

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BAŞARILI YAŞLANMA VE TÜRKİYE İÇİN
BİR PROGRAM DENEMESİ

Çiğdem DEMİR ÇELEBİ
(Doktora Tezi)

İstanbul, 2020

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BAŞARILI YAŞLANMA VE TÜRKİYE İÇİN
BİR PROGRAM DENEMESİ

SUCCESSFUL AGING AND AN EXPERIMENT
FOR TURKISH SAMPLE

Çiğdem DEMİR ÇELEBİ
(Doktora Tezi)

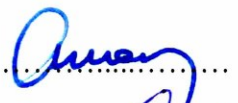
Danışman
Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL

İstanbul, 2020

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2020**

ONAY

Çiğdem DEMİR ÇELEBİ tarafından hazırlanan “Başarılı Yaşlanma ve Türkiye için Bir Program Denemesi” konulu bu çalışma, 03/01/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
TEZ DANIŞMANI	Doç. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Esra İŞMEN GAZİOĞLU	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL	
JÜRİ ÜYESİ	Dr. Öğr. Üyesi Osman SEZGİN	
JÜRİ ÜYESİ	Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ	

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

03/01/2020



Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

ÖZGEÇMİŞ

- 2005 Darıca Neşet Yalçın YDA Lisesi
- 2009 Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
- 2009 Psikolojik Danışman - Çınarlı İlköğretim Okulu
- 2010 Araştırma Görevlisi - Kırklareli Üniversitesi
- 2011 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'na Giriş
- 2012 Araştırma Görevlisi- Marmara Üniversitesi

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum : Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

E-Posta : cigdem.demircelebi@gmail.com



yaşamanın her hâlini bize bahşeden güzel ÷lkem T÷rkiye'ye ve
birlikte daha güzel yaşayalım ve yaşlanalım diye
çok çalıştığım halkıma...

ÖNSÖZ

Henüz 20'lerinde genç bir kadın olarak geldiğim Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yetişkinlik ve yaşlılık psikolojik danışmanlığıyla beni tanıştıran bu tezin başlamasına vesile olan; bütün titizliğimizle gerçekleştirdiğimiz tez çalışmasında her yorulduğumda beni şefkatle motive eden; ulaşması zor yaşlıları ararken benimle veri toplayan; tezin her bir satırını dikkatle okuyarak gelişmesine katkı sağlayan; takıldığım noktalarda her zaman işimi kolaylaştıran; sadece tez yazma sürecinde değil, özel yaşamımda da hep elini sırtımda hissettiğim çok kıymetli hocam Doç. Dr. Müge Yüksel teşekkürlerin en büyüğünü hak ediyor. Doktora gibi zorlu bir süreci içim ısınarak hatırlayacaksam bu, sizin güzelliğinizin de yansımasıdır. Minnettarım.

Tez yazım sürecinde çalışmamı tez danışmanım kadar yakından takip ederek her bir aşamasında kıymetli görüşlerini ve yardımlarını cömertçe sunan, güvenimi ve şevkimi her tez izleme komitesinde bir kez daha tazeleyen, duruşlarıyla ve yaratıcılıklarıyla bir bilim insanı olarak her zaman model alacak olduğum Doç. Dr. A. Nilgün Canel ve Doç. Dr. Esra İşmen Gazioğlu'na şükranlarımı sunarım.

Tez izleme komitemde yer almamasına ve tez danışmanım olmamasına karşın en az bir tez danışmanı kadar bu tezin şekillenmesinde katkısı bulunan, varlığında beslendiğim ve gölgesinde soluklanıp dinlendiğim, Türkiye'yi anlamamda ve bilime geniş bir felsefi çerçeveden bakmamda çok büyük emeği olan, olmasaydı bugünkü bakış açımın onda birini geliştiremeyecek olduğum, beni ben yapan değerlerime baktığımda her zaman varlığını hissettiğim, ilham kaynağım, bilgisini ve tecrübesini paylaşmakta sonsuz cömert babam ve çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Osman Sezgin'e ne kadar teşekkür etsem azdır.

Kıymetli görüşlerini sunarak doktora sürecimin tamamlanmasında emek veren; gülyüzü, tevazusu ve kolaylaştırıcıyla her zaman takdir ettiğim ve örnek aldığım çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif Kırkıcı'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez, ailemize bir yavrunun katılmasını da kapsayacak bir süreçte tamamlandı. Yaşlanırken gerçekleştirdiğim bu gelişimsel görevi bana tattıran, sevgisiyle içimi açan, gül yüzüyle günümü aydınlatan, varlığıyla dünyama anlam katan, bana can parçama sevgi ve şefkatle annelik yaparken bir yandan da başka insanlar için çalışmanın mümkün olduğunu

deneyimleten, empati seviyemi en üst mertebelere taşıyan, her anlamda daha çok disiplinli olmama katkı sağlayan güzel yavrum Gülce Çelebi'ye ve gelişiyile yuvamıza enerji katan, bana sevgilerin en güzelini ikinci kez tattıran, sohbetlerimizle içimi ve bakış açımı genişleten, bambaşka bir anneliği tatmama vesile olan canım Elif Çetin'e varlıklarının her hâli için teşekkürlerimi sunarım.

Ülkeler arası tez yürütmeye çalışırken evini sonuna kadar bize açan, varlığıyla kendimi hep çok zengin ve güvende hissettiğim, en zor zamanlarımda kimseler yokken yanıbaşımdaya bulduğum, ne olursa olsun varlığından emin olduğum ve güç aldığım çok sevgili kardeşim Nazlı Demir'e ve güzel insan Hüseyin Güngör'e şükranlarımı sunarım.

Tezin yazımında yavrularımı gözüm arkada kalmadan emanet ettiğim, hayatının düzenini bize göre sevgiyle ve gönülden yeniden şekillendiren, varlığıyla evimize dirlik ve bereket katan ve her şeyden önemlisi yaşlılarla çalışmamda bana her zaman ilham olan canım annemin bu tezdeki emeği herhangi niceliksel bir mefhumla ölçülemez. Teşekkürlerin en güzelini canım annem Netice Demir'e ederim.

Özgecilik hususunda atalarından gördüğü cömertliği bana bizzat aktaran, üretkenliği ve çalışkanlığıyla her zaman model olan, veri toplama sürecinde bizzat desteğini bütün yaşlı arkadaşlarını çalışmama katılmaları için seferber ederek sunan babam Ahmet Demir'e çok teşekkür ederim.

Dışarıda ne kadar yorulmuş olursam olayım bana koşarak gidebileceğim ve dinlenebileceğim bir ev ortamı ve omuz sağlayan, ihtiyaçlarımı şefkatle dinleyen ve olabildiğince gönülden karşılayan, çok zorlandığım zamanlarda beni dengeye getiren ve tezin bir kısmının Münster kütüphanelerinde tamamlanmasında bir kahraman rolü üstlenen eşim Orhan Çelebi'ye tezin en yoğun dönemlerindeki katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Bütün zaferlerimde hep sen varsın sevgilim...

Tezin nitel aşamasında yaşlılık başta olmak üzere kendilerini kendileri yapan ne varsa benimle gönülden ve tüm açıklığıyla paylaşan sevgili katılımcılar teşekkürlerin en güzelini hak ediyor. Ama içlerinden biri benim için çok özel... Çocukluk yıllarımda kahramanı, neşesiyle hayallerimi süsleyen, varlığından her zaman güç aldığım, babam kadar çok sevdiğim ve tezin nitel aşamasında bana o güzel sesini hatıra bıraktıktan sonra hızlı bir biçimde aramızdan ayrılan çok sevdiğim dayım Eşref Elevli'ye en derin şükranlarımı sunarım. Mekânın cennet olsun güzel dayım...

Tezin veri toplama sürecinde emeklerini esirgemeyen sevgili ablam Ayşegül Tufan’a ve güzel kalpli annem Hülya Çelebi’ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşlanma konusunda Türkiye’de büyük bir çığır açan ve bu yolda gençlere ışık olan, yardımlarını istediğimde her zaman iş birliğine açık bir tutum sergileyen, Tazelenme Üniversitesi ile bana ilham olan, veri toplama sürecinde elindeki tüm imkânları tüm cömertliğiyle seferber eden ve Ulusal Gerontoloji Ödülleri kapsamında ödül almamda büyük katkı sunarak bu alanda çalışmamda beni daha çok teşvik eden çok kıymetli hocam Prof. Dr. İsmail Tufan’a ve verilerin toplanmasında çok büyük bir titizlikle zaman ayıran ve emek veren güler yüzlü sevgili Özlem Özgür’e çok teşekkür ederim.

Çok kıymetli hocam Prof. Dr. İsmail Tufan’ın bana kattığı ve Aydın’ın Germencik ilçesindeki yaşlılara ulaşmamı mucizeden öteye geçiren, tüm titizliğiyle ve sorumluluk duygusuyla süreçte desteğini esirgemeyen güzel arkadaşım Sıla Ayan’a şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmasının deneysel çalışmasının gerçekleşmesinde mucize gibi karşıma çıkan, programın uygulanmasında ne gerekiyorsa tüm yardımseverliğiyle gerçekleştiren, süreci tüm titizliğiyle yürüten ve işimizi her zaman kolaylaştıran çok sevgili Ezgi Gürbüz Gelen’e bir kez daha çok teşekkür ederim.

Deney çalışmasının gerçekleştirilmesinde beni hiç yalnız bırakmayan, ilk günden son güne kadar olabilecek en iyi yol arkadaşı olan, sürecin yolunda gitmesinde çok büyük emek sarf eden, oturumlarda kurduğumuz sözsüz iletişim ve senkronizasyonla bana güç veren sevgili arkadaşım Tuğba Keloğlu’na sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezimin ilk günlerinden itibaren tüm çalışmalarımızı hep birlikte yürüttüğümüz, her türlü durumda desteğini yanımda hissettiğim çok sevgili arkadaşım Neslihan Yaman’a; tezin analiz kısmında bilgilerini ve zamanlarını benimle sevgiyle paylaşan güzel arkadaşlarım Erdem Sevim’e, Akif Avcu’ya ve Nesrullah Okan’a; doktora sürecinde bana hep güzellikler katan çok sevgili arkadaşlarım Simel Parlak ve Feride Öksüz Gül’e; savunma gününün telaşında tüm kalbiyle yanımda olan ve sevgiyle yardımlarını sunan sevgili arkadaşlarım Esra Yazıcı’ya, Bilge Nuran Aydoğdu’ya, Derya Eryiğit’e ve Mine Sayın’a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Çok yoğun bir çalışma temposu gerektiren doktora sürecinde her türlü araştırma desteğini sevgiyle sunan ve Kadıköy Belediyesi ile protokol imzalanmasını sağlayarak uygulamaların düzenli bir biçimde gitmesini kolaylaştıran, bana iyi bir akademisyenin ve yöneticinin nasıl olunacağını bizzat gösteren çok kıymetli hocam Prof. Dr. Halil Ekşi'ye teşekkür ederim.

Tezin her türlü mizanpajında gönülden ve ivedi bir biçimde yardımına koşan çok sevgili Fatih Unuttum'a ve çok uzun bir süreci kapsayan bu tez çalışmasında küçük büyük katkısı olan ama tek tek adını yazmakta güçlük çektiğim tüm dostlarıma şükranlarımı sunarım.

Bana yaşlılarla çalışma aşkına düşecek bir kalp sunan; bu yorucu süreçte bana güç veren; her zorlandığım noktada yepyeni ve güzel kapılar açan; halis niyetimin karşılığını fazlasıyla veren; daima iyi insanlarla karşılaştıran; beni her zaman koruduğundan, kolladığından, gözettiğinden ve güç verdiğinden emin olduğum Allah'a şah damarımdan yakın hissettiğim için şükranlarımı sunarım.

Siz olmasaydınız bu tez ve hayat bu kadar anlamlı olmazdı. Hepiniz iyi ki varsınız!

Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, “Başarılı Yaşlanma Programı”nın yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma, yılmazlık ve kendini bilme düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın amacına uygun gerçekleştirilmesi için karma araştırma yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında öncelikle yaşları 50-59 arasında olan 15, daha sonra yaşları 60 ve üzerinde olan 16 yaşlı bireyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilerek yaşlılık algıları ve başarılı yaşlanmaya yükledikleri anlamlar keşfedilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan temalar şu şekilde sıralanmıştır: 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekânizmaları, 6) sosyal katılım.

Orta yetişkinlerden elde edilen veriler doğrultusunda bu bireylerin kendilerini yaşlılığa uzak gördükleri fark edilmiş, araştırmanın ileriki aşamalarındaki çalışmalara 60 yaş ve üzerindeki bireylerle devam edilmiştir. 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerini belirlemesi amaçlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği’nin geliştirilmesi, 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma durumlarının ortaya konması ve Başarılı Yaşlanma Programı’nın etkililiği çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin betimsel bir tablo oluşturulması ve Başarılı Yaşlanma Programı’nın etkililiğinin tespit edilmesi amacıyla Başarılı Yaşlanma Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırmanın birinci aşamasında gerçekleştirilen 60 yaş ve üzerindeki bireylerden elde edilen veri analizinde ortaya çıkan temalar ile alanyazın göz önünde bulundurularak ölçeğe dair bir madde havuzu oluşturulmuştur. 84 madde ile 600 yaşlı bireyden veri toplanmış, 521 veri ile geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizlerde Başarılı Yaşlanma Ölçeği’nin KMO değeri .97, bulunmuş; geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine devam edilmiştir. Madde yükleri .74 ile .84 arasında değişen 19 maddelik BYÖ’nün toplam varyansın %61.42’sini açıkladığı görülmüştür. BYÖ’nün açımlayıcı faktör analizi çalışmaları sonrasında doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarına geçilmiş ve gerçekleştirilen iki modifikasyondan sonra model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde tespit edilmiştir ($\chi^2/df= 2.24$, RMSEA= .069, CFI= .922, TLI= .911, SRMR= .067). BYÖ’nün ölçüte bağlı geçerliliğin belirlenmesi için Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile Kalıncara ve Kapıkıran (2017) tarafından geliştirilen Yerinde

Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda BYÖ'nün her iki ölçekle de orta düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geliştirilmesinin ardından üçüncü aşamada araştırmaya katılan yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin tablo oluşturulması için gerekli analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler doğrultusunda yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarının yaş, şehir, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, medeni duruma göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmanın dördüncü aşamasında nitel veriler göz önünde bulundurularak 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma, yılmazlık ve kendini bilme düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla sekiz haftalık Başarılı Yaşlanma Programı geliştirilmiştir. Programın geliştirilmesinde araştırmanın birinci aşamasında elde edilen nitel veriler temel alınmış, içerik literatür bilgisiyle zenginleştirilmiştir. Programın etkililiğinin sınanması için öncelikle sekiz haftalık bir psikoeğitim programı geliştirilerek uygulama yapılmış, süreçte elde edilen gözlemler ve elde edilen nicel bulgular beklendiği düzeyde olmadığı için asıl deneysel çalışma Narrative Terapi, Farkındalık Terapisi ve Yaşamı Gözden geçirme Terapisi yaklaşımlarından yararlanılarak grupla psikolojik danışma uygulaması biçiminde gerçekleştirilmiştir. Deneysel işlemin başlangıcında deney ve kontrol gruplarına Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ve Kendini Bilme Ölçeği uygulanmış, gerçekleştirilen analizler sonucunda her iki grubun ortalamaları arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Çalışma grubunu grubunu oluşturan bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ve Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve kendini bilme ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun başarılı yaşlanma ve kendini bilme puanları önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Deney grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını

belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda ise sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur.

Deneyisel çalışmaların etkililiğinin analizi için son oturumda danışanlara yarı yapılandırılmış sorular sorulmuş, kazanımlarının belirlenmesi için bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Başarılı Yaşlanma Programı'na katılan yaşlıların oturumlarda duygularını başkalarıyla paylaşma, gevşeme egzersizi yapmayı öğrenme, tanımadığı insanlara karşı güven geliştirme, yeni arkadaşlıklar kurma, destek kaynaklarını fark etme, kendini daha iyi tanıma, kendini kabul edilmiş hissetme, kayıpla başa çıkmayı öğrenme, yaşamı olumlu ve olumsuz bütün yönleriyle kabul etme ve geleceğe dair umut kazanma gibi kazanımlar elde ettiği görülmüştür. Elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan Başarılı Yaşlanma Programı'nın katılımcıların yaşlanma süreçlerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Tezin sonunda elde edilen tüm bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Başarılı yaşlanma, yılmazlık, kendini bilme, yaşlı.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of the Successful Aging Program on the successful aging, resilience and integrated self-knowledge levels of elderly individuals. In the research, pre-test post-test follow-up test control group experimental design was used. For the purpose of the study, firstly, semi-structured interviews were conducted with 15 individuals aged between 50-59 and then 16 elderly aged 60 and over, and their perceptions of old age and the meanings attributed to successful aging were discovered. The themes that emerged as a result of the analyzes are listed as follows: 1) lifestyle, 2) health, 3) future, 4) personal development, 5) coping mechanisms, 6) social participation.

According to the data obtained from middle adults, it was noticed that these individuals consider themselves distant from old age, and further studies were conducted with individuals aged 60 years or older. Successful Aging Scale was developed in order to create a descriptive picture of the successful aging of the elderly and to determine the effectiveness of the Successful Aging Program. A pool of items was created by considering the literature and the themes that appeared in the data analysis obtained from individuals aged 60 years and over in the first stage of the research. Data was collected from 600 elderly individuals with 84 items and validity and reliability analyzes were performed with 521 data. The KMO value of the Successful Aging Scale was found to be .97 and validity analyzes were continued. It was seen that the 19 items with a load of items ranging from .74 to .84 explained 61.42% of the total variance. After the exploratory factor analysis studies of SAS, confirmatory factor analysis studies were started and after two modifications, model fit indices were found to be acceptable ($\chi^2 / df = 2.24$, RMSEA = .069, CFI = .922, TLI = .911, SRMR = 0.67). In order to determine the criterion-related validity of SAS, the Successful Aging Scale adapted to Turkish by Hazer and Özsungur (2017) and the Aging in Place Scale developed by Kalinkara and Kapıkıran (2017) were used. As a result of the analysis, it was observed that SAS showed a moderate significant relationship with both scales. The Cronbach's alpha internal consistency coefficient was calculated as .96 in the first research group and .90 in the second research group.

Following the development of the Successful Aging Scale, necessary analyzes were performed to form a table on the successful aging status of the elderly. According to these

analyzes, it was found that the successful aging status of the elderly varied according to age, city, number of children, education level and marital status.

In the fourth stage of the research, an 8-week Successful Aging Program was developed in order to increase the level of successful aging, resilience and integrated self-knowledge of individuals aged 60 years and older. The development of the program was based on the qualitative data obtained in the first stage of the research and the content was enriched with the literature knowledge. In order to test the effectiveness of the program, firstly, an 8-week psychoeducation program was developed and applied. Since the observations and quantitative findings were not at the expected level, the main experimental study was carried out in the light of Narrative Therapy, Mindfulness Therapy and Life Review Therapy approaches. At the beginning of the experimental process, Successful Aging Scale, Adult Resilience Scale and Integrated Self-Knowledge Scale were applied to the experimental and control groups, and no difference was found between the averages of the two groups. In order to determine whether the mean scores of the last test scores of the individuals in the sample group obtained from the Successful Aging Scale, Adult Resilience Scale and Integrated Self-Knowledge Scale differed significantly from the experimental and control groups, no significant difference was found between the rankings of the Mann Whitney-U analysis. In order to determine whether there was a significant difference between the experimental group's successful aging scale and integrated self-knowledge pre-test and post-test averages, the difference between the mean rankings was not significant. As a result of the study, successful aging and integrated self-knowledge scores of the experimental group increased significantly, but there was no significant difference. In order to determine whether there is a significant difference between the pre-test and post-test means of the Adult Resilience Scale of the experimental group, the difference between the mean scores was found to be significant.

In the last session, semi-structured questions were asked to the clients to analyze the effectiveness of the experimental studies and an activity was carried out to determine their gains. Sharing the emotions of elderly people who participate in the Successful Aging Program with others, learning to do relaxation exercise, building trust against people they do not know, building new friendships, recognizing the sources of support, knowing yourself better, feeling accepted, learning to cope with loss, learning life accepting all negative aspects and gaining hope for the future. The qualitative findings show that the

Successful Aging Program applied to the experimental group has positive effects on the aging processes of the participants. The findings were discussed in the light of literature and some suggestions were made.

Keywords: Successful aging, resiliency, self-knowledge, elder.



İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ETİK BEYANI.....	ii
ÖZGEÇMİŞ	iii
ÖNSÖZ	v
ÖZET	ix
ABSTRACT	xii
İÇİNDEKİLER.....	xv
KISALTMALAR VE SEMBOLLER.....	xx
TABLolar LİSTESİ	xxi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xxiv
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	7
1.3. Önem.....	9
1.4. Sınırlılıklar	11
1.5. Sayılıtlar.....	11
1.6. Tanımlar	12
BÖLÜM II: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	14
2.1. Yaşlanma Kuramları	14
2.1.1. Biyolojik yaşlanma kuramları	14
2.1.1.1. Aşınma - yıpranma kuramı	15
2.1.1.2. Otobağışıklık kuramı	15
2.1.1.3. Çapraz bağlantı kuramı	15
2.1.2. Psikososyal yaşlanma kuramları	16
2.1.2.1. Geri çekilme kuramı	16
2.1.2.2. Etkinlik kuramı	17
2.1.2.3. Süreklilik kuramı	17
2.1.2.4. Toplumsal değiş tokuş kuramı	17
2.1.2.5. Yaş katmanlaşması kuramı	18
2.1.2.6. Modernleşme kuramı	18
2.1.2.7. Gerotransandans kuramı	18

2.1.2.8. Psikososyal gelişim kuramı	19
2.2. Orta Yetişkinlik.....	19
2.2.1. Fiziksel gelişim	20
2.2.2. Bilişsel gelişim.....	21
2.2.3. Duygusal gelişim	22
2.2.4. Sosyal gelişim	25
2.2.5. Orta yetişkinlik ve başarılı yaşlanma	27
2.3. Yaşlılık.....	28
2.3.1. Fiziksel gelişim	29
2.3.2. Bilişsel gelişim.....	30
2.3.3. Duygusal gelişim	32
2.3.4. Sosyal gelişim	35
2.3.5. Yaşçılık (ageism)	37
2.3.6. Türkiye’de yaşlılık	38
2.3.7. Yaşlılarla psikolojik danışma.....	39
2.4. Başarılı Yaşlanma	41
2.4.1. Başarılı Yaşlanma Tanımları	42
2.4.2. Başarılı yaşlanma bileşenleri	45
2.4.2.1. Cinsiyet.....	45
2.4.2.2. Genetik faktörler	46
2.4.2.3. Fiziksel ve bilişsel sağlık	47
2.4.2.4. Günlük alışkanlıklar.....	48
2.4.2.5. Genel ruhsal durum.....	50
2.4.2.6. Öznel iyi oluş ve yaşam doyumu	51
2.4.2.7. Yılmazlık ve başa çıkma.....	52
2.4.2.8. Üretkenlik	53
2.4.2.9. Maneviyat	54
2.4.2.10. Sosyal yapı ve kültür	55
2.4.2.11. Sosyal ilişkiler ve sosyal destek	56
2.4.2.12. Teknoloji kullanımı	57
2.4.3. Başarılı yaşlanmaya ilişkin psikososyal uygulamalar.....	58
2.4.4. Kavrama ilişkin eleştiriler.....	61
2.5. Kendini Bilme.....	62
2.5.1. Kendini bilme ve başarılı yaşlanma	67
2.6. Yılmazlık.....	70

2.6.1. Yılmazlık ve başarılı yaşlanma	72
BÖLÜM III: YÖNTEM	75
3.1. Araştırma Deseni: Çok Aşamalı Karma Yöntem.....	75
3.1.1. Çok aşamalı karma araştırma deseninin seçilmesinin mantıksal gerekçeleri	76
3.1.2. Araştırmanın çok aşamalı karma araştırma desenine göre kurgulanması	78
3.2. Nitel Aşama	78
3.2.1. Araştırma modeli	78
3.2.2. Çalışma grubu	79
3.2.3. Veri toplama araçları.....	83
3.2.4. Verilerin toplanması.....	84
3.2.5. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması	84
3.2.6. Araştırmacının rolü	85
3.3. Nicel Aşama 1- Ölçek Geliştirme	85
3.3.1. Araştırma modeli	86
3.3.2. BYÖ için madde yazımı ve madde havuzunun oluşturulması.....	86
3.3.3. Evren ve örneklem	87
3.3.4. BYÖ'nün ölçüt geçerliği için veri toplama araçları.....	89
3.3.5. BYÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizleri için verilerin toplanması	90
3.3.6. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması	91
3.4. Nicel Aşama 2- Betimsel Tarama	91
3.4.1. Araştırma modeli	91
3.4.2. Evren ve örneklem	91
3.4.3. Veri toplama araçları.....	93
3.4.4. Verilerin toplanması.....	93
3.4.5. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması	93
3.5. Nicel Aşama 3- Deney Çalışması	93
3.5.1. Araştırma modeli.....	94
3.5.2. Çalışma grubu	95
3.5.3. Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP)'nın geliştirilmesi	97
3.5.4. Veri toplama araçları.....	101
3.5.5. Verilerin toplanması.....	104
3.5.6. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması	104
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	105
4.1. Nitel Verilere İlişkin Bulgular	105

4.1.1.	50- 59 yaş arası bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen bulgular	105
4.1.1.1.	Tema 1: Yaşam biçimi	107
4.1.1.2.	Tema 2: Sağlık	112
4.1.1.3.	Tema 3: Gelecek	115
4.1.1.4.	Tema 4: Kişisel gelişim	119
4.1.1.5.	Tema 5: Başa çıkma mekânizmaları	126
4.1.1.6.	Tema 6: Sosyal katılım	128
4.1.2.	60 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen bulgular	139
4.1.2.1.	Tema 1: Yaşam biçimi	140
4.1.2.2.	Tema 2: Sağlık	148
4.1.2.3.	Tema 3: Gelecek	152
4.1.2.4.	Tema 4: Kişisel gelişim	155
4.1.2.5.	Tema 5: Başa çıkma mekânizmaları	161
4.1.2.6.	Tema 6: Sosyal katılım	165
4.2.	Nicel Aşama 1 - Ölçek Geliştirmeye İlişkin Bulgular	172
4.2.1.	BYÖ geçerlilik ve güvenilirlik analizleri	172
4.2.1.1.	BYÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine ait bulgular	173
4.2.1.2.	BYÖ'nün geçerlilik analizi sonuçlarına ilişkin bulgular	173
4.2.1.3.	BYÖ'nün ölçüt geçerliliği	177
4.2.1.4.	BYÖ'nün güvenilirlik analizi sonuçlarına ilişkin bulgular	178
4.3.	Nicel Aşama 2 - Betimsel Taramaya İlişkin Bulgular	179
4.4.	Nicel Aşama 3 - Deneysel Çalışmaya İlişkin Bulgular	187
4.4.1.	Pilot deneysel çalışmanın etkililiğine ilişkin bulgular	187
4.4.2.	Ana deneysel çalışmanın etkililiğine ilişkin nicel bulgular	188
4.4.3.	Esas deneysel çalışmaya ait nitel bulgular	194
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER		203
5.1.	Sonuç	203
5.1.1.	Nitel aşamaya ilişkin sonuç	203
5.1.1.2.	Orta yetişkinlerle gerçekleştirilen nitel bulgulara ilişkin sonuç	203
5.1.1.3.	Yaşlılarla gerçekleştirilen nitel bulgulara ilişkin sonuç	204
5.1.2.	Nicel aşama 1- Ölçek geliştirme bulgularına ilişkin sonuç	205
5.1.3.	Nicel aşama 2- Betimsel tarama bulgularına ilişkin sonuç	206
5.1.4.	Nicel aşama 3- Deneysel bulgulara ilişkin sonuç	208

5.2. Tartışma	211
5.2.1. Nitel aşamaya ilişkin tartışma	211
5.2.1.1. Nitel aşamaya ilişkin genel tartışma	241
5.2.2. Nicel aşama 1- başarılı yaşlanma ölçeği (BYÖ) geliştirme bulgularına ilişkin tartışma	245
5.2.2.1. BYÖ'nün geçerlilik bulgularına ilişkin tartışma	246
5.2.2.2. BYÖ'nün güvenilirlik bulgularına ilişkin tartışma	249
5.2.3. Nicel aşama 2- betimsel bulgulara ilişkin tartışma	249
5.2.4. Nicel aşama 3- deneysel bulgulara ilişkin tartışma	262
5.2.5. Karma yöntem araştırmasına ilişkin sonuç ve tartışma	275
5.3. Öneriler	281
5.3.1. Araştırmacılara öneriler	282
5.3.2. Uygulamacılara öneriler	287
KAYNAKÇA.....	293
EKLER	341
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	341
Ek 2: Görüşme Formları	342
Ek 3. Başarılı Yaşlanma Ölçeği	343
Ek 4. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (Hazer ve Özsungur, 2017)	344
Ek 5: Yerinde Yaşlanma Ölçeği (Kalınkara ve Kapıkıran, 2017)	345
Ek 6: Yetişkin Yılmazlık Ölçeği	346
Ek 7: Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği (Akın, Demirci, Yıldız, Özcan ve Turan, 2012)	347
Ek 8: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	348
Ek 9: Başarılı Yaşlanma Programı Uygulama Kılavuzu	349
Ek 10. Okul Günleri Anımsatıcı Sorular	351

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

BAŞYAP : Başarılı Yaşlanma Programı



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	50- 59 Yaş Arası Bireylere İlişkin Demografik Veriler	82
Tablo 3.2.	60 Yaş ve Üzeri Bireylere İlişkin Demografik Veriler	83
Tablo 3.3.	Açımlayıcı Faktör Analizi Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	87
Tablo 3.4.	Doğrulayıcı Faktör Analizi Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	88
Tablo 3.5.	Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	92
Tablo 3.6.	Pilot Uygulama Deney Grubuna Uygulanan İşlemler.....	94
Tablo 3.7.	Esas Deney Çalışması Deney ve Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler	94
Tablo 3.8.	Deney Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuçlar.....	96
Tablo 3.9.	Kontrol Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuçlar.....	96
Tablo 3.10.	Deney Çalışmasının İçeriği	98
Tablo 3.11.	Esas Deney Çalışmasının İçeriği.....	100
Tablo 4.1.	KMO ve Bartlett's Testi Değerleri.....	172
Tablo 4.2.	BYÖ'nün Faktör Yük Değerleri.....	174
Tablo 4.3.	BYÖ Açıklanan Toplam Varyans Miktarları	175
Tablo 4.4.	Model Uyum Değerleri	176
Tablo 4.5.	Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (Hazer ve Özsungur, 2017) ile Yerinde Yaşlanma Ölçeği Arasındaki Korelatif İlişkiler	178
Tablo 4.6.	BYÖ'nün Madde-Toplam Korelasyon Sonuçları	178
Tablo 4.7.	Betimsel İstatistikler.....	179
Tablo 4.8.	Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	179
Tablo 4.9.	Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları	180
Tablo 4.10.	Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	181
Tablo 4.11.	Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Şehir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	181

Tablo 4.12. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Şehir Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları	182
Tablo 4.13. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	182
Tablo 4.14. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları ..	183
Tablo 4.15. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	184
Tablo 4.16. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları ..	185
Tablo 4.17. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	186
Tablo 4.18. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları ..	186
Tablo 4.19. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Mekân Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	187
Tablo 4.20. Deney Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler	188
Tablo 4.21. Pilot Çalışma Deney Grubu Başarılı Yaşlanma Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları	188
Tablo 4.22. Deney Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	188
Tablo 4.23. Kontrol Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	189
Tablo 4.24. Deney Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	189
Tablo 4.25. Kontrol Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	189
Tablo 4.26. Deney ve Kontrol Gruplarının Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin Ön Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	190

Tablo 4.27. Deney ve Kontrol Gruplarının Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nin Ön Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	190
Tablo 4.28. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nin Ön Testinden Elde Edilen Verilerinin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	191
Tablo 4.29. Deney ve Kontrol Gruplarının Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin Son Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	191
Tablo 4.30. Deney ve Kontrol Gruplarının Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nin Son Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi	191
Tablo 4.31. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nin Son Testinden Elde Edilen Verilerinin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	192
Tablo 4.32. Deney Grubu Başarılı Yaşlanma Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	192
Tablo 4.33. Deney Grubu Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	192
Tablo 4.34. Deney Grubu Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	193
Tablo 4.35. Kontrol Grubu Başarılı Yaşlanma Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	193
Tablo 4.36. Kontrol Grubu Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	193
Tablo 4.37. Kontrol Grubu Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....	194
Tablo 4.38. Katılımcıların Gruptan Aldıklarını İfade Ettikleri Kazanımlara Dair Frekanslar	201

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1.	Dünya Nüfusu İçindeki 5 Yaş Altı ve 65 Yaş Üstü Nüfus Oranının 1950-2050 Yılları Arasındaki Değişimi.....	2
Şekil 3.1.	Çok Aşamalı Karma Araştırma Deseni	76
Şekil 4.1.	50- 59 Yaş Arasındaki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar	106
Şekil 4.2.	Yaşam Biçimi Temasına İlişkin Alt Temalar	107
Şekil 4.3.	Sağlık Temasına İlişkin Alt Temalar	112
Şekil 4.4.	Gelecek Temasına İlişkin Alt Temalar	115
Şekil 4.5.	Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Alt Temalar	119
Şekil 4.6.	Baş Çıkma Mekânizmaları Temasına İlişkin Alt Temalar	126
Şekil 4.7.	Sosyal Katılım Temasına İlişkin Alt Temalar	129
Şekil 4.8.	60 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar	140
Şekil 4.9.	Yaşam Biçimi Temasına İlişkin Alt Temalar	141
Şekil 4.10.	Sağlık Temasına İlişkin Alt Temalar	149
Şekil 4.11.	Gelecek Temasına İlişkin Alt Temalar	152
Şekil 4.12.	Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Alt Temalar	156
Şekil 4.13.	Baş Çıkma Mekânizmaları Temasına İlişkin Alt Temalar	161
Şekil 4.14.	Sosyal Katılım Temasına İlişkin Alt Temalar	165
Şekil 4.15.	BYÖ'nün DFA Sonucu	177
Şekil 5.1.	50- 59 Yaş Arasındaki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar	204
Şekil 5.2.	60 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar	205
Şekil 5.3.	Sosyal Katılıma İlişkin Kavramsal Çerçeve	236
Şekil 5.4.	Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Temalar.....	242
Şekil 5.5.	Alaska Başarılı Yaşlanma Modeli	243
Şekil 5.6.	Pozitif Duygulanım Yapısal Eşitlik Modeli	244
Şekil 5.7.	Richardson ve Waite (2002)'in Yılmazlık Modeli	269

BÖLÜM I: GİRİŞ

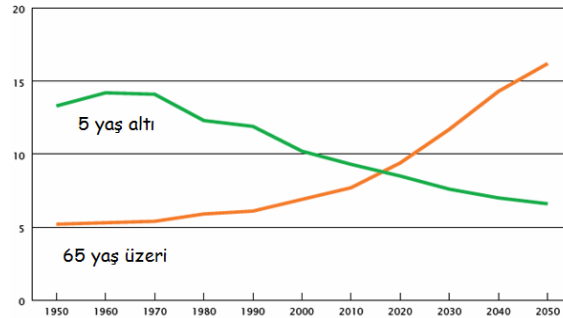
1.1. Problem

Almanya ve Fransa gibi felsefenin oldukça ileri olduğu Avrupa ülkelerinde 18. yüzyılın başlarında gelişim doğumdan ölüme kadar geçen geniş bir yelpazede değerlendirilmiş olmasına karşın dünya bilimini yönlendiren Kuzey Amerika’da çok uzun yıllar boyunca gelişimsel olarak sadece çocuk ve ergenlere ilgi gösterilmiştir. 1900’lerde biyolojik çalışmaların dikkat çekmesiyle özellikle Sosyal Öğrenme Kuramı ile Davranışçı ekollerin gelişimine kadar biyolojik gelişim oldukça önemsenmiş, çocuk ve genç araştırmalarına gösterilen ilgi giderek artmıştır (Baltes, Lindenberger ve Staudinger, 2006).

Yaşam boyu gelişim bakış açısına göre yaşı tanımlamak başlı başına bir sorun teşkil etmektedir. Bu bakımdan yaş; kronolojik yaş, biyolojik yaş, psikolojik yaş, işlevsel yaş ve sosyal yaş olmak üzere beş başlık altında ele alınmaktadır. Kronolojik yaş bireyin doğduğu günden itibaren aldığı yaşları ifade ederken; biyolojik yaş, bireyin temel organ sistemlerinin işlevselliğinin tespitiyle ortaya çıkan yaş olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik yaş, değişen yaşam durumlarına gösterilebilen uyumla değerlendirilmektedir. İşlevsel yaş ise bireyin kendisi ve sosyal çevresiyle ilgili görev ve sorumluluklarını yerine getirebilme ölçüsüyle belirlenmektedir. Son olarak da sosyal yaşı tanımına bakılacak olursa bunun, toplumsal rolleri yerine getirip getirememe durumuyla ele alındığı görülmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Yaşlılık bugün, biyolojik yaşla ifade edilen bir kavram olmanın ötesinde kişinin kendini yaşlı hissetmesiyle ilişkilendirilmektedir.

Yaşlılıkta fiziksel ve psikolojik açıdan bireysel farklılıklar söz konusu olsa da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılığı biyolojik yaş ölçütüne göre dört ana başlıkta ele almaktadır. Buna göre 45-59 yaş arası bireyler orta yetişkin, 60- 74 yaş arası bireyler yaşlı, 75- 89 yaş arası bireyler ileri yaşlı, 90 ve üstü yaştaki bireyler ise çok yaşlı (ihtiyar) sınıfında yer almaktadır (Skeet, 1983). Bununla birlikte Dünya Sağlık Örgütü’nün diğer yaşlılık tanımları incelendiğinde farklı kültür ve bölgeler için farklı kriterler kullandığı da bilinmektedir (World Health Organization, 2002). DSÖ’ye göre genel yaşlılık sınırı 60 yaşla başlarken Afrika için 50 ya da 55 yaşından itibaren ele alınmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşlanmaya ilişkin net bir sayı verilmezken 60 yaş ve üstü bireylere yaşlı tanımlaması yapılması eğilimi görülmektedir. İngiltere’de ise 1875 yılında 50 olarak

kabul edilen yaşlılık sınırı son yıllarda 60 ya da 65 şeklinde belirlenmektedir. Türkiye’de ise yaşlılık tanımında genellikle Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırmasının kullanıldığı görülmekte, 60 yaş ve üzeri bireyler yaşlı bireyler olarak kabul edilmektedir (Devlet Planlama Teşkilatı, 2007).



Şekil 1.1. Dünya Nüfusu İçindeki 5 Yaş Altı ve 65 Yaş Üstü Nüfus Oranının 1950- 2050 Yılları Arasındaki Değişimi (Kinsela ve He, 2008).

Teknolojinin ve sağlık biliminin gelişmesi ve ortalama yaşam süresinin artmasıyla tüm dünyada yaşlı nüfus artmaktadır. Günümüzde 10 Avrupa ülkesinde ve Japonya’da çocuk sayısından daha fazla sayıda yaşlı yaşamaktadır. Yaşlılık endeksinin Asya’da 2020’de %9.3 iken 2040’ta %16.2’ye ulaşması beklenmektedir. Doğu Avrupa’da 2020’de %17.3 olan bu oranın 2040’ta %24.4’e; Batı Avrupa’da ise 2020’de %20.9 iken 2040’ta %28.1’e erişeceği düşünülmektedir. Kinsela ve He (2008) yayın yılında 2020’ye dair yürüttükleri tahminlerin 2020’de gerçekleşmiş olması, yaşlanma hızını açıkça ortaya koymaktadır. Şekil 1.1.’de görüldüğü üzere on beş yaş altı çocuk yüzdesi düşmeye devam edecek ve insanlık tarihinde ilk kez 2050 yılında yaşlı nüfus, 0-14 yaş çocuk grubundan daha fazla olacaktır (Kinsela ve He, 2008).

