı bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma ön test son test kontrol gruplu desende deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı ilçe huzurevinde ikamet eden 10 deney, 10 kontrol olmak üzere 20 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği' kullanılmıştır. Katılımcıların Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği puan ortalaması, cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, emekli olmadan önceki mesleği ve kronik hastalığın varlığı değişkenleri incelenmiştir. İncelenen değişkenler neticesinde birbirine denk gruplar oluşturulmuş ve gönüllülük esasına dikkat edilerek veriler toplanmıştır. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen ve uzman görüşü alınarak son hâline getirilen 10 oturumluk bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım sağladığı için parametrik test tekniklerinden bağımlı örneklem t-testi ve bağımsız örneklem t-testinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programına katılan deney grubu ile psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programına katılan bireylerin Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı uygulanmayan kontrol grubu bireylerinin Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Anahtar Sözcükler: Yaşlıların Yaşam kalitesi, Psikoeğitim, Huzurevi

ABSTRACT

TESTING THE EFFECTIVENESS OF A PSYCHOEDUCATION PROGRAM DESIGNED TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Educational Sciences
Guidance And Psychological Counseling Programme
Master, July/2025
Supervisor: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

With the changing and developing global order, the increase in life expectancy has led to a rise in the elderly population. As life expectancy increases, the concept of quality of life has gained significance. The aim of this study is to examine the effectiveness of a psychoeducation program developed to improve the quality of life of elderly individuals. This is an experimental study using a pre-test–post-test control group design. The sample of the research consists of 20 individuals residing in a district nursing home affiliated with the Istanbul Provincial Directorate of Family and Social Services, with 10 individuals in the experimental group and 10 in the control group. The "Personal Information Form" and the "Quality of Life Scale for the Elderly" were used as data collection tools. Participants' average scores on the Quality of Life Scale, as well as their gender, age, education level, marital status, pre-retirement occupation, and presence of chronic illness were examined. Based on these variables, equivalent groups were formed and data were collected on a voluntary basis. A 10-session psychoeducation program, developed by the researcher and finalized based on expert opinions, was applied to the experimental group. SPSS 21 was used for data analysis. Since the data showed normal distribution, parametric test techniques such as the paired samples t-test and independent samples t-test were used. According to the results, there was a statistically significant difference in favor of the experimental group between the post-test scores of the experimental and control groups. Additionally, a significant difference was found between the pre-test and post-test scores of the experimental group. However, there was no significant difference between the pre-test and post-test scores of the control group. These findings indicate that the psychoeducation program developed to improve the quality of life of the elderly was effective.

Keywords: Quality of life of the elderly, Psychoeducation, Nursing home

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın tohumlarının ekilmesinde, filizlenmesinde ve olgunlaşmasında, çalışmanın her bir basamağında bana destek veren, beni cesaretlendiren, değerli bilgi birikimi ile bana yol gösteren değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ' a teşekkürlerimi borç bilirim.

Beni sevgi dolu büyüten, imkânlarını evlatları için seferber eden canım annem ve canım babam Esen -Hüseyin SANDALCILAR'a; her aradığımda ulaşabildiğim, destekçilerim, canım kız kardeşlerim Fatma Nur ERDOĞAN ve Ayşe Gül SANDALCILAR'a kalpten teşekkür ederim.

Bana sonsuz güvenen, yapıcı eleştirileriyle rehber olan, desteğini hep hissettiğim, içimdeki gizil gücü keşfetmemi sağlayan biricik eşim, yoldaşım, meslektaşım Ebubekir KESMEPALIDI'ya tüm varlığımla teşekkür ederim. İyi ki varsın!

Akademik hayatım boyunca beni destekleyen tüm değerli arkadaşlarıma ve araştırmaya katılan yaşlı bireylere teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başladığımda akademik hayatı hakkında endişeleri bulunan, ilerleyememekten, başarısızlıktan korkan, gelecekteki kendine mektup yazan Elif. Her şey mükemmel gitmedi ama en kötüsü de olmadı. Fark ettin mi? Önemli olanın “varmak” olduğunu sandın fakat esas olanın “yolculuk” olduğunu öğrendin. Pes etmediği ve devam etmeye kararlı olduğu için geçmişteki kendime de bir teşekkürü borç bilirim.

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Alt Problemler.....	2
1.4. Hipotezler.....	2
1.5. Araştırmanın Amacı	3
1.6. Araştırmanın Önemi.....	3
1.7. Sayıtlar	4
1.8. Sınırlılıklar	4
1.9. Tanımlar	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Yaşlanma ve Yaşlılık	6
2.2. Yaşlılığın Genel Özellikleri	6
2.2.1. Fizyolojik değişimler:	6
2.2.2. Bilişsel değişimler:.....	7
2.2.3. Psikolojik değişimler:	7
2.2.4. Sosyolojik değişimler:	7
2.3. Yaşlılık ile Birlikte Ortaya Çıkan Sorunlar.....	7
2.3.1. Sağlık Sorunları	7
2.3.2. Ruhsal Sorunlar.....	7
2.3.3. Sosyal Sorunlar	7
2.3.4. Ekonomik Sorunlar	8
2.3.5. Bakım Sorunları	8
2.4. Yaşam Kalitesi	8
2.4.1. Yaşam Kalitesi Göstergeleri	9
2.5. Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi	11
2.6. Kurumlarda Kalan Yaşlıların Yaşam Kalitesi.....	12
2.7. Yaşlıların Yaşam Kalitesi ile İlgili Araştırmalar	13
2.7.1. Yurt içinde Yapılan Araştırmalar.....	13
2.7.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	18

3. YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.3.2. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği	25
3.4. Verilerin Toplanması	25
3.5. Etik Yaklaşım.....	26
3.6. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Psikoeğitim Programı	26
3.6.1. Birinci Oturum: Tanışma ve Psikoeğitimin Tanıtımı.....	27
3.6.2. İkinci Oturum: Yaşlılık Dönemi ve Bireydeki Değişimler	29
3.6.3. Üçüncü Oturum: Baş Etme Mekanizmaları	31
3.6.4. Dördüncü Oturum: İletişim Becerilerini Artırmak	33
3.6.5. Beşinci Oturum: Fiziksel Aktivitelerin Faydaları	34
3.6.6. Altıncı Oturum: İyileştirme Etkinliği.....	36
3.6.7. Yedinci Oturum: Stresli Durumlarda Nefes Egzersizi.....	38
3.6.8. Sekizinci Oturum: Kendinden Memnun olma- Benlik Saygısı.....	39
3.6.9. Dokuzuncu Oturum: Boş zaman aktiviteleri/ hobileri keşfetme	41
3.6.10. Onuncu Oturum: Psikoeğitim sürecinin değerlendirilmesi/ Grubun sonlandırılması	43
3.7. Verilerin Analizi	45
3.8. Araştırmanın Güçlü ve Sınırlı Yönleri	46
3.8.1. Araştırmanın Güçlü Yönleri.....	46
3.8.2. Araştırmanın Sınırlı Yönleri	46
4. BULGULAR	47
Denence 1.....	47
Denence 2.....	47
Denence 3.....	48
Denence 4.....	48
5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	50
5.1. Araştırmacılara Öneriler	53
5.2. Uygulayıcılara öneriler	53
6. KAYNAKÇA	55
EKLER	60
EK -1- Araştırma İzni	60
EK- 2- Etik Kurul Onayı.....	61
EK -3- Bilgilendirilmiş Onam Formu	62
EK-4- Veri Toplama Araçları	63
Kişisel Bilgi Formu.....	63
Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği	64
EK- 5- Grup Kuralları	65

EK- 6- Güçlü ve Zayıf Yönlerim Formu	66
EK- 7- Zaman Çubuğu.....	67
ÖZ GEÇMİŞ.....	68



SİMGELER VE KISALTMALAR

AREM: Araştırma ve Etütler Merkezi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1 Araştırma Deseni	21
Tablo 3.2 Araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerin sosyodemografik bilgileri	22
Tablo 3.3 Çalışma Grubunu Oluşturan Deney ve Kontrol Grubuna Ait Sosyodemografik Özellikler.....	23
Tablo 3.6 Programa genel bakış.....	27
Tablo 4.1 Deney ve Kontrol Grubu Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	46
Tablo 4.2 Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programına Katılan Deney Grubunda Yer Alan Yaşlıların Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem İÇin <i>t</i> -Testi Sonuçları...	47
Tablo 4.3 Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı Uygulanmayan Kontrol Grubunda Yer Alan Yaşlıların Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem İÇin <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.4 Yaşlıların Yaşam Kalitesi Düzeyine Dair Son Test Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem İÇin <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	48

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, problem cümlesine, alt problemlerine, amacına, denencelerine, önemine, sınırlılıklarına, varsayımlarına ve tanımlarına yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Değişen ve gelişen dünya düzeninde beklenen yaşam süresinin de artmasıyla yaşlı nüfus artış göstermiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2023) verilerine göre, 65 yaş ve üzeri bireylerin toplam nüfus içindeki oranı her yıl artmakta ve bu durum yaşlı bireylerin fiziksel, ruhsal, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının daha fazla önem kazanmasına neden olmaktadır. Yaşlı nüfusun ve beklenen yaşam süresinin artması ile birlikte yapılan çalışmaların amacı yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yönelik olmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılık dönemini fizyolojik, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik bir süreç olarak tanımlamaktadır (DSÖ, 2021). Bu süreç içerisinde yaşlı bireylerin yaşam kalitesini, refahını, yaşam doyumunu korumak ve yükseltmek psikososyal ihtiyaçların karşılanması ile mümkün görülmektedir. Yaşlılık döneminde gerçekleşen fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik değişimler bireyin öznel yaşantısına göre farklılaşabilmekte ve bireyin hissettiği doyumunu etkileyebilmektedir (Tooper ve Özpolat, 2023). Hissedilen doyum, yaşam kalitesinin subjektif bir göstergesidir. Objektif göstergeler ise yaş, sosyal destek, cinsiyet, eğitim, iş yaşamı, sağlık, gelir, medeni durum, boş zaman aktiviteleri ve yaşanılan konut olarak belirtilmektedir (Aydın-Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Bu kapsamda yaşam kalitesi kavramı hem çok boyutlu hem de multidisipliner bir yapıya sahiptir (Tufan ve Yener, 2020; Tooper ve Özpolat, 2023).

Yaşlı bireylerde, depresyon, anksiyete, umutsuzluk ve yalnızlık gibi psikolojik sorunların varlığına ek olarak sağlık problemleri ve sosyal izolasyon yaşam kalitesinin düşmesi ile ilişkilidir (Eygör vd., 2006). Bu nedenle, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik bütüncül müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Tooper ve Özpolat, 2023). Tüm bu etmenlerin bir arada ele alınmasıyla yaşam kalitesinin artırılmasını sağlayan en etkili müdahale yöntemlerinden biri ise psikoeğitim programlarıdır. Bu müdahale programı bireyin ihtiyaç duyduğu tüm baş etme becerilerinin gelişimini

destekleyen bilginin aktarımını içermektedir (Şengün, Öner-Altıok ve Üstün, 2011). Literatürde yaşlıların psikolojik sağlamlığını arttırmaya yönelik (Öztoşun, 2024), yaşam doyumunu arttırmaya yönelik (Tambağ, 2010), yalnızlığı azaltmaya yönelik (Akgül ve Yeşilyaprak, 2018) yapılan psikoeğitim grupları bulunmaktadır. Özellikle yaşlılarda psikoeğitim gruplarının kullanılması üzerine yapılan bir çalışmada grup sürecinin yaşlıların olumlu benlik gelişmesine katkı sağladığı, olumlu duygular uyandırdığı, kişilerarası ilişkiler ve arkadaşlık kurmada ortam sağlayıcı bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Siviş ve Demir, 2007). Bu kapsamda yaşlıların yaşam kalitesini arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalarda psikoeğitim programının kullanılması anlamlı ve alan yazımına katkı sağlar nitelikte olacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel problem cümlesi “Yaşam kalitesini arttırmaya yönelik hazırlanan psikoeğitim programının yaşlı bireylerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?” şeklindedir. Bu temel probleme ilişkin alt problemler aşağıda yer almaktadır.

1.3. Alt Problemler

1. Deney grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi öntest puan ortalamaları ile kontrol grubundaki katılımcıların ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Deney grubunda yer alan katılımcıların yaşam kalitesi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark var mıdır?

3. Kontrol grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark var mıdır?

4. Deney grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi son test puan ortalamaları ile kontrol grubundaki katılımcıların son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Hipotezler

1. Deney grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi öntest puan ortalamaları ile kontrol grubundaki katılımcıların ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. Deney grubunda yer alan katılımcıların yaşam kalitesi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark vardır.

3. Kontrol grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

4. Deney grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi son test puan ortalamaları ile kontrol grubundaki katılımcıların son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

1.5. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, yaşlı bireyler için yaşam kalitesini yükseltmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programının yaşlı bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Yaşlanma; kronolojik, biyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal boyutları olan bir süreçtir (Cankurtaran, 2005). Sağlık alanındaki gelişmeler, doğum ve ölüm oranının azalması, yaşam standardının gelişmesi ve tüm bunlara bağlı olarak beklenen yaşam süresinin artması ile 65 yaş ve üzeri olarak adlandırılan yaşlı nüfus her geçen yıl artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre yaşlı nüfus 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 iken bu sayı 2023 yılında %21.4 artarak 8 milyon 722 bin 806 olmuştur (TÜİK, 2023). Aynı şekilde yaşlıların nüfus içindeki oranı 2018 yılında %8.8 iken 2023 yılında %10,2 olmuştur. Bu oranın 2030'da %12.9, 2040'ta %16.3, 2060'ta %22.6 ve 2080'de %25.6 olacağı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2023).

Yaşlanma süreci bireyin yaşamının her alanında kendini göstermektedir. Bu değişim her bireyde farklı alanlarda ve düzeylerde meydana gelebilmektedir. Yaşlı bireylerin vücut dengelerinin bozulması, yaşamdan aldıkları verimin azalması, fizyolojik yıkım bu değişikliklerdendir. Gençlik ve orta yaş dönemlerinde sağlıklı bir birey günlük hayatın getirdiği görevleri yerine getirebiliyorken, yaşlılık döneminde olan ve vücut dengesi bozulan birey artık eskisi gibi görevlerini tek başına yerine getiremez hale gelir. Bu süreçte yeterli sosyal ve çevresel destek alamayan yaşlıların yaşam kalitesi bu süreçten oldukça etkilenmektedir. Yaşlıların geçirdiği bu sürecin yanında toplumumuzda bu döneme dair yanlış inançların olması da yaşlıların yaşam doyumlarını etkilemektedir. Çoğu yaşlının hasta olduğu, sosyal yaşama karşı ilgisiz ve pasif oldukları, günümüz dünyasından anlamadıkları ve amaçsız oldukları yaygın

yanlış inançlardandır (Fadıloğlu, 1992). Artan yaşlı nşfusuna karşın bu yanlış inançlar ve bu dđneme dair emekliliğe hazırlık, yaşlılıkta yaşam doyumuna dair çalışmaların eksikliği temel bir sorundur. Bireyin çocukluk, ergenlik gibi dđnemlerine dair çalışmalar yapıldığı gibi yaşlılık dđnemi ve bu dđneme hazırlığa dair de çalışmalar yapılmalıdır.

Ulusal alan yazınında yaşlıların yaşam kalitesi hakkında betimsel ve ilişkisel çalışmalar olmasına karşın deneysel çalışmalar yok denecek kadar azdır. Akgşl ve Yeşilyaprak (2018) yaptıkları bir çalışmanın sonucunda Huzur evinde yaşayan 65 yaş üstş bireylerle sosyal, kşltşrel ve sportif programlar dşenleyerek sosyal ilişkilerini artıracak ve bireysel yeteneklerini kullanmalarına olanak sağlayacak programların öneminden bahsetmektedir. Bu tşr çalışmaların ilgili araştırmacılar tarafından daha yoğun gerçekeştirilmesi ve huzurevlerinin rutinlerine eklenmesi gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. 65 yaşına gelen bir bireyin yaşaması beklenen şmrşn ortalama 17,1 olduğunu gşz şnşnde bulundurursak yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yşnelik çalışmaların yapılmasının ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (TşİİK, 2023). Amacı, yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yşnelik hazırlanan psikoeğitim programının etkililiğini sınamak olan bu çalışmanın ilgili alan yazınına önemli bir katkı sunması beklenmektedir.

1.7. Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları (kişisel bilgi formu ve Yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeğinin), araştırma amaçlarına uygun verilerin toplanmasında, aranan şartları taşıdığı varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan yaşlıların, veri toplama araçlarına gerçeği yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

3. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Mřdřrlřđřne bağlı olarak hizmet veren İlçe Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde en az iki ay kalmakta olan, 65 yaş ve şzerinde olan bireylerin, Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde kalan yaşlı bireyleri temsil edebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1.8. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, řz-bildirime dayalı ölçme araçlarının ölçşmlerinden elde edilen bulgularla sınırlıdır.

2. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, yaşlı bireyler için hazırlanan yaşam kalitesi psikoeğitim programı oturumlarına katılan İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı olarak hizmet veren 'İlçe Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde kalan yaşlı bireyler ile sınırlıdır.

1.9. Tanımlar

Yaşam kalitesi: Bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, sosyal ilişkileri ve çevresiyle olan etkileşimi gibi çok boyutlu alanları kapsayan öznel bir değerlendirmedir (DSÖ, 1995).

Yaşlılık: Genellikle 65 -84 yaşlarını kapsayan, biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal değerisimlerin görüldüğü yaşam dönemidir (DSÖ, 2021).

Yaşlanma: Organizmanın birbiri ile ilişkili mekanizmalarının zamanla yapısal ve işlevsel olarak değerisim ve bozulma geçirdiği bir süreçtir (Canbeyli, 2018).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yaşlanma ve Yaşlılık

Yaşlılık, bireyin yaşam döngüsünde fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı gelişimsel bir dönemdir. DSÖ (2021) yaşlılığı genellikle 65 yaş ve üzeri bireyleri kapsayan bir dönem olarak tanımlamaktadır. Ancak yaşlılık yalnızca kronolojik bir kavram değildir. Yaşlılık bireyin biyolojik yaşlanması, ruhsal durumu, toplumsal rolleri ve işlevselliğiyle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir (Tufan ve Yener, 2020).

Psikososyal açıdan yaşlılık, bireyin benlik algısını yeniden yapılandığı bir dönemdir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre yaşlılık, Benlik bütünlüğüne karşı Umutsuzluk döneminde her iki kutupta da çatışmaların yaşandığı son evredir (Erikson ve Erikson, 1982). Bu dönemde birey, yaşamına bütüncül bir bakış açısıyla geri dönüp değerlendirme yapar. Yaşamında belirli bir anlam ve değer bulan yaşlı bireyler benlik bütünlüğüne ulaşırken; pişmanlık hisseden bireylerde umutsuzluk duygusu ön plana çıkabilmektedir. Bu kapsamda yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerini anlamlandırmalarına ve baş etme becerilerini geliştirmelerine destek olmak büyük önem taşımaktadır (Polat ve Bayrak-Kahraman, 2013).