Tüm dünyada son 50 yılın nüfus istatistikleri incelendiğinde yaşlı nüfusun giderek artış gösterdiği gerçeğiyle karşılaşılmaktadır. Gelişmiş ülkeler başta olmak üzere dünyada genç nüfusun azalması ve yaşlı nüfusun artması, bu döneme ilişkin sorunların sıklığını da artırmakta; yaşlı bireye ilişkin bu problemler yalnızca yaşlıyı değil, onunla yaşayan diğer bireyler ile toplumu da etkilemektedir (Demir- Çelebi ve Yukay-Yüksel, 2014). Yaşlıların yaşadıkları problemler; ekonomik sıkıntılar, bedensel, ruhsal ve bilişsel sağlık problemleri (Dönmez, 2010; Güven ve Şener, 2010), barınma sorunları ve yaşlılığa uyum sorunları ile yaşlının bakıma muhtaç hâle gelmesi (Arslan ve Bölükbaş, 2003), çevresiyle iletişimde problemler yaşaması, bazı yakınlarının kaybını yaşaması (Özer, 2001), çocukların evden ayrılması (İçli, 2010; Mutlu, 2012) şeklinde sıralanmaktadır.

Yaşlılara ve yaşlılığa ilişkin genellemeler ve stereotip betimlemeleri anlamına gelen yaşlılık, yaşlılığa ilişkin gelişmelerin önündeki en büyük engellerden biridir (Donizzetti, 2019; Minichiello, Browne ve Kendig, 2000). Toplum içerisinde yaşlılığa ilişkin doğru bir algı oluşturulduğu takdirde yaşlanmanın başta ileri yetişkinler olmak üzere tüm gelişim dönemindeki bireyler için korkulacak bir durum olarak algılanmaktan çıkıp ileri yetişkinlerin potansiyellerini pozitif yönde ortaya koyabilecekleri bir süreç haline geleceği düşünülmektedir (Baral-Kulaksızoğlu, Yücel, Akyüz ve Ekşioğlu, 2012). Bu açıdan genellikle olumsuz bir önyargıyla karşılanan yaşlanma kavramına olumlu bir perspektifle bakılması ve bireyin fizyolojik, psikolojik ve toplumsal işlevlerini üst düzeyde kullanabilmesi için çalışılması önemli bulunmaktadır ve başarılı yaşlanma daha büyük anlam kazanmaktadır.

Bireyin ne kadar iyi yaşlandığını tanımlayan başarılı yaşlanma fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması, bireyin sağlığına ilişkin olumlu algısı ve aktif yaşam biçimi gibi faktörlerden meydana gelmektedir. Süreğen hastalıkların azlığı, nispeten az işitme kaybı, yüksek gelir, yüksek eğitim düzeyi, az sigara içme davranışı, kişilik, daha az depresyon belirtileri, etnik kimlik gibi faktörler de başarılı yaşlanmayla ilişkilendirilmektedir (Grundy, Fletcher, Smith ve Lamping, 2007; Rowe ve Kahn, 1997).

Başarılı yaşlanma alanyazını incelendiğinde başarılı yaşlanma ile yılmazlık arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Stresin olumsuz etkilerini bertaraf etmesi ve stres yaratan olaya rağmen yaşamla uyumun sağlanmasına destek olan bir kavram olan dayanıklılık bu özelliği dolayısıyla başarılı yaşlanmaya katkı sunmaktadır (Wagnild, 2003). Yapılan araştırmalar yılmazlık ile yaşam kalitesi (Hicks ve Conner, 2014), başa çıkma mekânizması geliştirme (Emlet, Tozay ve Raveis, 2011), kronik hastalıklar sonunda oluşan sakatlıkların azlığı (Manning, Carr ve Kail, 2016) arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Geçmişten bugüne düşün insanları kendini bilmeyi büyük bir erdem olarak tanımlamışlardır. Morin (2003)'e göre ancak kendini bilen insan hata ve yanlışlardan uzak durabilmektedir. Batı felsefesine bakıldığında Sokrates'in "'Evrenin arkesini (ana maddesini) bilemeyiz, hem bilsek bile bunun bize bir faydası yoktur. Fakat biz, kendimizi bilebiliriz.'" cümlesi dolayısıyla felsefenin kendini bilmekle başladığı düşünülmektedir (Arslanoğlu, 2005). Kendini bilmenin Doğu felsefesindeki yerine bakıldığında akla gelen ilk isimlerden biri Yunus Emre'dir. Yunus Emre'nin "İlim, ilim bilmektir / İlim, kendini

bilmektir / Sen kendini bilmezsen / Bu nice okumaktır” deyişiyile en büyük ilmin kendini bilmeye dair olduğuna vurgu yaptığı görülmektedir. Hacı Bayram Veli’nin “Bilmek istersen seni / Can içinde ara canı / Geç canından bul anı / Sen seni bil, sen seni” sözleri de kendini bilmenin tasavvuf felsefesindeki önemini göstermektedir (Demirci ve Şar, 2017).

Kendini bilmenin bireyin yaşamında bütünleştirici, uyum sağlayıcı ve dinamik bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Demirci ve Şar, 2017). Yaşa bağlı değişimin farkındalığı kavramından bahseden Diehl ve Wahl (2010) bireyin davranışlarının, performans seviyesinin ya da yaşam tarzının yaşlanmasının bir sonucu olarak değiştiğinin farkında olmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu farkındalıkla kaybettiklerinin yanı sıra bulundukları yaşla neler kazandıklarını da fark eden bireylerin yaşlanma sürecine daha iyi adapte olabileceği öne sürülmektedir.

Dünyada başarılı yaşlanmayla ilgili çalışmaların sayısında özellikle son 20 yılda önemli seviyede bir artış gözlenmektedir. İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra gerçekleşen hızlı bebek doğumları (baby-booming) ile dünyaya gelenler 2000’lerin başından itibaren 60’lı yaşlarını geçmeye başladığı için hızla artan yaşlı nüfus için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaya başlanmış, yaşlılara verilmesi gereken hizmetlere duyulan ihtiyaç artmıştır. Özellikle başarılı yaşlanmanın yordayıcıları üzerinde yoğunlaşan çalışmalara (Bowling ve Dieppe, 2005; Ebner ve Freund, 2007; Prudential, 2015) ek olarak çeşitli deneysel çalışmalar da gerçekleştirilmiştir (Guðlaugsson, 2014; Hsu ve arkadaşları, 2018; Musavi, Mohammadian ve Mohammadinezhad, 2017; Nilsson ve Lundgren, 2018; Siviş, 2005). Bu deneysel çalışmalardan biri İran’da gerçekleştirilen başarılı yaşlanma programının etkililiğinin incelendiği araştırmadır. Bu araştırmada 60 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanan sağlıklı yaşlanma eğitim programının deney grubunun yaşlılığa ilişkin farkındalık ve sağlığı geliştirici davranışlar değişkenleri üzerinde anlamlı seviyede fark yarattığı görülmektedir (Estebarsari, Taghdisi, Foroushani, Ardebili, ve Shojaeizadeh, 2014). Robinson-Whelen ve arkadaşları (2006) tarafından engelli orta yaş ve yaşlı kadınlarla gerçekleştirilen araştırmada kadınlara sağlık geliştirme programının uygulandığı görülmekte, programın deney grubunda özyeterlilik, sağlık alışkanlıkları, fiziksel sağlık değişkenleri açısından pozitif yönde anlamlı bir fark yarattığı sonucuna ulaşılmaktadır. Lustig, Shah, Seidler ve Reuter- Lorenz (2009) tarafından yürütülen bir başka araştırmada ise başarılı yaşlanma temel alınarak gerçekleştirilen deneysel çalışmaların incelendiği

görülmekte, bu çalışmaların gençlerle gerçekleştirilen uygulamalar kadar olmasa da başarılı yaşlanma üzerinde birçok olumlu etkiye sahip olduğu sonucu ortaya konmaktadır.

Başarılı yaşlanma tanımları hastalık, günlük alışkanlıklar, fiziksel aktivite gibi toplum sağlığı konuları ile başa çıkma mekânizmaları, iyi oluş hali, depresyon gibi psikoloji konularını bir arada barındırmaktadır. Başarılı yaşlanma hususunda gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında dünyanın dört bir yerinde yaşlılık çalışmaları üzerine enstitüler kurulduğu ve bu enstitülerin sistemler arası işbirliği ile alandaki çalışmalara hızla devam ettiği görülmektedir. Helsinki’de sağlığa destek sunan fiziksel aktiviteleri; mental iyi oluşu; barınma, yeşil alan ve spor alanlarını artırma çalışmaları ile bu çalışmaları yürütecek gönüllü ve akran grupları oluşturma amacıyla kurulan Age Institute (2020)’te alanla ilgili çeşitli araştırmalar gerçekleştirildiği, yaşlılara yönelik uygulamalar verildiği, alan uzmanlarına eğitimler sunulduğu ve çeşitli yayınlar yapıldığı görülmektedir. Amerika’da University of Pittsburg’ta da benzer çalışmalar gerçekleştirildiği ve özellikle yaşlılara bakımverenlere yönelik çalışmaların ön planda olduğu dikkat çekmektedir. Aston Research Centre for Healthy Ageing (ARCHA) at Aston University (2020) sistemler arası iş birliğine oldukça fazla önem veren enstitüler arasında yer almaktadır. Gerçekleştirilen araştırmaların biyolojik, teknolojik, stratejik, terapötik ve psikososyal perspektifte yer aldığı ve ancak bu iş birliği ile doğru bir anlayışa ulaşılacağı ve uygun çalışmaların gerçekleştirileceğine inanıldığı görülmektedir. Enstitü bünyesinde beyin araştırmalarının yanı sıra yaşlılarla sürdürülen psikososyal müdahale çalışmalarının etkililiğinin sınanması üzerine de çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Kopenhag’taki Center for Healthy Ageing (2020)’te ise hücre çalışmalarından yaşlıların sosyal katılımının artırılması için gerçekleştirilen sosyal çalışmalara kadar geniş bir yelpazede hizmet verdiği dikkat çekmektedir.

Dünya literatüründe geniş yer kaplayan başarılı yaşlanma çalışmalarına karşın Türkiye’deki çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Son yıllarda başarılı/ aktif / sağlıklı yaşlanma üzerine çalışmaların var olduğu görülse de (Aydın, 2006; Aydın ve Aydın- Sayılan, 2014; Çifçili, 2012; Görgün- Baran, 2008) deneysel çalışmalara nadiren rastlanmakta, var olan çalışmaların yakın zamanda gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir (Bulduk, Dinçer, Usta ve Bayram, 2017; Ercan-Şahin, 2015; Siviş, 2005).

Türkiye’de gerçekleştirilen yaşlılık uygulamalarının ise daha çok sosyal ve sağlık çalışmaları açısından yoğunlaştığı görülmektedir. Evde bakım hizmetleri, huzur evleri,

sosyal yardımlar yaşlıların desteklenmesinde en çok başvuru alan yollar olarak görülmektedir. Bu çalışmalar gerçekleştirilirken aktif bir yaşlılık için zaruri görülen psikoloji bulgularına çok az başvurulduğu ve psikolojik danışma çalışmalarına münferit olarak yer verildiği dikkat çekmektedir. Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından harekete geçirilen ve bütün Türkiye’de yaygınlaşmaya devam eden Tazelenme Üniversitesi’nde de yaşlılara herhangi bir psikolojik destek sunulmamaktadır. Kadıköy Belediyesi tarafından çalışmaları takip edilen Sosyal Yaşam Evleri’nden yaklaşık 4000 yaşlı bireyin faydalandığı, ancak tek bir psikoloğun görev yaptığı dikkat çekmektedir. Gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma çalışmalarının gönüllüler tarafından yürütüldüğü görülmektedir (Demir-Çelebi ve Yüksel, 2018).

Felitti ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yayınlanan the Ace Araştırması’na katılan 9508 kişiden elde edilen verilere göre hastalıklarla çocukluk çağı travmaları arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Özellikle kalp hastalıkları, bağımlılık, fiziksel aktivite ve obezite ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının anlamlı ilişki ortaya koyduğu; bu tür yaşantıların bireyin yaşam süresini de yordadığı bilgisi ortaya koyulmuştur. Tıp alanında gerçekleştirilen benzer araştırmaların (Davidson, Mostofsky ve Whang, 2010; Krantz ve McCeney, 2002; Krantz, Whittaker, ve Sheps, 2011; Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2008) insan sağlığında psikolojik hâlin önemli olduğuna dikkat çekmesi ile bütüncül tıp akımı ortaya çıkmıştır. Bütüncül tıp yaklaşımı adıyla ele alınan akım bireyi sadece bedensel değil, ruhsal ve sosyal olarak da incelemeyi öne sürmüştür. Bu yaklaşıma göre hekimin bireyi parça-bütün anlayışıyla değerlendirmesi, teşhis koymadan evvel tüm parçaları göz önünde bulundurması beklenmektedir. Hastalıkların ancak bu şekilde doğru bir biçimde tedavi edilebileceği düşünülmektedir (Yılmaz ve Erdem, 2016). Bu açıdan bakıldığında ve başarılı yaşlanma tanımlarının psikolojik boyuta dikkat çektiği göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Yaşlılıkla ilgili psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmaları, diğer gelişim merhalelerinde yapılan psikolojik danışma faaliyetlerinde olduğu gibi; uyum sağlayıcı, yönettici, ayarlayıcı, önleyici, gelişimsel, tamamlayıcı ve kriz odaklı olarak ele alınabilmektedir (Gladding, 2013). Yetişkinlik döneminde uygulanan psikolojik yardımla yaşlılığa hazırlanan birey, bu dönemde yaşayabileceği olası problemlerin de farkına vararak bu süreçten daha az etkilenmektedir. Bu bakımdan, önleyici ve uyum sağlayıcı

rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri önem kazanmaktadır (Demir- Çelebi ve Yukay- Yüksel, 2014). Bu nedenle gerçekleştirilecek olan bu araştırmada, başarılı yaşlanma ön plana alınarak başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olacağı düşünülen değişkenlerin ele alınacağı grupla psikolojik danışma çalışmasının, psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetleri açısından yaşlılığa geçiş sürecini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmada yaşlıların yaşlılık ve başarılı yaşlanma algıları değerlendirilerek her kültürde farklı sonuçlar sunabilen başarılı yaşlanma kavramına ilişkin bir tablo ortaya koyulmuş, Türkiye kültürüne özgü Başarılı Yaşlanma Ölçeği geliştirilmiştir. Yaşlılardan toplanan veriler çalışmanın üçüncü aşamasında çeşitli analizlere tâbî tutularak başarılı yaşlanmaya ilişkin betimsel bir tablo ortaya koyulmuştur. Daha sonra 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanmaya hazırlık hususundaki durumları ortaya konarak araştırmanın dördüncü aşamasında grupla psikolojik danışma yaşlıların başarılı yaşlanma, yılmazlık ve kendini bilme seviyelerinin artırılmasına destek sunulmuştur. Gerçekleştirilen bu araştırma ile Türkiye'deki yaşlı nüfusun daha iyi bir yaşlılık dönemi geçirmesine katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmada, yaşlıların yaşlılık ve başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarının belirlenmesi; Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geliştirilmesi ve Başarılı Yaşlanma Programı'nın yaşlıların başarılı yaşlanma, yılmazlık ve kendini bilme seviyeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmada probleme dayalı olarak araştırmanın yönteminin her bir aşaması için problem cümleleri oluşturulmuştur. Araştırmanın nitel aşamasına ilişkin problem cümleleri şu şekildedir(1):

Problem 1.1. Nitel görüşmeler gerçekleştirilen 50-59 yaşları arasındaki bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algısı nasıldır?

Problem 1.2. Nitel görüşmeler gerçekleştirilen 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algısı nasıldır?

Araştırmanın ölçek geliştirme aşamasına ilişkin problem cümlesi şu şekildedir (2):

Problem 2.1. 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını ölçecek veri toplama aracının geçerlilik özellikleri nelerdir?

Problem 2.2. 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını ölçecek veri toplama aracının güvenilirlik özellikleri nelerdir?

Araştırmanın betimsel aşamasına ilişkin problem cümlesi şu şekildedir (3):

Problem 3.1. 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma durumları yaş, cinsiyet, şehir, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, medenî durum, yaşadığı mekân değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın deneysel aşamasına ilişkin geliştirilen denenceler ise aşağıdaki gibidir (4):

Denence 1: Başarılı Yaşlanma Pilot Programına katılan deney grubu katılımcılarının başarılı yaşlanma son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 2: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu ile kontrol grubu katılımcılarının başarılı yaşlanma ön test puan ortalamaları ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Denence 3: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu ile kontrol grubu katılımcılarının kendini bilme ön test puan ortalamaları ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Denence 4: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu ile kontrol grubu katılımcılarının yılmazlık ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Denence 5: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu katılımcılarının başarılı yaşlanma son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların başarılı yaşlanma son test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 6: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu katılımcılarının kendini bilme son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların kendini bilme son test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 7: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu katılımcılarının yılmazlık son test puan ortalamaları, kontrol grubundaki katılımcıların yılmazlık son test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 8: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu katılımcılarının başarılı yaşlanma son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 9: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu katılımcılarının kendini bilme son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 10: Başarılı Yaşlanma Programına katılan deney grubu katılımcılarının yılmazlık son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı seviyede yüksektir.

Denence 11: Başarılı Yaşlanma Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının başarılı yaşlanma ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı seviyede farklılık yoktur.

Denence 12: Başarılı Yaşlanma Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının kendini bilme ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı seviyede farklılık yoktur.

Denence 13: Başarılı Yaşlanma Programına katılan kontrol grubu katılımcılarının yılmazlık ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı seviyede farklılık yoktur.

Problem 4.2. : Başarılı Yaşlanma Programı sonunda elde edilen nitel verilere göre katılımcıların programdan edindikleri kazanımlar nelerdir?

1.3. Önem

Yaşlanma, canlıların doğal yaşam döngülerinde kaçınılmaz bir gerçektir. Teknolojinin gelişimi, tıptaki ilerleme, sağlığın korunması ve sürdürülmesi hususundaki bilinçlenme gibi sebepler insanların beklenen yaşam süresi uzamakta; toplumdaki yaşlı nüfus oranı artmaktadır. Birçok toplumda çocukluk ve gençlik çağları ön planda tutulmakta ve birey

hiç farkında olmadan kendini orta yaş evresinde bulmaktadır. Bunun sonucunda da yaşlılık bunalımlı, huzursuz ve verimsiz bir dönem olarak algılanmaktadır. Oysa; üretmeye devam eden, seven, yaşamdan doyum alan bir birey için bu dönem en verimli evredir (Öz, 2002).

Toplumlarda genel olarak yaşlılığa ilişkin olumsuz bir bakış görülmektedir. Yaşlılığa ilişkin bu olumsuz söylemin inşasında medyanın etkisi büyüktür. Hemen hemen bütün görsel ve yazılı basında yaşlılar sakat, aciz, düşkün, kimsesiz ve muhtaç olarak temsil edilmektedir (Gridley, Browning, Gething, Helmes, Luszcz, Turner, Ward, Wellswith, Christensen, Hoy, Sargeant, Sanson ve Turner, 2000; Kalaycıoğlu, Tol, Küçükural ve Cengiz, 2003). İnşa edilmiş olumsuz yaşlılık söylemi, toplumun bütün bireylerini etkilemekte; bu algıyla yaşlılığa hazırlanmadan kendini yaşlılık evresinde bulan birey gerek fizyolojik, gerek sosyal, gerekse psikolojik açıdan pek çok problemle yüzleşebilmektedir. Oysa başarılı bir biçimde yaşlanan bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu, stresle başa çıkabildikleri, psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları ve yürütücü işlevlerinde meydana gelebilecek problemlerin farkında olup geliştirici yöntemler uygulayabilen bireyler oldukları görülmektedir (Depp, Harmell ve Vahia, 2012). Yapılan araştırma sonuçları yaşlılığa ilişkin olumsuz bakışı olduğu görülen yetişkinlerin başarılı bir yaşlılık evresi geçirebilmesi için yaşlılığa hazırlık programlarının önemli olduğunu vurgulamaktadır (Arpacı ve Ersoy, 2007).

Dünya literatüründe geniş yer kaplayan başarılı yaşlanma çalışmalarına karşın Türkiye'deki çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Son yıllarda başarılı yaşlanma, aktif yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, pozitif yaşlanma, üretken yaşlanma ve iyi yaşlanma gibi kavramlar üzerine çalışmaların var olduğu görülse de (Aydın, 2006; Aydın ve Aydın- Sayılan, 2014; Çifçili, 2012; Garcia, vd., 2011; Görgün- Baran, 2008; Özben, 2008) deneysel çalışmalara nadiren rastlanmaktadır. Bu araştırma, Türkiye'deki yaşlıların yaşlılık ve başarılı yaşlanma algılarının ortaya konması; elde edilen veriler ışığında başarılı yaşlanmaya hazırlığa ilişkin ölçme aracının geliştirilmesi ve yaşlılığa hazırlanan orta yetişkinlere ilişkin koruyucu ve geliştirici bir farkındalık programının oluşturulması açısından önemli bulunmaktadır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen nitel çalışma ve betimsel tarama çalışmaları dolayısıyla Türkiye'deki yaşlıların başarılı yaşlanma algılarına yönelik bir betimsel tablo ortaya koyulması kültüre özgü uygun müdahalelerin tanımlanması açısından önemsenmektedir. İleriki çalışmaların hızlanması için Başarılı

Yaşlanma Ölçeği'nden faydalanılabileceğine ve gerçekleştirilen deneysel çalışmanın kurumlarda gerçekleştirilecek psikoterapötik çalışmalara ışık tutacağına inanılmaktadır.

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'deki yaşlı nüfusun hızla arttığına fark edilmesi üzerine yaşlılık üzerine kalkınma planları hazırlanmaya başlamış, ilk kez 2019 yılında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan önderliğinde bir Yaşlılık Şurası tertip edilerek alanda uzman akademisyenler ve sivil toplum kuruluşlarının görüşleriyle eylem planları hazırlanmıştır. Şura raporu (T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2019) incelendiğinde yaşlıları psikolojik yönden destekleyecek çalışmalara gerektiği kadar yer verilmediğinin görülmesi bu alanın öneminin yeterince kavranmadığına işaret etmektedir. Başarılı yaşlanmaya ilişkin durumun ortaya koyulduğu bu araştırmanın Türkiye'nin yaşlılık politikalarının bütüncül bir biçimde geliştirilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir. Yaşlılara oluşturulacak politikaların bütüncül bir perspektiften ele alınmasının sadece yaşlılar değil, toplumun her yaş kesiminden bireyler için refah ortamı sunacağına inanılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Deneysel nitelikteki bu araştırmanın sonuçları, sadece benzer özelliklere sahip bireylere genellenebilir.
2. Araştırmada incelenen nitelikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan bireyler uygulanmış ölçme araçlarına kendilerini yansıtacak biçimde tepkide bulunmuşlardır.
2. Araştırmada kontrol edilemeyen değişkenler, deney ve kontrol grubundaki bireyleri aynı oranda etkilemiştir.

1.6. Tanımlar

Orta yetişkinlik: Kaynaklar incelendiğinde orta yetişkinler 40-59 yaş arasındaki bireyler orta yetişkin olarak tanımlanmaktadır (Colarusso, 1992; Encyclopedia Britannica, 2019).

Yaşlılık: Dünya Sağlık Örgütü'ne göre birey için yaşlılık 60 yaşından itibaren başlamakla birlikte yaşlılık kavramı kültürden kültüre değişebileceği gibi bireyin kendini yaşlı hissedip hissetmemesiyle ya da bulunulan ülkenin emeklilik yaşı sınırına göre de açıklanabilmektedir (World Health Organisation, 2002).

Yaşlı: Bu araştırmada Kalkınma Bakanlığı (2014) ve Dünya Sağlık Örgütü (2002)'nün tanımları göz önünde bulundurularak 60 yaş ve üzerindeki bireyler yaşlı olarak tanımlanmıştır.

Başarılı yaşlanma: Bireyin yaşam biçimi, sağlık durumu, geleceğe ilişkin umut ve planları, kişisel gelişimi, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılımını da kapsayacak biçimde fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak iyi ve uyumlu yaşlanması sürecidir.

Kendini bilme: Kendini bilme somut olarak bireyin kişisel alışkanlıkları, değerleri, inançları, kısmi ya da bütüncül anıları, sosyal rolleri, konumları ve diğer insanlarla ilişkileri hakkında farkındalık sahip olması anlamına gelmektedir (Diehl ve Brothers, 2015; Türk Dil Kurumu, 2019).

Yılmazlık: Yılmazlık kelimesinin sözlük anlamına bakıldığında (1) sıkıntılardan kolayca sıyrılmak, (2) bir maddenin veya nesnenin yeniden şekillenebilmesi; esneklik şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Oxford Dictionary, 2019). The Collins English Sözlüğü (2019)'nde ise yılmazlık (1) (bir kişinin) talihsizliği veya hastalığından kolayca ve çabucak iyileşmesi; (2) (bir nesnenin) bükülme veya gerilmeden sonra orijinal şeklini geri kazanabilme yeteneğine sahip şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşamdaki zorlu olaylar karşısında dirençli kalma, dayanma gücü şeklinde tanımlanan yılmazlık, alanyazındaki dayanıklılık kavramını da kapsamaktadır.

Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP): Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP), araştırmanın nitel sonuçlarından yaşam biçimi, sağlık durumu, geleceğe ilişkin umut ve planları, kişisel gelişimi, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılım başlıklarını içerecek

biçimde dışavurumcu terapi, doğa terapi ve ben-ötesi terapi yaklaşımları ile şekillendirilmiş 8 oturumluk grupla psikolojik danışma uygulamasını tanımlamaktadır.



BÖLÜM II: İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma çerçevesinde güçlendirilmesini amaçlayan bu araştırmada ilk olarak alana ilişkin geniş bir alanyazın taraması gerçekleştirilmiştir. Yaşlanma kuramlarının ele alınmasıyla başlayan alanyazın bölümünde, orta ve ileri yetişkinlik dönemlerinde bireyin içinden geçtiği süreç ve yaşadığı değişikliklere ilişkin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal perspektiften detaylı bilgiler sunulmuştur. Orta ve ileri yaşa ilişkin genel çerçevenin çizilmesinin ardından başarılı yaşlanma ile yılmazlık ve kendini bilme literatürüne yer verilmiştir.

2.1. Yaşlanma Kuramları

Yaşlılık, bireye özgü gelişen bir yaşam dönemi olmasına karşın pek çok araştırmacı yaşlanmayı anlamaya çalışmış, sistematik bir bilgi oluşturma ihtiyacı ile yaşlanmaya ilişkin kuramlar ortaya koymuştur. Yaşlanma kuramları bu kısımda biyolojik yaşlanma kuramları ve psikososyal yaşlanma kuramları olmak üzere iki ana başlıkta ele alınarak incelenmiştir.

2.1.1. Biyolojik yaşlanma kuramları

Yaşlanma fizyolojik değişikliklerle bağdaştırılarak açıklanmaktadır. Bu değişiklikler bireyden bireye değişmesine ve organlar, bedenin bölümleri ile diğer sistemler üzerindeki etkisini farklı oran ve zamanlarda göstermesine karşın yaşlanma sürecini açıklayan çeşitli biyolojik kuramların olduğu dikkat çekmektedir (Hossain, 2014). Biyolojik yaşlılık kuramları yaşlılıkta görülen fizyolojik sonuçları nedensel bir biçimde ele alarak evrensel bir bilgi sunmaktadır.

Yaşlılık olayı tüm canlı türlerinde meydana gelen bir durumdur. Bu süreç zaman içinde ilerlemektedir. Süreç organizma üzerinde bozucu, tahrip edici bir etki yaratarak sonuçta sistemin çökmesine neden olmaktadır. Biyolojik yaşlanma kuramları yaşlanmanın farklı genler ile çeşitli sistemlerle ilgili olduğunu vurgulayarak yaşlanmayı moleküler düzeyden tüm organ sistemlerine dek incelemektedir. Hücreyle ilgili yaşlanma kuramı tek bir kuram olarak ele alınmaktan ziyade; Aşınma- Yıpranma Kuramı, Otobağışıklık

Kuramı, Çapraz Bağlantı Kuramı gibi çeşitli başlıklar altında ele alınmaktadır (Mercado-Saenz, Ruiz-Gomez, Morales- Moreno ve Martinez-Morillo, 2010).

2.1.1.1. Aşınma - yıpranma kuramı

Nasıl ki bir araba zamanla yıpranmaya başlıyorsa insan bedeninin parçaları da sürekli kullanımdan dolayı yıpranmaya başlamakta, yok olmakta ve sonra da tamamen kendini yok etmektedir. İlk kez 1882 yılında Alman bir biyolog olan August Weismann tarafından ortaya konan (Jin, 2010) Aşınma- Yıpranma Kuramı'na göre yaşlanma; aşınma, yıpranma, oksidasyon ve diğer moleküler hasarların bir sonucu olarak görülmektedir. Bu yönde yapılan açıklamalardan bir kısmı bu yıpranmanın biyolojik sistemi olumsuz etkileyen toksik ürünler, radyasyon, bilgi yitimi gibi etkenler sonucu oluştuğunu öne sürmektedir (Goldsmith, 2014). Bu kurama göre yaşlanma kaçınılmaz bir süreç olmakla birlikte bazı ölçümlerle bu sürecin başlangıcının ertelenmesi de mümkün görünmektedir (Hossain, 2014). Ancak bugünkü teknoloji ile işlevini yerine getiremeyen organların değiştirilmesiyle yaşlanmanın durdurulması ve yaşam süresinin uzatılması henüz mümkün değildir (Akın, 2006).

2.1.1.2. Otobağışıklık kuramı

1969 yılında Roy L. Walford tarafından geliştirilen Otobağışıklık Kuramı, yaşlandıkça bağışıklık sisteminin etkililiğini kaybederek enfeksiyon ve diğer problemlere karşı gücünü kaybettiğini öne sürmektedir. İnsan vücudunu yabancı elementlere karşı koruyan antikorların üretimi bu dönemde yavaşladığı için bağışıklık sistemi vücudu yabancı etkenlerden korumakta güçlük çekmektedir (Diggs, 2008).

2.1.1.3. Çapraz bağlantı kuramı

Çapraz Bağlantı Kuramı ilk kez Johan Bjorksten tarafından 1942 yılında oluşturulmuştur (Jin, 1990). Bu teoriye göre çapraz bağlı proteinler zamanla hücrelere ve dokulara zarar vermekte, böylece beden yavaş yavaş yaşlanmaya başlamaktadır (Bjorksten ve Tenhu, 1990). Çapraz Bağlantı Kuramı'na göre glikozun proteinle bağlanması bedende çeşitli problemlere yol açmaktadır. Bu bağlanma sonucunda hücre kendini yenileyemediği için yaşlanma gerçekleşmektedir. Dokunun sertleşmesi, cildin esnekliğini kaybetmesi ve bağışıklık sisteminin güçsüzleşmesi bu kuramın başlıca örneklerindendir (Hossain, 2014).

2.1.2. Psikososyal yaşlanma kuramları

Biyolojik olarak sebep ne olursa olsun yaşlanma, tüm insanların tecrübe edeceği bir süreçtir. Her çocuk doğduğu andan itibaren doğal olarak daha büyük bir yaşa ermekte ve yaşamını etkileyen pek çok fiziksel, psikolojik ve sosyal rol değişimine maruz kalmaktadır. Birçok psikolojik durum da bireyin yaşamını etkilemektedir. Bu yaşlanma sürecini ele alan pek çok sosyal psikolojik kuram olduğu görülmektedir (Hossain, 2014). Bu kısımda ilgili kuramlardan Geri Çekilme Kuramı, Etkinlik Kuramı, Süreklilik Kuramı, Toplumsal Değiş Tokuş Kuramı, Yaş Katmanlaşması Kuramı, Modernleşme Kuramı, Psikososyal Gelişim Kuramı'na yer verilmektedir.

2.1.2.1. Geri çekilme kuramı

Geri Çekilme Kuramı Elaine Cumming ve William E. Henry tarafından geliştirilmiş olup yaşlılığı fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan dünyadan geri çekilme olarak tanımlamaktadır. Kurama göre bireyler yaşlandıkça bazı rollerden, ilgi alanlarından, etkinliklerden ve toplumdan yavaşça el ayak çekmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Bu çekilme fiziksel, psikolojik ve toplumsal anlamda gerçekleşmektedir. Bu dönemde bireyler fiziksel düzeyde etkinliklerini azaltıp enerjilerini korumaya çalışırken psikolojik düzeyde ilişkilerini sadece kendilerini ilgilendiren şekilde düzenlemektedir. Toplumsal alanda ise bireyin toplumdan, toplumunsa bireyden elini çekmesi ile birlikte toplumla yaşlı arasında bir boşluk oluşmaktadır (Onur, 2011). Ancak Cumming ve Henry (1961) bu ayrışmanın hem yaşlı hem genç nesil tarafından istendik bir süreç olduğunu; bu ayrışma sayesinde yaşlının toplumsal yükümlülüklerini azaltarak içsel gelişimine daha fazla zaman ve enerji ayırabildiğini, gencin ise toplumda kendine yer bulduğunu ileri sürmektedir. Bununla birlikte yaşlı bireyin toplumdan geri çekilerek kendi uğraşlarını keşfetmesinin bireyin yaşam doyumunu artırdığını öne süren kuram, pek çok uzman tarafından başarılı yaşlanmayı açıklayan en ideal yaklaşımlardan olarak kabul görmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991).

Geri Çekilme Kuramı incelendiğinde temellerinin işlevselcilik üzerine kurgulandığı görülmektedir. Bu yaklaşıma göre toplumsal ve bireysel tüm değişimlerin işlevsel bir katkısı vardır. Bu bakımdan bireyin yaşamının sona ermesinin de yeni düzenlerin kurulmasına fırsat vermesi ve yeni bireylerin yaşamla vedalaşan bireyin rollerini alarak topluma katılmasını sağlamak açısından önemli bulunmaktadır (Kaygusuz, 2008).

2.2.2.2. Etkinlik kuramı

Geri Çekilme Kuramı'na alternatif olarak Robert J. Havighurst, Bernice L. Neugarten ve Sheldon S. Tolbin tarafından geliştirilmiş olan Etkinlik Kuramı temel biyolojik ve sağlık değişimleri dışında yaşlıların psikolojik ve toplumsal gereksinimleri açısından orta yetişkinlerle ortak özellikler gösterdiğini öne sürmektedir. Etkinlik Kuramı'na göre yaşlı birey toplumda ne kadar aktif bir biçimde yer alıyor ve ne kadar meşgul kalıyorsa o kadar mutlu olmaktadır. Havighurst ve Albrecht'e göre bu etkin yaşam tarzı bireyi yaşlanmanın olumsuz etkilerinden korumaktadır. Kuram, yaşlıların etkinlik düzeyi ile bunlardan aldığı doyum ve mutluluğun azaldığını kabul etmekle birlikte bu değişimin istendik olduğu görüşüne karşı çıkmaktadır. Kurama göre yaşlılık döneminde ortaya çıkan bu durum yaşlının tercihi değil, toplumun yaşlıdan kopması sonucu ortaya çıkmaktadır (Onur, 2011).

2.1.2.3. Süreklilik kuramı

Havighurst ve arkadaşları (1963) tarafından geliştirilen Süreklilik Kuramı'na göre kişilik seçilen rollerden ve onların nasıl yerine getirildiğinden etkilenmektedir. Yaşam doyum kavramını esas alan kuramda yaşlılıkta bireyler; ilgili (diğer insanlarla ilişkilerini sürdüren) birey, zırlı- savunmacı (orta yetişkinlik rollerini sürdürmekte ısrar eden) birey, pasif savunmacı (orta- düşük arası etkinlikte bulunan, bazen pasif ve ilgisiz) ve ayırık (organize olamayan, ağır bilişsel süreçlere sahip, zayıf duygusal kontrollü) birey olmak üzere dört ana başlıkta incelenmektedir. Kurama göre ilgili ve zırlı-savunmacı bireylerin pasif savunmacı ve ayırık bireylerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmektedir. İleri yetişkinlikte de bireylerin insanlarla daha fazla etkinlikte bulunması ve orta yetişkinlikteki bazı rolleri sürdürerek ileri yetişkinliğe hazırlık yapmasının yaşam doyumunu artıracığı vurgulanmaktadır (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Havighurst (1972) daha sonra başarılı yaşlanmada fiziksel, ekonomik ve sosyal gerilemeye uyum sağlama, ölümle barışma, kişisel gelişim ve yaşamın sonuna ilişkin anlamlı bir bakışa sahip olmanın önemli olduğunu kuramına eklemiştir.

2.1.2.4. Toplumsal değiş tokuş kuramı

George Homans, John Thibaut, Harold Kelley ve Peter Blau tarafından geliştirilmiş olan Toplumsal Değiş Tokuş Kuramı (Emerson, 1976), James J. Dowd gibi sosyologlar tarafından yaşlılık dönemine uyarlanmıştır. Bu kurama göre bireyler toplumsal yaşama katılırken bir yandan ödül (ekonomik destek, tanınma, güvenlik, sevgi vb.) kazanırken, bir

yandan bedel (olumsuz yaşantılar, yorgunluk vb.) ödemektedir. Yaşlılıkta ise endüstrileşmiş toplumun gerektirdiği becerilere sahip olmayan bireyler daha dezavantajlı konuma sürüklenmektedir (Onur, 2011).

2.1.2.5. Yaş katmanlaşması kuramı

Yaş Katmanlaşması Kuramı 1970'lerde ortaya konmuş kuramlardandır (Riley, 1971). Yaş Katmanlaşması Kuramı'na göre toplum çeşitli yaş katmanlarından oluşmakta ve her bir katmanın kendine özgü rolleri bulunmaktadır. Bununla birlikte her bir kuşak, içinde bulunduğu çağın özelliklerini taşımaktadır. Kurama göre aynı dönemde doğan kişiler benzer deneyimlere, ideolojilere, tutumlara, değerlere ve yaşam beklentilerine sahiptir (Riley, 1994). Bu kuramda öne sürüldüğü üzere Türkiye'deki kuşaklar arasında da farklılaşmalar görülmektedir. TÜİK sonuçlarına göre internet kullanan 65-74 yaş grubundaki yaşlı bireylerin oranı 2014 yılı Nisan ayında %5 iken bu oranın 2018 yılının aynı ayında %17'ye yükseldiği görülmektedir. Daha önceki yıllarda hiç olmayan bu eğilimin giderek arttığı dikkat çekmektedir. Yaşlıların teknoloji kullanımıyla ilgili davranışları onların toplumdaki rolü ve konumunu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

2.1.2.6. Modernleşme kuramı

Modernleşme Kuramı'nın kökenleri İkinci Dünya Savaşı sonrasında Amerika'da oluşan elit ve entelektüel siyasi akımın temelleri ile karşılaşılmaktadır. Savaştan yirmi yıl sonra hükümet ve özel kuruluşların da desteğiyle bilim insanları; ekonomik gelişim problemleri, siyasi istikrar, sosyal ve kültürel değişimler konusunda çalışmalar yapmaları hususunda teşvik edildi (Tipps, 1973). 1972 yılında Cowgil ve Holmes tarafından modernleşmenin ileri yetişkinler üzerindeki etkilerinin incelenmesi üzerine geliştirilmiş olan Modernleşme Kuramı daha çok modernizmin olumsuz etkileri üzerinde durmaktadır. Kurama göre ileri yetişkinlerin statülerindeki zedelenmenin nedenleri sağlık teknolojisi, ekonomik ve endüstriyel teknoloji, kentleşme ve eğitim başlıkları altında ele alınmaktadır (Uluocak, Aslan, Bakar, Gökulu ve Bilir, 2013).

2.1.2.7. Gerotransandans kuramı

Son yıllarda ortaya atılan sosyolojik yaşlanma kuramlarından biri de Gerotransandans Kuramı'dır. Bu kurama göre yaşlı bireylerin bakış açısını materyalist ve rasyonel bir

noktadan evrenin tekliğine yönelik bir bakışa doğru evirilmektedir. Başarılı yaşlanma ölümü korkmadan kabul etme, sağlam ilişkiler kurma, geçmiş ve gelecek kuşaklarla bağlantıda hissetme ve tüm evrene duyulan manevi bir bütünlük hissi ile mümkün görülmektedir (Lange ve Grossman, 2014).

2.1.2.8. Psikososyal gelişim kuramı

Erik H. Erikson tarafından geliştirilen Psikososyal Gelişim Kuramı, yaşlılığa özgü bir kuram olmamakla birlikte oldukça geniş gözlemlere dayanması dolayısıyla yaşlılıkla ilgili de önemli değerlendirmeler sunmaktadır. Kuram, gelişimsel dönemleri o döneme özgü ortaya çıkan ihtiyaçlarla ele alarak bir üst gelişim dönemine çıkmak için bu ihtiyaçların karşılanmasının önemine vurgu yapmaktadır. Bu hiyerarşik düzende karşılanan ihtiyaçlar sonucunda oluşan gelişimsel düzen sağlıklı bir seyir sergilemektedir. Erikson'a göre ileri yetişkinlik döneminde bireyin temel ihtiyacı benlik bütünlüğüne ulaşmaktır. İleri yetişkin bireyin benlik bütünlüğüne ulaşması ise sadece bu dönemde gerçekleştirilecek eylemlerle değil, geçmiş ihtiyaçların karşılanma şekli ve düzeyiyle de ilişki göstermektedir. Geçmiş dönemlerde bireyin ihtiyaçları karşılanmadan yaşamı seyretmişse bireyin yaşamı ileri yetişkinlikte daha anlamsız ve umutsuz bir hal alabilmektedir. Bununla birlikte geçmiş dönemlerdeki ihtiyaçları karşılanmış olan birey olgunluğa ulaşabilir ve yaşamını anlamlı kılabilir (Kaygusuz, 2008).

2.2. Orta Yetişkinlik

İnsanın yaşam dönemlerine ilişkin ayrımlar incelendiğinde genel olarak birey, 20'li yaşlardan itibaren yetişkin olarak kabul edilmektedir. Genç yetişkinlik 35, hatta 50 yaşa kadar sürebilmektedir. Bununla birlikte orta yetişkinlik 35- 65 yaş arasını kapsayabilmektedir (Lindzey, Thompson ve Spririg, 1988). İnsan gelişimini dönemler açısından ele alan bilim insanlarından biri olan Santrock (2019)'a göre orta yetişkinlik 40-45 yaşlarında başlayıp 60-65 yaşlarında sona ermektedir. Aydın (2002), gençlik yılları ile yaşlılık yılları arasındaki bu dönemi kapsayan orta yetişkinliğin 40- 60 yaşları arasında sürdüğünü belirtmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan sınıflandırmada ise 45-59 yaş arası bireyler orta yetişkin olarak kabul edilmektedir.

Santrock (2019)'a göre günümüzde sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve tıbbi gelişmeler sayesinde orta yetişkinliğin alt limiti yukarılara çekilebilmektedir. Birçok aktif yaşam

süren, üretmeye devam eden ve sağlıklı insan için orta yetişkinlik daha geç başlamaktadır. Güncel bir deyimde göre şimdinin 60'lı yaşları eskinin 40'ları anlamına gelmektedir. Şimdi 60'lı yaşlarında olan bireyler geçmiş yıllarda 40'larını yaşayan bireyler kadar sağlıklı, üretici ve aktif bir yaşam sürmektedir.

Orta yetişkinlik, bu dönemdeki tecrübelerin oldukça farklı ve çeşitli olmasından dolayı tanımlanması zor bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte kazanımlar, kayıplar, sağlık ve iyi oluş, üretkenlik, şefkat, yakınlarla ilgi gösterme, fiziksel ve psikolojik kaynaklar gibi başlıklar altında orta yetişkinliğin tanımı geniş bir pencereden sunulabilmektedir (Lachman, 2004). Bu bölümde orta yetişkinlik; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim açısından detaylı bir biçimde ele alınmaktadır.

2.2.1. Fiziksel gelişim

Orta yetişkinlikte birey, içsel ve dışsal pek çok değişime uğramaktadır. Saçların ağarması ve seyreilmesi, yüzdeki kırışıklıkların derinleşmesi ve özellikle bel ile alt bedende kilo alma eğiliminin artması dışsal değişimler arasında sayılmaktadır. İç organlardaki değişikliklere bakıldığında ise; kalp damar, solunum ve sinir sisteminin etkinliğinin azalması ile karşılaşilmektedir (Whitbourne, 2001). Özellikle kadınlarda 45-49 yaş arasında menopoza, erkeklerde ise 50- 55 yaş arasında andropoza girmeyeyle artan hormonal değişiklikler bu yaş döneminde problemlere neden olabilmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005; Milli Eğitim Bakanlığı, 2012).

Orta yetişkinlikteki değişimler gözle görülebilir ölçüde ortaya çıkmaktadır. Bireyin cildi buruşmaya başlarken bir yandan da cilt üzerinde özellikle de güneşe maruz kalan bölgelerde yaşlanmaya bağlı lekelenmeler oluşmaktadır. Melanin üretiminin azalmasıyla saçlar zayıflamaya ve ağarmaya başlamaktadır. Tırnaklar kalınlaşmaya ve tümsekler oluşturmaya başlayarak daha kırılgan bir hale gelmektedir (Santrock, 2013).

Orta yetişkinlik, kas ve kemik yapısında da kayıpların başladığı bir yaşam evresidir. Maksimum kemik yoğunluğu 30'lu yaşlarda ölçülürken bu yaşın sonuna doğru kemiklerde hacim kaybı başlamaktadır. Orta yetişkinlikte omurga kemiklerinin hacim kaybetmesinden dolayı bireyler kilo almakta, bazı yetişkinler ise kilo kaybetmektedir (Santrock, 2013). Özellikle bu yaş evresinin ikinci yarısından itibaren yetişkinler kilo kaybetmektedir. Bu dönemde kaslar da esnekliğini kaybederek dış görünümde değişikliklere yol açmaktadır (Aydın, 2002).

Orta yetişkinlik dönemi kronik hastalıkların fark edilmeye başlandığı ve yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ya da kireçlenme ağrılarının ortaya çıktığı dönemdir. Özellikle 40 ve 50’li yaşlarda baş gösteren yüksek tansiyon ile yüksek kolesterol ömür boyu devam edebilmekte, bu yüzden de ilaçlarla kontrol altına alınması gerekebilmektedir (Lachman, 2004; Santrock, 2013). Bu fiziksel rahatsızlıklar, ilaçlarla veya diyetle büyük ölçüde tedavi edilebilmesine rağmen yaşlanmayı işaret etmeleri açısından bireyde rahatsızlığa neden olmaktadır. Öte yandan, orta yaşta yaşanan psikolojik ve sosyal değişimler genellikle olumlu değişiklikler olarak kabul görmektedir (Lachman, 2004).

Genç yetişkinlikte uyku ile ilgili herhangi bir problem sıklığıyla karşılaşılmazken 40’lı yaşlardan itibaren bireyler derin uykuya dalmakta sıkıntı yaşayabilmektedir. Gece uykuya dalma süresi orta yetişkinlikle birlikte uzamakta, bu da bireylerde daha az dinlenmişlik hissine sebep olmaktadır (Polo- Kantola, 2011).

Orta yetişkinlik, kadınların menopoza girdiği dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde kadınlar ateş basması, ruh hali değişiklikleri, libido kaybı ve uykusuzluk gibi birtakım fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşamaktadır. Ancak bu semptomların şiddeti, bireyler arasında önemli farklılıklar göstermektedir (Goodman, et al., 2011; Reidet al., 2014).

Orta yetişkinlikle birlikte bireyde duyuşal değişiklikler de yaşanmaktadır. Bu değişiklikler görme, işitme ile koku ve tat alma duyularının birinde ya da birden fazlasında görülebilmektedir. 40- 60 yaşları arasında retinada imgenin odaklanması hususunda keskin bir düşüş yaşanmaktadır. Bu durum, orta yaştaki bireylerin okumada daha genç yaştakilere göre daha çok sıkıntı yaşamasına sebep olmaktadır. 40’lı yaşların başlamasıyla işitmede de gerilemeler görülebilmektedir. Düşük eşikteki seslerden ziyade yüksek eşikteki seslerin duyulmasında güçlükler baş göstermektedir. Bu dönemde işitme kayıpları açısından erkekler işitme kaybının daha geç başlaması dolayısıyla kadınlardan daha avantajlı konumda bulunmaktadır (Santrock, 2013).

2.2.2. Bilişsel gelişim

Orta yetişkinlikteki bireyler yeni şeyler öğrenmeye ve yeni beceriler geliştirmeye devam etmektedir. Yapılan araştırmalar IQ’nun 50’li yaşların ortalarına kadar geliştiğini göstermektedir. 60’lı yaşlara kadar herhangi bir zihinsel işlevde gerileme görülmesi bir yana, pek çok anlamda gelişmeyle karşılaşılmaktadır. Bu dönemde bireyler her ne kadar

yapamayacaklarını düşünseler de pek çok yeni şeyi kolaylıkla öğrenebilmektedir (Papalia ve Olds, 1978).

Lachman (2004)'a göre orta yetişkinlerin bilişsel ölçümleri incelendiğinde bu bireylerin hem gençler hem yaşlılarla benzerlikler gösterdiği dikkat çekmektedir. Bazı araştırmalar orta yetişkinlikte bilişsel gelişimin devam ettiği ve hatta arttığını ortaya koymaktadır. Yapılan bilişsel ölçümlerde orta yetişkinlikteki bireylerin genç yetişkinlerden daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte orta yetişkinler, entelektüel işleyişe ilişkin psikometrik ölçümlerde genel olarak iyi performans göstermektedirler (Eichorn, Clausen, Haan, Honzik ve Mussen, 1981; Hultsch, Hertzog ve Dixon, 1998; Schaei, 1996). Orta yetişkinlik dönemi bireye ailedeki, iş yerindeki ve toplumdaki konumdan dolayı bilişsel gelişimi destekleyici fırsatlar sunmaktadır (Lachman, 2004).

Orta yetişkin bireylerin hafıza konusunda şikayetçi olmasına karşın (Lachman, 1991), yapılan araştırmalar ileri yetişkinliğe kadar hafızada kesin bir bozulmanın olmadığına işaret etmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005; Willis ve Schaie, 1999). Yetişkinlik döneminde sosyal bağlantılar ile bilişsel gelişim ve bilişsel yaşlanma arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Seeman ve arkadaşları (2011) tarafından Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Orta Yetişkinlik (the national Midlife in the U.S.) araştırmasından elde edilen ve sosyal bağlantı, destek, sosyal gerginlik/ çatışmaya ilişkin uzunlamasına verilerin kullanıldığı bir araştırmada yaşa, cinsiyete, ırka, eğitime, kronik sağlık koşullarına ve sağlık davranışlarına yönelik regresyon analizleri, daha fazla sosyal bağlantı ve destek öyküsü ile yürütücü işlevler ve epizodik hafıza arasındaki önemli olumlu ilişkileri ortaya koymuş, sosyal ilişkilerdeki düşüşlerin ise her iki değişken ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal gerginlik veya çatışma ile karakterize edilen sosyal değişimlerin ortalama sıklığı ile yürütücü işlevler arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiş, ancak epizodik hafızayla herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

2.2.3. Duygusal gelişim

Orta yetişkinlik, bilgiyi işleme ve duygusal düzenleme açısından düşüncenin yeniden yapılandığı bir dönem olarak kabul edilmektedir (Labouvie-Vief, 1999). Blanchard Fields (1986) tarafından ergenler, genç yetişkinler ve orta yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada her biri bir çatışmayı temsil eden üç varsayımsal duygusal problemin

tartışılmasına verilen yanıtlar incelendiğinde orta yetişkinlerin diğer iki gruptan daha yüksek bir performans gösterdiği sonucuna ulaşılmaktadır. İkilemli çatışma durumlarında genç yetişkinlerin daha çok duygusal yanıtlar verdiği görülürken orta yetişkinlerin ikilemin her iki yönünü dengeli bir biçimde analiz ettiği dikkat çekmektedir.

Erikson (1984) orta yetişkinlik dönemini (30-65 yaş) üretkenliğe karşı durgunluk olarak ele almaktadır. Bu dönemde birey yaşamını gözden geçirmekte ve ailesi, işi ve içinde yaşadığı topluma sağladığı fayda oranında kendini üretken veya verimsiz hissetmektedir. Yetişkinler bu dönemde genellikle her iki duyguyu da hissetmektedir ve Erikson'a göre bu dönemin temel gelişimsel görevi bu çatışmayı çözmektir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005). Orta yetişkinlikte bir yandan geçmişi gözden geçiren birey, bir yandan da özellikle yaşlılığa yaklaşırken yapmayı planladıkları şeyleri tamamlamak için yaşayacağı kalan zamanı düşünmeye başlamaktadır (Papalia ve Olds, 1978; Santrock, 2013). Yaşamını gözden geçiren bireylerin bir kısmı kendini güçlü ve yeterli hissederken, bazıları bu değerlendirme sürecinde elem duymaktadır. Bu gibi durumlarda birey psikolojik problemlerden mustarip olabilmektedir. Bu dönemde görülen en önemli sorunlar aile içi problemler, işyeri ve mesleki sorunlar, alkol bağımlılığı ve orta yaş bunalımıdır (MEB, 2012).

Orta yetişkinlik; dönemin ortası, yazın ortası, bir seyahatin ortası ya da bir kitabın ortası gibi ele alınmaktadır. Bu dönemde birey bir yandan geçmişteki başarılarını gözden geçirirken bir yandan da gelecekte yapılması gerekenler üzerinde durmaktadır. Birey, zamanın nasıl aktığını fark edip kesin olmamakla birlikte gelecekte neredeyse yaşadığı kadar daha zaman kaldığını fark etmektedir ve bu dönem “uyandırma servisi” olarak nitelendirilmektedir (Lachman, 2004). Orta yetişkinlik döneminde ortaya çıkan bu yeniden değerlendirme süreci halk arasında orta yaş krizi olarak da anılmaktadır. Yaşlanmanın gözle görülür belirtilerinin ortaya çıkması, çocukların ergen veya genç yetişkin olmasıyla aile yapısının değişmesi ve işyerinde yaşanan problemler orta yetişkinlik dönemindeki bireye yaşamın hızla akıp gittiğini hissettirebilmekte ve bu durum kişisel bir krize dönüşebilmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005). Lachman (2004)'a göre orta yetişkinliğin bütünüyle kriz olarak nitelendirilmesi doğru bulunmamaktadır. Orta yetişkinlik dönemi bazılarına göre kriz noktası olurken, bazıları içinse zirveyi temsil etmektedir. Üçüncü bir durumsa krizin ve zirvenin aynı anda yaşanması sürecidir. Bu süreci

deneyimleyen bireyler, krizlerden aldıkları derslerle yaşamlarının zirve noktalarının inşasına katkı sağlamaktadır.

Orta yetişkinlik döneminde kişilik gelişimi devam etmekte (Roberts ve Mroczek, 2008) ve hatta zirveye ulaşmaktadır (Lachman, 2004). Roberts ve Mroczek (2008)'e göre kişilik gelişimi 20 ve 40 yaşları arasında yoğunluk kazanmaktadır. Bununla birlikte kişilikteki değişiklikler yaşlılık dönemi de dâhil olmak üzere yaşam boyu devam etmektedir. Zamanla ortaya çıkan bu değişimler bireye olumlu yönde katkı sunmaktadır. Bireyler yaşlandıkça olgunlaşma artmakta; özgüven, cana yakınlık, sorumluluk sahibi olma ve sakin kalma hususlarında gelişme göstermektedir (Roberts ve Wood, 2006). Ayrıca bu bireyler daha etkin ilişkiler kurup daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmektedirler (Roberts, et al., 2007). Orta yetişkinlik döneminde bireyler belirgin toplumsal cinsiyet rollerinden çıkıp karşı cinsin rolleriyle bütünleşmeye başlamaktadır (Lachman, 2004).

Orta yetişkinleri etkileyen stres kaynaklarına bakıldığında bu dönemde kadınların daha çok dışsal etmenlerden etkilendiği görülürken erkeklerin içsel kaynaklı stresörlerden etkilendiği dikkat çekmektedir. Orta yetişkinlerin kendi yaşamlarını değerlendirmelerinde ve duygusal durumlarında çocuklarının bulunduğu konunun da etkili olduğu görülmektedir (Lachman, 2004). Orta yetişkinlikte bireyin sorumluluklarında yaşanan değişiklikler de bu evredeki bireylere sıkıntı yaşatabilmektedir. Hem ailenin küçüklerinin bakımlarını sürdüren hem de yaşlanan aile bireyleriyle ilgilenen orta yetişkinler zaman zaman kendilerini bu yük altında sıkışmış hissedebilmektedir (Papalia ve Olds, 1978).

Orta yetişkinlik, bir yandan kendine özgü stres kaynakları barındırırken bir yandan da çocuk bakımı hususundaki teme bakım verme sorumluluğunun sona ermesi, iş yaşamından ayrılması vb gibi pek çok stres kaynağının da ortadan kalktığı bir dönem olma niteliği göstermektedir. Bu dönemdeki bireyler kendine özgü baş etme mekânizmalarını ortaya çıkaracak özelliklere de sahiptir. Bu dönemde bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran etmenler sosyal ve psikolojik etmenler olmak üzere iki ana başlık altında incelenmektedir. Orta yetişkinlikte psikolojik dayanıklılığın en önemli kaynağının sosyal kaynaklar olduğu öne sürülmektedir. Sosyoekonomik durum, çalışma hayatı, sosyal destek orta yaşta bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran etmenler arasında sayılmaktadır. Bununla birlikte, bireyin öznel özellikleri de psikolojik dayanıklılığını etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş, algılanan öz kontrol, öz yeterlik, yaşam dönemine ilişkin farkındalık, edinilen farklı roller, partner ilişkileri, çalışma hayatına katılım, fizyolojik sağlık ve beden algısı bireysel değişkenler

arasında sayılmaktadır (Heckhausen, 2001). Daniese ve arkadaşları (2011) tarafından orta yetişkinlikteki koruyucu faktörlere ilişkin gerçekleştirdikleri araştırma sonucuna göre pozitif duygulanım, sosyal destek ve iyimserlik ile sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.2.4. Sosyal gelişim

Orta yaş, sosyal rollerin ve ilişkilerin değiştiği bir dönemdir. Orta yetişkinler, topluma ait kültürel değerleri ve sorumlulukları üstlenmiş konumda olup karar verici statüsündedir. Bir yandan gençliğe örnek olup onu kontrol etme yetisine sahipken, bir yandan da gençlerin kültürel ve etik değerleri özümsemesinde büyük rol oynamaktadır (Aydın, 2002).

Sanayileşmiş ülkelerde, orta yaş grubundaki aileler çocuk yetiştirme, ebeveynlere bakım sunma, evliliği sürdürme ve iş yaşamını sürdürme ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu aileler, devam eden sorumlulukları ve hem genç hem de yaşlı nesiller arasında bir rol edinerek “sandviç jenerasyonu” teşkil etmektedirler. Böylece, bu aileler ve özellikle de kadınlar, iki yönlü bakım yükümlülüğü taşıyabilmektedirler. Bu dönemde bakımların sorumluluğunu daha çok üstlenen kadınlar aşırı yüklenmeye maruz kalabilmektedir (Papalia ve Olds, 1978; Dorros- Waters, 1994, akt. Hewstone, Fincham ve Foster, 2005).

İş-aile çatışması ve yaşam dengesi, orta yaşlılar için endişe kaynağı haline gelebilmektedir. Bu değişen eğilimler, evlilik doyumunu daha da etkileyebilmektedir. Çoğu bu dönemde büyükannelik ve büyükbabalık rolüne de sorunmaktadır. Orta yetişkinlik dönemindeki bireyler, çocuklarının ergen veya genç yetişkin olmasıyla birlikte yeni bir ebeveyn statüsü kazanmaktadır. Orta yetişkinler fiziksel olarak güç kaybederken çocukları daha fazla enerji isteyen taleplerde bulunabilmektedir. Bu durum, orta yetişkinlerde sorumluluklarına ilişkin kaygı yaratmaktadır. Orta yetişkinlik, genellikle orta yaşlıların aile ilişkilerinde yaratıcı olmalarını gerektiren bir dönemdir (Alphonso, 2016; Hewstone, Fincham ve Foster, 2005). Orta yetişkinlikteki birey bir yandan kariyerinin zirvesini yaşarken, bir yandan da kira ya da ev kredisi, çocukların bakımı, sağlık harcamaları, ev giderleri, okul ödemeleri ve diğer aile üyelerinin bakımı gibi pek çok giderle karşı karşıya kalabilmektedir (Lachman, 2004).

Orta yetişkinlik dönemindeki rol dağılımı ile ilişkili olarak, bu döneme ilişkin verilerin genellikle diğer gelişimsel dönemlerle ilgili gerçekleştirilen çalışmalardan dolayı yolla elde edildiğini göstermektedir. Örneğin, orta yetişkinlikteki ebeveynlik örüntülerine ilişkin

veriler çocuk gelişimi bilgisinden edinilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, verinin en faydalı ebeveynlik stilleri veya etkileşim türleri üzerinden yine çocuğun maksimum faydası üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Yaşlılık literatürüne bakıldığında ise orta yetişkinlerin bakım verenler olarak ele alındığı dikkat çekmektedir (Lachman, 2004).

Orta yetişkinlikle birlikte deneyimlenen rol değişimlerinden biri de emeklilik sürecidir. Emekliliğe geçiş süreci bireyin hali hazırda sahip olduğu sosyal ağları ve arkadaşları kaybetmesi açısından kritik bir önem taşımaktadır. Emeklilik, orta yetişkinlikte kriz olarak tanımlanan geçmişi gözden geçirme ve gelecekle ilgili planlama yapma aşamasında tetikleyici bir rol üstlenmektedir. Emeklilerin bir kısmı bu dönemde bir işi tamamlamanın verdiği doyumunu yaşarken, bir kısmı emekli olduğu için pişmanlık duymaktadır. Özellikle çocukların evden ayrılmasıyla boşluğa düşen kadınlar için emeklilik süreci daha derin bir anlam taşımaktadır (Osborne, 2012).

Orta yetişkinlikte cinsiyet rolleri açısından da değişiklikler yaşanmaktadır. Bu dönemde baskın statüde olan erkekler daha az etkin olmaya başlarken kadının dominantlığında artış görülebilmektedir. Gençlik yıllarında dominant olan erkeklerle bu evrede erkeksi rollerden sıyrılmaya başlayarak ev işlerine yardım eden, daha yumuşak, empatik ve anlayışlı olmaktadır. Gençlik yıllarında çekinik ve sessiz olan kadınlar ise bu dönemde daha baskın bir rol üstlenerek daha erkeksi davranışlarda bulunmakta, evdeki otoritesi güçlenmektedir (Aydın, 2002). Çocukların yavaş yavaş evden ayrılmasıyla evliliklerini gözden geçirmeye başlayan çiftler evliliklerinde birbirlerini bir arada tutan hiçbir şeyin kalmadığını düşünüp boşanma sürecine girebilmekte yahut baş başa kalıp daha mutlu olabilmektedir (Papalia ve Olds, 1978).

Orta yetişkinlikte cinsellik alışkanlıklarında da değişiklikler görülebilmektedir. Bu dönemde cinsel işlevlerde bir değişiklik olup olmadığı konusunda çeşitli kaynaklarda farklı bulgulara rastlanmakla birlikte alanyazının cinsel aktivitenin sıklığının azalmasında hemfikir olduğu görülmektedir. Bu seyrekleşmeye rağmen bu dönemde bireyler hala cinsel yaşamdan doyum almaya devam etmektedir (Papalia ve Olds, 1978; Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Bugün, genç yetişkinken aktif bir cinsel yaşam sürmüş olan kadınların orta yetişkinlikte de aktif ve bilgili partnerler olduğu bilinmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991).

Yakın ilişkiler orta yaş boyunca önemli olmaya devam etmektedir ve bu ilişkiler, sağlık ve iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Vincent ve Teede, 2014). Bir eşin veya aile üyesinin ölümü nedeniyle destek, daha az erişilebilir hale geldiğinden, arkadaşlıklar orta yetişkinlerin psikolojik halleri açısından giderek daha önemli olmaktadır. Ayrıca, orta yetişkinlerin akranlarına güvenme olasılıkları daha yüksektir ve bu tür akranlar, bir eşin ölümü gibi yaşlanma süreciyle ilgili durumlar için tercih edilen destek kaynakları olarak işlev görmektedir. Arkadaşlıklar yaş ilerledikçe daha da önemli hale gelmektedir (Walen ve Lachman, 2000).

2.2.5. Orta yetişkinlik ve başarılı yaşlanma

Orta yetişkin nüfusunun aşırı artışı ve bu döneme ilişkin bilgilerin çoğalmasıyla birlikte orta yaş grubu kendi başına çalışılmaya değer bir dönem olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Orta yetişkinlik döneminin diğer gelişimsel alanlardan ayrılarak araştırılması, iyi yaşlanma konusuna da ilgiyi artırmıştır. Araştırmacılar yaşlılığın köklerinin yetişkinlikte fark edilmesiyle ileride ortaya çıkabilecek fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerdeki değişikliklerin bir kısmının ötelenebileceği, en aza indirgenebileceği ve önlenebileceğini fark etmiştir. Ancak hala orta yetişkinlik dönemi diğer gelişimsel dönemlere nazaran hakkında en az bilgiye sahip olunan ve araştırma gerçekleştirilen alan olarak günümüze ulaşmıştır (Lachman, 2004).

Yaşam boyu gelişim kavramıyla birlikte Jung (1933)'un yaşamın öğleden sonrası dediği orta yetişkinlik dönemine araştırmacılar oldukça büyük ilgi göstermektedir. Orta yetişkinlik dönemi, kendine özgü sorunlar ve gereksinimleriyle önceki gelişimsel dönemlerden ayrılmakta ve yeni değişimlere uyumu gerektirmektedir. Bunun da ötesinde orta yetişkinlik ömrüm akşamı olan yaşlılığa hazırlık açısından büyük önem taşımaktadır (Dainese, Allemand, Riberio, Bayram, Martin, & Ehlert, 2011; Lachman, 2004). Orta yaştaki psikososyal faktörlerle başarılı yaşlanma arasında bir bağlantı bulunmaktadır (Britton, Shipley, Singh-Manoux, & Marmot, 2008). Bununla birlikte orta yetişkinlik dönemindeki bir bireyin başa çıkma mekânizmaları, fiziksel ve zihinsel sağlık durumu ile sosyal destek sistemine ilişkin verilerden yola çıkılarak yaşlanma kalitesinin yordanabileceği öne sürülmektedir (Vaillant, & Mukamal, 2001). İyi bir yaşlanma sürecinin sağlanması için temel adımların atılması açısından orta yetişkinlik dönemi büyük önem taşımaktadır. Buna rağmen başarılı yaşlanma için orta yetişkinlikte gerçekleştirilen

önleyici çalışmaların hala oldukça nadir olduğu bilinmektedir (Perrig-Chiello, Jaeggi, Buschkuhl, Stähelin, & Perrig, 2009).

Wakasaki, Matsumoto ve Kakehashi (2006) tarafından Japonya’da gerçekleştirilen ve orta yaşlı kadınların başarılı yaşlanma durumlarını inceleyen araştırmada 30-59 yaş aralığında bulunan 99 kadına görüşme formu doldurulmuş ve bu form üzerinden başarılı yaşlanma durumları değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler katılım (sosyal ilişki kurma, toplumda aktif rol alma isteği, yeni nesiller yetiştirme), sağlık (sağlığını koruma için çaba harcama, sağlığın önemini bilme), doyum (etkinliklerden doyum alma, etkili zaman yönetimi, günlük yaşamdaki mutluluk öğelerinin farkında olma), hazırlık (yaşlılığa hazırlanma, ölüm farkındalığı ve hazırlığı, geleceğe hazırlık), tekrar gözden geçirme (özgüven, yaşamın geri kalanını gözden geçirme) ve yaratma (baş etme ve keşfetme) kategorilerine göre ele alınarak orta yaşlı kadınların başarılı yaşlanma yolundaki durumlarına ilişkin genel bir tablo çizilmiştir.

Noone ve arkadaşları (2009) tarafından ABD’de gerçekleştirilen bir araştırmada emeklilikten önce emeklilikle ilgili eşiyle konuşan ve bu döneme ilişkin planlar yapanların emeklilik dönemindeki iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Avustralya’da gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da yaşlılığa hazırlığın yaşam doyumunu artırdığı görülmüştür (Noone ve arkadaşları, 2013). 2017 yılında Kore’de Ju ve arkadaşları tarafından yeni emekli olmuş kişilerle gerçekleştirilen bir araştırmada ise emekliliğe hazırlıkla mental sağlık arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Fransa’da gerçekleştirilen bir araştırmada 50-59 yaş arasındaki bireylerin %38’i kendilerini yaşlılığa hazır hissettiklerini belirtirken 70-84 yaşları arasında bu oranın %66’ya ulaştığı görülmektedir. Orta yetişkinlerin ev satın alma, sosyal bağları sürdürme, entelektüel uğraşlara devam etme ve sağlıklı beslenme gibi yollarla yaşlanmaya hazırlık yaptığı dikkat çekmektedir (Apouey, 2017).

2.3. Yaşlılık

Yaşlılık ve yaşlanma, temelde biyolojik değişimlerle açıklansa da söz konusu insan olduğunda bu sürecin tanımlanmasında sosyal, psikolojik ve ekonomik etmenler de dikkate alınmaktadır. Genel anlamıyla yaşlılık, zamana bağlı olarak bireyin iç ve dış etmenler arasında yeni dengeler kurması gerektiği bir süreçtir. Yaşlılık psikososyal açıdan bireyden

bireye farklılıklar göstermekle birlikte, olumlu ve olumsuz değişimleri içinde barındırmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) yaşlı sınıflamasını aşağıdaki biçimde yapmaktadır:

- 45 – 59 yaş arası orta yaşlı,
- 60 – 70 yaş arası yaşlı,
- 75 – 89 yaş arası ileri yaşlı,
- 90 yaş ve üzeri ise ihtiyar olarak belirtilmiştir.

Örgüt, sonraki tanımlarda bu sınıflamaya şu güncellemeyi eklemiştir (2018):

- 80 yaş ve üzeri ileri yaşlı,
- 100 ve üzeri asırlık,
- 110 yaş ve üzeri süper-asırlık.

Bu kısımda yaşlı tanımına giren 60 yaş ve üzerindeki bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine dair alanyazın bilgileri sunulmaktadır.

2.3.1. Fiziksel gelişim

Yaşlanmayla birlikte deri daha çok kurumaya, incelmeye ve kırışık bir hal almaya başlamaktadır. Bu dönemde kemik yoğunluğu da azalmaya başladığı için kemikler zayıflayıp kırılmalanmaktadır. Büyüme hormonu ile fiziksel aktivitenin azalmasıyla kas kütlelerinde de azalma görülmektedir (Baral-Kulaksızoğlu, Yücel, Akyüz ve Ekşioğlu, 2012). Saçlar seyrelmekte, kolajen kaybıyla birlikte postürde değişimler görülmekte ve deri altı yağ kaybı yaşanmaktadır (Whitbourne, 2001).

Bireyin dış görünüşüyle ilgili değişikliklerin yanı sıra yaşlılıkta iç organlarda da önemli değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler kardiyovasküler sistemde meydana gelen değişiklikler ile kas kütlelerinde azalma ve solunum, sindirim ve idrar sistemindeki etkinliğin azalması, karaciğer, beyin, sinir ve endokrin sisteminde gelişenler şeklinde sıralanabilir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010; Whitbourne, 2001).

Yaşlılıkta ortaya çıkan en belirgin sorunlar duysal sistemde gerçekleşmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bir araştırmada göz muayenesine

gidenlerin yaklaşık yüzde 37'sinin 65 yaş ve üstü kişilerden oluştuğu görülmüştür. Aynı araştırmaya göre 70 yaş ve üzeri bireylerin %92'sinin gözlük kullandığı bulgulanmıştır. Görmede yaşanan bozukluklar ilerledikçe düşme ve bir yerini kırma riski ile birlikte yaşlıyı bakıma muhtaç hale getirebilmekte, sakatlanmasına ya da erken ölmesine neden olabilmektedir (Desai, Pratt, Letzner ve Robinson, 2001).

İşitme sorunları da yaşlının hayatını olumsuz yönde etkileyen etmenler arasında yer almaktadır (Carabellese, et al., 1993; Mulrow, et al., 1990). 1995 yılında yapılan bir araştırmada, 70 yaş ve üzerindeki yaşlıların üçte birinin (yaklaşık 7 milyon kişi) sağlıklı ya da ağır işitsel sorunlardan birinden mustarip olduğu tespit edilmiştir. Bu oran 70-74 yaşları arasındaki nüfusun üçte birini oluştururken 85 yaş ve üstündekilerin neredeyse yarısına denk gelmektedir (Desai, et al., 2001).

Ortalama 3000 ila 10000 tat tomurcuğuna sahip olan yetişkinlerin 45 yaşından itibaren bu tomurcukları kaybetmeye başladıkları bilinmektedir (Kurtuldu, Derindağ, Miloğlu ve Özdoğan, 2018). Bu tat tomurcuklarının kaybı dolayısıyla yaşlıların yiyeceklerin lezzetini algılamakta ve yediklerini kontrol etmekte güçlükler çektiği görülmektedir. Yapılan bir araştırma yaşlıların gençlerden daha fazla tatlı ve tuzlu yiyecekleri tercih ettiğini göstermektedir (Murphy ve Withee, 1986). Bu sonuç yaşlılarda şeker ve tuz tüketiminin arttığı bulgusuyla paralellik göstermektedir (Rakıcıoğlu, 2009).

İnsan yaşlandıkça pek çok hastalıktan mustarip hale gelmektedir. 80 yaşında olup da herhangi bir hastalığı olmayan birini bulmak oldukça düşük ihtimallidir. Yaşlılıkta beliren en büyük değişiklik kalp ve damar sisteminde gerçekleşmektedir. Kalp kasları eskisi kadar etkili çalışmadığı için kalp atım hızı ve tansiyon yükselmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Yaşlanan birey fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra mental sağlık sorunlarıyla da karşılaşmaktadır. Bellekte basit bozulmalar, demans ve demansın bir alt türü olan ancak en fazla tanı alan Alzheimer yaşlı bireyin maruz kaldığı mental sağlık sorunları arasında yer almaktadır.

2.3.2. Bilişsel gelişim

İlerleyen yaş, bilişsel becerilerin değişmesi üzerinde çok az bir etkiye sahiptir. Geçmişte bilinenin aksine yaşlandıkça nöron sayılarında azalma olmamaktadır. Esasen yaşlılıkta her gün binlerce nöron kaybedilse de yerlerine yeni nöronların üretimi devam ettiği için sayıda azalma görülmemektedir. Bununla birlikte, sinaptik bağlantıların

zayıflaması ve sinaptik plastisitenin azalması ile beyinde yaşlanmaya bağlı değişiklikler ortaya çıkmaktadır (NRTA: AARP's Educator Community, 2009).

Yaşlılıkta bireyin pek çok bakımdan hızının yavaşlaması bilişsel becerileri de etkilemektedir. Hızdaki bu yavaşlama bilişsel beceriler için temel yapıtaşı olarak kabul edilmekle birlikte, bilişsel becerilerdeki değişikliklerin sadece yavaşlamayla açıklanamayacağı bilinmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005; Slater, 1995). Bilişsel davranışlar farklı pek çok kapasiteyi bir arada barındırmaktadır. Yaşlı bireyler bir becerideki (işleme hızı gibi) yetersizliği bir başka becerideki (tecrübeye dayalı muhakeme gibi) yüksek performansla telafi edebilmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005).

Bilişsel yaşlanma iki önemli özellik ile karakterizedir: 1) Farklı yetenekler yaşla birlikte farklı örüntüler göstermektedir. 2) Yetenek seviyeleri açısından bireyler arasındaki çeşitlilik artmaktadır. Bu nedenle, IQ skoru gibi genel bir indeks, bilişsel kapasitedeki gelişim ve değişimin açıklanması açısından yeterli kabul edilmemektedir. Artık araştırmacılar, bilişsel performansta bireyler arasındaki artan çeşitliliğe aracılık edebileceği düşünülen bireysel, biyolojik ve çevresel faktörlere daha fazla odaklanmaktadır (Gridley ve arkadaşları, 2000).

İlerleyen yaş, bilişte ölçülebilir değişikliklere neden olabilmektedir. Bu değişiklikler daha çok işlem hızı, işleyen bellek ve yürütücü bilişsel işlevleri içeren ve karar almak için bilgiyi hızlı bir şekilde işlemeyi veya dönüştürmeyi gerektiren bilişsel görevlerde düşüş şeklinde görülmektedir. Yaşın bilgi birikimini ve deneyimsel becerileri etkilemediği düşünülmektedir (Murman, 2015).

Normal gelişen bir yaşlılıkta bilişsel gelişimde gözlenen olumsuz değişimler bireyin yaşamını etkileyecek düzeyde değildir. Bununla birlikte, görülen bilişsel bozulmalar hafif bilişsel bozukluklardan ileri demansa kadar genişleyen bir yelpazede seyretmektedir. Hafızada görülen basit yavaşlamalar yaşa bağlı bilişsel değişimler açısından normal kabul edilmektedir. Ancak ilerleyen mental hastalıklar ciddi birer halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir. Bu mental sorunlar duygusal ve sosyal problemleri de beraberinde getirmekte; sakatlanmaların artmasına, sağlıkta bozulmalara, ölüm riskinin artmasına, tıbbi hizmetlere daha çok ihtiyaç duyulmasına ve tedavi uyumunun azalmasına zemin oluşturmaktadır (Karlin ve Fuller, 2007). Bu açıdan sağlıklı bilişsel yaşlanmanın

kapsamını ve süreçlerini incelemek, ömrü geliştirme modelleri geliştirme ve demans gibi patolojik süreçlerde neler olduğunu anlama açısından büyük öneme sahiptir (Gridley ve arkadaşları, 2000).

Yaşlılıkta bilişsel işlevlerin korunması ve geliştirilmesi için basit tedbirler önerilmektedir. Televizyon izleme süresinin azaltılması ve hatta tamamen kapatılması, yeni şeyler öğrenilmesi veya bilinen herhangi bir şeyin yeni bir yol izlenerek yapılması, yürüyüş ve bahçecilik gibi basit fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması ile beyin işlevlerinin korunumuna katkı sağlanabilmektedir (NRTA: AARP's Educator Community, 2009).

Yaşlılıkta bellekte de belli başlı farklılıklar göze çarpmaktadır. Özellikle işleyen belleğin çalışma stilinde önemli değişiklikler görülmektedir. Semantik bellekte ise çok az değişiklik saptanmasına rağmen yaşlı birey, çevreden aldığı mesajlar doğrultusunda bu konuda da kendisinde eksiklikler hissedebilmektedir (Slater, 1995).