2.2. Yaşlılığın Genel Özellikleri

Yaşlılık döneminde bireylerde gerçekleşen değişimler dört ana başlıkta toplanabilmektedir:

2.2.1. Fizyolojik değişimler:

- a. Vücut ağırlığı düşer.
- b. Protein ve kas yapısı azalır.
- c. Hücre içi kütle azalır.
- d. Kas ve kuvvet kaybı: Yaşlılık döneminde görülen biyolojik değişiklikler, fiziksel aktivite azlığına bağlı nedenler, kronik beslenme sorunları en temel nedenler arasında yer alır.
- e. Kemik: Yaşlılık döneminde kemiklerde ve total kalsiyum seviyesinde düşüş olur.

2.2.2. Bilişsel değişimler:

- a. Mental yetersizlik
- b. Patolojik durumlar (Demans vb.)

2.2.3. Psikolojik değişimler:

- a. Depresyon
- b. Kaygı düzeyinde artış
- c. Yaşlılık halini inkâr etme

2.2.4. Sosyolojik değişimler:

- a. Geniş aileden çekirdek aileye geçişler
- b. Emeklilik
- c. Yas ve kayıplar

2.3. Yaşlılık ile Birlikte Ortaya Çıkan Sorunlar

2.3.1. Sağlık Sorunları

Artan yaş ile birlikte yaşlılık döneminde kronik rahatsızlıkların görülme sıklığı artmaktadır. Ayrıca bağışıklık sisteminin zayıflaması ile birlikte yaşlı bireyler enfeksiyonlara karşı daha duyarlı bir hale gelmektedir (Karadakovan, 2005). Görme ve işitmede kayıplar yaşanması, kas-iskelet sisteminin zayıflamasıyla hareket kapasitesinin azalması yaşlı bireylerin bağımsız bir yaşam sürmelerini zorlaştırmaktadır (Kılıç, Ata ve Hendekci, 2021).

2.3.2. Ruhsal Sorunlar

Yaşlı bireylerin çocuklarının evden ayrılmasıyla, emekli olmasıyla veya bir yakınlarını kaybetmeleri ile sosyal çevrelerinde yaşanan daralma bu dönemde yaşlı bireylerin depresyon, anksiyete, uyum problemleri gibi ruhsal sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Yaşanan bu problemler yaşlıların hem benlik algılarını hem de yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir (Softa, 2015).

2.3.3. Sosyal Sorunlar

Emeklilik sonrası üretkenlik hissini azalması, çocukların evden ayrılması ve sosyal çevrenin daralması, yaşlı bireylerde yalnızlık riskini artırmaktadır. Eş ve arkadaş kayıpları ve yas süreci de sosyal desteğin azalmasına yol açabilmektedir (Aslan vd., 2018).

2.3.4. Ekonomik Sorunlar

Yaşlılıkla birlikte bireylerin emeklilik maaşı alması gibi sabit bir gelirleri olması ve dolayısıyla yaşadıkları ekonomik kısıtlanmalar bireyin sağlık hizmetlerine erişimini, beslenme kalitesini ve yaşam standartlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu gibi durumlar yaşlı bireylerde psikososyal stres kaynağıdır (Con- Wright, 2025).

2.3.5. Bakım Sorunları

Artan yaş ile birlikte yaşlı bireylerde meydana gelen fiziksel değişimler ve sağlık problemleri bu kişilerin bağımsız bir şekilde yaşamlarını devam ettirmelerini engellemekte ve bakıma ihtiyaç duymalarına neden olmaktadır. Kimi yaşlı kısmi ihtiyaçlarını karşılayabiliyorken kimi yaşlı bireyler ise tamamen bakıma bağımlı bir halde olabilmektedir. Yaşlı bireylere bakım hizmetleri evde bakım, kurumsal bakım ve aile bireyleri tarafından destek olarak sınıflandırılabilir (Gürer, Küdür-Çırpan ve Atalan-Özlen, 2019).

2.4. Yaşam Kalitesi

Geçmişten günümüze yaşam kalitesi kavramı; kendini iyi hissetme, yaşam memnuniyeti, mutluluk, rahat bir ömür sürme, anlamlı bir hayat gibi pek çok farklı kavram çerçevesinde tartışılmıştır (Edisan ve Kadioğlu, 2013). Birçok farklı tanımla bulunan ve çok boyutlu olan yaşam kalitesi kavramı aslında yeni bir içerik değildir. İnsanoğlunun yegâne amacı mutlu, yaşam doyumunu hissettiği ve refah içerisinde bir hayattır. Yaşam kalitesi nesnel ve öznel pek çok göstereye bağlı olduğundan kişiden kişiye değişebilmektedir (Aydın-Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Yaşam kalitesi öncelikle ekonomi ve sosyoloji bilimlerinde gelirin, sağlık koşullarının, eğitimin ve barınmanın toplum refahına katkısının araştırılmasında kullanılan bir kavramken 1960'lı yıllar sonrasında daha çok psikoloji biliminin ilgi alanına girmiştir (Uzakgören, 2015). Kelime anlamı bakımından birçok tanımla birlikte genellikle nicelikten çok nitelik bakımından kişinin hayatında amaçladıkları ile şu an elinde olanlar arasındaki uyum olarak bilinmektedir. Bu kavram her kültürde, sosyal çevrede, bireyin kendini algılayışında değişebilmekte ve içinde bulunulan dönemin koşullarından etkilenebilmektedir. Dolayısıyla yaşam kalitesi dinamik, çok boyutlu ve interaktif bir kavram olarak kendini göstermektedir (Tooper ve Özpolat, 2023).

Yaşam kalitesi kavramı psikoloji biliminin ilgi alanına girmesi ile birlikte tanınırlıkta bir ivme kazanmıştır. Özellikle Maslow (1943)' un açıkladığı ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ile bireyin yaşamının her döneminde karşılanması gereken birtakım ihtiyaçların bulunduğu ve bunlardan karşılanmayanlar olduğunda hiyerarşide bir üst basamağa çıkılamayacağı, bu noktada yaşam kalitesinin yani niteliğin önemini vurgulamaktadır (Aydiner- Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Nitekim ihtiyaçlar hiyerarşisinde birey üst düzeye çıktıkça kendi potansiyelinin farkına varmakta ve yaşam alanlarında bir bilinçlenmek yaşamaktadır. Genel anlamda hiyerarşi alt düzeyden üst düzeye doğru fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sosyal ihtiyaçlar, saygı görme ihtiyacı ve kendini ortaya koyma/kendini gerçekleştirme olarak sıralanmaktadır. Kişinin her düzeyde ihtiyaçlarının karşılanması nitelik bakımından doyum hissetmeye katkı sağlamaktadır. Hissedilen doyum, yaşam kalitesinin subjektif bir göstergesidir. Objektif göstergeler ise yaş, sosyal destek, cinsiyet, eğitim, iş yaşamı, sağlık, gelir, medeni durum, boş zaman aktiviteleri ve yaşanılan konut olarak belirtilmektedir (Aydiner- Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

2.4.1. Yaşam Kalitesi Göstergeleri

2.4.1.1. Yaş

Yaşam kalitesini etkileyen önemli değişkenlerden biri yaştır. Gelişen sağlık hizmetleri ve teknoloji ile birlikte yaşam süresi artmıştır. Yaş ilerledikçe yaşanan kronik rahatsızlıkların oranının da arttığı bilinmektedir. Özellikle yaşlılık döneminde ortaya çıkan kronik rahatsızlıklar bireylerde fiziksel yetersizliklere, bilişsel problemlere ve yalnızlığa neden olmaktadır (Tooper ve Özpolat, 2023).

2.4.1.2. Sosyal Destek

Yaşam kalitesini yordayan önemli değişkenlerden biri de kişinin sahip olduğu sosyal destektir. Bireyin ailesi, arkadaşları ve komşuları ile iyi ilişkiler kuruyor olması yaşam kalitesini arttıran etmenlerdendir (Gobbens and Van Assen, 2014).

2.4.1.3. Cinsiyet

Cinsiyet faktörü yaşam kalitesini etkileyen bir başka önemli değişkendir. Kadınlar, erkeklere nispeten daha uzun yaşam beklentisine sahip olmaktadır. Fakat yalnızlık, düşük gelir, kronik hastalıklar ve bakım yükü gibi nedenlerle daha düşük yaşam kalitesi bildirebilmektedirler (Bulut, 2013). Bu kapsamda yaşam kalitesini

cinsiyet bağlamında incelerken toplumsal cinsiyet rollerinin de dikkate alınması gerekmektedir.

2.4.1.4. Eğitim

Yaşam kalitesini etkileyen en önemli değişkenlerden biri de eğitim düzeyidir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişiler, sağlık hizmetlerinden daha etkin faydalanabilmekte, yaşam sorunlarıyla baş etme ve sosyal etkileşim becerileri konusunda daha donanımlı olmaktadır (Karimi ve Brazier, 2016).

2.4.1.5. İş Yaşamı

Yaşam kalitesini yordayan önemli değişkenlerden biri de kişinin iş yaşamıdır. Sosyal olanakları ve güvencesi olan bir işte çalışıyor olmak olumlu bir faktörken işsizlik yaşam kalitesi bağlamında olumsuz bir faktördür. Bireyin iş yaşamı ve emeklilik sonrası üretkenliğin sürdürülmesi özellikle yaşlı bireylerde psikolojik doyum üzerinde belirleyici olabilmektedir (Çiçek, Şahin ve Erkal, 2021).

2.4.1.6. Sağlık

Yaşam kalitesinin pek çok göstergesi olsa da en önemlilerinden biri sağlıktır. Kişinin fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı bir hayat içerisinde olması yaşam kalitesini arttıran etmenlerdir (DSÖ, 2017). Sağlık koşullarında bozulma olan bireyler temel ihtiyaçlarını karşılamada güçlük çekeceğinden üst düzey ihtiyaçlarda olan sevgi, saygı, ait olma ve potansiyelinin farkında olma ihtiyaçlarını karşılamada yeterli güdüyü bulamadığından gerekli doyumunu sağlayamayacaktır. Bu durum bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde oldukça etkileyecektir. Özellikle yaşlılık döneminde yaşın ilerlemesinden kaynaklı yaşanan kronik rahatsızlıklar yaşlıların yaşam kalitelerini korumada sağlık dışındaki diğer göstergelerin de önemli hale gelmesine neden olmaktadır (Topper ve Özpolat, 2023).

2.4.1.7. Gelir

Yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerden biri de gelirdir. Gelir düzeyi; sağlık hizmetlerine erişim, beslenme kalitesi, sosyal faaliyetlere katılım ve yaşam alanı gibi pek çok faktörü doğrudan etkilemektedir. Düşük gelir düzeyi bireylerin sosyal olarak dışlanma riskini arttırmaktadır (Karataşoğlu ve İslamoğlu, 2016).

2.4.1.8. Medeni Durum

Yalnız yaşayan bireylere kıyasla evli olmak yaşam kalitesinin daha yüksek olmasını sağlamaktadır. Aile hayatında kopmalar, boşanmalar yaşam kalitesini azaltıyorken eş desteğinin olması hem ruhsal hem de fizyolojik açıdan koruyucu bir faktör olmaktadır (Özerdoğan vd., 2018).

2.4.1.9. Boş Zaman Faaliyetleri

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer önemli faktör ise boş zaman faaliyetleridir. Kişilerin hobilerinin olması, kültürel- sanatsal etkinliklere katılmaları, gönüllü faaliyetlerde bulunmaları gibi aktiviteler bireylerin sosyal hayat ile bağ kurmasını ve sosyal destek ağlarını genişletmelerini sağlamaktadır. Bu tür faaliyetler bireyde yalnızlık hissini azaltmakta ve yaşam kalitesini olumlu etkilemektedir (Sevil ve Şimşek, 2019).

2.4.1.10. Yaşanılan Konut ve Özellikleri

Yaşanılan konut ve konutun fiziksel şartları yaşam kalitesinin belirlenmesinde önemli olan göstergelerden biridir. Barınma yerinin hane üyelerine yetmemesi, temiz olmaması, nem- çürük olması yaşam koşullarını kötü etkilediği gibi ayrıca sağlık koşullarını da tehdit etmektedir. Buna rağmen AREM (2012) verilerinde Türk vatandaşların yaşadığı konuttan memnun olduğu belirtilmektedir.

2.5. Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi

Yaşlılık döneminde fiziksel özelliklerde meydana gelen kısıtlanmalar ile birlikte sosyal, psikolojik, ekonomik ve çevresel faktörler yaşam kalitesini şekillendirmeye başlamıştır. Çok boyutlu özellik gösteren yaşam kalitesi bu noktada yaşlıların ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılması ve uygun müdahale yöntemlerinin oluşturulması ile değerlendirilmeye başlanmıştır (Bowling, 2007).

Yaşam kalitesi kavramını psikoloji biliminde daha bilindik hale getiren İhtiyaçlar Hiyerarşisi, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini arttırmada da yardımcı bir kuramdır. Maslow'un Teorisi ile Yaşlılık döneminde yaşam kalitesini değerlendirirken Maslow'un beş basamaklı ihtiyaçlar hiyerarşisi çerçevesinde inceleme yapmak, bireyin hangi düzeyde zorlanmalar yaşadığını anlamak açısından önemlidir (Şengöz, 2022).

2.6. Kurumlarda Kalan Yaşlıların Yaşam Kalitesi

Yaşlı bireylerde yaşam kalitesini belirleyen en önemli etmenlerden biri konakladıkları çevre ve aldıkları bakım hizmetlerinin niteliğidir (Erkılınç vd., 2024). Kurum bakımı alan yaşlılar genellikle meydana gelen fiziksel değişimler ve sağlık problemleri nedeniyle bağımsız bir şekilde yaşamlarını devam ettirememekte ve bakıma ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bireyler bakıma bağımlı hayatlarını sürdürebildikleri gibi bazıları ise kısmi şekilde bakıma ihtiyaç duymaktadır. Kurum bakımı, yaşlıların temel ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlarken aynı zamanda da yaşam kalitesini arttırmaya yönelik faaliyetlerde bulunurlar. Bu bağlamda bakım kurumlarının niteliği, burada kalan yaşlıların yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir (Bahadır-Ay ve Başbüyük, 2023).

Bakım kurumlarında sağlık hizmetlerine erişimin nispeten daha hızlı olması, kronik hastalıkların takibi, hijyen, beslenme, egzersiz alışkanlıklarının devamlılığı ve ilaç kullanımının düzeni, burada kalan yaşlıların yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda bakım kurumlarında yetersiz koşulların olması yaşlı bireylerde fonksiyon kayıplarının hızlanmasına neden olmaktadır (Gürer, Küdür-Çırpan ve Atalan-Özlen, 2019). Bakım kurumlarında ikamet eden yaşlılarda en sık görülen problemlerden biri yalnızlıktır. Aile bireylerinden ve alıştıkları sosyal ortamlarından uzak olmaları, eski rutinlerinin değişmesi yaşlı bireylerde birtakım olumsuz duygulara neden olmaktadır. Yapılan araştırmalara göre kurum bakımında olan yaşlılar evde bakım alan yaşlılara göre daha fazla depresyon ve anksiyete yaşamaktadır (Cohen-Mansfield and Parpura-Gill, 2007). Bu bağlamda bakım kurumlarında yaşayan yaşlı bireylerin psikososyal anlamda yaşam kalitelerinin artması için aile ile ilişkilerin devamlılığı ve sosyal destek ağlarının gelişmiş olması oldukça önem taşımaktadır.

Bakım kurumlarında yaşayan yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen bir diğer etmen ise kurumların yaşlı dostu olmasıdır. Bu kavramı, yaşlı bireyin sağlık koşullarını iyileştiren, hareket ortamı tanıyan, bireysel mahremiyet sağlayan ve iyi oluşlarını destekleyen kurum olarak açıklanmaktadır (DSÖ, 2007).

2.7. Yaşlıların Yaşam Kalitesi ile İlgili Araştırmalar

2.7.1. Yurt içinde Yapılan Araştırmalar

Durmuş- Sarıkahya vd. (2025), yaşlılarda sağlık algılarının yaşam kalitesine etkisini ve sosyal ağların aracılık etkisini araştırmak amacıyla yaptığı araştırmanın örneklemini 65 yaş üstü 327 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Sağlık Algısı Ölçeği”, “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği- Yaşlı Yetişkinler Modülü” ve “Lubben Sosyal Ağ Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında sağlık algısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu faktörler ile yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen sosyal ağlar arasında bir bağlantının varlığı tespit edilmiştir.

İnce ve Asqarova (2024), huzurevinde yaşayan bireylerin yaşam kalitesine yönelik ergoterapi müdahalelerinin etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasının çalışma grubunu 60 yaş üzeri 30 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında sosyo-demografik bilgiler formu, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ergoterapi müdahaleleri birey odaklı yaklaşım ve grup çalışmaları şeklinde 6 hafta süreyle uygulanmıştır. Araştırma bulgularında ergoterapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların toplumsal katılımı güçlendirdiği, yaşam kalitesini artırdığı ve sağlıklı yaşam sürmeye katkıda bulunduğu ifade edilmiştir.

Beşikçi (2023), 65 yaş üstü bireylerin yaşam kalitesini etkileyen değişkenleri incelemek amacıyla yaptığı araştırmanın çalışma grubunu amaçsal örneklem ile belirlenen 264 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanılmasında demografik bilgi formu, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre eğitim düzeyi, aktivite türü ve sürekli umut yaşlıların yaşam kalitesini anlamlı olarak yordarken yaş değişkeninin anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir.

Bahadır vd. (2023), huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla yürüttükleri tanımlayıcı kesitsel araştırmanın örneklemini huzurevinde yaşayan 74 birey oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla anket ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL- kısa form) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında erkeklerin yaşam kalitesinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu, sağlık sorunu olmayan yaşlıların yaşam kalitesinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Diğer yandan sosyal güvence ve gelir durumu ile yaşam kalitesi düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Değer ve Ordu (2022)'nin yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladıkları bu çalışmanın örneklemini Çankırı'nın Eldivan ilçesinde yaşayan ve rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 180 yaşlı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Yaşlı Tanıtım Formu, Katz Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği ve CASP-19 Yaşlı Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkiye Sürümü (CASP-13) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyeti erkek olan, yüksek eğitim seviyesi olan, sosyal güvencesi olan, düzenli geliri olan, uyku kalitesinden memnun olan, düzenli yürüyüş yapan, iştahı yerinde olan yaşlıların yaşam kalitesi anlamlı bir şekilde yüksektir. Kronik hastalığı olan, ağrısı bulunan, baston kullanan yaşlıların ise yaşam kalitesi düşüktür.