2.3.3. Duygusal gelişim

Tüm yaş gruplarında olduğu gibi yaşlı bireyler de pek çok ruhsal problemle baş etmek durumunda kalabilmektedir. Bu sorunlar bireyin duygu, düşünce ve davranışları ile aile ve sosyal ilişkilerini etkileyebilmektedir. Demans, kaygı bozuklukları (örn., yaygın anksiyete bozukluğu, panik atak, post travmatik stres bozukluğu ve agorafobi), duygulanım bozuklukları (örn., majör depresyon ve bipolar bozukluk) ve madde kullanımı (alkol veya reçeteye satılan ilaçlar ile küçük sakinleştiricilerin kötüye kullanımı), kişilik bozuklukları, somatoform bozukluklar gibi problemler yaşlılıkta görülen yaygın sorunlardandır. Şizofreni, sanrı bozuklukları ve paranoia en nadir görülen psikotik bozukluklardan olmakla birlikte uyku ve uyum problemleri yaşlıyı etkileyen diğer ruh sağlığı problemleri arasında sayılmaktadır (Baran-Kulaksızoğlu, Yücel, Akyüz ve Ekşioğlu, 2012; The Australian Psychological Society, 2000).

Depresyon, yaşlılıkta oldukça nadir görülse de birey ilk depresyon deneyimini bu dönemde yaşayabilmektedir. İleri yaşlarda yaşanan fiziksel görünümde değişiklikler, güç kaybı, toplumsal rollerde değişim ve prestij kaybı ile fiziksel ve mental yetersizlikler yaşanmakta, bu yetersizlikler arttıkça yaşlı birey bağımlı hale gelmektedir. Bağımlılıkla birlikte üzüntü, suçluluk, karamsarlık, mutsuzluk gibi duygularla karakterize depresif bozukluklar gelişebilmektedir (Aksüllü, 2001; Ançel, 2007; Duru ve Özdemir, 2009;

Yüksel 1998). Depresyon, çok yakın bir arkadaşın kaybı gibi bazı stresli yaşam olayları sonucunda ortaya çıkabildiği gibi kesin bir neden olmadan da görülebilmektedir. Bazı bireyler yaşamları boyunca depresyona eğilimli olabilmekte, bu yaşlılıkta da devam edebilmektedir (The Australian Psychological Society, 2000).

Demans depresyon, psikoz ve davranış sorunları ile ilişkilendirilebilmektedir. Demans benzeri semptomların ortaya çıkmasına sebep olan depresyon ve deliryum gibi sorunların erken teşhisi geri döndürülebilir kayıpların tedavisi açısından oldukça önemli bulunmaktadır. Psikolojik değerlendirme ile depresyon ve kaygının demans benzeri semptomlar tanımlanabilmektedir. Psikologlar ve nörologlar özel testler yardımıyla beyinde oluşan ve demansa hizmet eden hasarları tespit edebilmektedir. Demansların ayırıcı tanısı, gelecekteki birey ve aileye yönelik bakım ve hizmetlerin planlanması için önemlidir. Demanslı hastaların ailesi bir nevi “yaşayan ölüyle” birlikte oldukları için desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu açıdan Alzheimer, demans gibi hastaları olan bireylerin grup terapileri ile desteklenmeleri önemli bir gereksinim olarak ortaya çıkmaktadır (The Australian Psychology Society, 2000).

Yaşlılar gençlik yıllarına göre daha az alkol tüketmesine karşın alkolle ilgili yaşanan sıkıntılar devam edebilmektedir (Hanson, & Gutheil, 2004). Yaşlılık yıllarında alkol tüketim oranı azalsa da vücudun daha az alkole daha yüksek tepki vermesi ve yaşlı bireyin alkol alımı hususunda kendini sınırlandıramaması gibi hususlar alkolle ilgili problemlerin artmasına neden olabilmektedir.

Yaşlılıkta alkol bağımlılığı hem bağımlılık hem gerontoloji bilgisini bir arada barındıran bir alandır. Literatürde yaşlılarda alkol bağımlılığının yordayıcıları ve ilişkili değişkenlerine yönelik çok az çalışmaya rastlanmaktadır. Yine az sayıda çalışma, yaşlılıkta alkol bağımlılığının erken tanısının etkisi, sonuçları ve yardımcı stratejilere odaklanmaktadır. Yaşlılarda alkol bağımlılığına ilişkin ilgi giderek artmakla birlikte yaşlılarla çalışan profesyonellerin bu alandaki bilgisi hala kısıtlıdır (Hanson, & Gutheil, 2004).

Yaşlılıkta alkol bağımlılığının nedenlerine ilişkin pek çok farklı görüş bulunmaktadır. Bunlardan ilki reddetme ve yanlış bilgi gibi birey odaklı nedenlerdir. Nedenlerin ikincisi ise alkol bağımlısı yaşlılarla çalışan profesyoneller ilgili olan bağımlılığa ilişkin yetersiz

bilgi, gelişmemiş veri toplama araçları, etkililiği test edilmemiş uygulamalar ve yaşçılık (ageism) tutumları şeklinde sıralanmaktadır (Hanson, & Gutheil, 2004).

Yaşlılıkta alkol ve sigara bağımlılığı ile sosyal destek arasında da anlamlı yönde ilişki bulunmaktadır. Vaillant ve arkadaşları (1998) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre zayıf sosyal destek ve yaşam süresinin alkolizm, sigara ve başlangıç düzeyinde psikopatolojiye aracılık edebileceği görülmüştür.

Yaşlılıkta intihar nedenleri arasında duyu kaybına neden olan kronik hastalıklar (kalp hastalıkları, nörolojik hastalıklar, kanser vb.), yalnızlık, depresyon, alkol veya ilacı kötüye kullanım, geçim sıkıntısı ve bağımlılık yer almaktadır (Duru ve Özdemir, 2009). Yaşlılıkta intihara sebep olan nedenlerden biri de kronik ağrılardır. Somatik kronik ağrılarının psikolojik terapiler yardımcılığıyla giderilmesi intihar riskini düşürmektedir. Ancak pek çok insan ağrının teşhisi sırasında fazla zaman kaybettiği ve ağrının somatik durumu fark edilmediği için senelerce acı çekmek zorunda kalmaktadır. Çok yaklaşımlı ağrı tedavi yaklaşımlarının yanı sıra somatik rahatsızlıklarda hipnoz, psikoterapi, destekleyici psikolojik danışma ve grup terapileri de kullanılmaktadır (The Australian Psychology Society, 2000).

Erikson (1984)'a göre yaşlılık döneminin temel çatışması bütünlüğe karşı umutsuzluktur. İnsanlar bu dönemde yaşamın sonuna geldiğini düşünerek tüm yaşamlarını ve kendilerini nasıl hissettiklerini gözden geçirmektedir: “Yaşamın zorluklarını başarılı bir şekilde karşılamış mıyım / önem verdiğim hedeflerime ulaşabilmiş miyim / sevdiklerimin refahına katkıda bulunmuş muyum? Yoksa potansiyelim anlamakta geç mi kalmışım / zamanımı gereksiz işler ve anlamsız ilişkilere mi harcamışım / başkalarına yük mü oluyorum? Bu sorulara çoğunlukla olumlu yönde cevap veren yetişkinlerin daha müstağni bir yaşlılık geçirdiği ileri sürülmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005).

Yaşlılar, sahip oldukları özel durumlar nedeniyle zorluklar karşısında kırılğan olabildikleri gibi pek çok yönden de afet gibi zor durumlarda daha güçlü kalabilmektedir. Japonya’da bunun için “Yaşlılar elektriksizlik ve susuzlukla nasıl yaşanacağını bilirler.” cümlesi kullanılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında yaşlıların, büyük felaketlerde gençlerin psikolojik dayanıklılığını artırmak ve başa çıkma mekânizmalarını tanıtmak açısından önemli bir rol üstlendikleri düşünülmektedir (Kiyota, Tanaka, Arnold ve Aldrich, 2015).

2.3.4. Sosyal gelişim

Diğer insanlarla birlikte olmanın ötesinde çoğu insan başkalarıyla sıcak ve yakın bir ilişki kurma ihtiyacı duymaktadır. Biri, duygusal bağlanmayı ifade eden romantik bir ilişki; diğeri ise arkadaşlarla bir bağ kurmayı içeren arkadaşlık ilişkisi olmak üzere yetişkinler iki tür ilişki arayışında olmaktadır. Bu iki ilişki biçimi farklı ihtiyaçlara hizmet etmektedir. Birincisi refah ve güvenlik sağlarken, ikincisi gruba aidiyet ve uyum duygusunun oluşmasına yardımcı olmaktadır (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Bununla birlikte ileri yetişkinlikte arkadaşlık ilişkilerinin rehberlik etme, başkaları için sorumluluk alma, bağlanma, değerli hissetme ve yalnız hissetmeme gibi kazançları da bulunmaktadır (Slater, 1995).

Cinsellik partnerler arasındaki yakınlaşmaya destek sunan bir olgudur. Yaşlılıkta cinsel yaşamı etkileyen değişiklikler gerçekleşmektedir. Bu dönemde uyarılma hem kadın hem erkek için geç gelişmekte orgazm gençlik yıllarına göre daha kısa süreli ve yumuşak belirlemektedir. Ancak cinsel birleşme hastalık, hastanede yatma ve tüm diğer fizyolojik engellere rağmen gelişemese bile yaşlıların yakınlık, dokunma, duygusal yakınlaşma, şehvet gibi diğer cinsel ihtiyaçları devam etmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991).

Geçiş olayları zaman zaman baskı unsuru olarak bireyin karşısına çıkmakla birlikte bireye güçlükleri erkenden fark edip yeni başlangıçlar yapma şansı sunmaktadır. Orta yetişkinlikte ve yaşlılıkta birey emeklilik, dulluk, nine/ dede olma, bir engele sahip olma, evinden ayrılma ya da bakımevine yerleşme gibi çeşitli geçiş olaylarıyla yüzleşebilmektedir. Bu geçişlerin her biri bireyin yaşamında önemli değişiklikler gerektirip önemli kişisel düzenlemelere götürebilmektedir. Bununla birlikte bu olaylar hem bireysel sağlık hem de refaha olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmektedir. Bu nedenle, bunların her biri psikolojik araştırma ve uygulama alanı açısından oldukça verimli bir potansiyele sahiptir (The Australian Psychological Society, 2000).

Genç yetişkinlikte özellikle yeni evli bireylerin birçok arkadaşlık ilişkisi kurduğu bilinirken bu bağların yaşlandıkça zayıfladığı görülmektedir. Yaşlı bireyler çocukların evden ayrılması, arkadaş ve eşlerin ölümü ve fiziksel aktivitenin kısıtlanmasıyla birlikte daha az sosyal temas kurarak yalnız kalmaktadır. Bununla birlikte, insan yaşamının tüm dönemlerinde olduğu gibi yaşlılıkta da güvenli ve yakın ilişkiler kurmak önemli olduğu için bu dönemde özellikle yaşlıların yakınlarının destek sunması bu bireylerin yaşam

doyumlarına olumlu katkı sunabilmektedir (Baral-Kulaksızoğlu, Yücel, Akyüz ve Ekşioğlu, 2012; Rybash, Roodin ve Santrock, 1991).

Bir birey yaşlandığında toplumda onun emekli olması gerektiği; çünkü yaşlı birey gözlerinin iyi görmediği, fiziksel dayanıklılıklarının olmadığı, işitmede güçlük yaşadığı ve yavaş hareket ettiği gibi kalıplara sokulmaktadır. Bireyin iş yaşamından çekilmeye yönlendirilmesi nezaketen de yapılsa yaralayıcı olabilmektedir. Bu yaş dönemindeki bireyler her ne kadar iş yaşamından ayrılmış olsa da enerjilerini harcayacakları bir alana ihtiyaç duymaktadır. Bunun için yarı zamanlı işler, hobiler, bahçe işleri, koçluk, öğretmenlik ya da mentorluk yapmak iyi birer seçenek olabilmektedir (Osborne, 2012).

65 yaşına gelindiğinde, bir kişinin kendisine yakın kişilerin kayda değer bir oranının vefat ettiğine şahit olması kuvvetle muhtemeldir. Bu vefatlar, anne ve babaları başta olmak üzere eşin, kardeşlerin, arkadaşların veya daha az sıklıkla da olsa evladın kaybını içerebilmektedir. Bu gibi durumlarda yas reaksiyonları sağlıklıdır ve çoğu yaşlı insanın bununla başa çıkabilecek kapasitesi vardır. Sağlıklı yas durumunda şok, hüznün, uyuşukluk, üzüntü, özlem, korku, öfke, kaygı, çaresizlik ve terk etme duyguları da ortaya çıkabilmektedir. Düşünceler arasında ise inanamama, kafa karışıklığı, sorgulama, ölen kişiden kalan anılar ve neler olduğunu anlamaya çalışma yer almaktadır. Yasta görülen fiziksel belirtiler göğüste sıkışma, çarpıntı, gürültüye duyarlılık, zayıf uyku, enerji eksikliği ve iştahsızlık şeklinde sıralanabilmektedir (The Australian Psychological Society, 2000).

Bazen bir eşin (özellikle bir bakıcının) ölümü, hayatta kalan eşin bakımevine taşınması ve böylece kaybın iki kez yaşanması anlamı taşımaktadır. Bu gibi durumlarda hızlı bir şekilde normal yaşama dönme beklentisi hem bakım personeli hem de birey için zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. Psikologlar, bu durumlarda bireye yasla başa çıkma ve yeni yere uyum sağlama, bakım personeline ise durumu yönetme yardımı sunma konusunda önemli bir role sahiptir (The Australian Psychological Society, 2000).

Yaşlılıkta bireylerin çoğu ağır engel durumlarından mustarip olmadığı için ailesi ve arkadaşlarıyla yeterince vakit geçirebilmektedir. Bununla birlikte ileri yaşlılık döneminde özellikle kadın yaşlıların eş kaybı gibi yakınlarının yasıyla baş etmek zorunda kaldığı bilinmektedir (Grundy, Fletcher, Smith ve Lamping, 2007). Dulluğun olumlu yanları da bulunmaktadır. Bazı yaşlılar için dulluk yeni bir hayata başlamak için bir fırsat sağlamakta ve bu kişilerin öz-yeterlilik duyguları artabilmektedir (Arbuckle ve de Vries, 1995).

Özellikle eşin kaybıyla birlikte erkeğin arkadaş çevresi daralırken, kadınınınin daha fazla genişlediği görülmektedir. Bunun da, kadının daha önceki görev ve sorumluluklarından dolayı arkadaşlarına ayıramadığı vakti bu dönemde kolaylıkla ayırmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Orta yetişkinlikte olduğu gibi ileri yetişkinlikte de bireyler doğdukları andan bugüne kadar geçen zaman yerine kalan zamana odaklanmaktadır (Santrock, 2013).

2.3.5. Yaşçılık (ageism)

Yaşlılara ilişkin önyargı ve olumsuz kalıp yargılar oluşturmak anlamına gelen yaşçılık (ageism) kavramı yaşlanma sürecinin anlaşılması bakımından önemli bulunmaktadır. Yaşlıların kolay öğrenemediğinin ve değişemediğinin düşünülmesi dolayısıyla istihdam edilmemesi, sıkıcı ve bunamış görüldükleri için sosyal ilişkilerden soyutlanması, çocukça davranışlara sahip olduğunun düşünülmesi gibi durumlar yaşçılığın sonuçlarındandır (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Butler (1989)'a göre yaşçılık (ageism) ırkçılık ve cinsiyet ayrımcılığından sonra en zalim ayrımcılık ve reddetme şeklidir. Yaşçılık, yaşlı insanların tercihlerini, yeterliliklerini, zayıflıklarını, tepkilerini ve kişiliklerini etkileyen bir tutumdur. Bu tutum bütün yaşlıları stereotipik bir kalıba sokarak hepsini tektipleştirme eğilimindedir. Tüm bu tektipleştirme çabalarına karşın çoğu yaşlı birey kendisini hala fit ve iyi hissetmektedir. Bununla birlikte bazen yaşlılar da yaşçılığın sıkı savunucularından biri olabilmektedir (The Australian Psychological Society, 2000).

Başarılı ve aktif yaşlanma kavramlarının tanımlanmasıyla ve bu konudaki çalışmaların artmasıyla toplumda bilinen klişelerin aksine yaşlı bireylerin kendilerini zinde hissettiği ve topluma katkı sunmaya devam ettiği bilgilerine ulaşılmaktadır. Yapılan araştırmalar emeklilerin kendilerinden sonraki nesle katkı sunduğunu (Greene, 1997), bakıma ihtiyaç duyanlara bakım verdiğini (Wells, 1997), toplum ve eğitim merkezlerinde gönüllü olarak çalıştığını (Greene, 1997; Swindell ve Vassella, 1999) ortaya koymaktadır.

Arun ve Pamuk (2014) tarafından yaşlı bakım personelinin yaşçılık (ageism) tutumunu ortaya koymak üzere gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre yaşlılara bakım veren personellerin bile oldukça yüksek düzeyde yaşçılık (ageism) tutumuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bakım personelinin yaşlılara profesyonel biçimde yaklaşması gerektiği, bu alanda bilgi ve tecrübe sahibi olduğu göz önünde bulundurulduğunda yaşçılık

(ageism) tutumuna ilişkin bu yüksek bulgunun ne kadar vahim olduğu bir kez daha görülmektedir.

2.3.6. Türkiye’de yaşlılık

Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2018 verileri incelendiğinde Türkiye’de 2013 senesinde sayıları 5.891.694 olan yaşlı nüfusun beş yıl içinde %17 artışla 6.895.385 olduğu bilgisine ulaşılmaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının da %7.7’den %8.5’e yükseldiği görülmektedir. 2040 yılına gelindiğinde 100 milyona ulaşması beklenen Türkiye nüfusunun %16.3’ünü yaşlıların oluşturulacağı tahmin edilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun yaşlılık başlangıç yaşını 65 olarak aldığı düşünüldüğünde 60 yaş ve üzerindeki nüfus için bu oran ve sayıların daha yüksek olacağı görülmektedir.

Türkiye’de doğumda beklenen yaşam süresi de giderek artmaktadır. Bugün Türkiye’de doğumda beklenen yaşam süresi ortalama 78’dir (TÜİK, 2018). Bu sürenin uzaması ve yenidoğanların dünyaya gelmesiyle nüfus artışı devam etmektedir. Nüfus artışı devam ettiği için nüfusun yaşlandığı olgusu gözden kaçmaktadır, ancak nüfusun artışı bebek doğumlarının yanı sıra insan ömrünün uzaması dolayısıyla artan yaşlı nüfusla da ilgilidir (Tufan, 2016).

Yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklar sadece yaşlılıkla ilişkilendirilmemektedir. Yaşlılıktan önceki yaşam tarzının yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklarla ilişkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte yaşlılıkta hücre deformasyonu ve kan akımının yavaşlaması dolayısıyla hastalıklara yakalanma riski de artmaktadır. Tufan (2016)’a göre Türkiye’deki yaşlı nüfusun %35’inin ağır kronik hastalığı bulunmaktadır. Yaşlılıkta ortaya çıkan bu hastalıklar hem bireye hem topluma yük getirmektedir. Bu külfetin en aza indirgenmesi için yaşamın daha genç yaşlardan itibaren düzenlenmesi önerilmektedir.

Yaşlılığa ilişkin araştırmalar ve hizmetler Türkiye’de son yıllarda artış göstermektedir. Google araştırmalar sayfasında 2015 yılından bu yana Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde 16.500 sonuç elde edilmektedir. Bu araştırmaların büyük bir kısmı tıp çalışmalarından müteşekkil olmakla birlikte sosyal bilimler alanında da ilginin giderek arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. 60+ Tazelenme Üniversitesi platformunun bugün Akdeniz Üniversitesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Alanya Hamdullah Emin Paşa (HEP) Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nde aktif olarak yaşlılara hizmet sunduğu görülmektedir (Tazelenme Üniversitesi, 2019). Bununla birlikte

çeşitli yerel yönetimlerin de yaşlılık hizmetlerine ağırlık verdiği görülmektedir. Evde bakım hizmetleri hemen her il ve ilçede yaygınlaşmaya devam ederken yaşlılara gündüzlü hizmet sunan merkezlerin sayısında artışa rastlanmaktadır. İstanbul Kadıköy Belediyesi, Antalya Büyükşehir Belediyesi, Aydın Germencik Belediyesi, Antalya İbradi Belediyesi ve Afyon Dinar Belediyesi çeşitli gerontolojik faaliyetler sürdüren yerel yönetimler arasında yer almaktadır. Yaşlılarla ilgili çeşitli sosyal faaliyetlerin yaygınlaşmaya başlamasına karşın yaşlılara sunulan psikolojik danışma hizmetinin halen çok kısıtlı olduğu görülmektedir.

2.3.7. Yaşlılarla psikolojik danışma

Yaşlı psikolojisinden ya da yaşlılık psikolojik danışmanlığından bahsedilirken öncelikle gerontoloji ve psikoloji kelimelerinin birleşiminden oluşan geropsikoloji kavramının tanımlanması gerekmektedir. Gerontoloji kelimesi Grekçede yaşlanmaktan - gere ve yaşlı adam anlamına gelen geron ile ve bilim, çalışma anlamında kullanılan loji kelimelerinin bir araya gelmesiyle yaşlılık bilimi anlamında kullanılmaktadır.

Gerontoloji kelimesinin Google'da kullanım sıklığına bakıldığında ilk kullanımların 1900'lerin başında gerçekleştiği, 2000'li yıllarda ise en yüksek sıklığa ulaştığı dikkat çekmektedir. Birren (1961)'e göre yaşlılık psikolojisine dair ilk çalışma 1835 yılında Quetelet tarafından yayımlanan Sur l'Homme et le developpement de ses Facultes başlıklı kitaptır. Bu çalışmadan sonraki geropsikoloji tarihi ise 1835 ile 1918 yılları arasındaki çalışmaları kapsayan Erken Dönem, 1918 ile 1940 yılları arasındaki çalışmaları kapsayan Sistemik Çalışmaların Başlangıç Dönemi ve 1940 ile 1960 arasındaki çalışmaları kapsayan dönem olan Gelişme Dönemi olarak ele almaktadır.

Dünyada bugünkü anlamıyla yaşlılara yönelik gerçekleştirilen psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının tarihine bakıldığında bugünkü anlamıyla ilk çalışmaların 1970 ve 1980'lerde başladığı belirtilmektedir. Bununla birlikte ilk sistematik yetişkinlik kuramlarının 1950'lerden itibaren geliştirilmeye başlandığı bilinmektedir. Bu kuramlar yaşlıyı psikososyal yönden tanımlamakla birlikte geropsikolojiye ilişkin ilk sistematik çalışmaların 1920'lerde başladığı düşünülmektedir (Birren, 1961). Yetişkin gelişimi ve yaşlılık alanının 1946 yılında Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychology Association) tarafından özel bir alan olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu yıllarda daha çok yaşlıların akıl sağlığı üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir.

Geropsikolojinin Amerika Birleşik Devletleri'nde uzmanlaşma alanı olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Gerontolojik psikolojik danışmanlığın “iyi oluşlarını sürdürmeleri, problemlerini aşmaları ve yaşam boyu tam performans gösterebilmeleri için yaşlılara ve ailelere onları anlayarak yardım sunmak” şeklinde tanımlandığı Amerikan Psikoloji Derneği, 2010 yılında geropsikoloji alanını özel uzmanlık alanlarından biri olarak kabul etmiştir. 2012 yılında yaşlılara yönelik gerçekleştirilecek psikoloji çalışmalarının aciliyeti olduğunu vurgulayan birlik, 2014 yılında Yaşlı Yetişkinlere Yönelik Psikoloji Uygulamaları Kılavuzu (Guidelines for Psychological Practice with Older Adults)'nu yayınlamış, sayıları günümüzde yaklaşık 700 olan geropsikologların 2020 itibarıyla en az 5000 olması gerektiğini vurgulamıştır. Geropsikoloji alanının yine ABD'de özel bir uzmanlık alanı olması dolayısıyla üniversitelerin bu alana özgü lisansüstü programlar açtıkları görülmektedir. Bununla birlikte sadece yaşlılara psikolojik danışma hizmeti sunan merkezler de dikkat çekmektedir (Demir-Çelebi ve Yüksel, 2019).

Yaşlılarla gerçekleştirilen psikolojik danışma çalışmalarına bakıldığında uygulamada psikologların daha çok yaşlıların bilişsel gelişimiyle ilgilendikleri görülmektedir. Ancak yaşlıların bütüncül anlamda desteklenmesi ve yaşam kalitelerinin artırılması için sosyal yaşama katılımını sağlama, kendilerini çeşitli alanlarda geliştirme fırsatı sunma, yaşam boyu eğitim faaliyetlerine katılma, üretkenliklerini sürdürmelerine alan açma, kuşaklararası paylaşımı destekleme, demokratik haklardan faydalanma ve yaşamdaki anlamlarına uygun aktif bir yaşam sürdürmeleri açısından yaşlılarla psikolojik danışma hizmetleri oldukça büyük önem taşımaktadır (Demir- Çelebi ve Yüksel, 2014). Buna rağmen hala depresyon, yas, yaşamsal geçiş dönemleri, bağımsızlığın kaybı gibi konularda psikolojik araştırma ve uygulama açısından azımsanmayacak ölçüde eksiklik bulunmaktadır (The Australian Psychological Society, 2000).

Yaşlılarla gerçekleştirilen psikoterapi uygulamaları 1970'lerden itibaren yaygınlaşmaya başlamıştır. Yaşlılıkla birlikte bireyler arası farklılıkların artışı psikoterapistin esnek olma gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Yaşlı bireyler terapi yoluyla çeşitli güçlü yanlarını ve kapasitelerini artırabilmektedir. Yaşlılarla çalışan psikologlar bilişsel davranışçı terapi dışında kişiler arası, kişisel yapılanma, psikodinamik terapiler gibi çeşitli yaklaşımlardan faydalanmaktadır (The Australian Psychological Society, 2000). Kaygusuz ve Kalkan (2008), yaşlılara uygulanan psikolojik danışmanlık yaklaşımlarını psikodinamik yaklaşım, destekleyici yaklaşım, bilişsel- davranışçı yaklaşım,

grupla psikolojik danışma ve aile danışmanlığı olmak üzere beş ana grupta toplarken; Göka ve Aydemir (2000), bu yaklaşımları bireysel dinamik psikoterapiler, kısa süreli (zaman sıralı) psikoterapi, psikoanalitik (içgörü yönelimli) psikoterapi, dinamik olmayan psikoterapiler, destekleyici psikoterapi, bilişsel-davranışçı terapi, seks terapisi, yaşamı gözden geçirme terapisi, aile terapisi ve grup psikoterapileri şeklinde sınıflandırmaktadır.

Türkiye’de gerçekleştirilen yaşlıya yönelik psikolojik danışma çalışmalarının daha çok teorik kapsamda geliştiği görülmektedir. Oysa Demirdiş (2010) tarafından gerçekleştirilen ve yaşlıların psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaçlarının ortaya koyulduğu bir araştırmada yaş ilerledikçe ve medeni durumda yalnızlaşma arttıkça, rehberlik ve psikolojik danışma ihtiyaçlarının arttığı bilgisine ulaşılmıştır. Aynı araştırmada akrabalarının yanında barınan yaşlıların rehberlik ve psikolojik danışma ihtiyaçları en yüksek düzeyde iken, eşiyle beraber yaşayan yaşlıların rehberlik ve psikolojik danışma ihtiyaçları en düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Buna rağmen Türkiye’de yaşlılara yönelik psikolojik danışma programlarının etkililiğine yönelik gerçekleştirilen az sayıda çalışmaya ulaşılmaktadır (Demir- Çelebi, & Yukay-Yüksel, 2018; İnel- Manav, 2018; Ercan- Şahin, 2015; Siviş, 2005; İslam, 1987). Yaşlılara hizmet veren huzurevlerinde psikologların görev yaptığı görülmektedir. Ancak bakım veren bir kurumun dışındaki yaşlıların nadiren psikolojik danışma hizmeti aldığı görülmektedir. Kadıköy Belediyesi bünyesinde çalışmaları yürütülen Sosyal Yaşam Evi’nde bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının gerçekleştirildiği bilinmektedir. Bununla birlikte sadece yaşlıya özel olmayan ancak psikolojik danışma hizmeti veren özel ve belediye psikoloji danışma merkezlerinin de yaşlı danışanları kabul ettikleri bilgisine ulaşılmaktadır (Demir-Çelebi ve Yüksel, 2019).

2.4. Başarılı Yaşlanma

İnsan yaşlandıkça bazı yeteneklerini kaybederken bazılarını da geliştirmeye devam etmektedir. Başarılı yaşlanma bu kaybedilen ve geliştirilen yetenekler arasındaki dengenin kurulması, potansiyelin sonuna kadar kullanılması ve sınırlılıklarla olabildiğince başa çıkılması sürecini ifade etmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005). Bireyin yaşlılık dönemini diğer gelişimsel dönemler gibi doğal bir süreç olarak kabul etmesi, fiziksel işlevlerini uygun biçimde kullanabilmesi, sosyal yaşama aktif bir biçimde katılımını sürdürmesi ve değişimlere uyum sağlayabilmesi durumu kısaca başarılı yaşlanma olarak

tanımlanmaktadır. Bireyin başarılı yaşlanıp yaşlanmadığının kararı şu standartlara bakılarak karara ulaştırılabilir (Özmete, 2012):

- Hastalık ve hastalığa bağlı bir bağımlılığın söz konusu olmaması,
- İleri yetişkin bireyin bilişsel ve fiziksel işlevlerini kullanabilmesi,
- Yaşama aktif katılım sağlıyor olması.

Başarılı yaşlanma kavramının tarihçesi incelendiğinde bu konuya ilişkin ilk söylemlerin R. J. Havighurst tarafından ortaya koyulduğu görülmektedir. Etkinlik Kuramı ile her bireyin yaşamda aktif olduğu ve değişen rollerin yerine yenilerini koyduğu takdirde mutlu olacağını öne süren Havighurst'a göre gerontolojinin temel amacı bireylerin ileri yetişkinlik dönemini rahatlıkla geçirmelerine destek olmak şeklinde özetlenmektedir (Özmete, 2012; Yapıcıoğlu, 2009). Ancak başarılı yaşlanma kavramına bizzat atıfta bulunan ve bizzat bu konuda gerçekleştirilen çalışmaların ise Rowe ve Kahn tarafından 1980'lerden sonra yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir.

2.4.1. Başarılı Yaşlanma Tanımları

Başarılı yaşlanmaya ilişkin literatür incelendiğinde kavrama ilişkin tek bir sınırlı tanımlamanın yer almadığı, kavramın tanımlanmasında pek çok farklı bileşenin ele alındığı görülmektedir (Ebner ve Freund, 2007). Prudential (2015)'a göre başarılı yaşlanma tamamen tutumla ilgilidir: Birey iyimser olduğu, hayatı sonuna dek yaşadığı, potansiyelini tamamıyla kullandığı, yaşlılığı kendi şartlarına göre yönettiği ve ayrıca hayatta karşısına ne çıkarsa çıksın kabulle karşıladığı sürece başarılı yaşlanmaktadır.

Bowling ve Dieppe (2005) tarafından başarılı yaşlanmanın tanımına ilişkin gerçekleştirilen genel derlemede başarılı yaşlanmanın temel teorik bileşenleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Doğumda beklenen yaşam süresi,
- Yaşam doyumu ve iyi oluş,
- Zihinsel ve ruhsal sağlık, bilişsel işlevler,
- Kişisel gelişim, yeni şeyler öğrenme
- Fiziksel sağlık ve işlevler, bağımsız yaşam
- Algılanan özerklik, kontrol, bağımsızlık, uyum, başa çıkma, özsaygı, olumlu bakış açısı, hedefler, benlik algısı gibi psikolojik özellikler ve kaynaklar

- Sosyal katılım, boş zaman aktiviteleri
- Sosyal bağlantılar, destek, katılım, aktivite

Bu temel teorik bileşenlere ek olarak başarılar, beslenmeden keyif alma, ekonomik güvenlik, komşuluk, fiziksel görünüş, üretkenlik ve yaşama katkı, mizah duygusu, amaç duygusu ve maneviyat gibi alt tanımlar da eklenmektedir.

Depp ve Jeste (2006) tarafından başarılı yaşlanma üzerine gerçekleştirilmiş 28 araştırmanın yordayıcılarının ele alındığı çalışmada bu değişkenlere ilişkin genel bir tablo sunulmaktadır. Tüm yordayıcılar özetle ele alınacak olursa, fiziksel aktivite değişkeni tüm çalışmaların 26'sında; bilişsel fonksiyon 15'inde; yaşam doyumu ve iyi oluş 9'unda; sosyal katılım/ üretim 8'inde; herhangi bir hastalıktan mustarip olmama 6'sında; uzun ömür 4'ünde; kendi sağlık değerlendirmesi 3'ünde; kişilik özellikleri 2'sinde; çevre ve gelir 2'sinde; kendi başarılı yaşlanma değerlendirmesi de yine 2'sinde yer almaktadır.

Yaşlı bir bireyin yaşamındaki herhangi bir zorluk onun yaşamının diğer kısımlarını da etkilemektedir. Örneğin hareket kısıtlılığı olan bir yaşlının akıl sağlığında da bozulmalar görülmektedir. Bu açıdan başarılı yaşlanma birden fazla bileşenle açıklanmaktadır. Literatür incelendiğinde çeşitli araştırmacıların başarılı yaşlanmayı tanımlarken farklı bileşenlerden faydalandığı görülmektedir (Grundy, Fletcher, Smith ve Lamping, 2007). Bazı araştırmacılar (Steverink, Lindenberg ve Ormel, 1998) bireyin başarılı yaşlanması için atması gereken adımların net bir şekilde sıralanması gerektiğini savunurken bazılarının (Baltes ve Baltes, 1990) sadece başarılı yaşlanma sürecinin tanımlanması gerektiğini, her bireyin biricikliğinden ötürü bireysel başarılı yaşlanma ölçütlerinin var olduğunu öne sürdüğü dikkat çekmektedir (Ouweland, Ridder ve Bensing, 2006).

Başarılı yaşlanma üzerine kurgulanan modellerden bir diğeri başarılı bilişsel yaşlanma modelidir. Başarılı bilişsel yaşlanma modeline göre başarılı bilişsel yaşlanma; çoklu bilişsel yapılar, hafıza ve yürütücü işlevler gibi geleneksel nöropsikolojik becerilerden ziyade bilgelik ve psikolojik dayanıklılık gibi daha ötesini ele almayı kapsamaktadır. Başarılı bilişsel yaşlanmanın temel göstergeleri incelendiğinde ise genetik etkenler, stres ve psikolojik dayanıklılık, beyin hacmi ve bilişsel hacim, bilgelik ve yaşam tarzı davranışları (fiziksel aktiviteler, beslenme alışkanlıkları, bilişsel uyarımlar) ile karşılaşılmaktadır (Depp, Harmell ve Vahia, 2012).

Günümüzde hala en çok atıf alan başarılı yaşlanma modeli Rowe ve Kahn tarafından geliştirilen modeldir. Yaklaşık 30 yıl önce Rowe ve Kahn tarafından ortaya konan başarılı yaşlanma modeli bugün pek çok araştırmaya temel teşkil etmektedir. Rowe ve Kahn tarafından 1987 yılında kaleme alınmış olan “Human aging: usual and successful” başlıklı makalenin yayınlanmasından sonra “aktif yaşlanma”, “pozitif yaşlanma”, “sağlıklı yaşlanma” ve “ideal yaşlanma” gibi kavramlarla literatürün genişlediği; bu makalenin sadece geriatri, gerontoloji veya yaşlanma literatüründen değil; hemşirelik, diş bilimi, psikoloji, sosyoloji, siyasal bilimler ve yaşlanmayla ilgili medikal, sosyal, kültürel ve siyasal tüm alanlardan da atıf aldığı görülmektedir (Bülow ve Söderqvist, 2014). Rowe ve Kahn (1997)’a göre birbiriyle ilişki ve belli bir hiyerarşi gösteren üç temel yapı taşından (hastalık ve hastalığa bağlı engel olasılığının düşük olması, yüksek bilişsel ve fiziksel işlev kapasitesi ile aktif yaşam biçimi) meydana gelen başarılı yaşlanma; “bireyin fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak uyum halinde olması” şeklinde tanımlanmaktadır.

Başarılı yaşlanma tanımının üç temel yapıtaşından biri olan düşük hastalık olasılığı sadece hastalık riskinin varlığı yahut yokluğunu değil; var olan riskin ciddiyetini de kapsamaktadır. Yüksek işlevsel kapasite fiziksel ve bilişsel yapıtaşlarını içermekle birlikte; fiziksel ve bilişsel kapasiteler bireyin ne kadar aktif olabileceğinin potansiyel göstergesi olarak ele alınmaktadır. Aktif yaşam tarzı kavramı ile ise pek çok değişkenle ilişki kurulmakla birlikte daha çok kişiler arası ilişkiler ve verimli aktivitelerin üzerinde durulmaktadır. Burada ele alınan kişiler arası ilişkiler kavramı diğer insanlarla kurulan etkileşimler, duygusal destek ve direk yardım kavramlarından meydana gelmektedir (Rowe ve Kahn, 1997).

Rowe ve Kahn seneler içinde başarılı yaşlanmaya ilişkin yapılan araştırmalar sonucunda ilgili değişkenleri farklı biçimlerde ele almıştır. 1996 yılında ortaya konan modele göre başarılı yaşlanmaya ilişkin değişkenler bilişsel ve fiziksel işlev, yaşam aktivitesinin sürdürülmesi (sosyal ilişkiler, sosyal destek), üretici faaliyetler (işlevsel kapasite, eğitim ve özyeterlilik) şeklinde ele alınırken 2004 yılında bu değişkenler Rowe tarafından genel sağlık algısı, medikal risk faktörleri (kan basıncı, şeker, kolesterol, kilo vb), yaşamdaki risk faktörleri (sigara içme, emniyet kemeri takma, alkol tüketimi vb) başlıkları altında sıralanmaktadır.

2.4.2. Başarılı yaşlanma bileşenleri

2.4.2.1. Cinsiyet

Cinsiyet farklılıklarının ve eşitsizliklerin eğitim ve istihdam olanaklarındaki etkisi, bireysel yaşantının her aşamasında görülmekte, yaşlılıkta ise zirveye ulaşmaktadır. Daha az eğitim alan ve istihdama daha az katılan yaşlı kadınların yaşlı erkeklerden daha fakir olma olasılığı da daha yüksek olmaktadır. Erkekler ve kadınlar, yaşlandıkça, farklı sağlık problemleri yaşamakta ve maddi imkânsızlıklar dolayısıyla kadınların yeterli bakıma erişemedikleri görülmektedir (United Nations Division for the Advancement of Women Department of Economic and Social Affairs, 2002).

Park, Jang ve Kim (2009) tarafından Kore’de başarılı yaşlanmanın cinsiyet değişkenine göre farklılaşması üzerinde gerçekleştirilen araştırmada sosyoekonomik düzeyin kadın ve erkek yaşlıların fiziksel ve sosyal işlevselliği üzerinde etkisi olduğu bulgulanmıştır. Özellikle yüksek gelire sahip olan erkek yaşlıların yüksek fiziksel işleve de sahip olduğu dikkat çekmiştir. Kadınlarda ise eğitimin fiziksel işlevsellikle yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Thielke ve Diehr (2012) tarafından yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin 12 ölçümün gerçekleştirildiği araştırmada yıllar geçtikçe sağlığın bozulduğu, fakat bu bozulmanın her iki cinsiyette benzer sonuçlar verdiği görülmüştür. Kadınlar ve erkeklerin yaşlanma sürecinde sağlık açısından farklılıklara da rastlanmıştır. Bu süreçte erkekler daha az hastalık belirtisi gösterirken daha erken öldükleri tespit edilmiştir. Türkiye’de de erkeklerin doğuştan beklenen yaşam süresi kadınlara nazaran daha kısadır (TÜİK, 2013). Bunun kadınların sağlığa bakış açılarından, tedaviye yaklaşımlarından ya da temel biyolojik yapılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Nosrati, Sarkeala, Hervonen ve Jylha (2012) tarafından Finlandiya’da 90 yaş ve üstündeki yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarının incelendiği araştırmada da erkek katılımcıların kadın katılımcılara nazaran daha başarılı yaşlandıkları görülmektedir. Garcia ve arkadaşları (2011) tarafından Madrid’de gerçekleştirilen ve başarılı yaşlanmanın yordayıcılarının incelendiği bir araştırmada cinsiyet, başarılı yaşlanmayı yordayan en önemli demografik değişken olarak belirlenmiştir.