Ünal (2021) yaptığı tez çalışmasında yaşlı bireylerin yaşam kalitesi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve başarılı yaşlanma düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Konya İlinde ikamet eden 400 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Tanımlayıcı Soru Formu, SAS- Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-2, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-OLD) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşlı erkek bireylerin başarılı yaşlanma, yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. 64-75 yaş aralığındaki bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri 75 yaş ve üzerine göre daha yüksektir. Evli bireylerin yaşam kalitesi ve başarılı yaşlanma düzeyi daha yüksektir. Eğitim seviyesi ve gelir seviyesi yüksek olan, kendi evinde ailesiyle birlikte yaşayan, yüksek sosyal destek algısına sahip olan bireylerin yaşam kalitesi, başarılı yaşlanma düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Çetin vd. (2020), yaşlıların yaşadığı yerin ve sosyodemografik özelliklerinin yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemek için yaptıkları araştırmanın örneklemini Ankara aile hekimliği polikliniğine başvuran 65 yaş üstü 200 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanması ve analizinde EQ 5DL ölçeği kullanılarak sosyodemografik özellikler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yaş, kronik hastalığın varlığı, boş zamanı değerlendirme ve gelir seviyesi yaşam kalitesini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Korkmaz (2019), huzurevinde ikamet eden yaşlıların yalnızlık algısını ve yaşam kalitesini bazı değişkenlere göre incelediği araştırmasında 69 kadın 127 erkek olmak üzere toplam 198 yaşlı ile çalışmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Yaşlılar için Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ) ve Yaşlılar için Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde yaşlıların yalnızlık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca kurumdaki memnuniyet ve eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Lise mezunu yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin nispeten daha yüksek yaşam kalitesi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yaymacı (2019), kentsel alanda yaşayan yaşlıların yaşam kalitesini incelemek amacıyla yaptığı bu araştırmanın örneklemini 65 yaş üstü 126 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın tasarımı tanımlayıcı-ilişki arayıcı tasarımdır. Verilerin toplanmasında anket formu, WHOQOL-OLD ölçeği kullanılarak yüz yüze görüşme metodu kullanılmıştır. Araştırma bulgularında ileri yaş, kadın cinsiyet, düşük eğitim düzeyi, bekar olma, düşük ekonomik düzey, çalışmıyor olma, kronik hastalıklar, son bir yıl içinde hastaneye yatma ve baston/yürüteç kullanmanın yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Çakır (2019), Yaşlı erkek bireylerde yoganın ve nintendo wii fit oyunlarının denge ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemini 60-86 yaş aralığında 45 erkek birey oluşturmaktadır. Örnekleme yoga grubu 15 kişi, wii grubu 15 kişi ve kontrol grubu 15 şeklinde oluşturulmuştur. Deneysel gruba haftada iki defa olmak üzere 10 hafta boyunca yoga ve wii eğitimi verilmiş olup kontrol grubu ise normal aktivitelerine devam etmiştir. Verilerin toplanmasında Zamanlı Kalk ve Yürü Testi (ZKYT), Tek Ayak Üzerinde Durma Testi, Düşme Etkinlik Ölçeği (DEÖ), yaşam kalitesini değerlendirmek için Kısa Form 36 (SF-36), New York Postür Değerlendirme Testi (NYPD) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında yoga ve wii egzersiz grubunda kontrol grubuna nispeten yaşam kalitesi ve fonksiyonel dengede anlamlı ilerlemeler görülmüştür.

Ay vd. (2019), yaşam kalitesinin yalnızlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmanın örneklemini Antalya Tazelenme üniversitesinde eğitim gören 60 yaş üstü bireylerden 171 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında sosyo-demografik özellikler, yaşam kalitesi ölçeği ve yalnızlık ölçeğinden oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testlerden Anova ve

bağımsız örneklem t testi, ayrıca betimsel istatistik analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları yaşam kalitesi arttığında yalnızlığın azaldığını göstermektedir. Ayrıca yaşam kalitesi boyutlarından özerklik, geçmiş, bugün ve geleceğe ait faaliyetler, sosyal katılım ve yakınlık arttığında yalnızlığın azaldığı aktarılmaktadır.

Esentaş vd. (2018), huzurevinde yaşayan bireylerde serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesindeki rolünü araştırdıkları olgu bilim (fenemoloji) deseniyle tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu 7 kadın 14 erkek toplamda 21 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Verilerin incelenmesinde içerik analizi tekniği benimsenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen unsurlar serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ve grup etkinliklerine katılım olarak belirlenmiştir.

Özerdoğan vd. (2018), yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörleri araştırdıkları bu çalışmanın örneklemini Çanakkale' ikamet eden 65 yaş üzeri 961 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında demografik özellikler, yaşlılığa yüklenen anlamlar, gündelik yaşam aktiviteleri, yaşlılıkta yaşam kalitesi ve sosyal network, sağlık hizmeti kullanımı ve sağlık sorunları, zararlı alışkanlıklar ile Avrupa Sağlık Etki Ölçeği (EUROHIS) bölümlerinin mevcut olduğu anket formu kullanılmıştır. Araştırmada kronik hastalığın yaşam kalitesi için önemli bir risk faktörü olduğu, 85 yaş ve üzerinde yaşam kalitesinin azaldığı, kadınların yaşam kalitesinin erkeklere nispeten anlamlı şekilde daha düşük olduğu; yalnız yaşamının, nikotin bağımlılığının, düşük gelir düzeyinin, bağımsızlık duygusunun azalmasının, düşme öyküsü bulunmasının yaşam kalitesini azalttığı sonucuna varılmıştır.

Eren (2018), sağlıklı olmayı desteklemeye yönelik salotajenik modele dayalı eğitim programının yaşlıların yaşam kalitesi, bütünlük duygusu ve psikolojik sağlamlıkları üzerine etkisini incelediği araştırma kontrol gruplu ön test- son test deseninde deneysel bir çalışmadır. Bu araştırmanın örneklemini girişim grubu 45 kişi kontrol grubu 45 kişi olmak üzere 90 kişi oluşturmaktadır. Eğitim oturumları 15' er kişilik üç ayrı grup olarak tekrarlı bir şekilde oluşturulmuştur. Haftada bir kez 60 dakikalık olacak şekilde beş oturum gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Katz Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği, Yaşlılar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-OLD24), Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Kısa Sürümü (WHOQOLBREF-27), Bütünlük Duygusu Ölçeği (SOC-13) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularından salutojenik modele dayalı eğitimin yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve bütünlük duygusu üzerinde pozitif anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Kankaya ve Karadakovan (2017), yaşlı bireylerde günlük aktivitelerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna olan etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmanın örneklemini 92 yaşlı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Yaşlı Birey Tanıtım Formu, Barthel İndeksi, Nottingham Sağlık Profili, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yaşlılarda bağımsızlık düzeyi arttıkça; yaşam kalitesinin tüm alt boyutlarında artış oldukça yaşam doyumunu artmaktadır. Ayrıca bağımsızlık düzeyi arttıkça da yaşam kalitesinin tüm alt boyutları ve genel iyilik hali artmaktadır.

Altay vd. (2016)'ın yürüttüğü araştırmada aile sağlığı merkezine başvuran yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 215 yaşlı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında “DSÖ Yaşam Kalitesi Yaşlı Modülü WHOQOL-OLD Ölçeği” kullanılmış olup verilerin analizinde t testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularından yaşlıların yaşı, aile tipi ve kronik hastalıkların yaşam kalitesini etkilemediği; kronik hastalıkların sağlığı algılama durumunu etkilediği ve sağlığını çok iyi algılayan yaşlıların ise yaşam kalitesinin yüksek olduğu saptanmıştır.

İlhan vd. (2016) huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesini ve yaşam kalitesini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladıkları bu kesitsel araştırmada İstanbul'da 150 yaşlı birey ile çalışmışlardır. Verilerin toplanmasında sosyodemografik bilgi formu ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi, Anova ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ağrısı olmayan, arkadaşlarıyla sosyal ilişkileri iyi olan ve huzurevinde kalmaktan memnun olanların bedensel sağlık açısından; kronik rahatsızlığı olmayanların, arkadaşlarıyla sosyal ilişkileri iyi olanın ve sık sık ziyaretçisi gelen yaşlıların çevresel sağlık açısından; huzurevinde kalmaktan memnun olanların, sık sık ziyaretçisi gelenlerin, yalnızlık hissetmeyenlerin ve arkadaşlarıyla ilişkisi iyi olanların ruhsal sağlık açısından; kendi isteği ile huzurevinde kalanların, huzurevinde kalmaktan memnun olanların, sık sık

ziyaretçisi gelenlerin ise sosyal sağlık açısından yaşam kalitesinin anlamlı bir şekilde daha iyi olduğu saptanmıştır.

Ercan-Şahin ve Emiroğlu (2014), huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesini ve yaşam görünümünü incelemek için yaptıkları bu araştırmayı Ankara ilinde bulunan üç huzurevinde gerçekleştirmiştir. Araştırmanın örneklemini 65 yaş üzeri 186 birey oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Yaşlı Modülü (WHOQOL-OLD) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Anova ve bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam kalitesi ile yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aylık maaşın olması, çocukları ile görüşmeye devam etmesi, Ankara ili içerisinde yakınının olması, huzurevinde aktivitelere katılım, yaşlıların birbiri ve kurum çalışanları ile ilişki durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Medeni durum, huzurevinde kalma süresi, kalma nedeni, huzurevi koşullarından memnun olma, günlük ihtiyaçlarının karşılanması değişkenleri ile yaşam kalitesi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Arpacı ve Tokyürek (2015), huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde yaşam kalitesini inceledikleri bu araştırmada Ankara'da bulunan iki kurumdan gönüllü 111 yaşlı birey ile çalışmıştır. Verilerin toplanmasında Dünya Sağlık Örgütü tarafından oluşturulan WHOQOL-OLD Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde Anova ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşlıların yaşam kalitesini cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, tanısı konmuş hastalığa sahip olma, huzurevinde yaşama süresi gibi değişkenlerin anlamlı bir şekilde etkilediği aktarılmaktadır.

2.7.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Molari vd. (2025), yaşam kalitesinin olumsuz algılanmasıyla ilişkili faktörleri ve yaşam kalitesinin ölüm oranındaki etkisini belirlemeyi amaçladıkları bu araştırma yedi yıllık bir takip sürecini barındırmaktadır. Araştırmanın örneklemini Londrina'da ikamet eden 60 yaş ve üzeri 419 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Yaşam kalitesi için 36 maddeden oluşan çok boyutlu bir araç olan Kısa Form Sağlık Anketi (SF-36) anketi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında sosyodemografik değişkenlerin yanı sıra eşlik eden hastalıkların sayısı ve türünün, yaşlı bireylerde olumsuz bir yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yaşlı bireylerde yaşam kalitelerine ilişkin olumsuz algı bulunmasının yüksek ölüm riski ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak yaşam kalitesi kavramına eğitim,

gelir düzeyi ve yaşam koşulları ile birlikte ortak bir perspektiften analiz edilmesi gerektiği aktarılmaktadır.

Fogel-Grinvald vd. (2025) yürüttüğü araştırmada, yaşlı bireylerin sosyal aktivitelere katılımı ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın incelenmesinde kesitsel karma yöntem tasarımı benimsenmiştir. Bu kapsamda örnekleme son bir ay içerisinde hastaneye yatırılmamış 65 yaş üstü yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Anlamlı Faaliyetlere Katılım Anketi (EMAS), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Anketi (WHOQOL-BREF), Anksiyete ve Depresyon için Hasta Sağlığı Anketi ve sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, sosyal faaliyetlere aktif olarak katılan yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Lopez vd. (2024) yürüttüğü çalışmanın amacı yaşam kalitesi ile sosyodemografik özellikler, sağlık düzeyleri, anksiyete, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini 361 yaşlı birey oluşturmakta olup çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir. Araştırma bulgularında yaşam kalitesi ile sosyodemografik özellikler arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken sağlık düzeyleri, psikolojik iyi oluş arttığında ve anksiyete, depresyon puanları düştüğünde yaşlıların yaşam kalitesinin anlamlı bir şekilde arttığı saptanmıştır.

Pangesti ve Nurhamida (2024), hazırlanılan psikoeğitimin yaşlılar arasında yalnızlığı önlemedeki rolünü araştırdıkları çalışmanın örneklemini Malang şehrinde ikamet eden 60 yaş ve üzeri 18 birey oluşturmaktadır. Araştırmada tek grup ön test-son test ölçümlü yarı deneysel desen kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında gözlem, görüşme ve anket teknikleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularında ön test-son test için yapılan bağımlı örneklem t testi sonuçlarına bakıldığında psikoeğitim gören bireylerin yalnızlıkla ilgili materyalleri daha iyi anlayabildikleri ve ayrıca yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yönelik beceriler edinebildikleri saptanmıştır. Ayrıca yaşlı kadınların yaşlı erkeklere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu ve yaşlı kadınların diğer yandan yaşlı erkeklere göre daha fazla aile desteğine sahip olma eğiliminde olduğu aktarılmaktadır.

Mason (2021), karma yöntemi benimsediği bu araştırmasında üç amaç bulunmaktadır: hızlandırılmış çözüm terapisi ile tedavi edilen yaşlı bireylerin kendi bildirdikleri yaşam kalitesini nitel olarak tanımlamak, terapi öncesi ve sonrasında meydana gelen değişimleri incelemek ve nitel ile nicel verileri entegre ederek

Hızlandırılmış Çözüm Terapisi (ART) ile tedavi edilen karmaşık yas sürecinde bulunan yaşlıların yaşam kalitesindeki değişimleri tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini 20 deney grubu, 9 kontrol grubu olmak üzere 29 birey oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında Hızlandırılmış Çözüm Terapisi' nin katılımcıların yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu aktarılmaktadır.

Ashgan vd. (2020), Huzur evlerindeki yaşlıların yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla yaptıkları araştırmanın örneklemini Mısır'ın Beni-Suef vilayetinde bulunan iki huzurevinde ikamet eden 20 yaşlı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Sosyo-demografik Anket, Yaşlanma Gerçekleri Testi ve Yaşlıların Yaşam Kalitesi Anketi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında huzurevinde yaşayan yaşlıların daha düşük yaşam kalitesine sahip olduğu ve yaşlanma sürecinde meydana gelen değişimlerle ilgili yetersiz bilgiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca gelir düzeyi ile yaşam kalitesi arasında negatif anlamlı bir ilişki, eğitim düzeyi ve düzenli olarak ziyaret edilen kişiler ile yaşam kalitesi arasında ise pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Esmailzadeh (2019), yaşlı bireylerin psikososyal hemşirelik bakım gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik uygulama modeli geliştirmek amacıyla gerçekleştirdiği araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada gerçekleştirilen nitel çalışmanın çalışma grubunu 20 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında odak grup görüşmesi kullanılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi benimsenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise birinci aşamada belirlenen gereksinimlere yönelik müdahale programı oluşturulmuştur ve ön test- son test uygulanmıştır. Bu aşamanın örneklemini yaşlı bakım evine kayıtlı 65 yaş üzeri 44 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Yaşam Kalitesi Ölçeği Yaşlı Modülü (WHOQOL-OLD.TR), Avrupa Yaşlanma Tutumu Anketi (AYTA), Yalnızlık Ölçeği (UCLA) ve Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu (GDÖ-KF) kullanılmıştır. Araştırma grupları sekizer kişiden toplam altı grup ve son grup ise dört kişidir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında hazırlanan müdahale programının yaşam kalitesinde, yaşlılık üzerine tutumlarda, yaşlıların yalnızlık algısında olumlu sonuçlara yol açtığı görülmektedir.

Chen vd. (2013) Çin'de gerçekleştirdiği çalışmada, yalnız yaşayan yaşlı bireylerle yaşam kalitesini ve bununla ilişkili faktörleri incelemektedir. Bu kapsamda 521 yaşlı ile çalışmış olup verilerin toplanmasında Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği

ve yarı yapılandırılmış anket formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, sosyal ilişkiler ve düşük gelir düzeyinin yaşam kalitesi düzeyini anlamlı bir şekilde düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca genel konut koşullarından memnuniyet, kendi sağlığını değerlendirme, fonksiyonel beceri, depresyon, gelir düzeyi, sosyal destek, yalnızlık, önceki meslek ve sağlık hizmetlerinden memnuniyet bağımsız olarak yaşam kalitesi ile ilişkili bulunmuştur.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemeden, veri toplama araçlarından, verilerin toplanması ve veri analizinin nasıl uygulandığından bahsedilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımlarından ön-test -son-test kontrol gruplu seçkisiz desen kullanılmıştır. Bu desen, deney ve kontrol gruplarının tesadüfi (random) olarak belirlendiği, her iki gruba da uygulama öncesinde ve sonrasında ölçüm yapıldığı deneysel bir modeldir (Büyüköztürk vd., 2017). Deneysel desenler müdahale programlarının etkililiğini değerlendirmede en güçlü yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir (Karasar, 2012). Bu desende önceden belirlenmiş olan denek havuzundan seçkisiz bir şekilde deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Uygulama öncesi gruplardan bağımlı değişkene dair ölçümler toplanmıştır. Deneysel uygulama deney grubuna verilirken kontrol grubuna hazırlanan psikoeğitim programı uygulanmamıştır. Son aşamada her iki gruptan da ön testte kullanılan araç ile son ölçümler alınmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni; ön test ve son test arasında sadece deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise; yaşlıların yaşam kalitesi düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 3.1’de sunulduğu şekilde planlanmıştır.

Tablo 3.1 Araştırma Deseni

Grup	Ön test	İşlem	Son test
Deney	Kişisel Bilgi Formu (KBF) ve Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (CASP-19)	Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Psikoeğitim Programı	KBF ve CASP-19
Kontrol	KBF ve CASP-19	-	KBF ve CASP-19

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Huzurevi’nde yaşayan, 65 yaş ve üstü 110 yaşlı birey oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, gönüllülük esası ve araştırmaya dahil edilme kriterlerini dikkate alarak 26 yaşlı birey oluşturmuştur. Örneklem özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2 Araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerin sosyodemografik bilgileri

	Değişkenler	N
Cinsiyet	Kadın	20
	Erkek	6
Yaş	65-74	15
	75-84	11
Eğitim	İlkokul	12
	Ortaokul	5
	Lise	9
Medeni Durum	Evli	4
	Boşanmış	4
	Eşi Vefat Etmiş	10
	Bekar	8
Meslek	Memur	2
	Özel Sektör	12
	Ev Hanımı	12
Kronik Hastalık	Evet	15
	Hayır	11
Toplam		26

Tablo 3.2 incelendiğinde veri toplama araçlarını cevaplandıran yaşlı bireylerin 20'si kadın 6'sı erkek; 15' 65-74 yaş aralığında, 11'i 74- 85 yaş aralığında; 12'si ilkokul, 5'i ortaokul, 9'u lise; 4'ü evli, 4'ü boşanmış, 10'u eşi vefat etmiş; 2'si memur, 12'si özel sektörde çalışmış, 12'si ev hanımı; 15'i kronik hastalığa sahip, 11'inin kronik hastalığının bulunmadığı tespit edilmiştir.

Huzurevinde kalan yaşlı bireylere Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği uygulanmış, ölçekten düşük puan alan ve çalışmaya katılmada gönüllü bireylerden oluşan rastgele seçkisiz yöntemle 10 deney grubu, 10 kontrol grubunda olmak üzere, çalışmaya gönüllü katılan 20 yaşlı birey araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubu seçkisiz atama yoluyla belirlenmiştir. Örnekleme dâhil edilen bireylerde aşağıdaki ölçütler dikkate alınmıştır:

Dâhil edilme ölçütleri:

- 65 yaş ve üzeri olmak
- Bilişsel yetilerini büyük ölçüde korumuş olmak
- Psiko eğitim sürecine düzenli olarak katılmayı kabul etmiş olmak
- Gönüllü katılım sağlamış olmak

Dışlanma ölçütleri:

- Şiddetli demans, ağır görme/işitme kaybı gibi iletişimi ciddi şekilde kısıtlayan sağlık sorunlarına sahip olmak
- Süreç boyunca en az iki veya daha fazla oturuma katılamamış olmak
- Ön test ya da son test uygulamalarını tamamlamamış olmak

Çalışma grubunu oluşturan bireylere ait sosyodemografik özellikler Tablo 3.3'te verilmektedir.