2.4.2.2. *Genetik faktörler*

Genetik faktörlerin ve ortamların başarılı yaşlanmaya olan nispi katkılarını tartışmaya genetik faktörlerin doğrudan etkilerine odaklanarak başlamak gerekmektedir. Genlerin embriyodan itibaren insan inşasında etkili olması yaşam boyu hissedilmeye devam etmektedir. Hangi genetik farklılaşmaların Alzheimer tipi demansın gelişimi ile ilişkili olabileceği gibi moleküler genetik yaklaşımlar başarılı yaşlanma sorunlarına uygulanmakla birlikte genetiğin ileri yaşlardaki rolü hakkındaki mevcut anlayışımız çoğu ikizler üzerinde gerçekleştirilen davranış çalışmalarına dayanmaktadır. Klasik formülasyonlarda, davranışsal genetik çalışmaları gözlemlenen bir fenotipteki nedensel bileşenlerin farklılığını ayırtmaktadır. Davranışsal genetik yöntemleri, genetik etkilere bağlı fenotipik varyansın oranı olan kalıtım derecesi tahminlerini sağlamaktadır (Eaton, et al., 2012).

Herskind ve arkadaşları (1996) tarafından 2872 Danimarkalı ikiz ile 30 yıl boyunca gerçekleştirilen bir araştırmada genetik faktörlerin insan ömrü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları uzun ömürlülüğün kalıtım derecesinin erkeklerde 0.26, kadınlarda 0.23 olarak hesaplandığını ortaya koymuştur. Kalıtım derecesi, dâhil edilen 10 yıllık doğum kohortu boyunca sabit bulunmuş; bu yüzden uzun ömür sadece orta derecede kalıtsal olarak nitelendirilmiştir. Uzun ömürlülük üzerindeki genetik etkilerin doğasının katışıksız etki ve paylaşılmayan çevresel etkilerden kaynaklandığı düşünülmüştür. Ortak (aile) çevrenin etkisine dair kanıt bulunamamıştır. Karasik ve arkadaşları (2005) genetik faktörlerin yaşlanma üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmalarında genetik etkilerin %27 ile %57 arasında etkili olduğunu öne sürmektedir. Foebel ve arkadaşları (2016) tarafından işlevsel kapasite ve genetik üzerine gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise genetik faktörlerin etkisinin %30 ile %60 arasında değişim gösterdiği belirtilmektedir. Bununla birlikte genetiğin yürüyüş hızı, motor beceriler, kavrama gücü gibi becerileri kapsayan işlevsel kapasite üzerinde etkili olduğunu açıkça ortaya koyan yeterince araştırmaya rastlanmadığı söylenmektedir.

2008 yılında Prof. Dr. Kerem Doksat tarafından yayınlanan bir makalede genetiğin kişilik üzerinde büyük bir belirleyici olduğu; ancak aile ve çevre ile etkileşimler sonucunda bazı genotiplerin farklı bir biçimde fenotipe dönüşeceğini öne sürmektedir. Fowler ve Kunik (n.d.) de genetik faktörlerin insanın psikolojik ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu,

ancak psikoterapötik müdahalelerle genetik eğilimle ilişkili bulunan depresyon gibi duygudurum bozuklukların tedavisinin mümkün olduğunun altını çizmektedir.

2.4.2.3. Fiziksel ve bilişsel sağlık

Biyomedikal teoriler başarılı yaşlanmayı genellikle doğumda beklenen yaşam süresi ve fiziksel ve zihinsel bozulmaları baz alarak tanımlamaktadır. Yaşlının durumu analiz edilirken bir hastalıktan mustarip olup olmadığı, hastalık riski, iyi sağlık, yüksek düzeyde bağımsız fiziksel aktivite, hareketlilik ve bilişsel işlevlere odaklanılmaktadır (Boeling ve Dieppe, 2005).

Gopinath ve arkadaşları (2018) tarafından 10 yıl boyunca gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlılar orta düzeyde başarılı yaşlanan, yüksek düzeyde başarılı yaşlanan ve ölenler şeklinde üç gruba ayrılarak yaşlanma biçimleri çeşitli değişkenlerle takip edilmiştir. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktivitenin başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu; en yüksek fiziksel aktivitenin yüksek seviyede başarılı yaşlananlarda, en düşük aktivitenin ise ölen yaşlılarda görüldüğü dikkat çekmiştir. Kanada’da gerçekleştirilen bir başka araştırma da bu bulguları desteklemiş, fiziksel aktivite yapanların yapmayanlara nazaran iki kat daha fazla başarılı yaşlandığı bulgulanmıştır (Baker, Meisner, Logan, Kungl ve Weir, 2009). Fiziksel aktivitenin sosyal yaşama katılmayı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Fiziksel yetersizlik yaşayan bireylerin sosyal yaşama katılımında da güçlük yaşadığı, dolayısıyla fiziksel aktivite ile başarılı yaşlanma arasında ilişki olduğu görülmektedir (Liffiton, Horton, Baker ve Weir, 2012).

Yaşlanan popülasyonun %35’inin bir kronik hastalığa sahip olduğu düşünüldüğünde fiziksel işlevle başarılı yaşlanmanın bu kadar ilişkilendirilmesi hem anlaşılır hem de şaşırtıcı görünmektedir. Bireylerin daha önceki yıllarda karşılaşmadıkları kadar sağlık sorunlarıyla meşgul olması dolayısıyla fiziksel işleve anlam yüklemesi anlaşılır görünmektedir. Ancak fiziksel işlev bozukluklarının varlığı söz konusu olduğunda durumun başarısız yaşlanma olarak nitelendirilmesi şaşırtıcı görünmektedir. Molton ve Yorkston (2016) tarafından kronik hastalığı ve engeli olan yaşlılarla gerçekleştirilen nitel bir araştırmada engelli yaşlılara özgü bir başarılı yaşlanma modeli sunulmuş; yılmazlık / uyum, özerklik, sosyal bağlantı ve fiziksel sağlık (tedavi imkânlarına ulaşma vb.) şeklinde temalarla bu bireylere özgü başarılı yaşlanma tanımı yapılmıştır.

Başarılı yaşlanma çalışmalarında bilişsel işlev çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Ancak bilişsel işlevlerin başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bilişsel kapasite yalnızca planlama, iletişim becerileri ve karar alma ile ilgili değil, aynı zamanda özerklik ve yaşam kalitesi için de kritiktir (Fiocco ve Yaffe, 2010). Mendoza Ruvalcaba ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada Rowe ve Kahn'ın başarılı yaşlanma ölçütleri ile yaşlıların başarılı yaşlanma düzeyleri belirlenmiş, daha sonra başarılı yaşlanma ile bilişsel işlevler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bilişsel işlevler öğrenme potansiyeli, epizodik bellek, işleyen bellek, metabellek, işleme hızı, dikkat, yürütücü işlevler, semantik akıcılık, fonetik akıcılık ile görsel uzamsal beceriler bataryalarıyla ölçümlenmiştir. Araştırma sonunda metabellek hariç tüm bilişsel alanların başarılı yaşlanma ile ilişkide olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yaşlılıkta hastalık olasılığının yüksek olduğu düşünülse de bazı insanların herhangi ciddi bir hastalık geçirmeden yaşlılık evresine vardığı bilinmektedir. Bunun nedenleri araştırıldığında ise genetik etmenler, çevresel faktörler, sosyoekonomik durum, eğitim seviyesi, rutin sağlık bakımları, beslenme, spor, sigara ve şans gibi etmenlerle karşılaşılrsa da kesin bir cevaba ulaşılamamaktadır (Prudential, 2015).

2.4.2.4. Günlük alışkanlıklar

Bireyin yaşam biçimi ile başarılı yaşlanma arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Beslenme şekli, günlük aktiviteleri, düzenli egzersiz yapma sıklığı, aile ve sosyal ilişkiler ile boş zaman aktivitelerine ayırdığı vakit başarılı yaşlanma açısından oldukça önemlidir. Bu yaşam biçiminin ilk çocukluk yıllarından itibaren oluşturulması, ilerleyen yıllarda bireyin nasıl yaşlandığını belirlemektedir (Özmete, 2012).

Sağlıklı beslenme insan hayatında önemli sorunlar teşkil eden obezite ile ters orantılıdır. Sağlıklı beslenmenin obezite dışında kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet gibi rahatsızlıkların gelişimi üzerinde etkili olduğu araştırmalarca kanıtlanmaktadır. İlerleyen yaşlarda bu hastalıklar başta olmak üzere yaşa bağlı gelişen hastalıkların engellenmesi açısından sağlıklı beslenmenin önemi daha da artmaktadır (Aydın, 2006).

Dogra ve Stathokostas (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada fiziksel aktivite ve başarılı yaşlanma arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Temel amacı hareketsiz yaşam ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkinin saptanması olan araştırmada bu iki

değişken arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre bireyler fiziksel aktivite göz önünde bulundurulmasa dahi ne kadar az hareketsiz aktivitelere vakit ayırırsa o kadar başarılı yaşlanmaktadır. Yapılan analizde fiziksel aktivitenin etkisi elimine edildiği için bu iki faktörün bağımsız değişkenler olarak ele alınmasının da öneriler arasında yer aldığı görülmektedir.

Çiftçili (2012) yaş ilerledikçe fiziksel aktiviteyi ve sağlığın korunması için düzenli spor yapmayı etkin bir önlem olarak sunmaktadır. Düzenli spor yapmanın sağlık ve fiziksel aktivite üzerindeki olumlu etkileri bilinmesine karşın yaşlılar arasında düzenli egzersiz yapma oranı yeterli bulunmamaktadır. Avrupa kültüründe hem genç hem yaşlı nüfusun düzenli spor yapmaya önem verdikleri bilinmekte; ancak Türkiye kültüründe spora gerekli önemin verilmediği görülmektedir. Kuru, Kelleci, Gülsayar ve Erzik (2014) tarafından bakım evlerinde yaşayan yaşlıların aktif yaşlanma durumlarının incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre yaşlı bireylerin %42.3'ünün hayatları boyunca hiç düzenli fiziksel aktivitede bulunmadığı, katılımcıların sadece %34.9'unun hayatları boyunca düzenli aktivitede bulunduğu görülmektedir. Aynı çalışmada düzenli fiziksel egzersiz yapan bireylerin ilerleyen yaşlarda başkalarına daha az bağımlı olduğu ve daha düşük depresyon puanına sahip olduğu da elde edilen bulgular arasında yer almaktadır.

Yaşlılıkta yeni bir dansın öğrenilmesi, Tai Chi çalışılması ya da yeni bir spora başlanmasının zihni de geliştirdiği görülmüştür. Bu durumun, yeni şeyler öğrenildiğinde yeni sinaptik bağlantıların oluşumuyla ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür. Bahçecilik, golf, yürüyüş gibi açık havada yapılan aktivitelerin kardiyovasküler sağlığı olumlu yönde etkilediği; grup içi etkinlikler ve dans gibi faaliyetlerinse sosyal etkileşimi artırarak başarılı yaşlanmaya olumlu katkı sağladığı öne sürülmüştür (NRTA: AARP's Educator Community, 2009).

Yaşlılıkta fiziksel aktivitenin süresi ile ilgili çalışmalara bakıldığında California Üniversitesi'nden Kawas ve arkadaşlarının (NRTA: AARP's Educator Community, 2009) gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarıyla karşılaşılmaktadır. Bu çalışmaya göre her gün düzenli olarak yapılan 15 dakikalık egzersizin uzun yaşam üzerinde ölçülebilir bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. 30 dakikalık egzersiz daha iyi olmakla beraber en iyi sonuç 45 dakika yapılan egzersiz yapan bireylerden alınmıştır. Araştırma sonuçları bu süreden fazlasının gerekli olmadığı ve bu egzersizlerin haftada en az 3 gün gerçekleştirilmesinin faydalı olduğunu göstermiştir.

2.4.2.5. Genel ruhsal durum

Günümüzde başarılı yaşlanma ile psikolojik faktörler arasındaki ilişki oldukça önemsenmektedir. Düşük depresyon düzeyi ile yüksek dayanıklılık düzeyleri başarılı yaşlanmanın tanımlanmasında fiziksel hastalıklar kadar önemli bulunmaktadır (Depp ve Jeste, 2006; Jeste vd., 2013; Vailiant ve Mukamal, 2001). Depresyon ve yılmazlığın yanı sıra yaşamdaki amaç da başarılı yaşlanma ile ilişkili bulunmaktadır. Yaşamdaki amaca yönelik sürülen bir yaşamın ölüm riskini azalttığını vurgulayan araştırmalar yer almaktadır (Hill ve Turiano, 2014; Pietrzak, Tsai, Kirwin ve Southwick, 2014).

Nosrati, Sarkeala, Hervonen ve Jylha (2012) tarafından Finlandiya’da 90 yaş ve üstündeki yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarının incelendiği araştırmada genel psikolojik durumun tanımlanmasında depresif belirtilerin olmaması, ortalama ya da iyi sağlık algısı ve 100 yaşına kadar yaşamanın güzel olduğuna inanma ölçütlerinin temel alındığı görülmektedir. Montross ve arkadaşları (2006) tarafından yaşlıların başarılı yaşlanma durumu üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada başarılı yaşlanma ile genel duygusal durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bireyin ne kadar iyi yaşlanacağını belirlenmesinde yer alan çok sayıda değişken olduğu göz önüne alındığında, tek bir faktöre en önemlisi atfını yapmak doğru bulunmamaktadır. Ancak, başarılı bir şekilde yaşlanmanın bireyin yaşlanmaya ilişkin tutumları ile büyük ölçüde belirlendiğini söylemek mümkün görünmektedir. Bu olumlu ve olumsuz tutum, bir bireyin yetişkinlikte gerçekleşecek fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklere ne kadar etkili bir şekilde adapte olabileceğinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşamın değişikliklerini kabul eden ve umut ve değişme arzusuyla ortaya koyduğu zorlukları dört gözle bekleyen bireylerin yaşlılıkla yüzleşmeye daha iyi hazır olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, yaşam boyunca geliştirilen ilişkiler ve inançlar, yaşlılıkta başa çıkmada destek ve yardım kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır. Başarılı yaşlanma araştırmaları incelendiğinde, daha önceki gelişim evrelerine uygulanan kavramların çoğunun yaşlılıkta eşit derecede önemli olduğu görülmektedir. Örneğin, değişim, adaptasyon, kişisel gelişim ve bilişsel işlev çocukluk çağında olduğu kadar yaşlılıkta da önemli olabilecek gelişim unsurlarıdır (Galligan, n.d.).

2.4.2.6. *Öznel iyi oluş ve yaşam doyumu*

Başarılı yaşlanma kavramına ilişkin tek ölçütlü bir tanım var olmamakla birlikte pek çok tanımlamanın iyi oluş üzerinde hemfikir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu anlamda başarılı yaşlanmanın anlaşılması için iyi oluş kavramının da tanımlanması zaruri bulunmaktadır (Ebner ve Freund, 2007).

2000’li yılların başında etkili bir çıkış yaparak tüm psikoloji literatüründe hızla yaygınlaşan pozitif psikoloji akımı yaşamın anlamı yitirildiğinde veya herhangi bir engelle karşılaşıldığında, bireyin pozitif yönlerine odaklanılarak yaşamın kalitesinin artırılmasını amaçlamaktadır. Psikoloji alanında uzun yıllar boyunca negatif değişkenlere odaklanılmasının hayatı anlamlı kılan pozitif değişkenleri gölgede bıraktığını ileri süren Seligman ve Csikszentmihalyi (2000); umut, bilgelik, yaratıcılık, öngörülülük, cesaret, maneviyat, sorumluluk, iyi oluş gibi kavramlara dikkat çekerek bireyin olumlu yanlarına vurgu yapmanın bireyi daha güçlü kılacağını öne sürmektedir. İyi oluş değişkeni alanyazında çok farklı isimlerle ve yapılarla ele alınmaktadır. Bu isimler arasında iyi oluş, öznel iyi oluş, mutluluk, psikolojik iyi, duygusal iyi oluş, yaşam kalitesi, kişisel iyi oluş yer almaktadır. Bu kavramlar arasında iyi olma hâlinin boyutları ile açıklamalarında farklılıklar görülmekle birlikte, aynı tanım için farklı terimlerin kullanıldığı da gözden kaçmamaktadır (Demir-Çelebi, 2014).

Literatürde iyi yaşlanma, pozitif yaşlanma, aktif yaşlanma, sağlıklı yaşlanma gibi farklı isimlendirmelerle tanımlanan başarılı yaşlanma kavramı pozitif psikolojinin de etkisiyle psikoloji ve tıp alanında daha fazla ilgi çekmeye başlamıştır. Başarılı yaşlanmayı teşkil eden kavramlara bakıldığında keyifli olma, kararlılık, cesaret, mutluluk, hedefler ile başarılar arasındaki farkın azlığı, moral, iyilik hali gibi bireyin geçmişteki ve şimdiki yaşamından memnun olmasının üzerinde durulduğu görülmektedir. Bunlarla birlikte başarılı yaşlanma açısından önemli bulunan bir diğer öge ise sosyal ilişkilerin kaliteli ve etkin bir biçimde sürdürülmesi olarak ele alınmaktadır (Özmete, 2012).

Steptoe, Oliveira, Demakakos ve Zaninotto (2014) tarafından 3199 yaşlı bireyle yaşamdan alınan keyif ve işlevsel bozulma riski arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada aşağıdaki sorular kullanılarak yaşamdan alınan keyif düşük, orta ve yüksek olarak değerlendirilmiştir:

- Yaptığım şeylerden keyif alıyorum.

- Başkalarıyla birlikte olmaktan keyif alıyorum.
- Geçmişime baktığımda mutluluk duygusuyla sarmalanıyorum.
- Bugünlerde kendimi enerji dolu hissediyorum.

Yaşam keyfi seviyelerinin ölçümünün üzerinden 8 yıl geçtikten sonra yapılan ölçümlerde araştırma sonuçlarına göre yaşam keyfinden yüksek alan bireylerin sadece %4'ünün günlük hayatta iki ya da daha fazla faaliyetinde bozulma görülürken, orta düzeyde yaşamdan keyif alanlarda bu oranın % 12, yaşamdan düşük oranda keyif alanlarda ise %17'ye yükseldiği görülmüştür. Yaşam keyfi yüksek olan bireylerin yürüme hızının yüksek olduğu elde edilen bulgular arasında yer almıştır.

2.4.2.7. Yılmazlık ve başa çıkma

Romo ve arkadaşları (2012) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde çeşitli kültürlerden bireylerle gerçekleştirilen araştırmada bireylerin yaşlılıkla ilgili engellerden mustarip olmalarına karşın kendilerini başarılı yaşlı olarak tanımladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların bu durumu lehlerine nasıl çevirdiklerine bakıldığında iki temel stratejiden faydalandıkları görülmüştür: 1) Yeni gerçekliği kabul etmek, 2) Yeni gerçekliği reddetmek. Katılımcılar adaptasyon ve baş etme stratejilerini kullanarak başarılı yaşlanma algılarını deneyimleriyle uyumlu hale getirmiş ve böylece başarılı yaşlanmayı başarmışlardır. Yeni gerçekliği kabul etmek şunları kapsarken:

- Yaşlanmayı kabul etmek ve uyum sağlamak. Yaşlanma görmezden gelinemez ve yaşlılıkta karşılaşılan engeller bu sürecin doğal bir parçasıdır.
- Verilen yardımı kabul etmek. Yaşlılıkta bazen kendi başımıza halledemeyeceğimiz şeyler olur. Bu gibi durumlarda başkalarından yardım istemeliyiz.
- Öncelikleri değiştirmek. Engel gibi yaşlılığın “başarısız”lık içeren yanları yerine finansal başarı ya da çocuklara sağlanan iyi yaşam koşulları gibi olumlu yanlarına odaklanılmalıdır.

Yeni gerçekliği reddetmek ise şunu ifade etmektedir:

- Yaşlanma ve engeli arka plana atmak. Engel durumlarını arka plana atıp onu düşünmeyerek minimize eden bireyler başarılı yaşlanmaktadır.

- Uzlaşılamayan benlik. Çalışmadaki herkes başarılı yaşlanmamaktadır. Bazı bireylerin yaşlanmaya ilişkin sınırlılıklarla uzlaşıp uyum sağlayamadığı görülmektedir.

Yaşlılıkta başarılı yaşlanmanın temel anahtarlarından biri pozitif düşünmedir. Levy ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ortalama yaşları 79 olan katılımcılara olumlu ya da olumsuz yaşlılık stereotipine sahip olup olmadıklarını belirlemek üzere birtakım sorular yönlendirilmiştir. Araştırmanın üzerinden geçen 10 yılda katılımcılar banyo yapmada, giyinmede, bir yere ulaşmada ya yürümede yardıma ihtiyaç duyacakları bir engelle karşılaşmıştır. Kendilerine “sizce yaşlanma tipiniz engelle başa çıkma biçiminizi etkilemiş midir?” sorusu yöneltildiğinde “Evet!” yanıtını vermişlerdir. Olumlu stereotipte yaşlanan yaşlıların olası bir engel durumunda iyileşebileceklerine inandıkları, iyileşmek için zaman ayırıp tedavi merkezlerine başvurdıkları, bu sayede daha hızlı iyileştikleri görülmüştür.

2.4.2.8. Üretkenlik

Villar (2012)’a göre üretkenlik çocuk yetiştirmek, bakmakla yükümlü olunan bireylere bakım sağlamak, gençleri eğitmek ve yol göstermek, herhangi bir hizmet ya da ürün ortaya koymak, sivil ve politik konular hakkında farkındalık sahibi olmak gibi geniş bir yelpazede ele alınabilmektedir. Herhangi bir durumda, üretken olma, bireyin içinde bulunduğu bağlamların (aile, topluluk, çalışma ortamı vb.) korunmasına katkıda bulunmak, sosyal kurumları güçlendirmek, sosyal ağın zenginleştirilmesi ve nesiller boyunca sürekliliğin sağlanması anlamına gelmektedir.

Bireyin kendine üretkenliğini sürdürebileceği hedefler koyması başarılı yaşlanma açısından önemli bulunmaktadır. Bireyin yaşamını aktif kılan bu hedefler, yaşlılıkta baş etmek zorunda kaldığı güçlüklerle mücadele etmesini kolaylaştırabilmektedir. Bununla birlikte üretkenlik, bireyi sosyal olarak da daha aktif kıldığı için başarılı yaşlanmaya olumlu katkı sunmaktadır (Villar, 2012).

Üretkenlikle yaşam boyu öğrenme arasında da sıkı bir ilişki bulunmaktadır (Aydın ve Aydın- Sayılan, 2014). Yaşam boyu öğrenme, sınıf dışındaki sürekli öğrenmelerin hepsini kapsayan bir kavramdır. Yaparak ve düşünerek öğrenme; yeni bilgi ve becerilere ihtiyaç duyma; esnek, yaratıcı ve yeni durumlarla yeni insan ve kültürlerle kolayca uyum sağlayan bir zihin geliştirme yaşam boyu öğrenme kavramının kapsamında yer almaktadır

(Prudential, 2012). Öğrenmeye devam eden bireyin çağdaşlarına daha kolay ayak uyduracağı ve sosyal bağlamdan kopmayacağı düşünüldüğünde yaşam boyu öğrenme ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişki anlaşılmaktadır.

2.4.2.9. Maneviyat

Yaşlılıkta din ve maneviyat çok önemli iki yapı olarak ele alınmaktadır (Taylor, Chatters ve Jackson, 2007). 65 yaş ve üzeri yaşlılarla gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlıların %72'sinin din ve maneviyatın kendileri için önemli olduğu sonucu sunulmaktadır. Tüm yaş grupları arasında din ve maneviyata önem veren en büyük grubun yaşlılar olduğu düşünülmektedir (Newport, 2006). Bu yüzden gerontoloji araştırmalarında araştırmacıların bir şekilde maneviyat değişkenine vurgu yaptığı dikkat çekmektedir (Murdock, 2005).

Yaşlılıkla birlikte karşılaşılan hastalık, ölüme şahit olma ve ruhsal durumu etkileyen diğer durumlar dolayısıyla yaşlılıkta maneviyat ve din araştırmalarının önemli hale geldiği düşünülmektedir. Kılavuz (2005), yaşlılıkta dine ve maneviyata ilginin artmasının kronolojik yaşla açıklanmaması gerektiğini öne sürmektedir. Ölümle ilişkilendirildiği için maneviyata eğilimin arttığı yorumu doğru bulunmamakta; insan hangi yaşta olursa olsun herhangi bir ölüm durumuyla karşılaşabileceği için maneviyata yaklaşma bu açıdan bakıldığında her yaşta mümkün görünmektedir. İnsanı maneviyata yönlendiren temel unsur edindiği deneyimlerdir. Yaşlılıkta dinle ve maneviyatla haşır neşir olmak bahsi geçen deneyim sayısının fazla olması ve yaşanan güçlüklerin artmasıyla ilişkilendirilebilmektedir.

Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore ve Koeing (2002) tarafından Rowe ve Kahn'ın başarılı yaşlanma modeli temel alınarak geliştirilen modelde maneviyat da başarılı yaşlanmanın bir parçası olarak ele alınmaktadır. Model çerçevesinde gerçekleştirilen araştırmalarda manevi aktiviteler ile engellilik ve hastalık durumları arasında negatif bir ilişki ortaya konmakta; maneviyatın dua etme/ namaz kılma, meditasyon yapma ile diğer dini ve grup ritüellerinin aktif bir yaşam biçimi sürdürmekte önemli bir rolü olduğu öne sürülmektedir.

Malone ve Dadswell tarafından 2018 yılında İngiltere'de gerçekleştirilen bir araştırmada 16 yaşlı bireyle görüşülerek maneviyatın yaşlılar için anlamının ortaya koyulması amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre din, maneviyat ve inancın yaşlıların

yaşamında güç kaynağı oluşturma, zor zamanlarda rahatlama ve umut alanı sunma, aidiyet ve bütünlük hissi sağlama gibi pek çok rolü olduğu bulunmuştur. Yaşlılar, yaşam olaylarının yanı sıra yaşlılıkla gelen güçlüklerle de dua ve inanç sayesinde başa çıkabildiklerini belirtmiştir.

Genel olarak intihar oranlarının yaşlı insanlar arasında daha yüksek olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, dini faaliyetlerde bulunan 50 yaş ve üzerindeki bireylerin intihar etme ihtimalinin bulunmayanlara nazaran dört kattan daha az olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır (Nisbet, et al., 2000).

2.4.2.10. Sosyal yapı ve kültür

Başarılı yaşlanma hususunda dünya çapında yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı kültürlerde farklı başarılı yaşlanma değişkenlerinin ele alındığı dikkat çekmektedir. Han, Lee, Gu, Oh, Han ve Kim (2015) tarafından Kore'deki yetişkinlerin sağlıklı yaşlanmayı etkileyen psikososyal faktörlere ilişkin yürütülen araştırmada algılanan sağlık durumu, depresyon, özsaygı, özbaşarı, ego bütünleşmesi, boş zaman aktivitelerine katılım ve yalnızlık değişkenlerinin ele alındığı görülmektedir. Hindistan'da başarılı yaşlanmanın yordayıcıları üzerine gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise değişkenlerin sosyal iletişim ağları, yaşam doyumu, depresyon, öznel sağlık ve boş zaman aktiviteleri şeklinde sıralandığı görülmektedir (Varshney, 2007). İran'da başarılı yaşlanma üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada değişkenler; iyi yaşlılık kimliği, risk faktörlerine ilişkin farkındalık ve yaşlılık dönemi tehditleri, fiziksel aktivite, beslenme, sosyal ilişkiler, fiziksel, zihinsel ve manevi sağlık ile boş zaman aktiviteleri şeklinde sıralanmaktadır (Estebsari, Taghdisi, Foroushani, Ardebili ve Shojaeizadeh, 2014). İspanya'da başarılı yaşlanmanın yordayıcılarını belirlemek üzere yürütülen bir çalışmada ise değişkenler yaşam stili, fiziksel aktivite, bilişsel fonksiyon, kişilik ve sosyal ağlar ile katılım şeklinde ele alınmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise kişinin kendi sağlıklı yaşlanmasına ilişkin algısının yaşamı bağımsız sürdürebilme, uyum, yaşama aktif katılım, kendi yaşamını kontrol edebilme, yaşam doyumu / iyi oluş, engelli olmama, hasta olmama değişkenleriyle ele alındığı görülmektedir (Montross, et al., 2006).

Romo ve arkadaşları (2012) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde çeşitli kültürlerden bireylerle gerçekleştirilen araştırmada ülkenin çeşitli bölgelerinden farklı kültürlerle sahip 56 bireyle görüşme yapılarak gömülü teori çalışması gerçekleştirilmiştir.

Çalışma sonunda bireylerin yaşlılık engelleri ve başarılı yaşlanma durumları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında temalar ortak zeminde buluşurken farklı grupların farklı başa çıkma mekânizmaları kullandığı da görülmüştür.

2.4.2.11. Sosyal ilişkiler ve sosyal destek

Sosyal izolasyon ve yalnızlık ile kötü sağlık ve yüksek ölüm oranı ile ilişkili bulunmaktadır. Aynı zamanda sosyal izolasyonla kardiyovasküler hastalıklar ve bilişsel bozulmalar arasında da bağ vardır. Azalan ekonomik gelirler, hareketi engelleyen sağlık problemleri ve ilişki kurulacak yakınların kaybı gibi sebeplerden ötürü yaşlılık döneminde sosyal izolasyona sıkça rastlanmaktadır (Prudential, 2012).

Montross ve arkadaşları (2006) tarafından yaşlıların başarılı yaşlanma durumu üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada başarılı yaşlanma ile arkadaş sayısı ve aileyi ziyaret sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. University of California'da 2003-2013 yılları arasında 950 90 yaş ve üzeri bireyden veri toplayarak başarılı yaşlanma verileri toplayan sinirbilimci Kawas ve arkadaşlarına göre sosyal ilişkiler ile başarılı yaşlanma arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır (NRTA: AARP's Educator Community, 2009). Yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algılarına yönelik gerçekleştirilen araştırmada da gerçekçi öz değerlendirme, yaşamı gözden geçirme ve ana odaklanma gibi alt başlıkları içeren öz kabul/ öz sevi bileşeni ile yeni uğraşlar, başkalarına yardım, sosyal ilişkiler ve pozitif tutum alt başlıklarını içeren aktif yaşam/ öz gelişim bileşenlerinin başarılı yaşlanmanın tanımının temel anahtarları olduğu ortaya konmuştur (Reichstadt, et al., 2010).

Randall ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilen ve ekonomik kaynaklar, akıl sağlığı, günlük yaşam aktiviteleri, fiziksel sağlık ve sosyal kaynakların oluşturduğu bir modelin test edildiği bir araştırmada sosyal kaynakların belirlenmesi adına “Evlerinde kendilerini ziyaret edebileceğiniz kaç kişi tanıyorsunuz?”, “Güvenebileceğiniz kaç kişi var?”, “Akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı istediğiniz sıklıkta görebiliyor musunuz?” gibi soruların sorulduğu görülmüştür. Elde edilen verilerin analizinden sonra modelin sosyal kaynaklar olmadan daha iyi bir fit indeksi aldığı görülmüştür. Ancak araştırmacılar ilgili modelin bu kısmının geliştirilmesi için yeni destekleyici çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir.

2.4.2.12. Teknoloji kullanımı

Yaşlıların teknoloji kullanımı karmaşık bir konudur. Teknoloji, yaşlıların bağımsızlıklarını ve yaşam kalitelerini artırması açısından oldukça önemli bulunmaktadır (Mitzner, et al., 2010). Bununla birlikte, teknolojiye maruz kalma ile ilgili nesiller arasında bariz bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık özellikle yeni gelişen teknolojik değişimlere uyumlanmada ortaya çıkmaktadır (Chang et al., 2004).

Teknoloji kullanımı, normal yaşlanma sürecinden kaynaklanan becerilerdeki motor, bilişsel ve duysal becerileri kapsayan işlevsel değişikliklerden etkilenmektedir. Bu değişiklikler tüm yaşlılarda farklı bir biçimde ortaya çıkmakla birlikte her birinin teknoloji kullanımını etkilediği göz önünde bulundurulması önerilmektedir (Wallace, Graham ve Saraceno, 2013).

İnce motor kontrol ve koordinasyondaki yaşa bağlı değişikliklerle artrit gibi hastalıkların başlaması, bireylerin teknolojiyle fiziksel olarak etkileşimde bulunma yeteneklerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Charness ve Boot, 2005). Bazı yaşlı bireyler için yeni karmaşık görevleri öğrenmek zor olabilmektedir. Bilişsel yavaşlamanın bir sonucu olarak, yaşlı öğrenciler sınırlı sayıda işlem kaynağına sahip olabilmekte ve bu da yeni teknolojiyi öğrenme yeteneklerini de engelleyebilmektedir (Chaffin ve Harlow, 2005). Duyusal değişiklikler de yaşlı yetişkinlerin teknoloji kullanımındaki en büyük engellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Yaşa bağlı duysal değişiklikler arasında, çeşitli şiddetlerde görme ve işitme bozuklukları bulunmaktadır. Teknoloji kullanımı kayıp statik ve dinamik görme keskinliği, azalan karanlık adaptasyonu, azalan renk duyarlılığı ve parlama ile ilgili artan sorunlardan etkilenebilmektedir (Czaja ve Lee, 2002).

Yaşlılıkta teknoloji kullanımını engelleyen çok çeşitli değişiklikler olmasına karşın bugün yaşlılar en yoğun teknoloji kullanımına sahip yaşlı popülasyon olma özelliği taşımaktadır. Roup ve arkadaşları (2010) tarafından 300 yaşlı bireyle gerçekleştirilen bir araştırmaya katılan tüm katılımcıların günlük teknolojik aletleri kullandıklarını bildirdiği bulgusuna ulaşılmaktadır. Elde edilen bulgulara göre kadınların %94'ü çamaşır makinesi, %98.5'i ütü gibi ev işlerinde yardımcı olan makineleri kullanırken, % 98.8'inin televizyon izlemeyi tercih ettiği görülmektedir. ATM makinelerinin kullanımı ile ilgili olarak kadınların erkeklere nazaran daha çok zorluk yaşadığı bulgusu ortaya çıkmaktadır. Bu verinin aksine yine %93.37 oranıyla kadınların erkeklere kıyasla daha yoğun cep telefonu kullandığı bilgisine ulaşılmaktadır.

2.4.3. Başarılı yaşlanmaya ilişkin psikososyal uygulamalar

Prudential (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada başarılı yaşlanmaya giden yol yaşsızlık olarak adlandırarak tutum değiştirme, iyi sağlık bakımı, spor yapma, yaşam boyu öğrenme, doğru beslenme, uyku ve sosyalleşme şeklinde sistematikleştirilmiştir. Araştırmada başarılı yaşlanma için bireylerin şu adımları atarak başlangıç yapmaları önerilmiştir:

- İşi ehlienden öğren. Başarılı yaşlandığını düşündüğün bir akraban ya da arkadaşınla konuş. Başarılı yaşlanmak için ne yapmışlar? Yaşamdaki felsefeleri nedir?
- Başarı kavramını yeniden tanımla. Başarı kavramını “sağlıklı yaşam”, “önemli şeylere zaman ayırma”, “iyi evlilik ve arkadaşlık ilişkilerine sahip olma” ile “paranın nasıl harcanması gerektiğini bilme” şeklinde tanımla; “çok paraya sahip olma” şeklinde değil.
- Stresini azalt. Kronik stres ailemize ve kendimize bakım sağlamamızı engelleyebilir. Stresini iyi beslenerek, düzenli spor yaparak, kaliteli uyku uyuyarak, alkol ve ilaçlardan uzak durarak ve ihtiyacın olduğunda profesyonel yardım alarak azaltabilirsin.
- İçsel dünya ile irtibatta ol. Meditasyon bireyin yaşama bakış açısını yeniden yapılandırmasına yardımcı olabilir. Kitaplar, online kurslar vb yardımcılığıyla anda kalmayı ve yaşam koşullarından bağımsız bir bütünlük duygusu içinde olmayı öğrenebilirsin.

Yanq ve arkadaşları tarafından (2012) tarafından ideal kardiyovasküler yaşamın tanımlanması üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada bireylere 7 adımlık bir yönerge verilmiş; daha sonra bu yönergenin kanserin, solunum sistemi hastalıklarının ve Alzheimer’ın geciktirilmesi ve önlenmesinde de etkili olduğu bulunmuştur. Bahsi geçen 7 adımlı uygulama yönergesi şu biçimdedir:

- Aktif yaşa. Her hafta en az 150 dakikanı fiziksel aktiviteye ayır.
- Kolesterolünü kontrol altında tut. Kolesterolünü 200 mg/dL’nin altında tut.
- Sağlıklı beslen. Daha çok meyve ve sebze, işlenmemiş zengin içerikli tahıl, balık tüket. Trans yağlardan, kolesterolden ve şekerden uzak dur.
- Tansiyonunu kontrol et. Tansiyonunu normal aralıkta (120/80) tutmaya çalış.

- Kilo ver. Eğer aşırı kilolu ya da obezsen 2-5 kg vermek bile tansiyonunu, kan şekerini ve kolesterolünü düşürür.
- Kan şekerini düşür. Açlık kan şekerinin 100 mg/dL üzerinde olması diyabet ya da ön-diyabete yol açabilmektedir. Kan şekerini düşürmek kalp krizi riskini de azaltmaktadır.
- Sigara içmeyi kes. Sigara içiyorsan, sigarayı bırakmak sağlığın için yapabileceğin en iyi şeydir.

2005 yılında Rahşan Siviş tarafından gerçekleştirilen Anımsama Terapisi'ne yaş ortalamaları 68 olan 5 yaşlı birey katılmıştır. Haftada iki kez ve üç hafta süren grup programının içeriği Anımsama Terapisi temel alınarak geçmişe dönük hoş anılar, geçmişteki başarılar ve mutlu yaşantıların anımsanması amacıyla hazırlanmıştır. Oturumlar doğulan yerin hatırlanması, çocukluk döneminde yapılanlar, bayramlar, özel günler, geçmişteki başarılar ve geçmişteki güzel yerler başlıkları altında oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda yaşlıların yaşam doyumu puanlarında anlamlı olmayan yükselmeler görülmüştür. Araştırmanın niteliksel sonuçları yaşlıların sosyal ve psikolojik iyi oluşlarına sunulan katkılarına vurgu yapmaları şeklinde ele alınmıştır.

Nilsson ve Lundgren (2018) tarafından İsveç'te gerçekleştirilen bir uğraş terapisinin yaşlı katılımcılar üzerindeki etkisi nitel görüşmelerle değerlendirilmiş; analizler sonucunda beş tema elde edilmiştir. Anlam anlayışları, eğlence, fayda kazanma, birliktelik, bireye saygı ve öz farkındalık uygulama sonucunda elde edilen temaları temsil etmiştir.