Değişkenler		Deney	Kontrol	Toplam	
Yaş	65-74	6	5	11	20
	75-84	4	5	9	
Eğitim	İlkokul	4	6	10	20
	Ortaokul	3	1	4	
	Lise	4	2	6	
Medeni Durum	Evli	2	2	4	20
	Boşanmış	1	2	3	
	Eşi Vefat Etmiş	4	4	8	
	Bekar	3	2	5	
Meslek	Memur	1	0	1	20
	Özel Sektör	3	4	7	
	Ev Hanımı	7	5	12	
Kronik Hastalık	Evet	7	6	13	20
	Hayır	3	4	7	
Toplam		10	10	20	

Tablo 3.3 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan deney ve kontrol grubundaki bireylerin yaş, eğitim, medeni durum, meslek ve kronik hastalığın varlığı değişkenleri kapsamında dengeli dağılım sağladığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ve araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu (EK-4) ile toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durumu, emekli olmadan önceki mesleği, kronik hastalığın olup olmadığını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği

Yaşlılarda yaşam kalitesi (CASP-19) ölçeğinin orijinali Hyde vd. (2003) tarafından geliştirilmiş, Türk toplumuna uyarlamasını Türkoğlu ve Adıbelli (2014) yapmış olup ölçek 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, özerklik ve memnuniyet algısı (10 madde) ve engel algısı (3 madde) olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Ölçek dördümlük likert düzeninde olup 0=hiçbir zaman, 3= her zaman şeklindedir. Ölçek maddeleri 0-3 puan arasında puanlanmaktadır. Toplam puanın yükselmesi yaşam kalitesinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon değeri .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık analizlerinde, madde toplam puan korelasyonlarının .32 ile .78 arasında olduğu saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin 2 faktörlü bir yapı gösterdiği ve faktör yüklerinin uygun aralıkta olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach's alfa katsayısının 0.91, alt boyutlarının Cronbach's alfa katsayılarının sırasıyla 0.93-0.75 olduğu bulunmuştur (Türkoğlu ve Adıbelli, 2014). Bu çalışmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeğinin iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ne bağlı olarak hizmet veren 'İlçe Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde toplanmıştır. Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde 110 yaşlı birey bulunmaktadır. Bu bireylerin 56'sı özel bakım, 54'ü normal bakım katında ikamet etmektedir. Araştırmaya dahil edilme ve dışlanma kriterleri gözetildiğinde toplamda 43 yaşlı bireyin potansiyel olarak çalışmaya katılabileceği tespit edilmiştir. Ön görüşmede gönüllü katılımcılara çalışmanın amacı, içeriği, süreç içerisinde sahip oldukları haklar ve sorumlulukları hakkında bilgi verilmiştir. Gerekli bilgilendirme ve programın tanıtımı süreci sonunda 26 yaşlı bireyin (20 kadın/ 6 erkek) gönüllü olduğu saptanmış ve ön test verileri toplanmıştır. Yapılan ön görüşmeler sonucunda erkek ve kadın katılımcıların bir arada grup sürecine katılımında çekimser oldukları tespit edilmiştir. 20 kadın katılımcı ile 10 kişi deney ve 10 kişi kontrol grupları olmak üzere random bir şekilde oluşturulmuştur. Daha sonra uygulamaya başlanmış ve uygulama programın içeriğine göre haftada 90 dakika olmak üzere toplamda 10 hafta sürmüştür. Veriler sadece araştırmacı tarafından toplanmış ve muhafaza edilmiştir. Araştırma sırasında ses-görüntü kaydı alınmamıştır.

3.5. Etik Yaklaşım

Bu araştırmada birey haklarına saygı, gönüllülük ilkesi, bilgilendirme, gizlilik ve mahremiyet esas alınarak yürütülmüştür. Araştırmanın uygulama sürecine başlamadan önce katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmış (EK-3); çalışmanın amacı, süresi, içeriği ve gizlilik politikası hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Katılımcılara diledikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleri ifade edilmiştir. Ayrıca elde edilen tüm verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve hiçbir şekilde üçüncü şahıslarla paylaşılmayacağı taahhüt edilmiştir. Grup çalışması sırasında bireylerin mahremiyetine saygı gösterilmiş, paylaşımda bulunma konusunda hiçbir baskı uygulanmamıştır. Oturumlar boyunca katılımcıların duygusal güvenlikleri gözetilmiş, destekleyici bir grup atmosferi oluşturulmuştur. Uygulamanın gerçekleştirildiği kurumdan yazılı izin alınmış (EK-1), araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (EK-2, Karar Sayısı: 2024-946). Araştırma kapsamında gerçekleştirilen tüm uygulamalar, katılımcıların onayı ve etik ilkeler çerçevesinde yürütülmüştür.

3.6. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Psikoeğitim Programı

Araştırmada kullanılan psikoeğitim programı, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen, yapılandırılmış ve eklektik yaklaşıma dayalı bir müdahale programı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Program oluşturulurken yaşlıların yaşam kalitesini etkileyen faktörler, psikoeğitim programlarının içeriği ve süresi gibi önemli noktalarda ön bilgi edinmek adına literatür taraması yapılmış (Bahadır ve Başbüyük, 2023; Çiçek vd., 2021; Aydın-Boylu ve Paçacıoğlu, 2019; Akgül ve Yeşilyaprak, 2018; Esentaş vd., 2018; Arslan ve Ekren, 2017; Tambağ, 2010), yaşlılık dönemine özgü ihtiyaçlar ve çevrenin sosyo-kültürel özellikleri göz önünde bulundurulmuştur.

Psikoeğitim programı hazırlama sürecinde oturum içerikleri oluşturulurken yaşlıların içinde buldukları gelişim dönemi özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Yaşlılıkta duyu ve motor değişikliklere bakıldığında duyu keskinliğinin azaldığı ve motor cevap hızının azaldığı görülmektedir. Buna rağmen bilgi birikiminin ve tecrübelerin kullanıldığı ve kazanılmış deneyimlerin ifade edildiği zeka türü olan kristalize zekanın 70'li yaşlarda bile gelişim gösterdiği ifade edilmektedir (Salur, 2018). Bu bilgiden yola çıkılarak yaşlıların yaşam kalitesini

artırmaya yönelik hazırlan programda yazma uygulamalarındansa yaşlıların kendilerini ifade edebilmelerini kolaylaştıran etkinliklere yer verilmiştir. Ayrıca yaşlıların oturumlara başlarken odaklarını tek bir konuda toplanmasını kolaylaştırmak adına her oturumda ısınma etkinliklerine de yer verilmiştir. Psikoeğitim oturumlarının son hali, içerik geçerliliğini sağlamak amacıyla alan yazını doğrultusunda hazırlanmış ve ardından alanda uzman iki kişiden alınan uzman görüşleri ile değerlendirilerek son biçimine kavuşturulmuştur.

Tablo 3.6 Programa genel bakış

1.Oturum	Tanışma ve psikoeğitimin tanıtımı
2.Oturum	Yaşlılık Dönemi ve bireydeki değişimler
3.Oturum	Baş Etme Mekanizmaları
4.Oturum	İletişim Becerilerini Artırmak
5.Oturum	Fiziksel Aktivitelerin Faydaları
6.Oturum	İyileştirme Etkinliği
7.Oturum	Stresli Durumlarda Nefes Egzersizi
8.Oturum	Kendinden Memnun olma- Benlik saygısı
9.Oturum	Boş zaman aktiviteleri/ hobileri keşfetme
10.Oturum	Psikoeğitim sürecinin değerlendirilmesi/ Grubun sonlandırılması

3.6.1. Birinci Oturum: Tanışma ve Psikoeğitimin Tanıtımı

Amaç: Grup üyelerinin birbirini tanınması, kuralların belirlenmesi, psikoeğitim oturumlarının içeriği ve ne kadar süreceği hakkında bilgi edinilmesi, hedeflerin belirlenmesi.

Hedef davranışlar:

1. Birbirini ve grup liderini tanır,
2. Grup sürecinde uyulması gereken kuralları bilir,
3. Grubun amacını bilir,
4. Psikoeğitim oturumlarının içeriğini bilir,

Süre: 90 dakika

Materyaller

1. İsim kartı
2. Grupta belirlenen kuralların yazılı olduğu bir poster. (Renkli, büyük bir fon kartonuna yazıldı ve oturumun yapılacağı alana asıldı)
3. Film izleme aktivitesi (https://youtu.be/DYiSILQGG9c?si=jD_4MJCjz1eYqWvH
https://www.youtube.com/watch?v=_B3Ue_u44hc)

İşlem:

1. Grup üyeleri herkesin birbirini görebileceği bir oturma düzeni olan daire şeklinde oturtuldu.
2. Grup lideri grup üyelerine kendini tanıttı ve tanışma etkinliği düzenlendi : Pikniğe giderken (Voltan-Acar, 2019).
3. Grup lideri grubun oluşturulma amacını açıkladı psikoeğitim grubunun amacı ve içeriği hakkında üyelere bilgi verildi.
4. Oturumların daha sağlıklı ilerleyebilmesi için oturumlarda dikkat edilmesi gereken kurallar, üyelerin hakları ve sorumlulukları açıklandı. Bu kurallar poster haline getirilip oturumların yapılacağı ortamda herkesin görebileceği bir yere asıldı.
5. İzlenen film üzerinde paylaşımda bulunuldu.
6. Oturum grup lideri tarafından özetlendi.

Birinci Oturumun Özeti

Katılımcılar dairesel düzende oturtulmuş, oturumun başında grup lideri kendisini tanıtarak programın amacı hakkında bilgi vermiştir. Ardından, “Pikniğe Gitme” başlıklı tanışma etkinliği yapılmıştır. Her bir katılımcı, adını söyleyerek ve pikniğe gitse yanına almak istediği üç eşyayı paylaşarak hem kendini tanıtmış hem de grup üyeleriyle etkileşim kurmuştur. Daha sonra grup kurallarının yazılı olduğu bir poster hazırlanmış, bu kurallar tüm üyelerle birlikte belirlenmiştir. Kuralların yazılı olduğu karton grup odasında görünür bir yere asılmıştır. Oturumun ikinci bölümünde, yaklaşık 15 dakikalık kısa bir röportaj-belgesel videosu izletilmiştir. Video içeriğinde, köyde yaşayan, aktif ve üretken bir yaşlı bireyin günlük yaşamı konu alınmıştır. Video sonrasında katılımcılara düşünceleri ve hissettikleri sorulmuştur. Katılımcılar, video sonrası genel olarak köy yaşamına özlem duyduklarını, doğayla iç içe olmanın

kendilerini mutlu ettiğini ve videodaki bireyin motor kullanması gibi yaşam dolu davranışlarını takdir ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, geçmiş anılarını paylaşma fırsatı bulmuş, grup içinde duygusal bir etkileşim yaşanmıştır. Bazı katılımcılar örgü örmek, hediyelik eşya hazırlamak, tuval boyamak, hayvan beslemek gibi üretkenlik duygusu uyandıran etkinliklerden bahsetmiş ve bu uğraşların yaşamlarına anlam kattığını belirtmişlerdir. Ardından izletilen 5 dakikalık kısa film kesitinde, bahçe ve çiçek bakımı ile torunlarla geçirilen zaman öne çıkarılmıştır. Katılımcılar bu sahneleri izlerken keyif aldıklarını, benzer etkinlikleri özlediklerini ve torunlarıyla geçirdikleri zamanların en kıymetli anlar olduğunu belirtmişlerdir. Son olarak grup lideri, ikinci oturumun konusunu kısaca tanıtarak grup üyelerini bilgilendirmiş ve oturumun genel bir özetini yaparak çalışmayı sonlandırmıştır.

3.6.2. İkinci Oturum: Yaşlılık Dönemi ve Bireydeki Değişimler

Amaç: Grup üyelerinin içinde bulunduğu gelişim evresini tanıması, kendisini ve geçmişini fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyolojik bağlamda değerlendirmesi.

Hedef Davranışlar:

1. Yaşlılık dönemi hakkında bilgi sahibi olur,
2. Kendisindeki fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyolojik değişimi fark eder,
3. Geçmiş yaşamını değerlendirir,

Süre: 90 dakika

İşlem:

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapıldı. Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri sorulur ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.
2. Grup üyelerine “Yaşlılığı nasıl tanımlarsınız?” sorusu yönlendirildi ve “Bazı yazarlar yaşlılığı ‘hiç gidilmemiş bir ülke’ olarak tanımlamaktadır.(Erkılıç vd., 2024)” cümlesi ifade edilerek üyeler metafor kullanmaları için cesaretlendirildi. Her grup üyesinin bir metafor kullanması istendi.
3. “Hiç gidilmemiş bir ülke” metaforu şu şekilde açıklandı: Her nasıl ki hiç gitmediğimiz bir ülkeye giderken bilgi topluyorsak yaşlılık dönemine girerken veya bu dönemi deneyimlerken de bu şekilde ilerlemeliyiz. Bu açıklama ile yaşlılık dönemi

ve bireyde gerçekleşen fizyolojik, psikolojik, sosyolojik değişim hakkında bilgi edinmenin önemi vurgulanmaktadır.

4. Grup lideri tarafından üyelerin yaşlılık ile ilgili ifadeleri paylaşıldı.

5. Grup üyelerine “Kendindeki ve çevrendeki değişimler nelerdir?” sorusu yöneltildi ve kendilerinde fark ettikleri ve çevrelerinde gördükleri paylaşımları istendi.

6. Grup üyelerine yaşamlarında amacına ulaştıkları deneyimlerini paylaşmaları istendi. Paylaşımlar bittikten sonra yaşlılık döneminde gerçekleşen fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyolojik değişimler üzerinde duruldu.

7. Oturum özetlendi ve grup sonlandırıldı.

İkinci Oturumun Özeti

Oturumun başlangıcında grup lideri, bir önceki oturumun genel bir özetini sunmuş ve üyelerin bu süreçte neler yaşadıklarını, ne tür duygular hissettiklerini paylaşmalarını istemiştir. Katılımcılar, önceki oturum sürecinin kendilerinde farklı duygular uyandırdığını ve birlikte konuşma fırsatının kendilerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Devamında grup lideri tarafından “yaşlılığı nasıl tanımlarsınız?” sorusu yöneltilmiş ve bu bağlamda “hiç gidilmemiş ülke” metaforu kullanılarak yaşlılık dönemine ilişkin algılar tartışılmıştır. Bazı üyeler yaşlılık kavramını ölümlle ilişkilendirirken, bazıları ise yaş olsa da ruhsal enerjilerinin genç kaldığını dile getirmiştir. Örneğin, bir üye kendisini “70 yaşında bir bedende 20 yaşındaki bir kişi” olarak tanımlamıştır. Bu söylemler sonrasında grup lideri, yaşlılık döneminde meydana gelen fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyolojik değişimlere dair genel bir bilgilendirme yapmıştır. Sonrasında katılımcılara kendi yaşamlarında gözlemedikleri değişimler sorulmuş ve üyeler çeşitli fiziksel sağlık sorunlarının arttığını, bazı günlük aktiviteleri artık yalnız başlarına yerine getiremediklerini belirtmişlerdir. Bu durumun kimi zaman kendilerinde hüznün ve kısıtlanmış hissettirdiğinden bahsetmişlerdir. Bununla birlikte, bazı üyeler bireysel değişimlerden ziyade, sosyal çevrelerinin kendilerine yönelik tutum ve davranışlarındaki farklılaşmadan rahatsızlık duyduklarını ifade etmişlerdir. Genç bireylerin onları dinlemediklerini ve zaman zaman yok sayıldıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, bazı üyeler yaş aldıkça daha fazla saygı gördüklerini, toplumda kendilerine öncelik tanınmasının hoşlarına gittiğini dile getirmiştir. Bu doğrultuda, üyelerin sosyal çevrelerine göre yaşlılık kavramına dair algılarının farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Ayrıca, huzurevi gibi kurumlarda bakım gören bireylerin yaşam kalitesinin yalnızca fiziksel sağlık koşullarıyla değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ortamlarıyla da yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Oturumun ilerleyen bölümünde, katılımcılardan yaşamları boyunca ulaşmayı başardıkları önemli hedef ya da amaçları paylaşımları istenmiştir. Bu bağlamda fikirlerini belirtmek isteyen bireyler tarafından; babasına uzun yıllar bakım sağlamak, ailesinde birleştirici rol üstlenmek, eşiyle birlikte nitelikli zaman geçirmek, öğrencilere burs desteği sağlamak, oda arkadaşıyla geçirilen kıymetli zamanlar ve hayatında aldığı boşanma kararı gibi birçok kişisel başarı öyküsü paylaşılmıştır. Üyelerin bu deneyimlerini aktarırken “iyi ki” şeklinde nitelendirdikleri, yaşamlarında anlamlı dönüm noktaları olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Son olarak, oturumun özeti yapılmış, bir sonraki (3. oturum) oturumun konusuna dair kısa bir bilgilendirme sunulmuş ve oturum grup lideri tarafından sonlandırılmıştır.

3.6.3. Üçüncü Oturum: Baş Etme Mekanizmaları

Amaç: Grup üyelerinin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla nasıl baş edebildiklerinin paylaşılması.

Hedef Davranışlar:

- 1.Üyelerin kullandıkları olumlu baş etme yöntemlerini ifade etmeleri sağlanarak cesaretlendirilir.
- 2.Sağlıklı baş etme davranışı artırılır.

Süre: 90 dakika

İşlem:

- 1.Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.
2. Üyelerin geçmişte yaşadıkları olumsuz olayları ve onlarla nasıl baş ettiklerini paylaşımları istenildi. Zorlu durumların ve baş etme yöntemlerinin ortaya konulması adına “Takvim Yapraklarını Geriye Doğru Çevirme” etkinliği yapıldı (Voltan Acar, 2019).
3. Üyelerin kullandıkları baş etme yöntemi etkililik bakımından tartışıldı. Olumlu baş etme yöntemleri desteklenirken olumsuz baş etme yöntemlerine grup tarafından alternatif sağlıklı yöntemler önerildi.

4. Üyelerin geçmişte yaşadıkları zorlukları fark edilen sağlıklı baş etme yöntemleri ile bir daha değerlendirmeleri istendi ve hissedilen duygular üzerinde konuşuldu.

5. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve dördüncü oturumun içeriği hakkında bilgi verildi. Oturum sonlandırıldı.