Guðlaugsson (2014) tarafından İzlanda'da 6 ay boyunca gerçekleştirilen başarılı yaşlanma programında katılımcılara beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları içerikli programlar sunulmuştur. 6 ayın sonunda gerçekleştirilen ölçümlerde katılımcıların fiziksel aktivitesinde artış gözlenmiştir. Uygulama sonunda yaşlı katılımcıların ellerinde ve baldırlarında güçlenmeler olduğu tespit edilmiş, vücut indekslerinin daha iyi bir hale geldiği görülmüştür. Kardiyometabolik risk faktörlerinde azalma, bel çevresinde incelleme, sistolik ve diyastolik kan basıncında düşme de 6 ayın sonunda yaşlılarda görülen değişiklikler arasında yer almıştır.

Musavi, Mohammadian ve Mohammadinezhad (2017) tarafından İran'da gerçekleştirilen Anımsama Terapisi çalışmasına 23 deney, 23 kontrol grubu üyesi olmak

üzere 46 kişi katılmıştır. 10 oturum süren oturumlar sonucunda katılımcıların genel mental sağlıkları ve fiziksel durumlarında değişimler olduğu; anksiyete, imsomnia, sosyal işlevler ve depresyon düzeylerinde gelişmeler görüldüğü tespit edilmiştir.

Hsu ve arkadaşları (2018) tarafından Taiwan’da gerçekleştirilen bir araştırmada yüz yüze ve dijital ortamlarda gerçekleştirilen grup çalışmalarının başarılı yaşlanma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. En az 12 hafta süren programlar sonucunda yüz yüze gerçekleştirilen grup çalışmasında sağlıklı alışkanlıklar ve beslenme davranışları ile yaşlanmaya uyum sağlama stratejileri ve etkisiz başa çıkma mekânizmalarının elimine edilmesi, sağlıklı yaşam bilgilerini öğrenme eğilimi, mali hukuk bilgisi hususunda gelişmeler gözlemlenirken, dijital ortamda gerçekleştirilen grupta sadece sağlıklı yaşam bilgilerini öğrenme eğiliminde anlamlı bir artışa rastlanmıştır.

Başarılı yaşlanmaya ulaşma hususunda sistemler arası iş birliği oldukça önemlidir. Bugün bütün dünyada bütüncül tıbbın ve hastalıkların psikososyal kökenlerinin araştırılmasının önemi tartışılmaktadır. Türkiye’de de halk sağlığı anabilim dalı yaşlılık alanında önleyici çalışmaları önemsemektedir. Doktorlar ve sosyal hizmet uzmanları arasındaki ortak çalışma, hastaların “başarılı bir şekilde yaşlanmalarını” sağlamada çok değerli olabilir. Birçok hasta için kronik hastalığın tıbbi sonuçları, izolasyon ve benlik saygısı kaybı gibi sosyal problemlerle birleşmektedir. Sosyal hizmet uzmanları, insanların yaşamları üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmalarını sağlayarak yaşlanma stresleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmaya çalışır. Başarılı yaşlanmanın anahtarları, değişim karşısında esnek olmak, en az bir kişiyle güvenilir bir ilişki içinde olmak ve yaşamın hayatta kalmanın ötesinde bir amacı olduğunu hissetmeyi içermektedir (Solomon ve Peterson, 1994). Bu açıdan sosyal hizmet uzmanları ve diğer yardım mesleklerinin hasta yaşlıya desteği önemli görünmektedir.

Yaşlıların din ve maneviyata olan ilgilerinin artması dolayısıyla ve yaşlıların başa çıkma mekânizmalarının güçlendirilmesi, kendilerini bilmeleri, yaşamdaki anlam ve amaçlarını gözden geçirip yeniden kurgulamaları, geleceğe umutla bakmaları, dayanıklılıklarını artırmaları, aidiyet ve bütünlük hissi kazanmaları, huzurlu hissetmeleri ve öz değerlerini fark etmeleri amacıyla manevi danışma ve rehberlik hizmetleri sunulmaktadır. Bu yaklaşımla yaşlı sağlığının da bütüncül bir biçimde destekleneceği düşünülmektedir (Demir-Çelebi ve Yaman, 2020).

2.4.4. Kavrama ilişkin eleştiriler

Başarılı yaşlanma alanyazınına getirilen ilk eleştiri kavrama ilişkin net bir tanımın hala yapılmamış olmasıdır (Katz ve Calasanti, 2015). Depp ve Jeste (2006)’in başarılı yaşlanma üzerine gerçekleştirilmiş 28 araştırmayı inceledikleri bir çalışmada başarılı yaşlanmaya ilişkin 29 farklı tanımın olduğu görülmüştür. Tanımların birbirinden bu kadar farklılaşıyor olması kavramın anlaşılması ve bu konuda edinilen bilgilerin birikimli olarak ilerlemesi açısından dezavantaj yaratmaktadır.

Kavrama ilişkin önemli eleştirilerden biri de yaşlanmanın “başarısız” ya da “sıradan” şeklinde iki uçlu bir denkleme dönüştürülmesidir. Bu süreci kazanılan ya da kaybedilen bir süreç olarak ele alan başarı kelimesinin insanlar arasındaki bunca çeşitliliğe karşın tek tip bir tanım alması da doğru bulunmamaktadır (Dillaway ve Byrnes, 2009).

Başarılı yaşlanma kavramına yönelik eleştirilere ilişkin taramada eleştirilerin özellikle Rowe ve Kahn (1997) tarafından ortaya konan üç bileşenli tanıma yönelik olduğu görülmektedir (Boeling ve Dieppe, 2005; Bülow ve Söderqvist, 2014; Prudential, 2015; Villar, 2012). Bilinen ilk başarılı yaşlanma tanımlarından olan ve kavramı üç temel yapı taşıyla (hastalık ve hastalığa bağlı engel olasılığının düşük olması, yüksek bilişsel ve fiziksel işlev kapasitesi ile aktif yaşam biçimi) açıklayan “bireyin fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak uyum halinde olması” şeklinde yapılan tanımın (Rowe, & Kahn, 1987) beslenme, spor yapma ve diğer yaşam stillerine dikkat ederek hastalıklardan uzaklaşabileceğini savunması oldukça eleştiri almaktadır. Bununla birlikte Rowe ve Kahn tarafından yapılan bu tanımın yetersiz olduğu da düşünülmektedir. Fullen, Richardson ve Granello (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bütüncül iyilik hali ile yılmazlığın mutluluk, yaşam doyumu ve fiziksel sağlığı Rowe ve Kahn’ın tanımından yola çıkılarak ölçümlenen başarılı yaşlanmadan daha iyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları kavramın tanımlanmasında daha detaylı bir çalışma yapılmasının altını çizmektedir.

Prudential (2015)’a göre birey her ne kadar elinden geleni yapıyor olsa da sağlık problemleriyle karşılaşabilmektedir. Yaşlılık döneminde bireyler sağlık açısından oldukça farklı bir dağılım gösterdiği için bu bireylerin “sağlıksız” ve “normal” şeklinde tanımlanması doğru bulunmamaktadır (Boeling ve Dieppe, 2005; Bülow ve Söderqvist, 2014). Kavrama ilişkin birbirinden çok farklı tanımlar bulunduğu için bazılarına göre yaşlı bireyin hastalığı onu başarısız yaşlanan yaparken bazıları hastalıklar karşısındaki başa

çıkma mekânizmalarına baktığı için başarılı yaşlanmış sayılmaktadır (Pruchno, et al., 2010). Ayrıca başarılı yaşlanma tanımlarının sağlıklı olma ve fiziksel işleve bu kadar odaklanmasının sosyal adaleti göz ardı ettiği düşünülmektedir. Sağlıklı yaşlanmanın bireyin tercihi olduğunu vurgulayan tanımların toplumsal rolleri ve toplumdaki dağılımı dikkate almadığı görülmektedir. Cinsiyet eşitsizliği, ekonomik dağılım gibi farklılaşmaları öz önünde bulundurmadan genellikle daha güçlü beyaz erkeklere göre yapılan bu tanımlara göre toplumun diğer kısımlarındaki kişiler daha az başarılı yaşlanmış gibi görünmektedir. Örneğin yaşlılığında herhangi bir engelle karşı karşıya gelen birey “başarısız” olarak etiketlenmekte, bu durum onların ruh sağlığını ve tedavi süreçlerini etkilemektedir (Katz ve Calasanti, 2015). Yaşlı bireylerin ortalama %35’inde herhangi bir kronik rahatsızlık yaşandığı da göz önünde bulundurulduğunda başarılı yaşlanma tanımında sağlığa bu kadar güçlü bir vurgu yapılması ikilem oluşturmaktadır. Bununla birlikte bazı gerontologlar, Rowe ve Kahn (1987) tarafından yapılan başarılı yaşlanma tanımındaki bu “normal” nitelemesini zararsız kabul edip yerine “doğal” kelimesini önermektedir (Bülow ve Söderqvist, 2014).

Başarılı yaşlanma kavramı son yıllarda kazandığı popülerite ile pek çok televizyon programına, kitaba ya da araştırmaya konu olmuş; bu alanda bir endüstri oluşmuştur. Gerçekleştirilen bu tanımlarla modern dünyada yeni bir tip oluşturulmuştur. Bu durum Max Weber’in statü ve sınıf kavramıyla ele alındığında kosmopolit yaşamın kendine özgü karakterleri yapılandığı görülmektedir (Katz ve Calasanti, 2015). Başarılı yaşlanma kavramının daha çok Amerika Birleşik Devletleri araştırmacıları tarafından tanımlandığı ve bu tanımlarda özerklik, öz kontrol ve bağımsızlık gibi ABD kültürünün önem verdiği değerlere atıfta bulunulduğu; yaşlılığı tam bir yaşlılık gibi değil, sağlıklı, üretken ve aktif gibi benzetmelerle farklı bir tür gençlik olarak ele aldığı görülmektedir. Yaşlandıkça kırılğan olmayı, bağımlı kalmayı yadırgamayan kültürlerde bu kavramın yerine oturmadığı, her kültürün kendine özgü tanımlarının oluşturulması gerektiği düşünülmektedir (Samanta, 2018).

2.5. Kendini Bilme

Kendini bilmenin Türk Dil Kurumu (2019)’ndaki karşılığına bakıldığında “aklı ve muhakemesi yerinde olmak, baliğ olmak, ağırbaşlı olmak, kendinin ve çevresinin bilincine varmak ve durum ve onuruna yakışacak biçimde davranmak” anlamları tanımlanmaktadır.

Ancak kavramın tanımı bu iki kelimenin bir araya gelmesinden çok daha derin ve kapsamlı bir içeriğe sahip bulunmaktadır. Kendini bilme somut olarak bireyin kişisel alışkanlıkları, değerleri, inançları, kısmi ya da bütüncül anıları, sosyal rolleri, konumları ve diğer insanlarla ilişkileri hakkında farkındalık sahip olması anlamına gelmektedir (Diehl ve Brothers, 2015). Daha geniş anlamıyla kendini bilme kendini ve ötekini bilme, kendi kişisel geçmişinden ötesinin bilgisine sahip olarak kendi üzerindeki etkisini fark etme anlamına gelmektedir.

Kendini bilme derin bir farkındalık ve eylemsizlikle birlikte davranışlarını kontrol etme, sınırlarını bilme ve koruma, kendini gerçekleştirme için eylemde bulunma gibi aktif bir süreci de kapsamaktadır (Evirgen, 2016). Ouspensky (2010) de kendini bilmenin sadece bir ekol ya da okuldan eğitim almayla mümkün olmadığını, ancak bir çaba ile insanın değişime uğrayacağını öne sürmektedir. Konar (2014)'a göre kendini bilmenin temel dinamikleri olumlu ve olumsuz olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Kişinin kendini bilmesi için gerekli iç gözlem/ farkındalık, bireysel deneyimler ve şuurlu çaba kendini bilmenin olumlu dinamiklerini ihtiva ederken sahte benlik olarak ego, bağımlılıklar ile olumsuz duygu ve düşünceler kişinin kendisini bilmesini engelleyen olumsuz dinamikler olarak sunulmaktadır.

Gelmiş geçmiş bütün dinler ve felsefi yaklaşımlar kendini bilmenin erdeminden bahsetmektedir. Kendini bilmeye ilişkin felsefi temeller incelendiğinde akla gelen ilk isimler Platon ve Sokrates'tir. Platon (1963)'un Alkibiades adlı eserinde kendini bilme insanın ruhunu bilmesi olarak tanımlanmaktadır. Sokrates'in diyaloglarında geçen kendini bilme iyiye ulaşmanın ilk basamağı olarak sunulmakta, "kendi özelliklerini ve gücünü tanıma" ile "ihtiyaçlarını bilme" şeklinde tanımlanmaktadır. Kharmides (1965) ile Alkibiades kitaplarının her ikisinde de kendini bilme bilgece davranış olarak nitelendirilmektedir. Sokrates'in Savunması'nda ise kendini bilme neyi bilip bilmediğini bilme olarak ele alınmaktadır.

Sokrates kendini bilmeden evvel başka şeyleri bildiğini ifade etmenin gülünç olacağına inanmaktadır (Schumacher, 1990). "Bildiğim tek şey hiçbir şey bilmediğimdir." diyen Sokrates (Coşgun, 2015), evrende hiçbir şey hakkında kesin bilgi sahip olunamayacağına fakat ancak kişinin ancak kendisini bilebileceğine inanmaktadır. Tek mümkün olan bilgi olarak kendini bilme insana ne olması gerektiğinin, yaşamın anlamının ve gayesinin, ruh için en iyisinin yolunu sunmaktadır (Weber, 1964).

Sokrates'in ne bildiğini bilme kavramı Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapilerde üstbilişsel gözlem kavramı ile tanımlanmaktadır. Üst bilişsel gözlem, bireyin zihin ve bilişsel süreçlerini gözlemleyebilmesi ya da en basit şekilde düşünmeyi düşünmek şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kavram, Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapilerin en temel kavramlarından, çünkü bu terapiler içindeki hemen hemen tüm uygulamalar üstbilişin kontrol edilmesi üzerine kurulmuştur (Dawson, 2008; Whitmarsh, 2013). İçgörü, dukkha (acının varoluşun bir parçası olduğunu belirten Budizm kavramı) çemberinin dışına çıkma ve görmezden gelmeyi içeren bir kavramdır. İçgörü, Budizm'in geçicilik veya değişim, belirsizlik veya gerçek dışılık, ve maddesizlik kavramlarını içermektedir (Huxter, 2007).

Sokrates'e göre bireyin mutlu olabilmesi için önce kendisiyle uyumlu olması gerekmektedir. Kendisiyle uyumlu olmak ise ancak kendini bilmekle mümkündür. Kendisini bilen insan neye ihtiyacı olduğunu bilen, kendi yeteneklerinin farkında olan, neyin kendisini yetkin kılacağını gören, böylece kendisi için iyi ve uygun olanı seçebilen kişidir (Birand, 1964; Cevizci, 2001). Şiddetsiz İletişim yaklaşımının kurucusu olan Marshall Rosenberg (2019) de bireyin ancak ihtiyaçlarının farkında olarak sağlıklı bir iletişim kurabileceğini ve kendini özgürleştirebileceğini öne sürmektedir.

Kendini bilme ve kendisi için uygun olanı seçme kavramı hümanistik psikolojide kendini gerçekleştirme kavramıyla tanımlanmaktadır. Hümanistik psikolojiye göre sağlıklı birey kendisinin farkında olan, kendi öz duygu ve ihtiyaçlarını gören ve sahip olduğu gizil güçleri harekete geçirmeye çalışan, kendini gerçekleştirirken de toplumla uyum içinde kalan bireydir (Kuzgun, 1972). Maslow (1970) kendini gerçekleştiren bireyin özelliklerini gerçeği olduğu gibi algılayabilme, içten geldiği gibi davranabilme, bir probleme dönük olma, kendine yeterli olma, çevreden bağımsız olma, takdir edebilme, insanlıkla özdeşleşme, demokratik bir karakter yapısına sahip olma, nüktedanlık, yaratıcılık, sosyal kalıplaşmaya karşı direniş şeklinde sıralamaktadır.

Temel amacı insan davranışını kontrol ederek toplumsal yaşamı kolaylaştırmak olan dinlerin (Çifçi, 2012) de temelinde kendini bilmeye atıflarda bulunulduğu görülmektedir. Hristiyanlıkta bebeğin günahkâr olarak doğduğuna inanılmakta, insanın günahlarından arınmasının önemine değinilmektedir. Hristiyanlıktan önceki felsefelerde kişinin kendini bilmesi ve iyiye yönelmesinden kendisi sorumluyken Hristiyanlıkta günahlardan kurtulmak hususunda ruhani liderlere sorumluluk verilmiştir. Bu inanışa göre kişi kendi günahlarını

fark edip bir kilise görevlisine aktarmakta, kilise görevlisi onu günahlarından azat etmektedir (Ağılkaya-Şahin, 2015). Bireyin günahlarından kurtulması ancak onların farkında olması ile mümkün görünmektedir.

Yahudilik inancının modern esaslarına bakıldığında Tanrı bir ve tek olarak kabul edilmekte, insan ise Tanrı'nın suretinde yaratılmış varlık olarak bilinmektedir. Kusursuz yaşamak, adil davranmak, dürüst olmak, iftira etmemek, komşusuna kötülük yapmamak, dostuna zarar vermemek, sözünü tutmak gibi erdemlerin temel esaslar olarak sayılan inançta Tanrı'nın sureti olarak kendini bilen insanın Tanrı bilgisine de ereceğine inanılmaktadır (Aydın, 2012).

Kendini bilmenin kişiyi Rabbine götüreceği bilgisi İslamiyet'te daha açık bir şekilde görülmektedir. "Nefsini bilen Rabbini bilir sözü" ile özellikle tasavvufta nefsinin bilmenin önemine vurgu yapılmaktadır. İslamiyet'e göre dinin temel amacı insanın kendini bilmesiyle kâmil insan olma yolunda ilerlemesi ve kendini bilme yoluyla Rabbini bilmesidir (Soyyigit, 2019).

İslam filozoflarının kendini bilme ile ilgili görüşlerine bakıldığında Muhyiddin İbn Arabi (2006)'nin "Kurtuluş yolu aradığı için yalnızca kendi nefsiyle uğraşan insanın durumu ne güzeldir! ... Böyle bir insan mutludur, huzurludur. Böylece var oluşun tüm hakikatlerini elde eder" cümlesiyle karşılaşılmaktadır. Mevlana Celaleddin Rumi (2007) bu konudaki görüşlerini "Sende senden başka bir 'sen' gizli; (kendi varlığının hakikatte) ne olduğunu anlayan, gerçek varlığını görebilen kişiye kul olayım" sözleriyle dile getirmektedir. Kendini bilmenin dini ibadetlerden de önce gelen temel prensip olduğunu öne süren Muhammed İkbal (2006) bu görüşünü "Kabe'yi tavaf ettin; kilise etrafında dönüp dolaştın. Ne yazık ki, kendine bir kere dönüp bakmadın..." şeklinde ifade etmektedir.

İhvan-ı Safa'ya göre insanın kendini bilmesi bütün ilimlerin ilk basamağıdır. Kendini bilmeyen insan eşyaya ait hakikati de bilemez. Kendini bilmek insanı Allah'ı bilmeye de ulaştıracağından bu görüşe göre kendini bilme fizik ve metafizik tüm ilimlerin anası ve temel esasıdır (Açıkel, 1998). Kendini bilmenin ilim yolundaki ilk basamak olduğu görüşüne Yunus Emre'de de rastlanmaktadır. Yunus Emre, insanın kendisini bilmesini ilim bilmesinin ilk basamağı olduğunu "İlim ilim bilmektir/ ilim kendin bilmektir/ sen kendin bilmezsin / ya nice okumaktır" dizeleri ile dile getirmektedir (Gölpınarlı, 2013).

Hegel'e göre bir şeyin anlaşılması için önce onun karşıtının bilinmesi gerekmektedir. Tinin (benin) bilinmesi için de önce özgürlük bilinmelidir. Bağımlılıklar tinin bilinmesi için en büyük engellerdir, çünkü kişi ancak kendi kendi ile iken ancak kendini bilebilir. İslam felsefesinde ise insanın uyanması ve belli bir şuura erişmesi için bir mürşidin yardımı kıymetli bulunmaktadır. Gurdjieff'in görüşlerini toplayarak "Kerametın Peşinde" (In Search of Miraculous) adlı bir kitap kaleme alan Ouspensky (2010)'ye göre ise insanın gerçek şuura erebilmesi için uğruna her şeyi feda edip ona ulaşmaya çalıştığı özgürlüğünü feda etmeyi bilmesi gerekir.

Kendini bilme modern ve postmodern psikolojide öz bilgi, öz farkındalık, kimlik farkındalığı stilleri, öz bilinç gibi kavramlarla tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmada kendini bilmenin tanımlanmasında ve ölçülenmesinde öz bilgi kavramından faydalanılmaktadır. Öz bilgi (self-knowledge) kavramı, Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından açıklanmış olup bireyin zaman içindeki tecrübelerine ve yaşam standartlarına ilişkin farkındalığa işaret etmekte ve geçmiş, şimdi ve gelecekteki arzu ve deneyimleri kapsayan bir yapı ihtiva etmektedir. Öz bilgi, kişinin kendisini tanımasını ve bilgeliğe ulaşmasını kolaylaştırmaktadır (Ghorbani, Cunningham ve Watson, 2010; Jopling, 1996). Higgins (1996)'e göre öz bilginin kendini düzenleme hususunda önemli bir rolü bulunmaktadır. Öz bilgi kişide üç benlik anlayışı oluşturmaktadır: (a) araç olarak benlik, (b) ideal benlik ve (c) gözlenen benlik. Benlik üç farklı anlayışı ile birey kendini fark edip ideal benliğe ulaşmak için harekete geçebilmektedir.

Kendini bilme kavramı henüz Batı literatüründe gerekli önemi alamamıştır. Bu alandaki çalışmalar incelendiğinde araştırmaların daha çok Doğu kültüründeki kültürlerde gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir (Asghari ve Besharat, 2011; Ghorbani, Chen ve Norbala, 2012; Ghorbani, Framarz ve Watson, 2005). Asghari ve Besharat tarafından Tahran Üniversitesi'ndeki öğrencilerle gerçekleştirilen bir araştırmada ebeveyn yaklaşımları ile öz bilgi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynin özerkliğini desteklediğini algılayanların ve daha sıcak bir ilişki hissedenlerin bütünleşik öz bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte özerklik desteği algısı ve özellikle algılanan anne şefkatinin kendini bilmedeki değişimleri yordayabileceği bulunmuş, bireyin özerkliğinin desteklenmesinin kişinin kendisini bilmesi açısından oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır.

Öz bilgi düzeyi yükseldikçe bireyin ruhsal sağlığının da daha güçlendiği bilinmektedir (Behjati, Saeedi, Noorbala, Enjedani, ve Meybodi, 2011; Ghorbani, Framarz ve Watson, 2005). Öz bilgi seviyesinin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde; özgüven, mental sağlıkla pozitif yönde anlamlı ilişkiler ortaya koymaktadır (Ghorbani, Chen ve Norbala, 2012). İran örneğinde gerçekleştirilen benzer araştırmalar Türkiye’de Demirci ve Şar (2017) tarafından gerçekleştirilerek kendini bilme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini bilme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda da kendini bilmenin psikolojik iyi oluşu ve çevresel hâkimiyet, öz kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve özerklik boyutlarını manidar düzeyde yordadığı görülmüştür.

2.5.1. Kendini bilme ve başarılı yaşlanma

Gençlik yıllarında kişinin kendini dışsal ve toplumsal normlarla değerlendirmesi daha yaygın görülürken yaşlıların içsel ya da özel algılama eğilimlerinin daha yüksek olduğu, dışsal değerlendirmelere daha az önem verdikleri bilinmektedir. Bu değişen sosyal, duygusal ve bilişsel alanların kesişim noktasında kişinin öz bilinç faktörleri oldukça önem arz etmektedir (Kirk, 2015). Diehl ve arkadaşlarına (2001) göre benliğe yönelik değerlendirmeler psikolojik iyi oluşun yordanması açısından gençliktekenden daha büyük önem arz etmektedir.

Yaşamda zaman geçmiş, bugün ve gelecek şeklinde doğrusal bir biçimde tanımlanmaktadır. Bu şekilde söz konusu olabilecek sorunlara çözüm bulmak kolaylaşmaktadır. Bugüne ve geleceğe yönelik tahminlerin yapılabilmesi için ilk gereken şey geçmişin bilgisine sahip olmaktır. Tarih, insana bazı meselelerin gelecekte nasıl yollar izleyebileceğine dair ipuçları sunmaktadır. Neden- sonuç ilişkisini daha net gören insan, bugüne ve geleceğe dair daha doğru kararlar alma şansı yakalamaktadır (Toynbee, 1963). Hegel’e göre insan ancak geçmişini bilerek kendini gerçekleştirebilmektedir. Ancak kendini yaşlı gibi hissetmeyen ve zamanın doğrusal olduğu fikrini bozan yaşlıların zaman algıları iyi incelenmelidir (Bektaş, 2017). Zaman kavramı ve bireyin kendini bu dönüşen zaman içinde algılamasının önemli olduğu öz bilgi de bireyin zaman içindeki deneyimlerini fark etmesini ve bunları bir bütün olarak algılamasını sağlayarak arzu ettiği sonuçlara ulaşmasını kolaylaştıracak bir özellik taşımaktadır (Ghorbani, Watson, Bing,

Davison ve LeBreton, 2003; Ghorbani, Watson ve Hargis, 2008; Ghorbani, Cunningham ve Watson, 2010).

Yaşlılıkla birlikte yaşamda kendine özgü problemler oluşabilmekte, yaşlı birey hastalıklarla mücadele edebilmektedir. Eskiden daha aktif ir biçimde toplumda yer alan kişi daha çok içine yönelebilmektedir. Etkinlik Kuramı'na göre içine dönen ve eski aktivitelerini sürdürmeyen yaşlı, başarısız olarak nitelenmektedir. Ancak Platon'un felsefesinde yaşlılık toplumdan biraz daha çekilmiş, ancak ölçülülükte doğru içsel konumu edinmiş ve aklın huzura ermiş kimsedir. Kişi ancak bu yolla başkalarının şikâyet ettiği acıları aşıp transandans durumuna geçebilmektedir (McKee ve Barber, 2001).

Cicero (2017)'nin Yaşlı Cato ve Yaşlılık Üzerine isimli kitabında da yaşlılık bilgelik, kendini bilme ve iyi huylu olma ile eşleştirilmektedir. Yaşlı Cato'nun diyaloglarıyla yaşlılık üzerine görüşlerinin ele alındığı kitapta Cato kötü bir yaşlılıkta suçlunun yaşlılık olmadığını, kötü yaşlılık geçiren kişinin gençlik yıllarında da muhtemelen anlamlı bir yaşam sürmediğini ileri sürmektedir. Yaşlılık salt kötü bir şey olsaydı herkesin yaşlılığının kötü geçmesinin bekleneceğini belirten Cato, başarılı yaşlanan kimselerin yaşlılıkta sızlanmadığını, aksine tutkuların zincirinden kurtuldukları için şükran duyduklarını belirtmektedir. Böyle kişilerin sosyal ağları da güçlüdür çünkü bilgece yaşlandıklarından insanlar hep etrafında olmak istemektedir. O'na göre başarılı yaşlanan kişi ılımlı, hırçnılık ya da terslik yapmayan kişilerdir.

Kavram olarak ilk defa Butler tarafından tanımlanmış olan yaşamı gözden geçirme bireyin dünyadaki herhangi bir yaşam olayına karşı kırılğan olmadığını fark etmesi için geçmiş deneyimlerini bilinçli bir şekilde hatırlaması anlamına gelmektedir. Yaşamı gözden geçirme geçmişi ele almakla birlikte bugünü ve ölümü geçmişle bütünleştiren bir anlamı da kapsamaktadır. Yaşamı gözden geçirme bireyde öz farkındalığın, bilgeliğin ve esnekliğin artmasını sağlamaktadır (Molinari, 1984).

Bütünleşik öz bilgi de bireyin kendisini geçmişten geleceğe bütüncül bir bakışla değerlendirmesine işaret etmektedir. Öz bilgi, özün tek bir somut şey yerine deneyimler, hatıralar, durumlar ve kuramlara işaret etmesi dolayısıyla tanımlanması zor bir mefhumdur. William James (1890)'e göre öz bilgi, bireyin anımsadığı her şeydir. Jung (2001), bireysel özgeçmişin öz bilgiyi ifade ettiği kavramına eklemeler yaparak bireyin sadece bireysel geçmişinden değil, içinde bulunduğu kültürün ve atalarının da deneyimlerinden ve

genetiğinden beslendiğini ve özgeçmişin “ben”in sadece küçük bir parçasını ifade ettiğini belirtmektedir. İnsanın kendini bilmesi için hem kendi özgeçmişini hem de atalarının tarihini bilmesi beklenmektedir.

Yaşlıların kendini bilme açıklamalarının bugün ve gelecekte bireyin deneyimlerine, başarılarına, geçmişte gerçekleşen olaylara dayandığı söylenebilir. Yaşlılıkta diğer dönemlerdekinden farklı olarak kendini bilme tanımlarına yaşamı gözden geçirmeden çıkarılan sonuç ve ölüme ilişkin tutumlar da eklenmektedir. Erikson (1984)’a göre yaşlılıkta bireyin kendini gözden geçirmesi kişisel bütünlük ya da pişmanlıkla nihayetlenmektedir. Bu değerlendirme kişinin geçmişi gözden geçirmesi ve yakın gelecekte görünen ölüme yaklaştığını hissetmesiyle şekillenmektedir. Peck (1968) bu tanıma (a) fiziksel gerilemeyle başa çıkma gücü, (b) mesleki statü kaybı ve (c) ölüm süreci başlıklarını eklemiştir. L’ecuyer (1990)’a göre yaşlılıkla ilgili kendini bilme/ tanımlama eğilimi daha çok 60 ve 77 yaşları arasında gerçekleşmektedir (Akt.; Freund ve Smith, 1999). Waterman ve Archer (1990) da yaşlılıkta mesleki ve ailevi sorumluluklar azalırken yeni hobilerin geliştirilmesi ve kişisel ilgilerin değişmesiyle yeni bir benlik tanımı ortaya çıkmaktadır.

Peck (1968)’e göre yaşlılıkta beden imajı diğer gelişimsel evrelere nazaran daha az önemlidir. Sağlıkla ilgili yaşanan sorunlar kişinin beden imajına gösterdiği alakayı azaltmakta, dikkatini daha çok sağlığına vermesine yol açmaktadır. Benzer biçimde yaşlılıkta maddi kaynaklarla ilgili kaygının da azalması beklenmektedir. Daha transandans bir varoluşa yönelen yaşlıların materyalist dünyanın değerlerine daha az ehemmiyet verdiği düşünülmektedir. Sağlık, günlük alışkanlıklar, bağımsız yaşam sürme gibi durumlar yaşlının kendini tanımlamasında önemli unsurlar olarak yer almaktadır (Freund ve Smith, 1999). Freund ve Smith tarafından 1997 yılında Almanya’da gerçekleştirilen bir araştırma yaşları 70 ile 103 arasında değişen 516 yaşlının kendini tanımlama kaynakları incelenmiş; bu yaşlıların kendilerini tanımlarken sırasıyla ev içi hobiler, günlük alışkanlıklar, sağlık, ev içi sosyal ilişkiler, kişisel alışkanlıklar, yaşamı gözden geçirme, kişiler arası ilişkiler, demografik değişkenler, hobiler, dini/ varoluşsal yaklaşımlar, mesleki meşguliyet, diğer sosyal ilişkiler, günlük yeterlilik, yaşam bilgisi, biliş, duygular, sosyopolitik koşullar, finansal kaynaklar, sevilenler ve sevilmeyenler, ölüme dair düşünceler, beden imajı ve yaşam olaylarını kullandıkları görülmüştür.

Erikson (1984)'a göre geçmişini gözden geçirip memnuniyet duyan ve ölümü kabul eden birey başarılı yaşlanmış kabul edilmektedir. Bu kişiler kendi yaşamlarını gözden geçirdiklerinde memnuniyet duydukları bir bütünlük duygusu tadarlar. Kendilerine yönelik bu olumlu değerlendirme yaşlanma biçimlerine etki etmektedir. Neupert ve Bellingtier (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlanma sürecinin farkında olan yaşlıların daha iyi yaşlanma eğiliminde oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Avustralya'da gerçekleştirilen bir araştırmada (Grace ve Toukhsati, 2014) yaşlıların benlik tanımlarıyla depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgusu ortaya koyulmuştur. Yaşlıların fiziksel, ahlaki, kişisel, ailevi, sosyal ve akademik benlik tanımlarından aldığı puanlarla depresyon puanları arasında ters yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

2.6. Yılmazlık

Pozitif psikoloji akımı 2000'li yılların başından itibaren psikoloji bilimi üzerindeki etkilerini sürdürmeye devam etmektedir. Bu akım, yaşamın anlamı yitirildiğinde veya herhangi bir engelle karşılaşıldığında, bireyin pozitif yönlerine odaklanılarak yaşamın kalitesinin artırılmasını amaçlamaktadır. Psikoloji alanında uzun yıllar boyunca negatif değişkenlere odaklanılmasının hayatı anlamlı kılan pozitif değişkenleri gölgede bıraktığını ileri süren Seligman ve Csikszentmihalyi (2000); umut, bilgelik, yaratıcılık, öngörülülük, cesaret, maneviyat, sorumluluk, iyi oluş, dayanıklılık gibi kavramlara dikkat çekmişlerdir. Yılmazlık kavramı da pozitif psikolojinin etkisinin artmasıyla daha fazla ilgi çekmeye başlamıştır.

Yılmazlık kelimesinin köküne bakıldığında “yılmak” fiiline rastlanmaktadır. Türk Dil Kurumu (2019)'na göre yılmak, “bir işten gözü korkup vazgeçmek; bıkmak, usanmak” anlamlarına gelmektedir. Olumsuzluk ve isim yapma ekiyle yılmazlık olarak kullanılan kavram ise bir işten gözü korkup vazgeçmeyen, kolayca bıkip usanmayan olarak tanımlanabilmektedir. Alanyazında yılmazlık kavramının karşılığı olarak “resilience” kelimesinin de kullanıldığı görülmektedir. Bu kelimenin kökeni incelendiğinde Latince *re-* (geri) ve *salire* (zıplamak, atlamak) kelimelerinin birleşiminden meydana geldiği ve geri adım atma eylemi olarak tanımlandığı görülmektedir (Online Etymology Dictionary, 2019). Yılmazlık kelimesinin vazgeçmemek, geri adım atmamak, direnmek gibi anlamlarına bakıldığında bu iki kelimenin tam anlamıyla birbirini karşılamadığı

düşünülmektedir. Ancak *resilience* kelimesinin literatürdeki tanımının Türkiye literatüründeki karşılığının çoğunlukla psikolojik dayanıklılık olarak ele alındığı görülmektedir.

Kavramın işaret ettiği noktaya bakıldığında yılmazlık yerine psikolojik sağlamlık (Altuntaş ve Genç, 2018; Doğan, 2015; Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Oktan, 2008; Taşgın ve Çetin, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2008), psikolojik dayanıklılık (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015; Terzi, 2002; Polatçı, Irk, Gültekin ve Sobacı, 2017) kelimelerinin de kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada her türlü zorluk karşısında dayanma durumuna işaret ettiği için yılmazlık kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Yılmazlık kelimesinin sözlük anlamına bakıldığında (1) sıkıntılardan kolayca sıyrılmak, (2) bir maddenin veya nesnenin yeniden şekillenebilmesi; esneklik şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Oxford Dictionary, 2019). The Collins English Sözlüğü (2019)'nde ise yılmazlık (1) (bir kişinin) talihsizliği veya hastalığından kolayca ve çabucak iyileşmesi; (2) (bir nesnenin) bükülme veya gerilmeden sonra orijinal şeklini geri kazanabilme yeteneğine sahip şeklinde tanımlanmaktadır.

Amerikan Psikoloji Birliği (2019)'nin dayanıklılık tanımını “aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları veya iş yeri ve finansal stresler gibi önemli stres kaynakları gibi sıkıntılar, travmalar, trajediler ve tehditler karşısında iyi uyum sağlama süreci; zor deneyimlerden "geri sıçramak" şeklinde yaptığı görülmektedir. Soutwick ve arkadaşlarına (2013) göre bu tanım faydalı olmakla birlikte yetersiz bulunmaktadır. Dayanıklılığın kapsamlı bir tanımının yapılması için kişinin stresli deneyimlere nasıl tepki verdiğini belirlemek hususunda birbiriyle etkileşime giren bir dizi biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörden bahsetmek gerekmektedir.

Bazı insanlar stresli yaşam olayları karşısında daha dayanıklı olurken bazıları kırılgan bir duruş sergilemektedir. İnsanlar arasındaki farklılıkların anlaşılması için yılmazlığa ilişkin faktörlerin incelendiği bir dizi araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgulara göre yılmazlıkla kişilik, sosyal ilişkiler, akademik performans, mental sağlık, iyimserlik, problem çözme becerileri ve öz düzenleme arasında ilişki olduğu görülmüştür (Artuch-Garde, et al., 2017; Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, 2014; Fontes ve Neri, 2015; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2016; Novotny ve Křeménková, 2017; Rudvan ve Alhashimia, 2018). Bağımlı bir değişken olarak dayanıklılık; risk

faktörlerinin doğası, miktarı ve yoğunluğu ile kişilik özelliklerinin arasındaki etkileşimin bir ürünü olarak tanımlanmaktadır (Fontes ve Neri, 2015).

Sosyal ilişkiler yılmazlıkla ilişkilendirilen faktörler arasında sayılmaktadır. Bazı araştırmalar sosyal ilişkilerle yılmazlık arasında ilişki olduğunu ((Felten, 2000; Kinsel, 2005; Montross, Depp ve Daly, 2006; Yoon ve Lee, 2007) ortaya koyarken daha az sayıdaki araştırma bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki olmadığını (Hunter ve Chandler, 1999; Markstrom, Marshall ve Tryon, 2000) öne sürmektedir. Yapılan araştırmalar yılmazlıkla sağlık durumu arasında da bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Adams, Sanders ve Auth, 2004; Felten, 2000; Hinck, 2004; Hardy, Concato ve Gill, 2004; Smith, 2009; Heilemann, Lee ve Kury, 2005; Nygren vd., 2005). Olumlu duygularla yılmazlık arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalara da rastlanmaktadır (Tusaie, Puskar ve Sereika, 2007; Markstrom, Marshall ve Tryon, 2000; Wagnild, 2003; Tugade ve Fredrickson, 2004). Bununla birlikte depresyon gibi ruh sağlığı problemleriyle yılmazlık arasında ters yönde bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Tusaie, Puskar ve Sereika, 2007; Hardy, Concato ve Gill, 2004; Heilemann, Lee ve Kury, 2005; Aroian ve Norris, 2000; Miller ve Chandler, 2002).

2.6.1. Yılmazlık ve başarılı yaşlanma

Yılmazlık, çeşitli riskler karşısında bireyin metanet gücünü tanımlayan bir kavramdır. Başa çıkma; stresörlerin olumsuz etkilerini yönetme, direnç gösterme ve iyileşme şeklinde tanımlanmaktadır. Biyolojik, sosyoekonomik ve psikolojik yönden ele alınabilen riskler yaşlılıkta; sevdiklerinin ölümü, kazalar, hastalık ve sakatlık, kötülük, terk edilme, aile ilişkileri, aile içi ve şehir içi şiddet, toplumsal rollerle ilgili kronik gerginlik gibi stresli yaşam olaylarına maruz kalmayı kapsamaktadır. Riskler ve sıkıntılarla etkin başa çıkma, iyi bir sağlık, faaliyetlerin idamesi, iyimserlik, olumlu duygulanım, yüksek benlik saygısı, esneklik, amaç, anlam duygusu, kişilerarası kontrol ve dindarlık / maneviyat ve toplumda aktif kalma, herhangi bir sosyal rolü sürdürme, ilişki ağlarından alınan sosyal kaynaklar gibi sosyal bileşenleri kapsayan bireysel kaynakları gerektirir. Sağlığın, yaşamsal katılımın, sosyal katılımın ve psikolojik iyi oluşun da esneklikle ilgili bağımlı ve bağımsız değişkenler olduğu vurgulanmaktadır. Yaşlılıkta bakım veren aile bireylerinin dayanıklılığı da yaşlı bireyin psikolojik dayanıklılığına katkı sağlayan etmenler arasında sayılmaktadır (Fontes ve Neri, 2015).