Üçüncü Oturumun Özeti

Oturum, grup liderinin bir önceki oturumun özetini yapması ve katılımcıların son bir haftada yaşadıkları deneyimlere ve hissettikleri duygulara ilişkin paylaşımlarıyla başlamıştır. Katılımcıların çoğu, bir önceki oturumda konuşulan olumlu deneyimlerin kendilerini mutlu hissettirdiğini ifade etmiş; bu deneyimlere zaman zaman dönüp yeniden hatırlama ve yaşama isteği duyduklarını belirtmişlerdir. Özellikle geçmişte başardıkları önemli hedeflerin motivasyonlarını artırdığı dile getirilmiştir. Bu paylaşımlar, grup dinamiğini güçlendirmiş ve oturuma duygusal bir bağlılıkla devam edilmesini sağlamıştır. Oturumun devamında, grup üyelerinin geçmişte karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkma biçimlerini hatırlamaları amacıyla “takvim yapraklarını geriye doğru çevirme” adlı etkinlik uygulanmıştır. Bu teknikle katılımcılardan sırasıyla “dün”, “bir ay önce” ve “bir yıl önce” yaşadıkları zorlayıcı durumları düşünmeleri ve bu durumlarla nasıl baş ettiklerini paylaşımları istenmiştir. Katılımcılardan biri, lise yıllarında geçirdiği bir hastalık nedeniyle eğitime ara vermek zorunda kaldığını; bu süreci yalnızca medikal destekle değil, aynı zamanda müzik dinlemek ve kitap okumak gibi bireysel baş etme yöntemleriyle geçirdiğini aktarmıştır. Ayrıca ailesi ve arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin, süreci daha kolay atlatmasına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı, manevi inanç ve uğraşlar sayesinde yaşadığı zorlukların üstesinden geldiğini belirtmiştir. Başka bir katılımcı ise hayvanlarla vakit geçirmenin kendisi üzerinde olumlu etkileri olduğunu paylaşmıştır. Diğer paylaşımlar arasında affetme, spor yapma, ağlama, sohbet etme ve görmezden gelme gibi çeşitli baş etme stratejileri yer almıştır. Tüm bu paylaşımlar grup lideri eşliğinde değerlendirilmiş; sağlıklı ve etkili baş etme yöntemleri güçlendirilirken, daha az işlevsel ya da olumsuz yöntemlere yönelik farkındalık kazandırılmış ve alternatif yaklaşımlar geliştirilmiştir. Örneğin, “görmezden gelme” stratejisini kullanan bir katılımcı, zorluklarla yüzleşmenin ve aktif olarak çözüm üretmenin daha iyi hissettirdiğini fark ettiğini ifade etmiştir. Bir başka katılımcı ise duygularını yoğun bir şekilde yaşamının kendisine zarar verdiğini gözlemlediğini; bu nedenle duygusal boşalım yerine, sevdiği aktivitelere yönelmenin

ve arkadaşlarıyla konuşmanın daha sağlıklı olduğunu fark ettiğini belirtmiştir. Oturumun ilerleyen kısmında aynı “takvim yapraklarını çevirme” etkinliği, bu kez olumlu anıların hatırlanmasına yönelik olarak uygulanmıştır. Katılımcılardan son bir gün, bir ay ve bir yıl içinde yaşadıkları, zorlayıcı bir durumla sağlıklı bir şekilde başa çıktıklarını düşündükleri olumlu olayları hatırlamaları ve paylaşımları istenmiştir. Tüm grup üyeleri, bu bağlamda duygu paylaşımında bulunmuş ve grup içinde karşılıklı destek sağlanmıştır. Oturum, genel bir değerlendirme ve özetle sonlandırılmış; bir sonraki oturumun (4. Oturum) içeriği hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmıştır.

3.6.4. Dördüncü Oturum: İletişim Becerilerini Artırmak

Amaç: Üyelerin birbirleri ile etkili iletişim kurarak onların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamak.

Hedef Davranışlar:

- 1.Katılımcıların etkili iletişim kurmaları sağlanır.
- 2.Katılımcıların kendilerinin, birbirlerinin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamaları sağlanır.

Süre: 90 dakika

İşlem:

- 1.Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.
2. Üyelerin geçmişte yaşadıkları olumlu olayları birbirleri ile paylaşımları istendi. Paylaşım ortamı yaratmak adına “Anılar Köşesi” adlı etkinlik ile başlandı (Bu etkinlik Yalom’un geçmişin iyileştirici gücü vurgusu üzerine geliştirilmiştir; Yalom, 2002).
3. Her üye mutlu anısını paylaştıktan sonra bu sohbet içerisinde her üyenin hislerine ve düşüncelerine odaklanıldı.
 - Mutlu anılarınızı hatırlayıp anlatırken neler hissettiniz?
 - Grup içerisinde oluşan iletişim ortamında size hangi durumlar pozitif/negatif hissettirdi?
- 4.Soruların cevapları tartışıldıktan sonra iletişim sürecinde dikkat edilmesi gereken durumlar ile ilgili bilgi verildi.

5.Sağlıklı iletişimin öğeleri aktarıldıktan sonra üyelerin bu öğeleri kullanarak iletişim kurmaları ve kendilerini değerlendirmeleri desteklendi.

6. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve beşinci oturumun içeriği hakkında bilgi verildi. Oturum sonlandırıldı.

Dördüncü Oturumun Özeti

Bu oturum, önceki oturumun kısa bir özetinin grup lideri tarafından sunulmasıyla başlamıştır. Ardından katılımcılara geçen bir hafta içerisinde neler yaptıkları ve nasıl hissettikleri sorulmuştur. Grup üyeleri, bu süreci "grup toplantısı" olarak tanımlamış; özellikle paylaşım ortamının gizlilik ilkesine dayanmasının ve geçmiş deneyimlerin dile getirilmesinin kendilerinde bir rahatlama duygusu oluşturduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bu süreçle birlikte daha konuşkan olduklarını ve bu paylaşım ortamından memnuniyet duyduklarını dile getirmişlerdir. Oturumun temel konusuna geçiş amacıyla "Anılar Köşesi" adlı bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte katılımcılardan geçmişte kendilerini mutlu hissettikleri bir anılarını paylaşmaları istenmiş; üyeler nostaljik öğeler içeren deneyimlerinden bahsetmişlerdir. Bu paylaşımlar sırasında grup içinde empati ve karşılıklı anlayışın güçlendiği, etkileşimin arttığı gözlemlenmiştir. Devamında, grup lideri tarafından iletişim becerilerine yönelik bir farkındalık çalışması yürütülmüştür. Katılımcılara, paylaştıkları anılar sırasında kullandıkları iletişim biçimlerine ilişkin bazı sorular yöneltilmiş ve bu doğrultuda olumlu veya geliştirilmeye açık yönlerin değerlendirilmesi sağlanmıştır. Bu süreçte, grup üyeleri etkin dinleme, göz teması kurma, saygılı olma, yargılamaktan kaçınma ve ad takmama gibi iletişim öğelerinin önemini vurgulamış; bu tutumların daha sakin ve anlayışlı bir grup ortamı oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Grup lideri, sağlıklı iletişim ve iletişim engelleri konularında kısa bir psiko-eğitsel bilgilendirme sunmuştur. Bu çerçevede, katılımcıların günlük yaşamda daha sağlıklı iletişim kurmalarını destekleyecek ipuçları paylaşılmıştır. Oturumun son bölümünde, tartışılan konular genel hatlarıyla özetlenmiş ve bir sonraki oturumun (5. Oturum) içeriğine dair bilgi verilerek oturum sonlandırılmıştır.

3.6.5. Beşinci Oturum: Fiziksel Aktivitelerin Faydaları

Amaç: Grup üyelerine düzenli egzersiz yapmanın ruh sağlığı üzerine etkisinin kavranması

Hedef Davranışlar:

- 1.Katılımcılar yapabilecekleri egzersizler hakkında farkındalık kazanır.
- 2.Katılımcıların egzersiz yapmaları sağlanır.

Süre: 90 dakika

İşlem:

- 1.Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.
2. Grubun ısınması ve hareketlenmesi adına “Antik Kent” etkinliği ile devam edildi (Voltan-Acar, 2019).
3. Oturum içeriğine geçişin kolaylaşması ve üyelerin fiziksel egzersiz hakkında düşüncelerini ortaya çıkarmak adına aşağıdaki sorular soruldu.
 - Ne tür egzersizler yapıyorsunuz?
 - Spor geçmişiniz var mı? Varsa ne gibi katkılarını fark ettiniz?
- 4.Soruların tartışılmasından sonra egzersiz türleri, egzersiz esnasında dikkat edilmesi gereken hususlar ve egzersizin faydaları konuları hakkında bilgilendirmede bulunuldu.
- 5.Üyelerin rahatlıkla yapabileceği basit esneme, germe ve denge egzersizleri lider eşliğinde yaptırıldı.
6. Egzersiz sonrası neler hissettiklerini paylaşmaları istendi.
7. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve altıncı oturumun içeriği hakkında bilgi verildi. Oturum sonlandırıldı.

Beşinci Oturumun Özeti

Beşinci oturum, grup liderinin önceki oturumun kısa bir özetini yapmasıyla başlamıştır. Ardından, katılımcılardan son bir haftalık süreçte yaşadıkları deneyimler ve hissettikleri duygular hakkında paylaşımında bulunmaları istenmiştir. Üyeler, günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri rutin işlerde veya sosyal ilişkilerinde oturumlarda ele alınan konuların zihinlerine geldiğini ve bu doğrultuda edindikleri kazanımları istemsizce uyguladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, oturumlara katılmayan arkadaşlarıyla iletişim kurarken dahi sağlıklı iletişim kurallarına dikkat ettiklerinde daha az çatışma yaşadıklarını, bu nedenle bu becerilerin herkes tarafından öğrenilmesi

gerektiğini dile getirmişlerdir. Önceki oturumda üzerinde durulan nostaljik detayların tekrar hatırlanmasının üyelerde mutluluk duygusu oluşturduğu, bazı üyelerin ise bu anıların izlerini yeniden yaşama ve hayata geçirme arzusu taşıdıkları görülmüştür. Grup üyelerinin ruh halini canlandırmak ve grup dinamiğini güçlendirmek amacıyla, “Antik Kent” adlı ısınma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlik, üyelerin talepleri doğrultusunda uyarlanarak bir köy evinin temsili canlandırması yapılmıştır. Katılımcılar, evin çeşitli öğelerini (gaz lambası, baca, perde, kedi vb.) temsil etmiş; bu etkinlik grup üyelerinin aktif katılımı ve hayal gücüyle dinamik ve samimi bir atmosfer yaratmıştır. Isınma etkinliği sonrasında grup lideri, oturumun temel içeriğine geçiş yapmak amacıyla katılımcılara fiziksel egzersizle ilgili bazı sorular sormuş; üyelerin egzersize yönelik tutumları ve geçmiş deneyimleri alınmıştır. Ardından, egzersizin yaşlı bireyler için faydaları, dikkat edilmesi gereken noktalar ve önerilen egzersiz türleri hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirmenin kalıcılığını sağlamak amacıyla grup lideri eşliğinde esneme, germe ve denge odaklı uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Egzersizler esnasında üyelerden bazıları daha önce de benzer etkinliklere katıldıklarını ve fiziksel olarak kendilerini daha aktif hissettiklerini ifade etmiş; bazı üyeler ise egzersizin beklediklerinden daha hafif geçtiğini, nefeslerini açtığını ve kendilerini iyi hissettiklerini dile getirmiştir. Oturumun sonunda grup lideri tarafından genel bir değerlendirme yapılmış, temel kazanımlar özetlenmiş ve bir sonraki oturumun içeriğine dair kısa bir bilgilendirme sunulmuştur. Oturum, katılımcıların aktif katılımı ve olumlu geri bildirimleriyle sonlandırılmıştır.

3.6.6. Altıncı Oturum: İyileştirme Etkinliği

Amaç: Üyelerin ruhsal olarak rahatlamalarını sağlamak için bitki yetiştirmenin iyileştirici gücünden yararlanılması

Hedef Davranışlar:

1. Katılımcıların ruhsal rahatlamalarını desteklemek amacıyla, her bir üyenin bireysel olarak bitki yetiştirme sürecine katılmaları desteklenir.

İşlem;

1. Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.

2. Hem üyelerin ısınması hem de oturumun içeriğine geçiş adına “Bir mevsim olsam” etkinliği ile uygulamaya devam edildi.

3. Daha öncesinde bir bitki yetiştirilmiş olmak hakkında tartışma ortamı oluşturuldu. Bitkilerle ilgilenmenin duygusal ve zihinsel etkileri hakkında üyelerin fikir paylaşması sağlandı.

4. Bitki yetiştirmenin duygusal etkilerini keşfetmek adına çiçek dikim etkinliği gerçekleştirildi. Üyelere saksı, toprak, çiçek ve su vererek çiçek dikmeleri yönünde desteklendi.

5. Üyelerin uygulama esnasında duygu ve düşüncelerini paylaşması sağlandı.

6. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve yedinci oturumun içeriği hakkında bilgi verildi. Oturum sonlandırıldı.

Altıncı Oturumun Özeti

Oturum önceki haftanın genel bir değerlendirmesiyle başlamış; ardından grup üyelerine son bir haftalık süreçte yaşadıkları deneyimlerin ve hissettikleri duyguların neler olduğu sorulmuştur. Katılımcıların paylaşımlarında, İstanbul'da yaşanan depremin etkileri öne çıkmıştır. Bazı üyeler yaşadıkları yapıya duydukları güven nedeniyle büyük bir korku hissetmediklerini belirtirken; bazıları ise deprem anında çeşitli duygular yaşadıklarını, bu olayın yaşamlarına dair farkındalıklar kazandırdığını ifade etmiştir. Katılımcılar, yaşadıkları bu travmatik olayın ardından hayata daha sıkı tutunmaları gerektiğini ve henüz gerçekleştirmedikleri isteklerinin olduğunu fark ettiklerini dile getirmiştir. Bu bağlamda, son haftanın kendileri için yaşam sevgisinin arttığı bir dönem olduğu vurgulanmıştır. Grup etkileşimini ve duygu paylaşımını desteklemek amacıyla "Bir Mevsim Olsam" adlı ısınma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlik kapsamında her katılımcının kendisini bir mevsim ile özdeşleştirmesi ve bunun gerekçelerini ifade etmesi istenmiştir. Katılımcılar arasında yaz mevsimi gibi sıcakkanlı olduğunu belirtenler olduğu gibi, kış mevsiminin karı gibi yumuşak kalpli, sessiz ve uyumlu hissettiğini ifade edenler de olmuştur. Bu etkinlik, grup içinde sıcak ve samimi bir sohbet ortamı oluşturarak üyelerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine katkı sağlamıştır. Etkinlik sonrası grup lideri, üyelerin bitki yetiştiriciliği deneyimlerine ilişkin sorular yöneltmiştir. Bu bağlamda, bazı üyeler saksı çiçekleri ile ilgilendiklerini, bazıları ise köy ortamında tarım yaptıklarını ve bu yolla evlerinin geçimini sağladıklarını paylaşmışlardır. Bahçe işleriyle ilgilenen üyeler, bu uğraşlarının yalnızca zihinsel değil fiziksel sağlık açısından da olumlu etkiler sağladığını belirtmişlerdir. Grup lideri, bu farkındalıkları desteklemek ve

somutlaştırmak amacıyla bir bitki dikimi etkinliği düzenlemiştir. Etkinlikte her üyeye birer saksı, toprak ve çiçek verilmiş ve grup eşliğinde bitki dikimi gerçekleştirilmiştir. Uygulama sırasında üyeler arasında bilgi alışverişi ve samimi sohbetler yaşanmış; dikim süreci üyelerin bir araya gelerek ortak bir amaç etrafında iş birliği yapmalarına imkân tanımıştır. Etkinlik sonrasında hissedilen duygular sorulduğunda, üyeler özenle bitki dikmenin, birlikte çalışmanın ve sohbet ortamının kendilerini iyi hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bazı üyeler bu etkinlik aracılığıyla yeni bilgiler öğrendiklerini ve doğa ile yeniden temas kurmanın kendilerine iyi geldiğini dile getirmiştir. Oturum, grup liderinin yaptığı genel değerlendirme ve oturumun içeriğinin özetlenmesiyle sonlandırılmış; bir sonraki oturumun içeriğine dair kısa bir bilgilendirme yapılmıştır.

3.6.7. Yedinci Oturum: Stresli Durumlarda Nefes Egzersizi

Amaç: Üyelerin stresli durumlarda nefes egzersizlerini uygulamalarının sağlanması

Hedef Davranışlar:

1. Katılımcıların stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla, nefes egzersizi tekniklerinin öğretilir.

Süre: 90 dakika

İşlem:

1. Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.

2. Grup üyelerine stresli oldukları durumlarda kendilerindeki değişimi fark edebilmeleri için aşağıdaki sorular yöneltildi; ne yaptıkları soruldu.

* Stres yaratan olaylar esnasında vücudunuzda ne gibi değişimler oluyor?

* Stres yaratan olaylar esnasında hangi duyguları hissediyorsunuz?

3. Üyeler ile sorular üzerinden bir paylaşım ortamı oluşturulduktan sonra grup üyelerinin stres ile baş etmelerini kolaylaştıracak olan nefes egzersizi uygulaması öğretildi. Nefes alma, tutma ve nefesi verme alıştırmaları tekrarlandı.

4. Üyelerin bu uygulama esnasında neler hissettikleri üzerine paylaşımında bulunuldu. Üyelerin birbirlerini desteklemesi sağlandı.

5. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve sekizinci oturumun içeriği hakkında bilgi verildi. Oturum sonlandırıldı.

Yedinci Oturumun Özeti

Yedinci oturum, önceki haftanın genel değerlendirmesiyle başlamış ve ardından grup üyelerine son bir haftada yaşadıkları deneyimler sorulmuştur. Katılımcılar, güncel bir konu olması sebebiyle artçı depremlerden ve bu depremlerin kendilerinde yarattığı duygusal etkilerden söz etmişlerdir. Bazı üyeler bu durumun gerginlik oluşturduğunu belirtirken, bazıları çocuklarını ziyaret etmenin kendilerine iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Geçtiğimiz oturumda gerçekleştirilen çiçek dikim etkinliğine atıfta bulunan üyeler, diktikleri çiçeklerle ilgilendiklerini, bazılarını kendilerini ziyarete gelen yakınlarına ya da huzurevindeki diğer odalara hediye ettiklerini paylaşmışlardır. Oturumun içeriği stres ve baş etme yöntemlerine odaklandığı için, ayrıca üyelerin hâlihazırda deprem kaynaklı stres yaşamakta olmaları dikkate alınarak, lider tarafından birtakım sorular yöneltmiştir. Bu sorularla, stres esnasında bireylerin bedenlerinde gözlemledikleri değişimler ve hissettikleri duyguların farkına varmaları amaçlanmıştır. Üyeler genel olarak kalp çarpıntısı, ellerde uyuşma, terleme, ağız kuruluğu, ağlama isteği gibi fizyolojik ve duygusal tepkiler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Duygu ve düşünce paylaşımının ardından, grup lideri tarafından stresle baş etmeyi kolaylaştıracak bir nefes egzersizi uygulanmıştır. Egzersiz sırasında katılımcılara, nefes alırken çiçeği koklar gibi ve nefes verirken mum üfler gibi bir hayal kurlmaları önerilmiş; gözlerini kapatmaları, kendilerini huzurlu hissettikleri bir ortamda hayal etmeleri ve dikkatini sadece nefeslerine odaklamaları istenmiştir. Uygulama sonrasında katılımcılar, bu egzersizin zihinsel karmaşalarından uzaklaşmalarına yardımcı olduğunu ve rahatlama sağladığını ifade etmişlerdir. Bazı üyeler, daha önce de benzer egzersizler yaptıklarını ancak çiçek ve mum benzetmesinin kendilerinde daha güçlü bir imge oluşturduğunu dile getirmiştir. Başka bir üye ise farklı bir ortamı hayal etmenin sakinleşmeye olan katkısını vurgulamıştır. Oturum, grup liderinin genel bir özet sunması ve kalan oturum sayısının hatırlatılmasıyla sonlandırılmıştır. Katılımcılara bir sonraki oturumun içeriğine dair kısa bir bilgilendirme yapılmıştır.