Esneklik, başarılı bir adaptasyon için gerekli olan kapasitenin artırılması, azaltılması veya sürdürülmesini kapsayan uyum modellerini içerir. Çocukluk çağında bu kavram organik ve davranışsal değişimlerin itici güçleri olan olgunlaşma ve öğrenme olarak yorumlanabilir, yetişkin yaşamında ve yaşlılıkta ise stres karşısında esnek olabilme şeklinde ele alınmaktadır. Yaşa bağlı değişimler dolayısıyla biyolojik ve davranışsal esneklik seviyesi yaşlılıkta daha sınırlı hale gelmektedir (Fontes ve Neri, 2015).

Yaşlılıkta yılmazlık karşılaşılan stres etkisinin büyüklüğüne de bağlıdır. Hildon ve arkadaşları tarafından (2008) gerçekleştirilen karma yöntemli bir araştırmada yaşlı bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında nasıl dayanıklı ya da kırılgan oldukları incelenmiştir. Araştırmada zorlu yaşam olayları yaşlılar tarafından sevilen birinin ölümü ya da hastalığı, kendi sağlık durumu ve emeklilik şartları ile ilişkilendirilmiştir. Daha kırılgan görünen yaşlıların dayanıklı yaşlılara nazaran daha yıkıcı yaşam olaylarını deneyimledikleri dikkat çekmiştir. Araştırmada dikkat çeken en belirgin bulgulardan bir diğeri ise hem dayanıklı hem de kırılgan olarak nitelendirilen grupta başa çıkma stratejileri ile sosyal destek sistemi arasındaki bariz ilişki olmuştur. Arkadaşlarla konuşmanın bile başa çıkma açısından faydaları olduğu ortaya konmuştur. Wells (2009) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da sosyal destek ve dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmasına karşın bu ilişkinin düşük olduğu görülmüştür. Kırsal bir bölgede yaşayan yaşlılarla gerçekleştirilen araştırmada bölgedeki genç nüfusun kentlere göç etmesi dolayısıyla yaşlıların sosyal destek sisteminin daha çok arkadaşları tarafından oluştuğu görülmüştür.

Beutel ve arkadaşları (2009) tarafından 18- 70 yaş arası 2540 Alman kadınla gerçekleştirilen bir diğer araştırmada yaşam doyumu ile dayanıklılık, eşe sahip olmak, düşük kaygı ve depresyon düzeyi, iş sahibi olmak, pozitif benlik saygısı, dini üyelik ve genç olmak arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Yaşlara göre yapılan fark testleri sonucuna göre 50 yaş ve üzerindeki yaşlı kadınların daha düşük yaşam doyumu, ilişki ve cinsellik doyumu olduğu görülmüştür.

Yaşlılıkta bireyin sağlığı bozulmaya başlamasına karşın sağlıkla yılmazlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Wells, 2009). Afrikalı Amerikan yaşlılar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlıların depresyon tepkilerine karşı koyma faktörleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre dayanıklılığı düşük görünen yaşlıların kendilerini daha hasta hissettiği, daha dayanıklı yaşlıların ise sağlıklarının daha iyi olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Sağlığı iyi olan yaşlıların dayanıklılık puanlarının da daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte sağlığı iyi olan yaşlıların herhangi bir durum kendisinin sosyal aktivitelerini, zihnini ya da konsantrasyonunu etkilemeye başladığında bir sağlık uzmanından yardım almaya daha gönüllü olduğu belirlenmiştir. 65-74 yaş arasında olan depresif yaşlıların 75 yaş zerindekilere nazaran daha fazla yardım arama eğiliminde olduğu grlmştir (Smith, 2009). New York'ta 105 yaşlıyla gerçekleştirilen bir araştırmada (Wells, 2009) ise yaşla dayanıklılık arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı ortaya konmuştur. Bununla birlikte sağlık durumu ile dayanıklılık arasındaki ilişkinin düşük seviyede gözlendiği bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşlıların dayanıklılığı ile en güçlü ilişkiyi veren değişken akıl ve ruh sağlığı olarak belirlenmiştir.

Jeste ve arkadaşları (2013) tarafından 1006 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada başarılı yaşlanma ile ileri yaş arasında beklenmedik bir biçimde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlerleyen yaşla fiziksel hastalıkların da arttığı görülmüş olmasına karşın yaşlıların başarılı yaşlanma puanlarının yükseldiği grlmştir. Model incelendiğinde bu durum yüksek yılmazlık ve daha düşük depresyon puanlarıyla ilişkilendirilmiş, koşullar ne olursa olsun yılmazlığın başarılı yaşlanmada önemli bir rolü olduğu vurgulanmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu araştırmanın; 1) Türkiye için başarılı yaşlanma kavramını tanımlama, 2) Yaşlılar için başarılı yaşlanma durumunu ölçecek bir veri toplama aracı geliştirme, 3) Betimsel araştırma yöntemi ile yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarını ortaya koyma ve 4) 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanmaları, yılmazlık ve kendini bilme düzeylerine katkı sunacak bir program geliştirme olmak üzere dört temel amacı vardır. Bu amaçla araştırma dört aşamadan oluşturulmuş; 1. aşama, araştırmanın 2., 3. ve 4. aşamasının geliştirilmesinde kullanılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde her bir aşamaya ilişkin araştırma deseni, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine ilişkin detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni: Çok Aşamalı Karma Yöntem

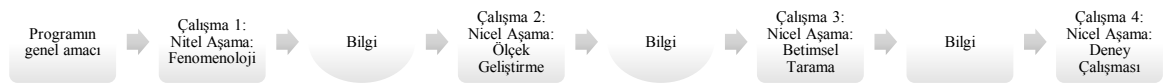
Bu çalışmada araştırma problemi ve sorularının daha iyi anlaşılmasının sağlanması ve sonuçların bütüncül bir biçimde ortaya konması amacıyla nitel ve nicel araştırma yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemler araştırma deseni kullanılmıştır. Karma yöntem, birden fazla araştırma yöntemine yer verilen ve nicel ile nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı bir metottur (Brannen, 2005). Karma yöntem bir bilimsel araştırma yöntemi olarak şu şekilde tanımlanabilir:

- Gerçek yaşamdan kesitler sunan, çoklu perspektiflere izin veren ve kültürel etkileri dikkate alan araştırma sorularına odaklanan,
- Nicel araştırmanın matematiksel ve frekans yapıları ile nitel araştırmanın anlam ve algı üzerine eğilen yanlarını bir arada sunan,
- Çoklu metotların kullanıldığı (müdahale yöntemleri ve derinlemesine görüşmeler gibi)
- Bu yöntemlerin güçlü yönlerine ağırlık verip o şekilde kurgulanan,
- Araştırmanın felsefi ve kuramsal yanını yeniden çerçeveleyen bir yaklaşımdır (Creswell, Klassen, Plano Clark ve Smith, 2011).

Creswell, Klassen, Plano Clark ve Smith (2011) karma araştırma seçimi yapmaya ilişkin gerekçeleri karma yöntemle uygun araştırma problemleri ve karma yöntem

kullanmaya ilişkin tipik nedenler olmak üzere iki ana başlıkta ele almıştır. Tipik nedenleri ise; bireysel görüşlere ilişkin anlamın zenginleştirilmesi; sisteme ilişkin mikro ve makro bir resim oluşturulması; problemin anlaşılması için daha bütüncül bir sonuç sunması; yorumlamacı bir resme izin vermesi; sonuçların karşılaştırması, değerlendirilmesi ve üçgenlenmesine olanak sağlaması; süreçlere ilişkin çıktılar sunması; bir yöntem üzerinde başka bir veri tabanı oluşturulmasına fırsat vermesi şeklinde sıralanabilir (Plano Clark, 2010).

Karma yöntem desenlerinden çok aşamalı desen üzerine kurgulanacak araştırma üç aşamadan oluşmaktadır. Çok aşamalı karma desen özellikle yeni bir programın test edileceği araştırmalarda kurgulanmaktadır. Bu yaklaşımla hem nitel, hem nicel yöntemler araştırmada gelişim, uyarlama ve programın değerlendirilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Örneğin; sigara içme oranlarını düşürmek isteyen bir araştırma ekibi çoklu karma deseni kullanarak ilk aşamada sigara içen bireylerin ihtiyaçları ve sigara içmeye yükledikleri anlamı ortaya koyabilir. Daha sonra bu sonuçlardan faydalanarak bir ölçme aracı geliştirip toplumdaki genel dağılıma ilişkin bilgi edinebilir. Son olarak da müdahale odaklı bir program geliştirerek bu aşamaya dek öğrendiklerini uygulamaya koyabilir ve hem süreci, hem de programın çıktılarını değerlendirebilir (Creswell ve Plano Clark, 2011).



Şekil 3.1. Çok Aşamalı Karma Araştırma Deseni (Creswell ve Plano Clark, 2011)

3.1.1. Çok aşamalı karma araştırma deseninin seçilmesinin mantıksal gerekçeleri

Temel amacı başarılı yaşlanma programının etkililiğinin test edilmesi olan bu araştırmanın ilk aşamasında nitel veri toplanarak nicel aşamanın şekillenmesine zemin hazırlanmış (Baki ve Gökçek, 2012); ikinci aşamada başarılı yaşlanmaya ilişkin bir ölçme aracı geliştirilmiş ve araştırma problemine ilişkin genel bir resim elde edilmesi sağlanmıştır. Deneysel desende kurgulanan üçüncü aşamada ise Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP)’nın etkililiği test edilmiştir.

Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP)’nın test edilmesi kapsamında iyi oluş, bilişsel ve fiziksel işlevsellik, yaşamla kurulan bağ, öz kabul, otonomi ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma gibi değişkenler ayrı ayrı incelenebileceği gibi, her bir alt boyuta ilişkin ayrı

ölçme aracı kullanılması toplam madde sayısının fazla olması ve bu kavramların yaşlanma ile ilişkilendirilmiş olmaması nedeniyle uygun görülmemiştir. Bununla birlikte; bahsi geçen bu alt alanların dünya literatüründeki başarılı yaşlanma kuramlarının alt boyutlarından oluşması ve Türkiye için herhangi bir geçerlilik testinin yapılmamış olmasının da etkililik ölçümünde sorun yaratabileceği düşünülmüştür. Bu açıdan bakıldığında, başarılı yaşlanma farkındalık programı uygulanmadan önce Türkiye için geçerli başarılı yaşlanma ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır.

İlgili ölçme aracının geliştirilmesi amacıyla ilk aşamada 30 bireyle görüşme gerçekleştirilerek bu bireylerin başarılı yaşlanma algılarının ortaya konması ve bu yolla, geliştirilecek ölçeğin alt temalarının belirlenmesi sağlanmıştır. Başarılı yaşlanma, çeşitli kuramcılar tarafından farklı alt boyutlarla tanımlanmış olmasına karşın Strawbridge, Wallhagen ve Cohen (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada 65- 99 yaş aralığındaki bireyler iyi oluş ve başarılı yaşlanmaya ilişkin ölçümlere tabi tutulmuş; örneklemdaki bireylerin %50.3'ü başarılı yaşlandıklarını ifade ederken, bunların yalnız %18.8'i Rowe ve Kahn tarafından geliştirilen kuramın alt boyutlarına göre başarılı yaşlandıklarını belirtmişlerdir. Bu araştırma sonucu, Rowe ve Kahn tarafından geliştirilen kuramın alt boyutlarının bireylerin kendi başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin düşünceleri ile çeliştiği şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca, alanyazın incelendiğinde başarılı yaşlanma kavramının ülkelere göre tanımlanmasına ilişkin çeşitli araştırmalar gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu veriler dikkate alınarak araştırma kapsamında salt kuramsal bilgi kaynağının kullanılması yerine, ilgili örneklem grubunun başarılı yaşlanma algısı incelenerek ölçeğin alt boyutlarına karar verilmesi amaçlanmıştır.

Türkiye için başarılı yaşlanma kavramı ile alt boyutlarının detaylı tanımlanması ihtiyacı, araştırmanın esas amacı olan BAŞYAP'ın etkililiğinin test edilmesinde kullanılacak kültüre özgü bir ölçme aracının hâlihazırda bulunmaması, nitel araştırmadan elde edilecek verilerin nicel araştırmanın geliştirilmesine katkı sağlayacak olması ve nitel verilerin tek başına araştırma problemine ve araştırma sorularına ilişkin yeterli derecede açıklık getirememesi ve nicel veriler aracılığıyla gelecek sonuçlara duyulan ihtiyaç dolayısıyla araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğini artırma çabası ile araştırmanın dizaynında çok aşamalı karma araştırma deseninin seçildiği söylenebilir.

3.1.2. Araştırmanın çok aşamalı karma araştırma desenine göre kurgulanması

Türkiye için başarılı yaşlanma alt boyutları nitel çalışma deseni ile belirlendikten sonra Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin kuramsal/ hipotetik formu oluşturulmuş ve pilot uygulama ile ölçeğin deneme formu hazırlanmıştır. Deneme formu ile veri toplanarak faktör analizi gerçekleştirilmiş, ölçeğe son hali verilmiştir. Elde edilen veriler ile yaşlıların başarılı yaşlanma durumuna ilişkin genel bir tablo oluşturulmuş, bu tablodan elde edilen veriler deneysel çalışmanın geliştirilmesinde kullanılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilecek programın test edilmesi için hazırlanan ölçek geliştirme aşaması tamamlandıktan sonra deneme çalışmasının içerik oluşturma sürecine geçilmiştir. Başarılı yaşlanma programının içeriği hazırlanırken kuramsal bilgi, araştırmanın ilk aşamasında gerçekleştirilen nitel çalışma ve uzman görüşlerinden kaynak sağlanmıştır. Program içeriği hazırlandıktan sonra BAŞYAP'ın yaşlılığa hazırlanan 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma üzerindeki etkisi kontrol gruplu ön test- son test deneysel modelle test edilmiştir. Aşağıda üç aşamalı karma modelin tüm aşamaları detaylarıyla tanımlanmaktadır.

3.2. Nitel Aşama

Karma araştırma deseninde gerçekleştirilen bu çalışmanın ilk aşaması fenomenoloji desende kurgulanan nitel aşamadan oluşmaktadır. Aşağıda modele ilişkin detaylı bilgiler sunulmuştur.

3.2.1. Araştırma modeli

Keşfedici sıralı karma metotlar bir ölçme aracının geliştirilmesinde de kullanılan karma araştırma modellerindendir. Bu desen; ölçümlerin ve ölçme araçlarının mevcut olmadığı, değişkenler hakkında bilgi sahip olunmadığı ya da yönlendirici herhangi kuram ya da alanyazın bulunmadığında kullanılır. Bu desenin işlem basamakları sırasıyla nitel veri toplama, nitel veri analizi ve bulgulardan yola çıkılarak ölçme aracı geliştirmeden oluşmaktadır (Wisdom ve Creswell, 2013; Creswell ve Plano Clark, 2011).

Keşfedici sıralı desenin nitel aşamasında bir olgu üzerine çalışıldığı için bu aşama fenomenoloji desende kurgulanır (Creswell ve Plano Clark, 2011). Fenomenolojik araştırmalar, yaşadıkları evrende bireylerin karşılaştıkları olgularla ilgili ne algıladıklarını ve hangi deneyimleri yaşadıklarını ele alır. Fenomenolojik araştırma, çalışma grubundaki

bireylerin bir olguyla ilgili deneyimlerinin ortak anlamını belirlemeye çalışır (Creswell, 2013).

Finlay (2011)'a görüntülerdeki ayrımlar pratikte çok net olmasa da fenomenoloji; betimleyici/ampirik, hermenötik/ yorumlayıcı, yaşanan dünya, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, birinci tekil şahıs ve refleksif- ilişkisel olmak üzere altı türe ayrılmaktadır. Bu araştırmada bilinçli olarak sunulan deneyimlerin yapısını ve özünü anlamak için kullanılan ve kuramlara ayak uydurmadan eldeki verilerden sonuca ulaşılan betimleyici fenomenoloji yöntemi esas alınmıştır. Bu desene göre en az 3 katılımcı ile görüşme yapılır, araştırmacı tanımları anlamlandırırken geçmişteki bilgilerinden faydalanır ve fenomenin genel yapısını titiz bir şekilde elde etmek için psikolojik anlamlar içerik analizi ile sistematik olarak çıkarılır ve yaratıcı olarak çeşitlenir. Günlük yaşamda bireyler ve olaylar arasındaki ilişki ile psikolojik anlamları sistemli bir biçimde ortaya koyma konusunda betimleyici/ ampirik fenomenoloji yöntemi oldukça iyi çalışmaktadır.

Bu araştırmada da birinci aşamayı; insanların yaşantılarını, bir kavramı ya da bir olayı betimlemeye çalışarak tüm katılımcıların ortak olarak deneyimlediği fenomenleri incelemek ve bu deneyimleri evrensel bir öze indirgemek amacıyla (Creswell, 2007) fenomenoloji deseninde kurgulanıp incelenecek olgu “başarılı yaşlanma” şeklinde belirlenmiştir. Bu aşamada 50 yaş ve üzerinde bulunan bireylerin yaşlılık ve başarılı yaşlanma algıları incelenerek başarılı yaşlanma kavramına ilişkin bir veri oluşturulması amaçlanmıştır.

3.2.2. Çalışma grubu

Araştırmada ileri yetişkinlerin ve ileri yetişkinliğe hazırlanan orta yetişkinlerin yaşlılık algıları ile ihtiyaçlarının iyi anlaşılabilmesi için çalışma grubu iki kısımda oluşturulmuştur. Birinci grubu 50- 59 yaş arasında bulunan ve ileri yetişkinliğe hazırlanan 15 orta yetişkin birey oluştururken, ikinci grubu 60 yaş ve üzeri 16 ileri yetişkin birey teşkil etmiştir. Araştırmada amaçlı örneklem yöntemlerinden olan ve araştırma problemine uygun durumların çalışılmasını kolaylaştıracak olan (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011; Patton, 1990) ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Birinci grup için ölçütler “akıl ve ruh sağlığı yerinde olmak, süregelen bir hastalığı bulunmamak ve 50- 59 yaş aralığında bulunmak”; ikinci grup için ise “akıl ve ruh sağlığı yerinde olmak, süregelen bir hastalığı bulunmamak ve 60 yaş ve üzerinde olmak” şeklinde belirlenmiştir. Bu

ölçütleri karşılayan toplam 31 orta yetişkin ve yaşlı bireyle yaşlılık dönemine ilişkin görüşmeler araştırmacı tarafından bizzat gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan bireylerin sayısı nitel araştırma alanyazınındaki uzmanların fenomenoloji deseninde ele alınması gereken asgari örneklem sayısına göre belirlenmiştir. Fenomenoloji deseninde ele alınması gereken çalışma grubu büyüklüğü alanyazını incelendiğinde bu konuda Creswell (2013)'in fenomenoloji çalışmalarında 5-25 bireyle görüşmek gerektiğini belirttiği, Morse (1994)'un ise en az 6 bireyle görüşme yapılmasına vurgu yaptığı görülmektedir. Bununla birlikte nitel araştırmalarda kesin bir çalışma grubu büyüklüğünün olmadığı bilgisi göz önünde bulundurularak mevcut zaman, koşullar ve çalışmanın temel amacı (Gentles, Charles, Ploeg ve McKibbin, 2015; Morse, 2000; Patton, 1990) çerçevesinde toplam 31 kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Kültüre özgü başarılı yaşlanma kavramının ortaya çıkarılması amaçlandığından ve kırsalda yaşayan yaşlılarla kentte yaşayan yaşlıların algı ile deneyimlerinin farklı olabileceği düşünüldüğünden çalışma grubunda bu ölçüte dikkat edilmiştir. Bu ayrımın iyi anlaşılması için öncelikle kırsalın tanımına dikkat çekilmesi gerekmektedir.

Kırsal kelimesinin Türk Dil Kurumu (2017)'ndaki karşılığı incelendiğinde “kır ile ilgili olan”, “az sayıda insanın yaşadığı” ve “üretim etkinlikleri tarıma dayalı olan, hayvancılık yapılan, kırsal nüfusun yaşadığı ve çalıştığı alan” tanımlarıyla karşılaşılmaktadır. Kalkınma Atölyesi (2015)'nin kırsal alan yaşlılığına ilişkin hazırladığı raporda da kırsal alanın, “teknolojik gelişmelerin diğer yerlere göre geciktiği ekonomik bölgenin doğal kaynakları ile sınırlıdır; yaşam, geleneğe göre şekillendirilir; kültürel yapı kendi ve kendi yaşam standartlarına sahiptir.” şeklinde tanımlandığı görülmektedir.

Kırsal alana ilişkin evrensel bir tanım olmamakla birlikte (Kalkınma Atölyesi, 2015) kent ve kır ayrımının genellikle nüfus yoğunluğuna göre yapıldığı söylenebilir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2012 verileri incelendiğinde kır ve kent kavramlarının şu şekilde tanımlandığı görülmektedir: “Türkiye sınırları dâhilinde yer alan tüm yerleşim yerlerinden nüfusu 20.001 ve daha fazla olanlar ‘Kent’, 20.000 ve daha az nüfusa sahip olanlar ise ‘Kır’ yerleşim yerleri olarak kullanılmıştır”.

Uçar, Çeken ve Ökten (2010)'in Kırsal Alan ve Kırsal Turizm başlıklı çalışmasında ise kırsalın tanımı kullanılırken “nüfus yoğunluğunun düşüklüğü, ekonomik hayatın daha

çok tarıma veya hayvancılığa dayandığı, geleneksel değerlerin etkin olduğu, başta altyapı, yol, su, elektrik, telefon olmak üzere, eğitim ve sağlık imkânlarının daha kısıtlı olduğu şehirli nüfus ile güçlü sosyal bağları olan ve bu kesim için dinlenme hizmeti sunan toplumun her kesimi için değerli olan zenginliklere de kaynaklık eden alanlar” ifadesinin kullanıldığı görülmektedir.

Kalkınma Atölyesi Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık Raporu (2012)’na göre mevcut ulusal bir kırsal yaşlılık kavramı bulunmamakla birlikte kırsal yaşlılık kavramının yaşlıların ekonomik olanakları, fiziksel koşulları, beslenme şekilleri, sağlık bakımları, dil sorunları ve diğer psikososyal sorunlarını kırsal alanın koşullarınca değerlendirilerek yapılmasının uygun olabileceği belirtilmektedir. Rapora göre kırsal alanda yaşayan yaşlıların kentlerde yaşayan yaşlılara kıyasla sağlık, bakım ve güvenlik hizmetlerine daha zor erişimleri hatta erişememeleri söz konusudur. Doğal hayatın tahribatı sonucunda çevre ve yaşam alanlarının kötüleşmesi, endüstriyel üretime ağırlık verilmesinden kaynaklı, yöre halkının önemli geçim kaynağı olan, tarım üretiminin daraltılması, kırsalda yaşayan yaşlılar için sosyoekonomik sorunlar yaratmaktadır.

Yaşlılık araştırmaları incelendiğinde bazı çalışmalarda yaşlı örnekleminin kırsal ve kentsel olarak ayrıştırıldığı dikkat çekmektedir. Aközer, Nuhurat ve Say (2011) tarafından gerçekleştirilen ve Türkiye’de yaşlılık dönemine ilişkin beklentilerin ortaya konduğu araştırmada Türkiye genelinde kırsal ve kentsel alanlarda ikamet eden 40 yaş ve üzeri nüfusu temsil etmek üzere çok aşamalı, tabakalandırmalı rassal örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklemin %75’inin kentsel, %25’inin ise kırsal alandan alındığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu araştırmada da kırsal bölge istatistiksel bölge birimleri ve yerleşim türüne (adreslendirilmiş şehir ve beldeler ile adreslendirilmemiş köyler) göre belirlenmiştir. Büker, Altuğ, Kitiş ve Cavlak (2008) tarafından yaşlıların ev güvenliği üzerine yürütülen araştırmada da örneklem belirlenirken kentte ve kırsal alanda yaşayan yaşlılar ayrıştırılarak araştırma gerçekleştirilmiş; ancak kırsal alanın hangi kriterlere göre belirlendiği açıkça belirtilmemiştir.

Araştırmada kent- kır ayrımı kapsamında örneklem büyüklüğüne karar verilirken kırsal ve kentsel yaşlılık oranı ayrımını TÜİK 65 yaş ve üzeri bireyin yerleşim yerine göre dağılımı dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. TÜİK 2016 verileri incelendiğinde çalışma grubunun 50-59 yaş arasında olan bireylerin il ve ilçe merkezlerinde 7.740.400, belde ve köylerde ise 731.580 olduğu görülmüştür. 60- 74 yaş arası bireylerin yerleşim yerine göre

dağılımı incelendiğinde ise kentlerde yaşayan birey sayısının 6.514.546, kırsal alanda ise 921.431 olduğu fark edilmiştir. Fenomenolojik yaklaşımda önerilen örneklem sayısı ile ilgili istatistiksel veriler göz önünde bulundurularak, 50-59 yaş arasındaki bireylerin yer aldığı gruptaki 15 kişinin 4'ünün, 60-74 yaş arasındaki bireylerin bulunduğu gruptaki 16 kişinin 5'inin kırsal alanda yaşıyor olmasına dikkat edilmiştir.

Tablo 3.1 ve Tablo 3.2'de nitel aşama için ulaşılan örneklem gurubuna ilişkin demografik bilgilere yer verilmiştir. Tablo 1'de 50-59 yaş arası bireylere ilişkin veriler katılımcıların isimleri zikredilmeden OY (orta yetişkin) biçiminde kodlanarak sunulmuştur. 60 yaş ve üzeri bireylere ilişkin demografik veriler de aynı şekilde Y (yaşlı) biçiminde kodlanarak Tablo 3.2'deki gibi derlenmiştir. Tablo 3.1'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan orta yetişkinlerin 10'unun kadın, 5'inin erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarının 51 ile 58 arasında değiştiği, yaş ortalamasının ise 54 olduğu görülmektedir. Görüşme yapılan orta yetişkinlerin 3'ü Çanakkale ve Giresun'un köylerinde yaşarken, diğer katılımcıların İstanbul'da ikamet ettiği görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri ilkokul ile yüksek lisans arasında geniş bir yelpazede yer almaktadır. Katılımcıların 3'ü eşinden boşanmış, 1'i vefat etmiş, 11'i ise evlidir. Çocuğu olmayan katılımcı sayısı 1 iken, 1 çocuğu olanların sayısı 2, 2 çocuğu olanların sayısı 8, 3 çocuğu olanlarınsı ise 4'tür.

Tablo 3.1. 50- 59 Yaş Arası Bireylere İlişkin Demografik Veriler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Yaşam Alanı	Öğrenim Durumu	Medeni Durum	Çocuk Sayısı
OY1	52	Kadın	Kent	Lise	Boşanmış	1
OY2	51	Erkek	Kır	İlkokul	Evli	2
OY3	51	Kadın	Kır	İlkokul	Evli	2
OY4	55	Kadın	Kent	İlkokul	Evli	3
OY5	56	Kadın	Kent	Ortaokul	Evli	3
OY6	54	Erkek	Kent	Doktora	Evli	1
OY7	53	Kadın	Kent	Lisans	Boşanmış	2
OY8	56	Erkek	Kent	Yüksek lisans	Evli	2
OY9	54	Erkek	Kent	Lisans	Evli	2
OY10	50	Kadın	Kır	Lise	Evli	2
OY11	53	Kadın	Kent	Lise	Evli	2
OY12	57	Erkek	Kent	Doktora	Evli	3
OY13	58	Kadın	Kent	Yüksek lisans	Eşi vefat etmiş	-
OY14	55	Kadın	Kent	Lisans	Evli	3
OY15	55	Kadın	Kent	Lisans	Boşanmış	2

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan yaşlıların 7'sinin kadın, 9'unun erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarının 60 ile 90 arasında değiştiği, yaş ortalamasının ise 73 olduğu görülmektedir. Görüşme yapılan ileri

yetişkinlerin 4'ü Çanakkale ve Giresun'un köylerinde yaşarken, diğer katılımcıların İstanbul'da ikamet ettiği görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeyleri okuryazarlık ile yüksek lisans arasında geniş bir yelpazede yer almaktadır. Katılımcıların 1'i eşinden boşanmış, 4'ü vefat etmiş, 11'i ise evlidir. Çocuğu olmayan katılımcı sayısı 3 iken, 1 çocuğu olanların sayısı 3, 2 çocuğu olanların sayısı 7, 3 çocuğu olanları ise 3'tür.

Tablo 3.2. 60 Yaş ve Üzeri Bireylere İlişkin Demografik Veriler

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Yaşam Alanı	Öğrenim Durumu	Medeni Durum	Çocuk Sayısı
Y1	65	Kadın	Kent	Lise	Boşanmış	1
Y2	62	Erkek	Kent	Ön lisans	Evli	2
Y3	79	Kadın	Kır	Okuryazar	Evli	-
Y4	78	Kadın	Kır	Okuryazar	Eşi vefat etmiş	2
Y5	76	Erkek	Kır	İlkokul	Evli	2
Y6	72	Erkek	Kır	Okuryazar	Evli	-
Y7	70	Kadın	Kent	Lise	Evli	2
Y8	80	Erkek	Kent	Yüksek lisans	Evli	2
Y9	60	Kadın	Kent	Lise	Evli	2
Y10	75	Kadın	Kent	Lisans	Eşi vefat etmiş	1
Y11	60	Erkek	Kent	Ortaokul	Evli	3
Y12	80	Erkek	Kent	Ortaokul	Eşi vefat etmiş	3
Y13	90	Erkek	Kent	Lise	Evli	-
Y14	72	Erkek	Kent	Yüksek lisans	Evli	1
Y15	85	Erkek	Kent	İlkokul	Eşi vefat etmiş	3
Y16	59	Kadın	Kent	Ön lisans	Evli	2

3.2.3. Veri toplama araçları

Görüşme, nitel araştırmanın temel veri toplama araçlarındandır. Görüşme ile insanların gerçekliğe ilişkin algıları ve tanımlamalarına ulaşılır (Punch, 2011). Görüşmenin yapılandırılmış görüşme, yapılandırılmamış görüşme, yarı yapılandırılmış görüşme olmak üzere üç türü bulunmaktadır. Görüşme türlerinden yarı yapılandırılmış görüşme, yapılandırılmış görüşmeden biraz daha esnektir. Bu teknikte, araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren görüşme protokolünü hazırlar. Buna karşın araştırmacı görüşmenin akışına bağlı olarak sondalarla görüşmenin akışını etkileyebilir ve kişinin yanıtlarını açmasını ve ayrıntılandırmasını sağlayabilir (Ekiz, 2003). Nitel araştırmalarda veri toplama aracı araştırmacının bizzat kendisi olduğundan, bu araştırmada da veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla araştırmacı tarafından toplanmıştır.

Araştırma kapsamında uzman görüşleri alınarak 50– 59 yaş arasındaki bireylerle 60 yaş üzerindeki bireyler için farklı iki görüşme formu hazırlanmıştır. İki yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmasında, farklı iki gelişimsel dönemde bulunan bireylerin farklı olabileceği düşünülen algı ve ihtiyaçlarına ilişkin daha geçerli ve derinlemesine bilgi

edinilmesi amaçlanmıştır. Araştırma soruları hazırlanırken ilgili gelişimsel dönemlerin özellikleri ile başarılı yaşlanmaya ilişkin literatür kaynak alınarak daha sonra bu form, araştırma konusu ile ilgili uzmanlıkları bulunan üç uzmana incelemeleri için verilmiştir. Uzmanlardan alınan bilgiler ve alanyazına dayalı olarak görüşme formuna son şekli verilerek 3 pilot çalışma ile soruların işlevselliği test edilmiştir. Hazırlanan sorular katılımcılara sorulurken alınan cevapların transkript edilebilmesi amacıyla katılımcılardan izin alınarak görüşmeler dijital ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır. Kayıt cihazı kullanımına onay vermeyen katılımcılarla birebir not tutularak görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.2.4. Verilerin toplanması

Araştırma kapsamında görüşmeler bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılacak bireyler örneklem kriterlerine uygun biçimde belirlendikten sonra görüşmecilere araştırmanın amacını anlatılarak kendilerinden onay alınmış ve görüşmeler ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır. Ses kayıtları, herhangi bir ifadeyi ya da kelimeyi tekrar dinlemede ve alıntı yapmada oldukça kullanışlıdır. Ayrıca içerik analizinde temaların (kategorilerin) tanımlanmasına ve değişik biçimlerinin oluşturulmasına yardımcı olur. İçerik analizinde fikir, konu ve kavramları belirtmek üzere alıntılara yer verilir. Görüşmeler esnasında ses kaydı alınmakla birlikte görüşmecinin beden dili, jest ve mimikleri de not edilmiştir.

3.2.5. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması

Araştırmada görüşme kayıtlarını incelemek amacıyla öncelikle onlar transkript edilerek yazıya geçirilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde, toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temanın saptanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). İçerik analizi; verilerin tanımlanma, kodlanma ve kategorileştirilme sürecidir.

Nitel araştırmada geçerlilik, araştırmacının araştırdığı olguyu, olduğu biçimiyle olabildiğince yansız gözlemesi anlamına gelmektedir. Görüşülen bireylerden doğrudan alıntılara yer vermek ve bunlardan yola çıkarak sonuçları açıklamak geçerlilik için önemli olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu araştırmada da kodların ve kategorilerin elde

edildiği katılımcıların görüşlerinden birebir alıntılar yapılarak araştırmanın geçerliğinin sağlanması amaçlanmıştır.

Güvenilirlik ise olayların farklı gözlemciler tarafından aynı kategoriye başlanması ya da aynı gözlemci tarafından farklı zamanlarda aynı kategori ile ilişkilendirilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmada ham verilerin kodlara ve kategorilere dönüştürülmesi işlemi sürecinde, alanda uzman kişilerin görüşleri alınmıştır. Araştırmada iç geçerliği; verilere eleştirel bir gözle bakıp sonuçların gerçeğe uygun olup olmadığını kontrol etme, ham verilerin ve analizlerinin uzmanlar tarafından incelenip geri bildirim alınması ile sağlanmıştır. Görüş birliği ve görüş ayrılığı olan konular gözden geçirilip ilgili uzmanlarla üzerinde tartışılarak son hali verilmiştir.

Dış geçerlilik; verilerin doğrudan alıntılara yer verme, amaçlı örneklemeyi kullanma; iç güvenilirlik; verilerin benzer süreçlerle toplanması, verilerin kodlanmasında tutarlılık olması, verilerin sonuçlarla ilişkisinin kurulması ve dış güvenilirlik; dışarıdan bir uzmanın araştırmada ulaşılan yargı, yorum ve önerilerin ham verilerle karşılaştırıp teyit etmesi (Yıldırım ve Şimşek, 2011) ile incelenmiştir.

3.2.6. Araştırmacının rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacının rolü nicel araştırmadakilerden farklıdır. Niteliksel araştırmada, araştırmacı, niceliksel araştırmada olduğu gibi, sadece ' araştırmayı dışarıdan gözlemleyen, bu konuda bilgi toplayan ve nicel analizlere tabi tutarak bilgiyi sunan kişi' değildir. Nitel araştırmacı, topladığı bilgileri analiz etmek için alanda geçirdiği zamanda öğrendiklerini kullanan, bireylerle bizzat görüşmeler yapan ve gerektiğinde görüşme yaptığı bireylerle benzer deneyimler yaşayan kişidir. Bu bakımdan araştırmacı, araştırma sürecinin doğal bir parçası haline gelir (Yıldırım, 1999).

3.3. Nicel Aşama 1- Ölçek Geliştirme

Araştırmanın bu aşamasında önceki kısımda elde edilen nitel verilerden faydalanılarak Türkiye kültürüne özgü bir Başarılı Yaşlanma Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme aşamasına dair detaylı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

3.3.1. Araştırma modeli

Ölçek geliştirme çalışmasının ilk aşaması bu alanda herhangi bir ölçek bulunup bulunmadığının araştırılmasıdır. Bu araştırmanın başladığı 2016 yılında Türkiye’de başarılı yaşlanmayı ölçecek herhangi bir ölçek bulunmadığından bu araştırmanın amacına ulaşması için ölçek geliştirilmesine karar verilmiştir. Her ülkenin kendi kültürel normları dolayısıyla yaşlılık kendine özgü gelişmektedir. Bu bilgiye dayanılarak ve daha geçerli bir ölçek geliştirme amacıyla ölçek uyarlamak yerine nitel verilerden faydalanılarak ölçek geliştirmek tercih edilmiştir. Çalışma devam ederken 2017 yılında Hazer ve Özsungur tarafından orijinali Reker (2009) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe’ye uyarlandığı görülmüştür.

Ölçek geliştirme çalışması alan taramasının ardından ölçeğin formatı belirlenmiş ve buna göre madde havuzu oluşturulmuştur (De Vellis, 2003). 19 maddeden oluşan BYÖ, 5’li Likert tipi derecelendirilen bir ölçektir (Ek3). Ölçekten en yüksek 95, en düşük 19 puan alınabilir. Yüksek puan bireyin başarılı yaşlanma düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. BYÖ’nün geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine yönelik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.2. BYÖ için madde yazımı ve madde havuzunun oluşturulması

BYÖ için madde havuzu oluşturulmadan önce başarılı yaşlanma, aktif yaşlanma ve sağlıklı yaşlanma kavramları üzerine detaylı alanyazın araştırması gerçekleştirilmiştir. Başarılı yaşlanmayı ölçen ölçme araçları incelenmiş, ölçeklerin geliştirme ve uyarlanma süreçleri ve maddeleri değerlendirilmiştir. Alanyazın incelemesinin ardından araştırmanın birinci aşamasındaki nitel veriler madde havuzu oluşturulacak biçimde yeniden gözden geçirilmiş, tüm tema ve kategorileri kapsayacak biçimde 198 madde hazırlanmıştır. Bu maddeler alanında uzman 3 uzmanın görüşüne sunularak 133 maddeye indirilmiştir. 133 maddelik form 11 farklı uzmanın görüşüne daha sunulmuş, maddelere verilen dönütler Lawsche tekniği ile değerlendirilerek madde havuzundaki 29 madde ölçme aracından çıkarılarak 84 maddelik uygulama formuna son hali verilmiştir. Maddelerin cevaplanması, ölçeğin yapısı dikkate alınarak 5’li derecelendirme tipinde (1= Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Her zaman) yapılandırılmıştır.