3.6.8. Sekizinci Oturum: Kendinden Memnun olma- Benlik Saygısı

Amaç: Grup üyelerinin kendilerinin farkında olması, olumlu-olumsuz özelliklerini değerlendirmesi ve gerçek benlikleri ile iletişime geçmeleri.

Hedef Davranışlar:

- 1.Katılımcılar olumlu ve olumsuz kişisel özelliklerini fark eder.
2. Güçlü ve gelişime açık yönlerini tanır.
- 3.Gerçek benlikleriyle sağlıklı bir şekilde iletişime geçmeleri sağlanır.

Süre: 90 dakika

İşlem:

- 1.Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.
2. Güçlü ve Zayıf Yönlerim Formu üyelere dağıtıldı ve bir tartışma ortamı oluşturuldu. Üyelerin güçlü ve zayıf yönlerini ifade etmesi sağlandı.
3. Üyelerin kendilerinde fark ettikleri bu özelliklerinin yaşamlarındaki rolünü değerlendirmeleri desteklendi.
4. Grubun ısınması ve içeriğin derinleşmesi için “Benim Hikayem” adlı etkinlik gerçekleştirildi. (Bu etkinlik Erikson’un “Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk” evresi, Rogers’ın koşulsuz kabul ve saygı ilkelerine ve Yalom’un grup terapisinde geçmişin iyileştirici gücünden faydalanma temeline dayandırılmıştır.)
5. Üyelerin bu etkinliğin onlarda uyandırdığı duygu ve düşünceleri ifade etmesi desteklendi.
6. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve sonraki oturumun içeriği hakkında bilgi verildi. Oturum sonlandırıldı.

Sekizinci Oturumun Özeti

Sekizinci oturum, grup liderinin bir önceki oturuma dair kısa bir özet yapması ve katılımcılara son bir haftada yaşadıkları deneyimleri sorması ile başlamıştır. Üyeler bu süreçte yaşadıkları günlük olayları paylaşarak duygularını ifade etmiş ve grup içinde sosyal bağlarını pekiştirmişlerdir. Oturumun uygulama bölümünde katılımcılara “Güçlü ve Zayıf Yönlerim” başlıklı form dağıtılmıştır. Üyeler, bu form aracılığıyla güçlü ve gelişime açık yönlerini tanımlamış, bu özelliklerin yaşamlarındaki rolünü ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar, başlangıçta güçlü olarak değerlendirdikleri bir özelliğin belirli durumlarda zayıf yön olarak da karşılıklarına çıkabildiğini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Örneğin bir üye aşırı yardımseverliğin

bazen kişisel sınırların ihlaline neden olabildiğini ifade etmiştir. Diğer yandan, bazı üyeler ise zayıf yön olarak tanımladıkları özelliklerini grup sürecinde geliştirdiklerini, bu farkındalığın kendilerine iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Grubun duygusal derinliği artırmak amacıyla “Benim Hikayem” adlı etkinlik gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte üyelerden, yaşamlarında üstesinden geldikleri bir olayı hatırlamaları ve bu olayda hangi güçlü yönlerini kullandıklarını ifade etmeleri istenmiştir. Üyelerin kişisel başarı hikâyelerini paylaşmaları, grup içinde destekleyici ve empatik bir atmosferin oluşmasına katkı sağlamıştır. Anlatımı dinleyen diğer grup üyeleri, odadaki kişinin hikâyesinde gözlemledikleri güçlü yönleri dile getirmişlerdir. Bu süreç, bazı üyelerin daha önce farkında olmadıkları olumlu özelliklerini keşfetmelerine yardımcı olmuştur. Oturumun sonunda, her bir üyenin etkinlik sürecinde hissettikleri duygulara dair paylaşımlarda bulunmaları teşvik edilmiştir. Katılımcılar, kendilerini ifade etmenin ve başkaları tarafından değerli yönlerinin görülmesinin onları mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Grup lideri oturumu genel hatlarıyla özetlemiş, bir sonraki oturumun içeriğine dair bilgilendirme yapmış ve oturumu sonlandırmıştır.

3.6.9. Dokuzuncu Oturum: Boş zaman aktiviteleri/ hobileri keşfetme

Amaç: Üyelerin bir gününü değerlendirmesi ve boş vakitlerinin farkına varması, hobilerini keşfetmesi.

Hedef Davranışlar:

1. Gün içindeki boş vakitlerini keşfeder.
2. Hangi aktivitenin kendisine keyif verdiğini keşfeder.

Süre: 90 dakika

İşlem:

1. Grup üyelerine son bir haftada neler deneyimledikleri soruldu ve ifade etmek isteyen üyeler için bir paylaşım ortamı oluşturuldu.
2. Grup üyelerine boş zamanlarında neler yaptıkları soruldu. Boş zaman aktivitelerini paylaşmaları için bir tartışma ortamı oluşturuldu.
3. Üyelerin boş zamanlarını keşfedebilmeleri adına danışman tarafından oluşturulan “Zaman Çubuğu” dağıtıldı. Saatlere bölünmüş bu çubuk üzerinden gün içinde yaptıklarını yazmaları sağlandı. (örn.: 09.00-09.30 aralığı taranarak ok çıkartıldı ve ‘kahvaltı’ notu alındı)

4. Tüm üyelerin zaman çubuğu üzerinden bir günlerinin nasıl geçtiğini, ne kadar boş vakitlerinin olduğunu, hangi aktiviteleri sıklıkla yaptıklarını fark etmeleri ve gruba ifade etmeleri sağlandı.
5. Yaşlılık döneminde hobi edinmenin ve boş vakitleri aktif geçirmenin önemine değinildi. Boş vakitleri değerlendirme sürecinde sosyal destek ve etkili iletişimin rolünden bahsedildi.
6. Etkili bir boş vakit değerlendirme uygulaması sonucu hangi hisleri deneyimlemeyi bekledikleri hakkında grup üyeleri ile tartışıldı.
7. Üyelerin “zaman çubuğu” na bakarak boş vakitlerinde neler yapılabileceği soruldu. Grup olarak alternatifler üretildi.
8. Üyelerin bu etkinliğin onlarda uyandırdığı duygu ve düşünceleri ifade etmesi desteklendi. Oturum grup lideri tarafından özetlendi ve sonlandırıldı.

Dokuzuncu Oturumun Özeti

Dokuzuncu oturum, grup liderinin bir önceki oturumun içeriğini özetlemesiyle başlamıştır. Ardından, üyelerin son bir haftada yaşadıkları deneyimleri ve duygularını paylaşımları istenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, havaların ısınmasıyla birlikte kendilerini daha iyi hissettiklerini ifade etmiş; bahçede yürüyüş yaptıklarını ve bazı üyelerin kurum bünyesindeki sabah sporlarına katılmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Oturumun ana temasına geçiş amacıyla, grup üyelerine boş zamanlarında neler yaptıkları ve hangi hobilerle ilgilendikleri sorulmuştur. Üyelerden bazıları keyif aldıkları etkinlikleri hemen ifade ederken, bazıları ise bu konuda zorlanmış; ancak diğer üyelerin paylaşımlarından ilham alarak zamanla kendi hoşlandıkları aktiviteleri de fark etmişlerdir. Not almak, kitap okumak, kedi sevmek, örgü örmek, spor yapmak ve sohbet etmek gibi faaliyetler öne çıkan etkinlikler arasında yer almıştır. Boş zaman farkındalığını artırmak ve zaman kullanımını somutlaştırmak amacıyla katılımcılara "Zaman Çubuğu" adlı form dağıtılmıştır. Bu uygulama ile üyelerden bir gün içindeki saatlerini hangi faaliyetlere ayırdıklarını çubuk üzerinde işaretlemeleri ve ardından grup içinde paylaşımları istenmiştir. Bazı üyeler, gün içinde zamanlarının dolu olduğunu düşündüklerini ifade ederken, bu etkinlik sayesinde aslında belirli boşluklara sahip olduklarını fark etmişlerdir. Örneğin, bir üye kurum içi etkinliklere katılmadığını belirtmiş, ancak gün içinde geniş boş zaman aralıklarına sahip olduğunu görmüş ve bunun nedeninin motivasyon eksikliği

ve aşırı düşünme eğilimi olduğunu dile getirmiştir. Grup içi paylaşımlar sırasında üyeler birbirlerine önerilerde bulunmuş, farklı etkinlikler hakkında bilgi alışverişinde bulunmuşlardır. Örneğin, yapılacak bir aktivitesi olmadığını belirten bir üye, kurumda yalnızca tuval değil, bez çanta da boyanabildiğini öğrenmiş ve bu sanatsal etkinliğe katılma kararı almıştır. Grup lideri, yaşlılık döneminde boş zaman aktivitelerinin fiziksel ve psikolojik sağlığa olan olumlu etkilerinden ve sosyal desteğin öneminden bahsederek süreci desteklemiştir. Üyeler, hobilerini tek başına gerçekleştirmek yerine arkadaş grubuyla yapmanın keyif verici olduğunu, zamanın daha hızlı geçtiğini ve sosyal etkileşimlerin kendilerini daha canlı hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Bu oturumla birlikte, katılımcıların kendi boş zamanlarında neler yapabileceklerine dair farkındalıkları artmış ve bazıları kurum içi etkinliklere katılma konusunda motive olmuşlardır. Oturum, grup lideri tarafından genel hatlarıyla özetlenmiş ve bir sonraki oturumun programın sonlandırma oturumu olacağı vurgulanarak sonlandırılmıştır

3.6.10. Onuncu Oturum: Psiko eğitim sürecinin değerlendirilmesi/ Grubun sonlandırılması

Amaç: Tüm oturumların değerlendirilmesi, kişisel- grup amacına ne kadar ulaşıldığının sorgulanması, duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi.

Hedef Davranışlar:

1. Her bir katılımcı oturumları değerlendirir.
2. Sürecin etkililiği ile ilgili geri bildirim verilir.

Süre: 90 dakika

İşlem:

1. Grup üyeleri ile beraber tüm oturumların genel bir özeti yapıldı.
3. Grup üyelerinin psiko eğitim sürecini değerlendirmeleri adına şu sorular yöneltildi;
 - *İlk oturumdan son oturuma kadar süreci nasıl değerlendirirsiniz?
 - *Sizin için bu sürecin olumlu yanları nelerdir?
 - *Sizin için bu sürecin olumsuz yanları nelerdir?
 - *Bu sürecin daha iyi olabilmesi adına istek ve önerilerinizi bizimle paylaşır mısınız?
 - *Bu süreçte grupta neler gözlemlediniz?

4. Son oturumda grup üyelerinin birbirleriyle ve psikoeğitim grubu ile vedalaşması adına “sevgi bombardımanı” etkinliği yapıldı. Her bir üye için diğer üyeler olumlu bir özellik söyledi. Bu uygulama herkes için yapıldı. Üyelerin son oturumdan olumlu duygular ile ayrılması sağlandı.

5. Oturum grup lideri tarafından özetlendi. Oturum sonlandırıldı.

Onuncu Oturumun Özeti

Bu oturum, uygulama sürecinin sonlandırılması amacıyla gerçekleştirilmiş olup, tüm oturumların genel bir değerlendirmesi ile başlamıştır. Grup lideri tarafından önceki oturumların içeriği özetlenmiş, sürece dair önemli dönüm noktaları ve kazanımlar vurgulanmıştır. Bu özetleme sürecine grup üyelerinin de aktif olarak katıldığı, kendi açılarından sürece dair ayrıntılar ekledikleri gözlemlenmiştir. Psikoeğitim sürecinin grup üyeleri açısından değerlendirmek amacıyla grup lideri tarafından bazı sorular yöneltilmiştir. Üyeler, sürecin başında daha çekingen bir tutum sergilediklerini ancak ilerleyen haftalarda, özellikle uygulanan etkinlikler sayesinde kendilerini daha rahat ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Geçmiş anıların paylaşılması, grubun güvenli yapısı içinde bu deneyimlerin dile getirilmesi, üyelere canlılık ve enerjilik duygularını artırmıştır. Ayrıca bazı üyeler, bu süreçte kendilerine daha önce hiç sorulmamış sorularla karşılaştıklarını, bu durumun onları düşünmeye sevk ettiğini ve kendilerini tanıma açısından önemli bir farkındalık sağladığını dile getirmiştir. Sürecin olumsuz yönleri sorgulandığında üyeler, doğrudan olumsuzluk olarak nitelendirmemekle birlikte, geçmişte üstesinden geldikleri bazı zorlukları hatırlamanın zaman zaman duygusal yoğunluk yarattığını ifade etmişlerdir. Ancak bu anılara dönmenin aynı zamanda bireysel güçlerinin farkına varmalarına da katkı sunduğunu vurgulamışlardır. Uygulamanın geliştirilebilmesine yönelik öneriler kısmında bazı üyeler, oturumların zaman zaman açık havada gerçekleştirilmesinin sürece olumlu katkı sağlayabileceğini belirtmiştir. Grup dinamiklerine dair yapılan değerlendirmelerde ise üyelere bazıları, başlangıçta iletişim kurmaktan çekinen bireylerin zamanla sürece aktif katılım sağladığını, bazı katılımcıların ise hiç tahmin edilmediği şekilde etkileyici hayat hikâyeleri olduğunu gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Oturumun son kısmında, grubu olumlu bir duyguyla sonlandırmak adına “Sevgi Bombardımanı” adlı bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte her grup üyesi için, diğer üyeler tarafından olumlu özellikler dile getirilmiş ve grup içinde

karşılıklı takdir ve sıcaklık dolu bir ortam oluşturulmuştur. Katılımcıların duygu dolu ve memnun bir şekilde oturumdan ayrıldıkları gözlemlenmiştir.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 21.00 programı kullanılmıştır. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 ($p < .05$) olarak kabul edilmiştir. Araştırmada toplanan verilerin analizinde nicel yöntemler kullanılmıştır.

Parametrik testlerin uygulanabilmesi için kabul edilmesi gereken bazı varsayımlar mevcuttur. Veri dağılımının normal olması ve varyansların homojenliğinin sağlanması bu varsayımlardandır (Sönmez- Çakır, 2019). Analiz sürecinde ilk olarak verilerin normallik dağılımı incelenmiştir. Normal dağılım varsayımını test edebilmek amacıyla Shapiro- wilk's testi, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Veri sayısının 50'nin altında olduğu durumlarda Shapiro-wilk's testi kullanılmaktadır (Sönmez- Çakır, 2019). Deney ve kontrol grubunun Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği ön test puanlarına ait Shapiro- wilk's testi, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.4 Deney ve Kontrol Grubunun Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Ölçüm	Grup Türü	Kişi Sayısı	X	Medyan	SS	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk's
Ön Test	Deney	10	18.40	20	9.90	.225	-.584	.716
	Kontrol	10	18.60	18.50	10.41	.180	-.823	.962

Tablo 3.4 incelendiğinde verilen ortalama ve medyan değerlerinin birbirine oldukça yakın olduğu ve bu nedenle veri dağılımının simetrik olduğunu ifade etmek mümkündür. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde 1 ile -1 aralığında olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin 1 ile -1 aralığında olması normal dağılım için gerekli koşulun sağlandığını göstermektedir (Sönmez- Çakır, 2019). Shapiro-Wilk's testine baktığımızda ise $p_{\text{deney}} = .716$ ve $p_{\text{kontrol}} = .962$ her iki değer için de $p > .05$ sağlandığından veriler normal dağılmıştır. Normallik varsayımı sağlandığından parametrik testler tercih edilmiştir. Bu kapsamda, araştırmanın hipotezlerini test etmek için bağımlı örneklem için t-testi ve bağımsız örneklem için t-testi, kullanılmıştır.

3.8. Araştırmanın Güçlü ve Sınırlı Yönleri

3.8.1. Araştırmanın Güçlü Yönleri

1. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön test-son test desenine dayalı olarak yürütülmüş, böylece psikoeğitim programının yaşlı bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi karşılaştırmalı bir biçimde değerlendirilebilmiştir.
2. Psikoeğitim programı, yaşlı bireylerin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yapılandırılmış oturumlardan oluşmakta ve her oturum belirli hedefler çerçevesinde planlanmıştır. Bu sistematik yaklaşım, müdahalenin etkililiğini artıran bir unsurdur.
3. Program, huzurevinde kalan bireylerle doğal yaşam ortamlarında uygulanmıştır. 4. Araştırma sürecinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış, gizlilik ve gönüllülük esaslarına dikkat edilmiştir. Bu da araştırmanın etik açıdan güvenilirliğini desteklemektedir.
5. Çalışma, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik geliştirilen bir psikoeğitim programını deneysel olarak değerlendirmesi açısından alan yazınına özgün bir katkı sağlamaktadır.

3.8.2. Araştırmanın Sınırlı Yönleri

1. Araştırma, 10 kişilik deney ve 10 kişilik kontrol grubundan oluşan toplam 20 katılımcı ile yürütülmüştür. Bu sınırlı örneklem büyüklüğü, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.
2. Araştırmacının hem programı uygulaması hem de verileri toplaması, gözlem yanlılığı riskini artırabilecek bir durumdur. Bu durum, nesnelliği kısmen etkileyebilir.

4. BULGULAR

Denence 1. “Deney grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi öntest puan ortalamaları ile kontrol grubundaki katılımcıların ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur”.

Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı'nın etkililiğini tespit edebilmek amacıyla öncelikle deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığını ortaya koymak adına bağımsız örneklem *t* testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1 Deney ve Kontrol Grubu Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem *t* Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	t	P
Deney	10	18.40	9.90	-.044	.965
Kontrol	10	18.60	10.41		

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p = .965$, $p > .05$). Analiz sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının ön test puanları kapsamında birbirine denk dağılım gösterdiği söylenebilmektedir.

Denence 2. “Deney grubunda yer alan katılımcıların yaşam kalitesi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark vardır”.

Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı'na katılan deney grubunun son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemek amacıyla bağımlı örneklem *t* testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmaktadır.

Tablo 4.2 Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programına Katılan Deney Grubunda Yer Alan Yaşlıların Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem *t* -Testi Sonuçları

Test Türü	N	\bar{X}	SS	t	P
Ön Test	10	18.40	9.90	-6.54	.00*
Son Test	10	27.60	5.89		

* $P < .05$

Tablo 4.2 incelendiğinde deney grubundaki bireylerin yaşam kalitesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ($p = .00$, $p < .05$).

Katılımcıların son test puan ortalaması ($\bar{X}=27.60$), ön test puan ortalamasından ($\bar{X}=18.40$) anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuç, uygulanan psikoeğitim programının, deney grubundaki bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir.

Denence 3: “Kontrol grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi düzeyi ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı uygulanmayan kontrol grubunun son test puan ortalaması ile ön test puan ortalaması arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlemek amacıyla bağımlı örneklem *t* testi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.3’te sunulmaktadır.

Tablo 4.3 Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı Uygulanmayan Kontrol Grubunda Yer Alan Yaşlıların Ön-test ve Son-test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımlı Örneklem İçin *t* -Testi Sonuçları

Test Türü	N	\bar{X}	SS	t	P
Ön Test	10	18.60	10.41	.58	.57
Son Test	10	18.30	9.70		

*P<.05

Tablo 4.3 incelendiğinde Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Psikoeğitim Programı uygulanmayan kontrol grubundaki bireylerin yaşam kalitesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (p=.57, p>.05).

Denence 4: “Deney grubundaki katılımcıların yaşam kalitesi son test puan ortalamaları ile kontrol grubundaki katılımcıların son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.”

Deney ve kontrol grubunun son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelemek amacıyla gruplar arası karşılaştırma için bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.4’te sunulmaktadır.

Tablo 4.4 Yaşlıların Yaşam Kalitesi Düzeyine Dair Son Test Puanlarının Karşılaştırılması Amacıyla Yapılan Bağımsız Örneklem İçin *t*-Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	T	P
Deney	10	27.60	5.89	2.59	.021*
Kontrol	10	18.30	9.70		

*P<.05

Tablo 4.4 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunda yer alan yaşlıların yaşam kalitesi düzeyi son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p = .021$; $p < .05$). Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psiko eğitim Programı'na katılan deney grubunda yer alan yaşlıların yaşam kalitesi düzeyi son test puan ortalaması ($\bar{X} = 27.60$) psiko eğitim programına katılmayan kontrol grubunda yer alan yaşlıların yaşam kalitesi düzeyi son test puan ortalamasından ($\bar{X} = 18.30$) anlamlı düzeyde yüksektir.

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir psikoeğitim programı hazırlayarak huzurevinde ikamet eden bireylerin yaşam kalitesine etkisini incelemektir. Yaşlılık ile birlikte meydana gelen sağlık, ruhsal, sosyal, ekonomik ve bakımdan kaynaklı sorunlar yaşlıların yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır (Tooper ve Özpolat, 2023). Bireyin yaşı, sosyal destek ağı, aldığı eğitim, iş yaşamı, geliri, medeni durumu, yaşadığı konut, boş zaman faaliyetleri ve hatta cinsiyeti bile yaşam kalitesini etkileyen göstergelerdendir (Bulut, 2013; Karataşoğlu ve İslamoğlu, 2016; Karimi ve Brazier, 2016; Sevil ve Şimşek, 2019; Çiçek vd., 2021).

Psikoeğitim; bilgilendirme, başa çıkma becerilerini kazandırma, sosyal destek sağlama ve eğitim alt boyutlarını içeren bir süreçtir (Öz ve Tambağ, 2014). Psikoeğitim çalışmalarının bir grup düzeninde yürütülmesinin pekçok olumlu etkisi vardır. Kalkan- Oğuzhanoglu ve Osman (2005) huzurevinde yaptıkları bir grup çalışmasında yaşlı bireylerin empati ve iletişim becerilerinin arttığını, duygu ve düşüncelerini daha rahat bir şekilde ifade edebildiğini ifade etmektedir. Aynı şekilde Siviş ve Demir (2007)'in yaşlı bireyler ile yaptığı bir grup çalışmasında da bu sürecin katılımcılar arasında sosyal desteği ve etkileşimi artırdığını, arkadaş edinmeyi kolaylaştırdığını aktarmaktadır. Ayrıca huzurevinde kalan yaşlılar ile birlikte yürüttüğüm bu uygulama sürecinde ben de literatür ile uyumlu bazı pozitif etkiler görmekteyim. Ön test verilerinin toplanması sonrası grup sürecine başlanması ile yaşlı bireylerde başlangıçta kendilerini ifade etme ve etkinliklerde aktif olma konusunda çekimser oldukları tespit edilmiştir. Fakat daha sonrasında grubun da çekimser üyeleri desteklemesi ile birlikte grup dinamiği oluşmuş ve etkinliklerde aktif katılım gerçekleşmiştir. Katılımcılar grup ortamında birbirleri ile konuşmanın onlara normalde kurdukları iletişimden daha farklı ve iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Grup etkileşimi yaşlı bireylerin kendilerinde farkında olmadıkları yeni özellikleri tanımasını, yeni bağlar kurmalarını, iletişim ve ifade becerilerinin gelişmesini sağlamıştır.

Yaşlılar ile gerçekleştirilen bu çalışmada grup etkileşiminin artmasını sağladığı düşünülen bir diğer unsur ise her oturumun başında ısınma etkinliklerinin olmasıdır. Oturum içeriğine geçmeden önce konu ile ilişkili bir etkinlik ile başlanması yaşlı bireylerin süreç içerisinde kendisini daha etkili ifade etmesine destek olmuştur.

Yaşlı bireylerin bilgi birikimlerinden, sözel becerilerinden ve deneyimlerin ifade edilmesinden sorumlu kriztalize zekanın 70-80’li yaşlarda bile gelişme gösterebildiği aktarılmaktadır (Salur, 2018). Bu nedenler psikoeğitim oturumlarında yazma etkinliklerindense bireylerin kendilerini ifade etmesini destekleyen etkinliklere daha çok yer verilmiştir. Ayrıca Yalom (2002)’un geçmişin iyileştirici gücü vurgusu üzerine katılımcıların geçmiş deneyimlerinde güçlü yönlerini keşfederek şimdiye ve geleceğe bakmaları desteklenmiştir.

Yapılan ulusal literatür taramasında, yaşlıların yaşam kalitesini artırmaya yönelik hazırlanan psikoeğitim programı kullanılarak, programın yaşlıların yaşam kalitesi düzeyine etkisini inceleyen deneysel desende yapılmış bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Yaşlılar ile gerçekleştirilen psikoeğitim süreçleri psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya (Öztosun, 2024), depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin azaltılmasına (Bekircan, 2023), psikososyal hemşirelik bakım gereksinimlerinin karşılanmasına (Öz, 2019), yalnızlığın azaltılmasına (Akgül ve Yeşiyaprak, 2018), yaşam doyumu geliştirmeye (Tambağ, 2010) yönelik pek çok farklı konuda gerçekleştirilmiştir.

Ulusal alan yazını incelendiğinde yaşlıların yaşam kalitesine yönelik deneysel ve yarı deneysel çalışmalarda kullanılan müdahalelerin ergoterapi (İnce ve Asqarova, 2024), yoga ve nintendo wii oyunları (Çakır, 2019), sağlıklı olmayı destekleme eğitimi (Eren, 2018), günlük yaşam aktivitelerine katılım (Kankaya ve Karadakovan, 2017), serbest zaman aktivitelerine katılım (Esentaş vd., 2018), dans eğitimi (Uzakgören, 2015) şeklinde çeşitlendiği görülmektedir.

Bu araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan yaşlı bireylerin Yaşam Kalitesi son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı’nın uygulandığı deney grubunda yer alan yaşlıların Yaşam Kalitesi son test puan ortalaması psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunda yer alan yaşlıların Yaşam Kalitesi son test puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksektir. Deney grubunun Yaşlılarda Yaşam Kalitesi son test puanlarının kontrol grubunun Yaşlılarda Yaşam Kalitesi son test puanlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olması, hazırlanan psikoeğitim programının hedeflenen davranış değişimini sağlamada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Yaşlı bireylerin içinde buldukları gelişim dönemi ve değişimleri hakkında bilgi sahibi olmaları, iletişim

becerilerini öğrenmeleri, stresli durumlarda kullandıkları baş etme mekanizmalarını değerlendirmeleri ve sağlıklı olan alternatif mekanizmaları keşfetmeleri, gevşeme egzersizini öğrenmeleri, fiziksel aktiviteleri deneyimlemeleri, boş zaman etkinliklerini keşfetmeleri, kendilerini keşfetmeleri ve tüm bu süreci grup dinamiğinden de faydalanarak gerçekleştirmelerinin yaşam kalitelerini artırmada anlamlı olduğu görülmektedir. Ulusal Literatüre baktığımızda düzenli egzersizi yapılması (Kankaya ve Karadakovn, 2017; Çakır, 2019; Değer ve Ordu, 2022), boş zaman etkinliklerine zaman ayrılması (Ece- Şahin ve Emiroğlu, 2015; Esentaş, 2018; Çakır, 2019; Sevil ve Şimşek, 2019; Çetin vd., 2020), sosyal destek ağlarının varlığı (İlhan vd., 2016; Özerdoğan vd., 2018; Ay vd., 2019; Korkmaz, 2019), üretken olma (Yaymacı, 2019), sağlıklı olma (Altay vd., 2016; İlhan vd., 2016; Eren, 2018), bitkilerle ilgilenme (Arslan ve Ekren, 2017) gibi bağımsız değişkenlerin yaşam kalitesini artırması, Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim programının Yaşam kalitesini artırdığı bulgusu ile tutarlıdır.

Kontrol gruplu ön test- son test deneysel desenin kullanıldığı bu çalışmada, deneklerin yansız atanmasıyla ve fiziksel- istatistiksel olarak kontrol edilebilmesiyle iç geçerliği tehdit eden faktörler kontrol altına alınmıştır. Bu durum bağımsız değişkenin doğru bir şekilde analiz edilmesine ve müdahalenin etkilerinin bir referans noktası ile karşılaştırılmasına olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2016). Diğer yandan denek grubuna uygulanan programın etkileşim etkisinden kaynaklı olarak anlamlı olabileceği akla gelmektedir. Fakat uygulama yapılan kurum göz önüne alındığında, Aile ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğü'ne bağlı olan bu huzurevinde çeşitli sosyal etkinlikler, sabah egzersizi, müzik ve resim dersleri vb. birçok etkileşim içeren faaliyet bulunmaktaydı. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı'nı uygulamadığımız kontrol grubu ön test puan ortalaması ile son test puan ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kontrol grubundaki yaşlı bireyler, herhangi bir psikoeğitim veya terapötik bir müdahale almadıkları için yaşam kalitelerinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiş olabilir. Sonuç olarak genel tabloya baktığımızda random olarak dağıttığımız, aynı koşullarda yaşayan deney ve kontrol grubundan, programın uygulanmadığı kontrol grubu bireylerinin ortak alanlarda sosyalleşmesine, düzeni olmasa da etkileşimli faaliyetlere katılmasına rağmen Yaşam Kalitesi düzeylerinde anlamlı bir artış meydana gelmemiştir. Diğer yandan deney grubu yaşam kalitesi ön test ortalaması ile son test ortalaması arasında

anlamli bir fark bulunmaktadir. Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik hazırlanan bu programa katılan deney grubunun Yaşam Kalitesi düzeyi, programın uygulanmadığı kontrol grubu bireylerinden anlamli bir şekilde yüksektir. Bu durumda Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Program' a katılan yaşlı bireylerin bilinçli bir şekilde beceri edinmesinin, gönüllü olmalarının, her hafta düzenli olarak gruba katılmalarının, grup kurallarından destek alarak (gizlilik, saygı vb.) duygu ve düşüncelerini rahatça açmalarının bu farkı yaratabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik hazırlanan Psikoeğitim Programı'nın, yaşlıların yaşam kalitesi düzeyini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda aşağıda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmaktadır:

5.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Benzer çalışmalarda kalıcı etkilerinin derinlemesine incelenmesi amacıyla son test sonrasında izleme çalışmaları yapılabilir ve izleme testi alınabilir.

2. Huzurevinde ikamet eden bireylerin kurum içerisinde sosyal faaliyetlere, sağlık kontrollerine, akran iletişimine kolayca erişebilmektedir. Evde ikamet eden yaşlı bireylerin huzurevinde ikamet eden yaşlı bireylere nispeten bu hizmetlere erişiminde (ulaşım, motivasyon vb.) daha çok çaba göstermesi gerekebilir. Yaşlıların yaşam kalitesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının etkililiğini derinlemesine araştırmak, evde ikamet eden yaşlı bireylerin yaşam kalitesi huzurevinde kalan yaşlı bireylerle birlikte ele alarak bu alanda karşılaştırmalı çalışmalar yürütmeye odaklanılabilir.

5.2. Uygulayıcılara öneriler

1. Bu araştırmanın bulguları, Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programı'nın yaşlıların yaşam kalitesi düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Huzurevlerinde ve yaşlıların ulaşılabilirliği adına Aile Sağlığı Merkezlerinde bu tür programlar yaygınlaştırılarak yaşlıların yaşam kalitesi artırılabilir.

2. Gerçekleştirilen "Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Program"da yaşlı bireylerin kendi duygularından ve yaşantılarından bir parça gördükleri katılımcılar ile etkileşiminin arttığı ve kendilerini daha çok ifade ettikleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda huzurevlerinde ortak paydaya sahip yaşlılar ile kendine

yardım grupları kurulabilir. Liderli veya lidersiz gerçekleştirilebilen bu gruplarda yaşlılar haftanın belli bir günü ortak bir konu hakkında bir araya gelebilir ve bunu düzenli olarak devam ettirebilirler.

3. Yaşlı bireylerle çalışan personelin yaşlılık psikolojisi, empati, kriz yönetimi, etkili iletişim gibi konularda düzenli bir şekilde hizmet içi eğitimler alması yaşlıların bakım kalitesini olumlu etkileyebilir.



6. KAYNAKÇA

- Akgül, H. ve Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 11-52. DOI: 10.26466/opus.401331
- Altay, B., Çavuşoğlu, F. ve Çal, A. (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıklı ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 181-189.
- Araştırma ve etütler merkezi (AREM). (2012). *Birinci Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi: Türkiye'de Yaşam Kalitesi*.
<https://www.icisleri.gov.tr/arem/birinci-avrupa-yasam-kalitesi-anketi-t-rkiye-de-yasam-kalitesi>
- Arslan, M. ve Ekren, E. (2017). Yaşlı kişilerin sağlığı ve etkinlikleri için terapi bahçeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AEÜSBED)*, 3(2), 361-373.
- Arpacı, F ve Tokyürek, Ş. (2015). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1), 1-11.
- Ashgan, F., Ghada, M. Ve Wafaa, O.A. (2020). Quality of life among elderly people at geriatric home. *NILES journal for Geriatric and Gerontology*, 3(3), 271-283.
<https://doi.org/10.21608/niles.2020.30693.1019>
- Aslan, D., Şengelen, M. ve Bilir, M. (2008). *Yaşlılık döneminde beslenme sorunları ve yaklaşımlar*. Öncü Basımevi.
https://geriatri.org.tr/pdf/geriatriA5kitap_280308.pdf
- Aslan, E. A, Ergün, N., Duman, B., Bozdağ, F., Karataş, S., ve Fakirullahoğlu, A. M. M. (2018). Yaşlılarda eş kaybı, kayıp sonrası başa çıkma stratejileri ve gelecek beklentileri üzerine nitel bir araştırma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 340-358.
<https://doi.org/10.14687/jhs.v15i1.5118>
- Ay, F., Akkaya, D., & Özgün Başbüyük, G. (2019). Yaşam kalitesinin yalnızlık üzerindeki etkisi: antalya 60+ tazelenme üniversitesi örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 43(2), 193-210.
- Aydiner-Boylu, A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri, *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Aydoğdu, F. (2005). Yaşlanma hareket ve egzersiz [Sağlıklı Yaşlanma, Türk Geriatri Derneği (Ed),181-186s.].
https://geriatri.org.tr/pdfler/saglikli_yaslanama2005/S_Y_2005_24.pdf
- Bahadır, Z., Ay, F., ve Başbüyük, G. Ö. (2023). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi (Sivas Örneği). *Anasay*, 33-54.
<https://doi.org/10.33404/anasay.1281979>
- Beşikçi, T. (2023). 65 yaş ve üstü bireylerin yaşam kalitesini etkileyen değişkenlerin çoklu regresyon analizi ile belirlenmesi. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 5(2), 341-362.
<https://doi.org/10.47778/ejsse.1343294>
- Bulut, İ. (2013). *Elazığ kent merkezinde yaşayan 15-49 yaş grubu kadınların yaşam kaliteleri ve etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi, Elazığ.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler* (5. Baskı). Pegem Akademi. ISBN: 9789756802434

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Bowling, A. (2007). *Aging well: Quality of life in old age*. McGraw-Hill Education.
- Canbeyli, R. (2018). "Biyolojik Saat ve Yaşlılık". A. Duben (ed.). *Yaşlanma ve Yaşlılık Disiplinlerarası Bakış Açılıarı*. (s.29- 42). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cankurtaran, M. (2005). Yaşlılık, yaşlanma mekanizmaları, antiaging ve yaşam tarzı değişiklikleri. 7. *Ulusal İç Hastalıkları Kongresi*. Antalya.
- Chen, Y., Hicks, A., ve Iken, A. (2013). Quality of life and related factors: A questionnaire survey of older people living alone in Mainland China. *Quality of Life Research*, 23(5), 1593-1602.
<https://doi.org/10.1007/s11136-013-0587-2>
- Cohen-Mansfield, J., ve Parpura-Gill, A.E. (2007). Loneliness in older persons: A theoretical model and empirical findings. *International Psychogeriatrics*, 19(2), 279-293.
- Con Wright, G. (2025). Sosyal ve ekonomik sorunların yaşlı sağlığına etkileri. *Toplum ve Hekim*, 40(1), 21-27.
- Çakır, A. (2019). *Yaşlı Erkek Bireylerde Yoganın ve Nintendo Wii Fit Oyunlarının Denge ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, A., Arslan, İ., Tekin, O. ve Sarı, O. (2020). Yaşlıların yaşadığı yerin ve sosyodemografik özelliklerinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *J Med Palliat Care*, 1(2), 34-40.
- Çiçek, B., Şahin, H. ve Erkal, S. (2021). Yaşlıların aktif yaşlanma tecrübeleri: Nitel bir çalışma. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 369-397.
<https://doi.org/10.26466/opus.773745>
- Değer, T. B., ve Ordu, Y. (2022). Yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörler: bir taşra örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 574-585.
<https://doi.org/10.37989/gumussagbil.958202>
- Durmuş- Sarıkahya, S., Terzi, A., Kanbay, Y., ve Özbay, S. Ç. (2025). The mediating effect of social networks on the impact of health perceptions on the quality of life in older adults. *Healthcare*, 13(2), 122.
<https://doi.org/10.3390/healthcare13020122>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). *Decade of healthy ageing: Baseline report*.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2007). *Global age-friendly cities: A guide*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241547307>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2017). *Mental health of older adults*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Ercan-Şahin, N. ve Emiroğlu, O.N. (2014). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 1(1), 57-66.
- Edisan, Z., ve Kadioğlu, F. (2013). Yaşam kalitesi kavramının antik dönemdeki öncülleri. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3(3), 1-4.
- Eren, D. (2018). *Sağlıklı olmayı desteklemeye yönelik eğitim programının yaşlıların yaşam kalitesi, bütünlük duygusu ve psikolojik sağlımlıkları üzerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Erikson, E. ve Erikson, J.M. (1982). *The Life Cycle Completed (Extended version)*. W.W. Norton.
- Erkılınç, M., Aydoğdu, F., Aslan ve D. Gökçe-Kutsal, Y. (2024). *Yaşlının evi ve çevresi*. Türk Geriatri Derneği: Ankara
- Esentaş, M., Güzel, P., Yıldız, K. ve Çokşen, M. (2018). Huzurevinde yaşayan bireylerde serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesindeki rolü, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 235- 241.
- Esmailzadeh, S. (2019). *Yaşlı bireylerin psikososyal hemşirelik bakım gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik uygulama modeli geliştirme*. Yayımlanmamış doktora tezi. Yakınodğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Eyigör, S., Karapolat, H. ve Durmaz, B. (2006). Bir üniversite kliniğe başvuran yaşlı kadınların yaşam kalitesi ve depresyon bulguları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(3),130-135.
- Fadıloğlu, Ç. (1992). Özel konu sağlıklı yaşlanma paneli-1 yaşlılığa genel bakış. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(2), 55-61.
- Fogel-Grinvald, H., Maeir, A ve Golos, A. (2025). Older Adults' Engagement in Meaningful Activities and Quality of Life During COVID-19: A Mixed-Methods Study, *Am J Occup Ther*, 79(1), 7901205060.
<https://doi.org/10.5014/ajot.2025.050727>
- Gobbens, R. J. J., ve Van Assen, M. A. L. M. (2014). The prediction of quality of life by physical, psychological and social components of frailty in older people. *Quality of Life Research*, 23(8), 2289–2300.
<https://doi.org/10.1007/s11136-014-0672-1>
- Gürer, A., Küdür-Çırpan, F. ve Atalan-Özlen, N. (2019). Yaşlı bakım hizmetleri. *Journal of Health Services and Education*, 3(1), 1-6.
- Hyde, M., Wiggins, R.D., Higgs, P. ve Blane, D.B. (2003). A measure of quality of life in early oldage: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19), *Aging and Mental Health*, 7, 186-94.
- İlhan, N., Arpacı, S., Havaoğlu, D. Kalyoncuoğlu, H ve Sarı, P. (2016). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(2), 56-65.
- İnce, A., & Asqarova, S. (2024). Huzurevi sakinlerinin kanıta dayalı ergoterapi yaklaşımıyla yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ases International Journal Of Health And Sports Sciences (Issn: 3023-5723)*, 2(1), 108–116.
<https://doi.org/10.5281/Zenodo.14598131>
- TÜİK (Sayı: 53710), *İstatistiklerle Yaşlılar*. (2024, 27 Mart). Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2023-53710>
- Kalkan-Oğuzhanoglu, N. ve Özdel, O. (2005). Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları, bir psikodrama grup çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 124-132.
- Kankaya, H., ve Karadakovan, A. (2017). Yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 21-29.
- Karakovan, A. (2005). Yaşlılarda sağlık sorunları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(2), 169-179.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler* (23. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataşoğlu, S. ve İslamoğlu, E. (2016). Gelir seviyesi ile sosyal dışlanma ilişkisi üzerine bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 7(1), 12-41.
- Karimi, M., ve Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *Pharmacoeconomics*, 34(7), 645–649.
- Kılıç, D., Ata, G. ve Hendekci, A. (2021). Yaşlılık döneminin önemli sağlık sorunlarından biri: düşme ve düşmeyi etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 517-523.
<https://doi.org/10.31067/acusaglik.850925>
- Korkmaz, T. (2019). *Huzurevinde kalan yaşlılarda yalnızlık algısının ve yaşam kalitesinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sanchez-Cabago, A., Sitges, E. ve Kemik, B. (2024). Yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesi: duygusal sıkıntı ve psikolojik refahla ilişkisi. *BMC Geriatr*, 24(815), 1-6.
<https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Mason, T. M. (2021). *Quality of life of older adults with complicated grief receiving accelerated resolution therapy: A mixed methods study*. Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2516261917).
<https://ssolanding.www.proquest.com/dissertations-theses/quality-life-older-adults-with-complicated-grief/docview/2516261917/se-2>
- Molari, M., Poli-Frederico, R., Castro, T. D., Antonio Silva-Diaz Yshoner, ve Sepulveda, L. W. (2025). Impact of quality of life on survival and mortality of physically independent older adults: Findings from seven years of data. *Cureus*, 17(4)
<https://doi.org/10.7759/cureus.81719>
- Özerdoğan, Ö., Yüksel, B., Çelik, M., Oymak, S. ve Bakar, C. (2018). Yaşlılardaki yaşam değişikliklerinin faktörleri. *Türk Halk Sağlığı Dergisi*, 16(2), 90-105.
<https://doi.org/10.20518/tjph.458209>
- Özol, D., ve Özvurmaz, S. (2018). Yaşlı hastalarda uyku ve uyku bozuklukları. *Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği*, Bölüm 31, 345-354.
<https://www.solunum.org.tr/tusadata/book/677/17102018114822-031.pdf>
- Pangesti, A.T.R. ve Nurhamida, Y. (2024). The Empowering the Elderly: Psychoeducation as an Effort to Prevent Loneliness. *Research Psychologie, Orientation Et Conseil*, 1(5), 334–344. <https://doi.org/10.70177/rpoc.v1i5.1358>
- Parpucu, T.İ., Keskin, T., Başkurt, F. (2023). Yaşlılarda uyku kalitesi ve uykululuk durumunun yorgunluk günlük yaşam aktivitesi ve fiziksel aktivite üzerine etkisi. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, 10(2), 104-109. doi:10.4274/jtsm.galenos.2022.92408.
- Polat, Ü. ve Bayrak-Kahraman, B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 213-218.
- Salur, G. (2018). “Yaşlılık ve Bilişsel Süreçler”. A. Duben (ed.). *Yaşlanma ve yaşlılık disiplinlerarası bakış açıları*. (s.9- 25). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Sevil, T. ve Şimşek, K. Y. (2019). The Analysis of Perceived Leisure Satisfaction in Elders’ Leisure Participation According to Demographic Factors. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sport Sciences*, 1 (2): 54-70.
- Siviş, R. ve Demir, A. (2007). The efficacy of reminiscence therapy on the life satisfaction of turkish older adults: a preliminary study. *Turkish Journal of Geriatrics*, 10(3), 131-137.

- Softa, H. (2015). Evde ve huzurevinde kalan yaşlıların fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(2).
- Sökülmez- Kaya, P. ve Asal- Ulus, C. (2021). Yaşlılık döneminde beslenme [*Yaşlılık Psikolojisi Bütüncül Yaklaşım*, Hatice Kumcağız ve Yasin Demir (Ed.): Ankara, 2021, Pegem Akademi, 191 s.]
- Sönmez- Çakır, F. (2019). *Sosyal bilimler için parametrik veri analizi*. Gazi Kitabevi
- Şengöz, M. (2022). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modeli'nin bütünlük bir süreç olarak yeniden yorumlanması. *JRES*, 9(1), 164-173.
<https://doi.org/10.51725/etad.977931>
- Şengün, F., Öner-Altıok, H. ve Üstün, B. (2011). Kanıta dayalı bir uygulama: psikoeğitim. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 27 (3), 66-74.
- Tambağ, H. (2010). Huzurevindeki yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam doyumu geliştirmeye yönelik verilen psikoeğitimin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi), *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Tambağ, H. ve Öz, F. (2014). Grup psikoeğitiminin yaşlıların hemşirelik bakımında kullanılması. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 47-53
- Tokatlı, P., (2019). Yaşlanma ve yaşlılık çalışmalarına eleştirel bir bakış. *Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 3, s. 1-4.
- Toper, F. ve Özpolat, A.O. (2023). Yaşlılıkta yaşam kalitesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 341-351.
- Tufan, I., ve Yener, G. (2020). Yaşlılık ve yaşlanma: kavramsal çerçeve. *Türkiye Gerontoloji Dergisi*, 4(1), 1-10.
- Türkoğlu N, Adıbelli D. (2014). Yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeğinin (casp-19) türk toplumuna adaptasyonu. *Akademik Geriatri Dergisi*, 26, 98-105
- Uzalgören, P. (2015). *Yaşlılarda fiziksel bir aktivite olarak dans eğitiminin, bellek performansı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi üzerinde yarattığı değişikliklerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ünal, S.N. (2021). *Yaşlıların yaşam kalitesi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve başarılı yaşlanma düzeylerinin incelenmesi üzerine bir araştırma konya ili örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Voltan- Acar, N. (2019). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma- deneyler*. Nobel Yayıncılık.
- Yalom, I.D. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği* (5. Basım). (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Yaymacı, V.F. (2019). *Kentsel alanda yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

EKLER

EK -1- Araştırma İzni



T.C.
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı



2025 AİLE YILI

Sayı : E-84459573-605-15034212

19.02.2025

Konu : Araştırma Talebi (Elif SANDALCI
KESMEPALIDI)

BAKANLIK MAKAMINA

İlgi : a) İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğünün 23.01.2025 tarihli ve E-65047368-605-14651523 sayılı yazısı.
b) Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 18.02.2025 tarihli ve E-23980131-605-14948749 sayılı yazısı.

İlgi (a)'da kayıtlı yazı ile bildirilen Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Elif SANDALCI KESMEPALIDI'nın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında yürüttüğü "Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Sınanması" başlıklı tez çalışması İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Beylikdüzü Huzurevinde hizmet alan yaşlılara anket uygulama talebi, İlgi (b)'de kayıtlı yazı ile olumlu değerlendirilmiştir.

Söz konusu araştırmanın İl Müdürlüğü koordinesinde, kuruluş denetiminde, kuruluş işleyişini aksatmayacak şekilde, görüşmelere katılma zorunluluğu olmaksızın, gönüllülük esasına dayalı olarak, katılımcıların yazılı onamları alınarak, ses-görüntü kaydı alınmaksızın, kuruluşların yönetmeliklerinde belirtilen gizlilik kurallarına dikkat edilerek, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce kurum izni alınması ve araştırma bitiminde bir örneğinin Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığına gönderilmesi koşulları ile uygulanabilmesi hususunu; Olurlarınıza arz ederim.

Hüseyin KAYA
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanı

OLUR
Leman YENİGÜN
Bakan a.
Bakan Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: B15F4BCC-C259-4720-9C09-B97D6C2BC056

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ashb-ebys>

Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sok. No: 10/ A Kat: 27 Posta Kodu: 06510

Bilgi için: Kübra BİLGİN

Çankaya/ Ankara

(312)705 57 00

(312)705 57 57

KEP Adresi : ashb@hs01.kep.tr

Oğretmen
Telefon No:(312) 705 72 89



EK- 2- Etik Kurul Onayı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
25.10.2024	09	2024-946

KARAR NO: 2024-946
KARAR NO: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI'nın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Sınanması" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmasını içeren 207765 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI'nın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programının Etkililiğinin Sınanması" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket ve ölçek çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

EK -3- Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Lisansüstü tez kapsamında yapılan bu çalışmanın amacı Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programının Etkililiğini sınamaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda katılımcılardan kişisel bilgiler istenmeyecek ve toplanan veriler sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecektir. Elde edilen veriler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Araştırma haftada bir gün 90 dakika olmak üzere toplamda 10 hafta sürecektir. Oturumların günü ve saati hepinizin durumunun uygunluğuna göre sizlerle birlikte karar verilecektir. Her bir oturumun konu başlıkları, oturum tarihleri, saati ile ilgili bilgiler size de verilecektir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecek ve çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Araştırmaya katılmak veya herhangi bir basamağında ayrılmak tamamen katılımcının kendi isteğine bağlıdır.

Yukarıda konusu ve amacı belirtilen ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu okudum ya da bana okunmasını sağladım. Katılmam istenen çalışmanın amacını, içeriğini, gönüllü / katılımcı olarak üzerime düşen sorumluluklarımı tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma ve tartışma imkânı buldum. Bana çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum.

Ek başkaca bir açıklamaya ihtiyaç duymadan söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı;
Adı- soyadı:
İmza:
Araştırmacı;
Adı- soyadı:
İmza:

EK-4- Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Lisansüstü tez çalışması kapsamında yapılan bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI tarafından gerçekleştirilmektedir. Araştırmanın temel amacı Yaşlıların Yaşam Kalitesini Artırmaya Yönelik Hazırlanan Psikoeğitim Programının Etkililiğini sınamaktır. Bu formu 65 yaş üstü ve Huzurevinde ikamet eden bireylerin doldurması gerekmektedir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda katılımcılardan kişisel bilgiler istenmeyecek ve toplanan veriler sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecektir. Elde edilen veriler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Çalışmanın tamamlanması ortalama 15 dakika sürmektedir.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek			
Yaşınız:	<input type="checkbox"/> 65-74	<input type="checkbox"/> 75-84	<input type="checkbox"/> 85 ve üzeri		
Eğitim düzeyiniz:	<input type="checkbox"/> Okuma yazma bilmiyor	<input type="checkbox"/> İlkokul mezunu	<input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu	<input type="checkbox"/> Lise mezunu	<input type="checkbox"/> Üniversite ve üzeri mezunu
Medeni durum:	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Boşanmış	<input type="checkbox"/> Eşi vefat etmiş	<input type="checkbox"/> Bekar	
Emekli olmadan önceki mesleğiniz	<input type="checkbox"/> Devlet memuru	<input type="checkbox"/> Özel sektör	<input type="checkbox"/> Serbest meslek	<input type="checkbox"/> Diğer:	
Kronik hastalığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet	<input type="checkbox"/> Hayır			

Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği				
Lütfen her bir ifadenin yanına, o ifadenin size tanımlama düzeyini dikkate alarak, o ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtmek için “hiçbir zaman (0)”, “ara sıra (1)”, “bazen (2)” ve “her zaman (3)” seçeneklerinden birini işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman (0)	Ara sıra (1)	Bazen (2)	Her zaman (3)
1. Yaşım yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor.				
2. Bana olan şeylerin kontrolüm dışında olduklarını hissediyorum.				
3. *				
4. Sağlığım yapmak istediğim şeyleri yapmama engel oluyor.				
5. Her günü dört gözle bekliyorum.				
6. *				
7. Yaptığım şeylerden zevk alıyorum.				
8. Başkalarının gruplarına katılmaktan zevk alıyorum.				
9. *				
10. Bugünlerde kendimi enerji dolu hissediyorum.				
11. Hayatımın gidişatının beni mutlu ettiğini hissediyorum.				
12. *				
13. Geleceğin benim açımdan iyi olacağını hissediyorum.				

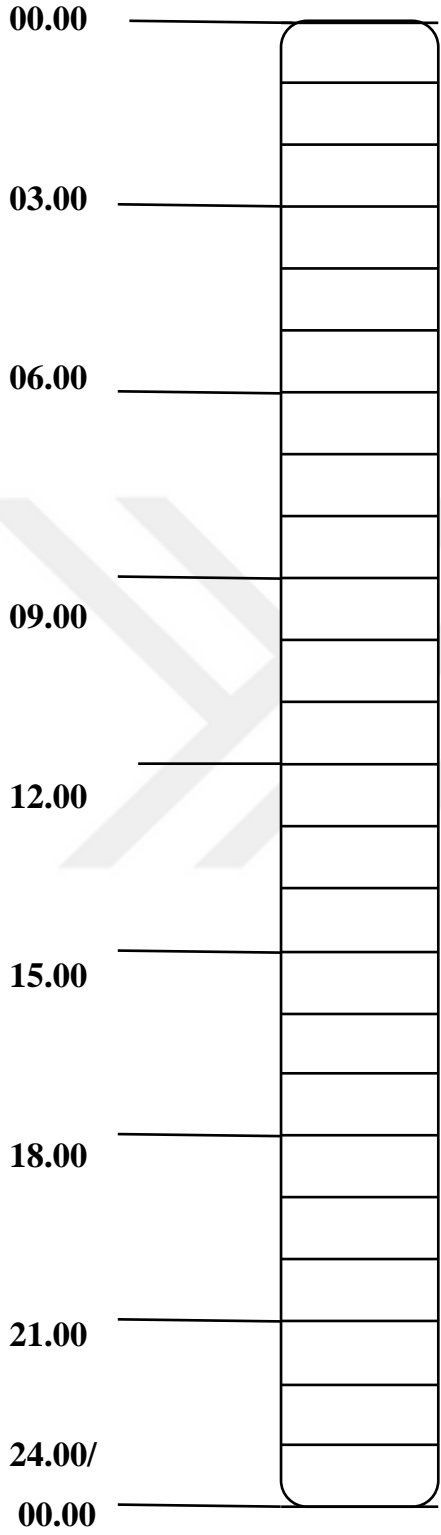
EK- 5- Grup Kuralları

Grup Kuralları	
Gizlilik	Grupta konuşulanların grupta kalması güven ortamı oluşturmak adına çok önemlidir. Psikoeğitim sonunda elde edilen veriler isim kullanılmadan sadece eğitim ve bilimsel çalışmalarda kullanılabilir.
Süreklilik	Grup oturumlarına devamlı ve düzenli katılım işlevsellik bakımından önemlidir.
Koşulsuz Saygı	Grup üyeleri birbirini eleştirmeden, yargılamadan koşulsuz kabul etmesi beklenmektedir. Oturumlardan faydalanabilmek ve paylaşımlı bir ortam oluşması adına bu kural önemlidir.
Olumlu İletişim- eşitlik	Her üyenin grup içinde konumu aynıdır. Üyelerden aktif dinleme, empati, saygı, koşulsuz kabul, olumlu eleştiri ve destekleyici yaklaşım gibi olumlu iletişim becerileri göstermesi beklenmektedir.
Duygu ve düşüncelerin paylaşımı	Her üyenin her oturumda duygu ve düşüncelerini paylaşması, gruba aktif katılımı önemlidir.
Görevlerin yerine getirilmesi	Oturum içerisinde veya sonunda eğitim ile ilişkili görevler verilebilmektedir. Grup üyelerinin görevlerini aksatmaması beklenir.
Oturma düzeni	Grup üyeleri birbirini görebilecek ve duyabilecek aralıktaki ve düzende oturmalıdır.

EK- 6- Güçlü ve Zayıf Yönlerim Formu

GÜÇLÜ YÖNLERİM	ZAYIF YÖNLERİM
<ul style="list-style-type: none">••••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••••

EK- 7- Zaman Çubuğu



ÖZ GEÇMİŞ

Elif SANDALCILAR KESMEPALIDI, Samsun Köksal Ersayın Anadolu Lisesi'ni bitirdikten sonra Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 28.06.2021 tarihinde mezun oldu. 2022 yılında OMÜ LEE Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programına girdi. Orta derecede İngilizce bilmektedir (YÖKDİL: 76,25). Temel ilgi alanını Psikoloji oluşturmaktadır.

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0001-6777-2580.

Yayınlar:

1. Çıtak, Ş. ve **Sandalcılar, E.** (2021). “İntihar Davranışına İlişkin Nitel Bir Çalışma”. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Muş. Erişim Adresi:<https://pdr.org.tr/wp-content/uploads/2021/11/22-uluslararasi-psikolojik-danisma-ve-rehberlikkongresi-bildiri-ozet-kitapcigi.pdf>
2. **Sandalcılar, E.** ve Kumcağız, H. (2024, Şubat). “Deprem Sonrası Yetişkinlerde Travma Düzeyi ve Deprem Stresi ile Başa Çıkma Becerileri”. 11. Uluslararası Başkent Sosyal, Beşeri, İdari ve Eğitim Bilimleri Kongresi, Ankara. DOI: 10.5281/zenodo.10654403,ErişimAdresi:<https://www.internationalbaskentcongress.com/kitaplarfoto%C4%9Fraflar>
3. Gelen, İ., Kumcağız, H., İstif, N. ve **Sandalcılar, E.** (2024). Sosyal Medyayı Aktif Kullanan Ebeveynlerin Kişilik Özellikleri ve Ebeveyn Tutumlarının Aile İçi İletişimi İle İlişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 43(2), 1341-1432. <https://doi.org/10.7822/omuefd.1455013>