3.3.3. Evren ve örneklem

Araştırmanın ölçek geliştirme aşamasında açımlayıcı faktör analizi için 600 bireyden veri toplanmış, yapılan veri ayıklama işleminin ardından analizlere 521 veri üzerinden gidilmiştir. Örneklem sayısı The Research Advisors (2006) tarafından verilen örneklem hesaplama tablosuna göre 2.410.343 büyüklüğündeki bir evren için %5 hata payıyla oluşturulmuştur. Araştırmada yaşlı bireylere ulaşma güçlüğünden dolayı kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında İstanbul, Ankara, Antalya, Aydın ve Bursa illerinden veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin demografik bilgiler aşağıda yer almaktadır:

Tablo 3.3. Açımlayıcı Faktör Analizi Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Çocuk sayısı</i>		
Kadın	356	68.3	Çocuğu yok	30	5.8
Erkek	165	31.7	1	87	16.7
<i>Yaş</i>			2	232	44.5
60-64	158	30.3	3 ve üzeri	97	18.6
65-69	176	33.8	Belirtmemiş	75	14.4
70-74	105	20.2	<i>Eğitim Düzeyi</i>		
75 ve üzeri	54	10.4	Okuryazar ve altı	32	6.1
Belirtmemiş	28	5.4	İlkokul	91	17.5
<i>Şehir</i>			Ortaokul	30	5.8
İstanbul	56	10.7	Lise	155	29.8
Antalya	360	69.1	Lisans ve üzeri	188	36.1
Aydın	105	20.2	Belirtmemiş	25	4.8
<i>Yaşanılan yer</i>			<i>Medeni durum</i>		
Kendi evinde/ eşiyle	243	46.6	Evli	262	50.3
Kendi evinde/ yalnız	176	33.8	Bekâr	35	6.7
Çocuklarıyla	77	14.8	Boşanmış/ eşini kaybetmiş	197	37.8
Belirtmemiş	25	4.8	Belirtmemiş	27	5.2
<i>Toplam</i>	521	100	<i>Toplam</i>	521	100

Tablo 3.3.'te araştırmaya katılan yaşlı bireylerin demografik bilgilerine göre frekans ve yüzdelik değerleri belirtilmiştir. Yaşlı bireylerin 356'sı (%68.3) kadın, 165'i (%32.7) erkektir. Bireylerin 158'i (%30.3) 60 ile 64 yaş arasında, 176'sı (%33.8) 65 ile 69 yaş arasında, 105'i (%20.2) 70 ile 74 yaş arasında ve 54'ü (%10.4) 75 yaş ve üzerindedir. Grupta 28 (%5.4) birey yaşını belirtmemiştir. Yaşlı bireylerin yaşadıkları şehir incelendiğinde 56'sının (%10.7) İstanbul, 360'ının (%69.1) Antalya, 105'inin (%20.2) Aydın'da yaşadığı görülmüştür. Bireylerin yaşadıkları mekân ve kişiler incelendiğinde araştırmaya katılan yaşlıların 243'ünün (%46.6) kendi evinde eşiyle, 176'sının (%33.8) kendi evinde yalnız ve 77'sinin (%14.8) çocuklarıyla yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşlı bireylerin 25'i (%4.8) yaşadıkları mekânla ilgi bilgi vermemiştir. Araştırma grubundaki

bireylerin 30'unun (%5.8) çocuğunun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların 87'sinin (%16.7) 1 çocuğu, 232'sinin (%44.5) 2, 97'sinin (%18.6) 3 ve üzeri çocuğu olduğu görülmüştür. Bu soruya 75 yaşlı bireyin (%14.4) cevap vermediği görülmüştür. Cevap vermeyen bu yaşlıların çoğunluğunun çocuk sahibi olmayan bireylerden oluştuğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyine göre bireylerin 32'si (%6.1) okuryazar ya da değil, 91'inin (%17.5) ilkokul mezunu, 30'unun (%5.8) ortaokul mezunu, 155'inin (%29.8) lise mezunu ve 188'inin (%36.1) lisans ve üzeri mezunu olduğu dikkat çekmiştir. Katılımcıların 25'inin (%4.8) bu soruyu boş bıraktığı görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin medeni halleri incelendiğinde 262'sinin (%50.3) evli, 35'inin (%6.7) bekâr ve 197'sinin (%37.8) boşanmış ya da eşini kaybetmiş olduğu görülmüştür. Bu soruya yanıt vermeyen 27 kişinin yüzdesi 5.2'dir.

Araştırmanın doğrulayıcı faktör analizi için 258 yaşlı bireyden veri toplanmış, ayıklama işlemi sonrasında 243 veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Aşağıda örneklem grubuna ilişkin demografik verilere yer verilmektedir:

Tablo 3.4. Doğrulayıcı Faktör Analizi Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Çocuk sayısı</i>		
Kadın	159	65.4	Çocuğu yok	17	7.0
Erkek	41	16.9	1	30	12.3
Belirtilmemiş	43	17.7	2	89	36.6
<i>Yaş</i>			3 ve üzeri	61	24.3
60-64	110	45.2	Belirtmemiş	48	19.8
65-69	38	15.6	<i>Eğitim Düzeyi</i>		
70-74	25	10.3	Okuryazar ve altı	16	6.6
75 ve üzeri	25	10.3	İlkokul	35	14.4
Belirtmemiş	45	18.5	Ortaokul	9	3.7
<i>Şehir</i>			Lise	44	18.1
İstanbul	229	94.2	Lisans ve üzeri	95	39.1
Ankara	14	5.8	Belirtmemiş	44	18.1
<i>Yaşanılan yer</i>			<i>Medeni durum</i>		
Kendi evinde/ eşiyle	115	47.3	Evli	125	51.4
Kendi evinde/ yalnız	43	17.7	Bekâr	11	4.5
Çocuklarıyla	40	16.4	Boşanmış/ eşini kaybetmiş	63	25.9
Belirtmemiş	45	18.5	Belirtmemiş	44	18.1
<i>Toplam</i>	243	100	<i>Toplam</i>	243	100

Tablo 3.4.'te araştırmaya katılan yaşlı bireylerin demografik bilgilerine göre frekans ve yüzdelik değerleri belirtilmiştir. Yaşlı bireylerin 159'u (%65.4) kadın, 41'i (%16.9) erkektir. 43 (%17.7) yaşlı cinsiyetini belirtmemiştir. Bireylerin 110 (%45.2)'u 60 ile 64 yaş arasında, 38'i (%15.6) 65 ile 69 yaş arasında, 25'i (%10.3) 70 ile 74 yaş arasında ve 25'i (%10.3) 75 yaş ve üzerindedir. Grupta 45 (%18.5) birey yaşını belirtmemiştir. Yaşlı

bireylerin yaşadıkları şehir incelendiğinde 229'unun (%94.2) İstanbul, 14'ünün (%14) Ankara'da yaşadığı görülmüştür. Bireylerin yaşadıkları mekân ve kişiler incelendiğinde araştırmaya katılan yaşlıların 115'inin (%47.3) kendi evinde eşiyle, 43'ünün (%17.7) kendi evinde yalnız ve 40'ının (%16.4) çocuklarıyla yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşlı bireylerin 45'i (%18.5) yaşadıkları mekânla ilgi bilgi vermemiştir. Araştırma grubundaki bireylerin 17'sinin (%7) çocuğunun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların 30'unun (%12.3) 1 çocuğu, 89'unun (%36.6) 2, 61'inin (%24.3) 3 ve üzeri çocuğu olduğu görülmüştür. Bu soruya 48 yaşlı bireyin (%19.8) cevap vermediği görülmüştür. Cevap vermeyen bu yaşlıların çoğunluğunun çocuk sahibi olmayan bireylerden oluştuğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyine göre bireylerin 16'sı (%6.6) okuryazar ya da değil, 35'inin (%14.4) ilkokul mezunu, 9'unun (%3.7) ortaokul mezunu, 44'ünün (%18.1) lise mezunu ve 95'inin (%39.1) lisans ve üzeri mezunu olduğu dikkat çekmiştir. Katılımcıların 44'ünün (%18.1) bu soruyu boş bıraktığı görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin medeni halleri incelendiğinde 125'inin (%51.4) evli, 11'inin (%4.5) bekâr ve boşanmış ya da eşini kaybetmiş olduğu görülmüştür. Bu soruya yanıt vermeyen 44 kişinin yüzdesi 18.1'dir.

3.3.4. BYÖ'nün ölçüt geçerliği için veri toplama araçları

Başarılı Yaşlanma Ölçeği: Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin orijinali Reker (2009) tarafından geliştirilmiştir. 10 madde ve sağlıklı yaşam biçimi ile sorunlarla mücadele etme olmak üzere iki alt boyuttan oluşan SAS- Başarılı Yaşlanma Ölçeği, 7'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe Versiyonunun geliştirildiği ve ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı çalışma grubunu Ankara ili Çankaya ilçesinde yaşayan 60 yaş ve üzerindeki olan yaşlılar oluşturmuştur. Araştırmaya katılan toplam 510 yaşlının 359'u erkek, 151'i kadındır. Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Sorunlarla Mücadele Etme faktörlerinin birleşik güvenilirlik katsayıları sırasıyla .833 ve .928 olarak ölçülmüştür. Faktörlerin güvenirliliği yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Genel olarak ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısını. 85 olarak rapor edilmiştir.

Bu ölçek, yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarını ölçtüğü için ölçüt olarak Kabul edilmektedir. Ölçeğin orijinali Kanada'da geliştirilmiş olup uyarlaması Türkiye örnekleminde gerçekleştirilmiş ve 14 maddelik orijinal formun 10 maddeye dönüştüğü görülmektedir. Bu açıdan ilgili ölçek ile bu araştırmada geliştirilen arasında orta düzeyde

korelasyon beklenmekte, ancak farklı kùltùrlere özgü geliştirildikleri için korelasyon yüksek olmayacağı düşünölmüştür.

Yerinde Yaşlanma Ölçeği: Kalınkara ve Kapıkıran (2017) tarafından geliştirilen ve yaşlıların yaşadıkları çevreye ilişkin memnuniyet düzeylerini ortaya koymayı amaçlayan YYÖ, 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. 189 yaşlı bireyden toplanan verilerle gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda maddelerin tüm ölçek içindeki varyansı birinci faktör için % 23.66, ikinci faktör için % 20.65 ve üçüncü faktör için % 18.19 olmak üzere toplam % 62.50 açıklayıcılık düzeyine ulaşmıştır. Üç faktörlü yapının itemlerinin faktör yükleri .50'nin üstündedir. Daha sonra LISREL paket programı ile, ölçeğin uygun bir yapı olup olmadığını belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. $\chi^2(87, N=189) = 138.37$, $\chi^2/df = 1.59$ RMSEA=.056, SRMR=.052, CFI=.98, NNFI=.98 ve GFI=.91 CI= .038-.073 ile mükemmel ve iyi düzeyde uyum değerlerine ulaşmıştır. Elde edilen 15 maddeli ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan cronbach alfa katsayısı faktör bir için .85, faktör iki için .84 ve faktör üç için .85 ve tüm ölçek için .90 olarak elde edilmiştir.

Yaşlıların yaşadıkları yere ilişkin memnuniyetlerinin ölçüldüğü ölçek çalışması yaşlı popölasyona özgü yaşam memnuniyetini ölçtüğü için ölçüt geçerliliği çalışmasında kullanılmasına karar verilmiştir. Yaşanılan yere dair memnuniyet, bu çalışmada geliştirilen başarılı yaşlanma ölçeğinin kapsamının bir parçasını oluşturduğu için her iki ölçek arasında yüksek yerine orta düzeyde korelasyon tespit edileceği düşünölmüştür.

3.3.5. BYÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizleri için verilerin toplanması

BYÖ'nün geliştirilmesi sürecinde veriler iki aşamada toplanmıştır. geçerlilik ve güvenilirlik analizleri iki farklı araştırma grubu ile yürütölmüştür. Açımlayıcı faktör analizi verileri için İstanbul, Antalya, Aydın, Ankara ve Bursa illerinde ikamet eden 600 yaşlı bireyden veri toplanmıştır. Verilerin bir kısmı internet aracılığıyla Google form kullanılarak (208), kalanı (392) ise elden toplanmıştır. İnternet aracılığıyla veri toplamak için oluşturulan link sadece veri toplama sürecine dâhil olan kişilerle paylaşılmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmanın amacına, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağına yönelik bilgiler bireylerle paylaşılmıştır. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin madde havuzunu cevaplama süresi yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Araştırmanın ikinci aşaması için 258 yaşlı bireye ulaşılmış ve 243 veri

üzerinden doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin tümü internet aracılığıyla Google form kullanılarak toplanmıştır. Veri setinin cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.3.6. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması

Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında yapı geçerliği için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile ölçüt geçerliliği, güvenilirlik için ise cronbach alpha katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada veri analizi için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır.

3.4. Nicel Aşama 2- Betimsel Tarama

Araştırma kapsamında örneklemin başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin bir tablo çizilmesi amacıyla betimsel tarama yönteminden faydalanılmıştır. Bu modele ilişkin detaylı veriler aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Araştırma modeli

Tarama modelleri geçmişte ya da devam eden bir durumu olduğu gibi tanımlamayı amaçlayan araştırmalar için uygun bir modeldir. Betimsel tarama yöntemleri genel tarama ve örnek olay taramaları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel tarama modelleri çok sayılı elemanın teşkil ettiği bir evrene ilişkin bilgi edinmek amacıyla tüm evrenden ya da evreni temsil eden bir örneklem grubundan veri elde edilmesi temeline dayanmaktadır (Karasar, 2006). Bu araştırmada da Türkiye'de yaşayan başarılı yaşlanma durumlarının olduğu gibi ortaya koyulması amacıyla betimsel taramanın genel tarama modelinden faydalanılmıştır.

3.4.2. Evren ve örneklem

Araştırmanın betimsel tarama aşamasında 600 bireyden veri toplanmış, yapılan veri ayıklama işleminin ardından analizlere 521 veri üzerinden gidilmiştir.

Tablo 3.5. Araştırma Grubuna ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Çocuk sayısı</i>		
Kadın	356	68.3	Çocuğu yok	30	5.8
Erkek	165	31.7	1	87	16.7
<i>Yaş</i>			2	232	44.5
60-64	158	30.3	3 ve üzeri	97	18.6
65-69	176	33.8	Belirtmemiş	75	14.4
70-74	105	20.2	<i>Eğitim Düzeyi</i>		
75 ve üzeri	54	10.4	Okuryazar ve altı	32	6.1
Belirtmemiş	28	5.4	İlkokul	91	17.5
<i>Şehir</i>			Ortaokul	30	5.8
İstanbul	56	10.7	Lise	155	29.8
Antalya	360	69.1	Lisans ve üzeri	188	36.1
Aydın	105	20.2	Belirtmemiş	25	4.8
<i>Yaşadıkları yer</i>			<i>Medeni durum</i>		
Kendi evinde/ eşiyle	243	46.6	Evli	262	50.3
Kendi evinde/ yalnız	176	33.8	Bekâr	35	6.7
Çocuklarıyla	77	14.8	Boşanmış/ eşini kaybetmiş	197	37.8
Belirtmemiş	25	4.8	Belirtmemiş	27	5.2
<i>Toplam</i>	521	100	<i>Toplam</i>	521	100

Tablo 3.5'te araştırmaya katılan yaşlı bireylerin demografik bilgilerine göre frekans ve yüzdelik değerleri belirtilmiştir. Yaşlı bireylerin 356'sı (%68.3) kadın, 165'i (%32.7) erkektir. Bireylerin 158'i (%30.3) 60 ile 64 yaş arasında, 176'sı (%33.8) 65 ile 69 yaş arasında, 105'i (%20.2) 70 ile 74 yaş arasında ve 54'ü (%10.4) 75 yaş ve üzerindedir. Grupta 28 (%5.4) birey yaşını belirtmemiştir. Yaşlı bireylerin yaşadıkları şehir incelendiğinde 56'sının (%10.7) İstanbul, 360'ının (%69.1) Antalya, 105'inin (%20.2) Aydın'da yaşadığı görülmüştür. Bireylerin yaşadıkları mekân ve kişiler incelendiğinde araştırmaya katılan yaşlıların 243'ünün (%46.6) kendi evinde eşiyle, 176'sının (%33.8) kendi evinde yalnız ve 77'sinin (%14.8) çocuklarıyla yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşlı bireylerin 25'i (%4.8) yaşadıkları mekânla ilgi bilgi vermemiştir. Araştırma grubundaki bireylerin 30'unun (%5.8) çocuğunun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların 87'sinin (%16.7) 1 çocuğu, 232'sinin (%44.5) 2, 97'sinin (%18.6) 3 ve üzeri çocuğu olduğu görülmüştür. Bu soruya 75 yaşlı bireyin (%14.4) cevap vermediği görülmüştür. Cevap vermeyen bu yaşlıların çoğunluğunun çocuk sahibi olmayan bireylerden oluştuğu düşünülmektedir. Eğitim düzeyine göre bireylerin 113'ü (%20.5) ortaöğretim, 341'i (%62) lisans, 77'si (%14) yüksek lisans ve 19'u (%3.5) doktora eğitim seviyesine sahiptir. Eş eğitim düzeyine göre bireylerin 32'si (%6.1) okuryazar ya da değil, 91'inin (%17.5) ilkokul mezunu, 30'unun (%5.8) ortaokul mezunu, 155'inin (%29.8) lise mezunu ve 188'inin (%36.1) lisans ve üzeri mezunu olduğu dikkat çekmiştir. Katılımcıların 25'inin (%4.8) bu soruyu boş bıraktığı görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin medeni halleri incelendiğinde 262'sinin (%50.3) evli, 35'inin (%6.7) bekâr ve 197'sinin (%37.8)

boşanmış ya da eşini kaybetmiş olduğu görülmüştür. Bu soruya yanıt vermeyen 27 kişinin yüzdesi 5.2'dir.

3.4.3. Veri toplama araçları

Araştırmada kullanılacak verilerin toplanmasında araştırmanın bir önceki aşamasında geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin detaylı bilgiler Bulgular kısmında yer almaktadır.

3.4.4. Verilerin toplanması

Gerekli veriler için İstanbul, Antalya, Aydın, Ankara ve Bursa illerinde ikamet eden 600 yaşlı bireyden veri toplanmıştır. Verilerin bir kısmı internet aracılığıyla Google form kullanılarak (208), kalanı (392) ise elden toplanmıştır. İnternet aracılığıyla veri toplamak için oluşturulan link sadece veri toplama sürecine dâhil olan kişilerle paylaşılmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmanın amacına, verilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacağına yönelik bilgiler bireylerle paylaşılmıştır. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin madde havuzunu cevaplama süresi yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Araştırmanın ikinci aşaması için 258 yaşlı bireye ulaşılmış ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin tümü internet aracılığıyla Google form kullanılarak toplanmıştır. Veri setinin cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.4.5. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması

Verilerin analizinde SPSS 21 programından faydalanılmış ve ilgili betimsel ve fark testleri bu program aracılığıyla yapılmıştır.

3.5. Nicel Aşama 3- Deney Çalışması

Araştırmanın üçüncü aşamasında deneysel desen kurgulanarak yaşlılığa hazırlanan bireylere yönelik geliştirilmiş olan BAŞYAP'ın başarılı yaşlanma üzerindeki etkisi incelenmiştir.

3.5.1. Araştırma modeli

Araştırmada asıl deneme çalışması gerçekleştirilmeden evvel 60 yaş ve üzerindeki yaşlılara araştırmada elde edilen nitel veriler ışığında hazırlanmış olan psikoeğitim programı uygulanmıştır. Uygulama deneme öncesi modelle dizayn edilmiş, uygulamanın etkililiğinin anlaşılması için katılımcılara uygulama öncesi ve sonrasında araştırmacı tarafından geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği doldurulmuştur. Pilot çalışmanın deseni aşağıdaki gibi kurgulanmıştır:

Tablo 3.6. Pilot Uygulama Deney Grubuna Uygulanan İşlemler

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test
Deney Grubu	Başarılı Yaşlanma Ölçeği	BAŞYAP	Başarılı Yaşlanma Ölçeği

Pilot çalışmada elde edilen verilere göre içeriği yeniden düzenlenen BAŞYAP'ın yaşlılığa hazırlanan 60 yaş üzeri bireylerin başarılı yaşlanma, yılmazlık ve bütünlük öz bilgi seviyeleri üzerindeki etkisi kontrol gruplu ön test- son test deneysel modelle test edilmiştir. Araştırmanın bir bağımsız değişkeni, üç bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP); bağımlı değişkenleri ise başarılı yaşlanma, yılmazlık ve bütünlük öz bilgidir. Bu bağımlı değişkenlere ilişkin ölçme araçları BAŞYAP öncesi ön test ve program tamamlandıktan sonra son test olarak uygulanmıştır. Deney grubuna BAŞYAP uygulanmış; kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney grubuna yönelik izleme testleri son testin uygulanmasından altı ay sonra gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.7. Esas Deney Çalışması Deney ve Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme Testi
Deney Grubu	Başarılı Yaşlanma Ölçeği	BAŞYAP	Başarılı Yaşlanma Ölçeği	Başarılı Yaşlanma Ölçeği
	Yetişkin Yılmazlık Ölçeği		Yetişkin Yılmazlık Ölçeği	Yetişkin Yılmazlık Ölçeği
	Bütünlük Öz Bilgi Ölçeği		Bütünlük Öz Bilgi Ölçeği	Bütünlük Öz Bilgi Ölçeği
Kontrol Grubu	Başarılı Yaşlanma Ölçeği	-----	Başarılı Yaşlanma Ölçeği	Başarılı Yaşlanma Ölçeği
	Yetişkin Yılmazlık Ölçeği		Yetişkin Yılmazlık Ölçeği	Yetişkin Yılmazlık Ölçeği
	Bütünlük Öz Bilgi Ölçeği		Bütünlük Öz Bilgi Ölçeği	Bütünlük Öz Bilgi Ölçeği

3.5.2. Çalışma grubu

Araştırmanın deneysel aşaması iki farklı uygulamadan oluşmaktadır. Asıl uygulamaya geçilmeden evvel yaşlı bireylerle bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Her iki çalışmada da araştırmanın deney ve kontrol grupları Kadıköy Belediyesi Sosyal Yaşam Evi'ne kayıtlı olan üyeler arasından belirlenmiştir. Merkezde grup çalışmasının yapılacağına dair ilan açılmış, başvuran üyeler deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Pilot çalışmanın deney ve kontrol gruplarına 8'er kişi atanmış, çalışma 6 kişi ile tamamlanmıştır. Asıl deneme uygulamasında da 8 kişiyle başlayan uygulama 6 üye ile sonlandırılmıştır. Amerikan Psikoloji Birliği (APA) grupla psikolojik danışmayı şöyle tanımlamaktadır (2019): "Grupla psikolojik danışma 5 ile 15 üyenin katılımıyla haftada 1 ya da 2 saat gerçekleştirilen bir psikolojik danışma türüdür." Koydemir (2014) de grupla psikolojik danışma için en uygun kişi sayısının 5 ile 10 arasında olduğunu belirtmiştir. Cohen ve Size (1985)'a göre ise ideal grup üyesi sayısı 7 ile 10 arasında olmalıdır.

Yaşlılarla gerçekleştirilen grupla psikolojik danışma literatürü incelendiğinde gruptaki üye sayısının 4 ile 14 arasında değiştiği görülmektedir (Ba, 1991; Hill, & Brettle, 2004; Siviş, 2007). Araştırmacının geçmiş deneyimlerine dayanılarak yaşlı danışanların küçük gruplarda kendilerini daha çok açtıkları ve daha derin paylaşımlarda bulundukları gözlemlenmiştir.

Araştırmaların amaçlarına uygun bir biçimde gerçekleştirilmesi için işleme ve sıslama kriterlerinin de önceden belirlenmesi beklenmektedir ancak özellikle psikoloji/ psikiyatri araştırmalarında bu ölçütler çalışmalara dâhil edilecek gönüllü bulunmasını zorlaştırmaktadır (Toplaoğlu, Hayran, Oral ve Tuğlular, 2006). Bu çalışmada gruba dahil edilecek yaşlı üyeler için işleme kriterleri şu şekilde belirlenmiştir:

- a) Akıl ve ruh sağlığı yerinde olmak,
- b) Süreğen bir hastalığı bulunmamak
- c) 60 yaş ve üzerinde olmak

Araştırmada kurumsal bakım alan yaşlılar dışında kendi yaşamlarını ikame ettiren yaşlılara ulaşılması amaçlandığından bu ölçütleri sağlayan ve ulaşılabilir yaşlı sayısı oldukça kısıtlı olmuş, 8 kişi ile başlayan grup 6 üyenin tam katılımıyla sonlanmıştır.

Aşağıda gruba tüm haftalar boyunca katılan yaşlı üyelere ilişkin demografik bilgiler sunulmaktadır:

Tablo 3.8. Deney Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuçlar

Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Yaşanılan Yer	Eğitim Düzeyi
65-69	E	Evli	1	İstanbul	Lisans
65-69	K	Evli	1	İstanbul	Lisans
70-74	K	Eşi vefat etmiş/ Boşanmış	3	İstanbul	Lisans
70-74	K	Eşi vefat etmiş/ Boşanmış	2	İstanbul	Lisans
60-64	K	Bekâr	0	İstanbul	Lisans
60-64	K	Evli	2	İstanbul	Lisans

Tablo 3.8’de deneysel çalışmaya katılan yaşlı bireylerin demografik özelliklerine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Başarılı Yaşlanma Programı’na katılan yaşlıların 2’si 60-64, 2’si 65-69, 2’si 70-74 yaşları arasında yer almaktadır. Katılımcıların 1’i erkek iken 5’i kadındır. 3 katılımcı evli, 1 katılımcı bekâr iken, 2 katılımcının eşi vefat etmiştir. 2 katılımcının 1 çocuğu, 2 katılımcının 2 çocuğu, 1’inin 3 çocuğu bulunmakta, daha önce hiç evlenmemiş olan katılımcının ise hiç çocuğu bulunmamaktadır. Tüm katılımcılar İstanbul/ Kadıköy’de ikamet etmektedir ve hepsi lisans mezunudur.

Tablo 3.9. Kontrol Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuçlar

Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Yaşanılan Yer	Eğitim Düzeyi
65-69	K	Evli	1	İstanbul	Lisans
65-69	E	Evli	1	İstanbul	Lisans
60-64	K	Evli	2	İstanbul	Lisans
65-69	K	Evli	2	İstanbul	Lise
65-69	K	Eşi vefat etmiş/ Boşanmış	2	İstanbul	Lise
60-64	K	Eşi vefat etmiş/ Boşanmış	2	İstanbul	Lisansüstü

Tablo 3.9’da deneysel çalışmaya katılmayan ve kontrol grubunda yer alan yaşlı bireylerin demografik özelliklerine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Başarılı Yaşlanma Programı’na katılan yaşlıların 2’si 60-64, 4’ü 65-69 yaşları arasında yer almaktadır. Katılımcıların 1’i erkek iken 5’i kadındır. 4 katılımcı evli iken, 2 katılımcının eşi vefat etmiş ya da eşlerinden boşanmışlardır. 2 katılımcının 1 çocuğu, 4 katılımcının ise 2 çocuğu bulunmaktadır. Tüm katılımcılar İstanbul/ Kadıköy’de ikamet etmektedir. Kontrol grubu üyelerinin 2’si lise mezunu iken 4’ü lisans mezunudur.

3.5.3. Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP)’nın geliştirilmesi

Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP)’ın geliştirilmesinde başarılı yaşlanma kavramı temel alınarak ilgili kuramsal çerçeve ile araştırmanın ilk aşamasında Türkiye kültürüne uygun başarılı yaşlanmaya ilişkin temalara göre oturumlar şekillendirilmiştir. Araştırmada deneysel çalışmaya katılan yaşlıların yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılım alanlarında geliştirilmesi amaçlanmış; bu kazanımları sağlayacak etkinlikler oluşturulmuştur. Her bir etkinliğin kazanımları ve alt amaçları ayrı ayrı hazırlanmıştır. Danışma ortamı hazırlanan etkinliklerin etkin bir biçimde uygulanabileceği şekilde oluşturulmuştur. Grupla psikolojik danışma çalışmalarında olması gereken çember düzeni sandalyelerle sağlanmış, kâğıt- kalem etkinlikleri mevzu bahis olduğunda katılımcıların faydalanması için hazır tutulmuştur. Etkinlikler gerçekleştikten sonra değerlendirmeler yeniden çember düzeninde gerçekleştirilmiştir. Ölçümler ilk oturumdan evvel ve son oturumdan sonra uygulanan very toplama araçları aracılığıyla ve kazanım belirleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen bulgular gerekli analize tabî tutularak değerlendirilmiştir. Son oturumda katılımcıların oturumlara ilişkin değerlendirmeleri alınırken uygulayıcı tarafından önceden hazırlanan ve her oturumun kazanımlarının katılımcı sayısı kadar çoğaltıldığı kazanım masasından kazanım toplama usulüyle elde edilen nitel verilerin somutlaştırılması yoluna gidilmiştir. Elde edilen temalara göre oluşturulan ilk uygulama, 8 hafta boyunca haftada bir kez 90 dakika sürecek biçimde hazırlanmış olan oturumlar psikoeğitsel etkinlikler aracılığıyla kurgulanmıştır. Uygulamanın pilot çalışması daha çok psikoeğitsel etkinlikler içermiştir. Bu çalışmada yaşlıların günlük yaşam alışkanlıklarının incelenmesi ve planlama yapılması aşamasına ağırlık verilmiştir. Her bir oturum nitel verilerden elde edilen başlıklarla ilişkilendirilmiş ve kazanımlar bu kategoriler neticesinde oluşturulmuştur. Her bir oturumun ismine bakıldığında nitel aşamada elde edilen 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekânizmaları, 6) sosyal katılım kategorileri ile karşılaşılmaktadır. Aşağıda, uygulanan pilot çalışmanın kazanımları ile bu kazanımların sağlanması amacıyla geliştirilen 8 haftalık oturum içerikleri sunulmaktadır:

Tablo 3.10. Deney Çalışmasının İçeriği

Oturumlar	Amaçlar	Teknik ve Egzersizler
1. Oturum Tanışma	Yaşlı bireylerin; - Birbiriyle tanışması - Uygulama süreci hakkında bilgi edinmesi (Oturum süresi, program süresi, program içeriği vb.) - Grup kurallarını öğrenmesi - Oturumlara hazırbulunuşluğunun artırılması - İlk ölçümlerin gerçekleştirilmesi	- Ön test uygulaması - Oturumlarla ilgili materyalleri isteme - İkili grup paylaşımı - Sunum
2. Oturum Yaşam Biçimi	- Yaşlılıkta istediği yaşam biçimini gözden geçirmesi - Yaşamdaki bağımlılıklarını fark etmesi - Ekonomik durumunu gözden geçirmesi - Yaşamda zevk aldığı aktiviteleri belirlemesi - İstediği yaşam biçimine dair bir plan yapması	Yönlendirilmiş fantezi Küçük grup paylaşımı Grup paylaşımı
3. Oturum Başa Çıkma Mekânizmaları	- Yaşamdaki zorlukları bir bütünün parçası olarak fark etmesi - Travmanın evrelerini öğrenmesi - Kendi travmatik deneyimlerinden sonra bulunduğu aşamayı fark etmesi - Olası başa çıkma kaynaklarını görmesi - Baş çıkma mekânizması edinmek için umutlanması	Ppt sunum Grup paylaşımı
4. Oturum Gelecek	- Grup üyelerinin yaşlılığa rağmen geleceğin uzun yıllar sürebileceğini fark etmesi - Gelecek ve ölüm farkındalığı kazanması - Yaşamda kalıcı izler bırakmanın anlamını kavraması - Yaşamda kalıcı izler bırakma ile gelecek nesil arasındaki bağlantıyı fark etmesi - Yaşamda kalıcı izler bırakma üzerine alternatiflerini fark etmesi - Anda kalması, bugün ve gelecek ilişkisi arasındaki bağı görmesi	Kağıt kalem etkinlikleri Nefes farkındalığı egzersizi
5. Oturum Sağlık ve Kişisel Gelişim	- Grup üyelerinin geçmişten bugüne kendini gözden geçirmesi - Beden ve ruh sağlığıyla ilgili durumunu fark etmesi - Kişisel gelişim unsurları açısından gelişim sürecini görmesi - Bir bütün olarak benliğini fark etmesi - Bir bütün olarak kendinde değiştirmeyi istediği yanları fark etmesi - Günlük alışkanlıklarını gözden geçirmesi	Beden tarama egzersizi Bir Bütün Olarak Ben
6. Oturum İlham	- Grup üyelerinin yaşlı yaşamına uzaktan bakması ve yaşamını gözden geçirmesi - Grup üyelerinin yaşamdaki zorluklarla başa çıkma yollarını gözden geçirmesi - Grup üyelerinin tüm zorluklara rağmen umudun varlığını fark etmesi - Sosyal katılımın yaşamdaki önemini fark etmesi - Grup üyelerinin yaşlılıkta yapılabilecek işler olduğunu fark etmesi - Grup üyelerinin yaşlılığın güç kaybı olmadığını fark etmesi	Hotelul Marigold

Tablo 3.10'un devamı

Oturumlar	Amaçlar	Teknik ve Egzersizler
7. Oturum Sosyal Katılım- Bütünleşme	- Grup üyelerinin toplumda aktif rol alma yollarını fark etmesi - Üretkenliğini gözden geçirmesi ve alternatifleri görmesi - Yakın ilişkilerindeki iletişim örüntülerini gözden geçirmesi - Toplumsal algının üzerindeki etkisini fark etmesi - Diğerleriyle bağlantıda kalmak için gerekli iletişim yolunu öğrenmesi	Drama Ppt sunum-Şİ
8. Oturum Sonlandırma (Alternatif)	- Kendine ve programa bütüncül bakması/değerlendirme yapması - Sağlıklı bir biçimde gruptan ayrılması	- Son test uygulaması - Kutlama - Oturumu sonlandırma

Uygulanan psikolojik danışma programında yaşamı gözden geçirme terapisi, farkındalık terapisi, narrative terapi ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından faydalanılmıştır. Bu programın hazırlanmasında da pilot çalışmada olduğu gibi kazanım-içerik eşleştirilmesine azamî dikkat edilmiş, aynı zamanda pilot çalışmadan elde edilen veriler de göz önünde bulundurulmuştur. Daha önceki deneyimlerden ve üyelere alınan dönütlerden anlaşıldığı üzere yaşlıların terapötik deneyimlerden daha fazla faydalandığı fark edildiği için esas deneme çalışması psikolojik danışma ağırlıklı olarak geliştirilmiştir. Pilot çalışmada yaşlı danışanların diğer yaş gruplarına nazaran daha kırılgan olabilecekleri fark edilmiş; dolayısıyla her bir oturuma hazırlıklı olarak gidilmiştir. Her bir oturumda danışanların zarar görmemesi ve dengede kalabilmeleri için etkinlikler özenle seçilmiş; gevşeme egzersizi, nefes çalışmaları ya da bireysel yönlendirme listeleri hazır edilmiştir. Esas deneysel çalışmanın içeriği hazırlanırken nitel aşamada elde edilen temalar 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekânizmaları, 6) sosyal katılım dikkate alınmıştır. Bu programda her bir tema tek bir oturumla eşleştirmek yerine her oturumda daha bütüncül içerikler oluşturularak aynı oturumda birden fazla kazanımın elde edilmesi ve pek çok kez ele alınan kazanımların pekiştirilmesi amaçlanmıştır. Aşağıda, uygulanan 8 haftalık programın kazanımları, içeriği ve uygulama tarihleri yer almaktadır:

Tablo 3.11. Esas Deney Çalışmasının İçeriği

Oturumlar	Amaçlar	Teknik ve Egzersizler	Uygulama Tarihi
1. Oturum Tanışma	Yaşlı bireylerin; - Birbiriyle tanışması - Uygulama süreci hakkında bilgi edinmesi (Oturum süresi, program süresi, program içeriği vb.) - Grup kurallarını öğrenmesi - Oturumlara hazırbulunuşluğunun artırılması - İlk ölçümlerin gerçekleştirilmesi	Sunum Isınma ve tanıtma etkinliği: Okul günleri Müzik: Ali Rıza Binboğa- Öğretmen	29 Mart 2019 Cuma
2. Oturum Geçmişten Bugüne Heybemdekiler	- Grup üyelerinin çocukluk oyunlarındaki kaybetme anlarını ve tepkilerini anımsamaları - Grup üyelerinin yaşamdaki kayıpları fark etmeleri - Grup üyelerinin kayıpla başa çıkma stratejilerini fark etmeleri - Grup üyelerinin kayıpla başa çıkma stratejilerinin çocukluktan bugüne gösterdiği değişimi fark etmeleri - Grup üyelerinin kayıpların kendilerine kattıklarını fark etmeleri - Grup üyelerinin olumsuz yaşantılarda bedenlerindeki gerginlikleri fark etmeleri - Grup üyelerinin gerginliği azaltmanın yollarını öğrenmeleri	Paylaşım: Çocukken kaybedilen oyunlar- Yağ satarım bal satarım Paylaşım: Gençlikte kaybedilenler Aşamalı gevşeme egzersizi	5 Nisan 2019 Cuma
3. Oturum Geçmişimle Barışıyorum	- Grup üyelerinin geçmişteki zorlukları fark etmeleri - Grup üyelerinin geçmişle ilgili memnuniyetlerini fark etmeleri - Grup üyelerinin yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmeleri	Etkinlik: Yaşamdaki olumsuz ve olumlu anları yazma	12 Nisan 2019 Cuma
4. Oturum Beni Ben Yapanlar	- Grup üyelerinin yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmeleri - Grup üyelerinin yaşamın bütünlüğünü grup üyelerinin ortaklığıyla fark etmeleri - Grup üyelerinin bugünkü yaşamlarını derinlemesine gözden geçirmeleri - Grup üyelerinin farkındalık kazanma yollarını keşfetmeleri - Grup üyelerinin bugünkü benliğini oluşturan kaynakları fark etmeleri - Grup üyelerinin çevrelerine sundukları tabloyu görmeleri	Yaşam ağacı	19 Nisan 2019 Cuma

Tablo 3.11'in devamı

Oturumlar	Amaçlar	Teknik ve Egzersizler	Uygulama Tarihi
5. Oturum Engeller vs. Destekler	- Yakın ilişkilerindeki iletişim örüntülerini gözden geçirmesi - Grup üyelerinin halihazırda sahip oldukları destek ve kaynakları fark etmeleri - Grup üyelerinin başkalarına sunabilecekleri destek ve kaynak yollarını fark etmeleri - Grup üyelerinin güçlü yanlarını fark etmeleri	Terapötik kartlar: Destek kaynak sistemim Terapötik kartlar: Destek kaynak sunma yollarım	26 Nisan 2019 Cuma
6. Oturum İlham	- Grup üyelerinin yaşlı yaşamına uzaktan bakması ve yaşamını gözden geçirmesi - Grup üyelerinin yaşamdaki zorluklarla başa çıkma yollarını gözden geçirmesi - Grup üyelerinin tüm zorluklara rağmen umudun varlığını fark etmesi - Sosyal katılımın yaşamdaki önemini fark etmesi - Grup üyelerinin yaşlılıkta yapılabilecek işler olduğunu fark etmesi - Grup üyelerinin yaşlılığın güç kaybı olmadığını fark etmesi	Hotelul Marigold	26 Nisan 2019 Cuma
7. Oturum Yaşamda Amaç	- Grup üyelerinin toplumda aktif rol alma yollarını fark etmesi - Üretkenliğini gözden geçirmesi ve alternatifleri görmesi - Kendisine yaşamdaki amacına uygun hedef listesi oluşturması	Yönlendirilmiş fantezi Yapmak istediklerim listesi Hikaye	3 Mayıs 2019 Cuma
8. Oturum Sonlandırma	- Grup üyelerinin kazanımlarını gözden geçirmesi - Grup üyelerinin programa ilişkin genel değerlendirme yapması - Grup üyelerinin birbiriyle vedalaşması	Kazanım toplama Katılım belgesi takdimi Son test uygulaması	10 Mayıs 2019 Cuma

3.5.4. Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda yaşlılığa hazırlanan bireylerin demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği: Demir-Çelebi ve Yüksel (2019) tarafından geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği, başarılı yaşlanma kavramı çerçevesinde oluşan ve 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını belirlemeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde öncelikle 60 yaş ve üzerindeki bireylerle nitel görüşmeler gerçekleştirilmiş, bu kişilerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algı ve durumları ortaya konmuştur. Ardından 60 yaş ve üzerindeki bireylerden elde edilen nitel veriler ile

alanyazın göz önünde bulundurularak ölçeğe dair bir madde havuzu oluşturulmuştur. 84 madde ile 600 yaşlı bireyden veri toplanmış, 521 veri ile geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizlerde Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin KMO değeri .97, bulunmuş; geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine devam edilmiştir. Madde yükleri .74 ile .84 arasında değişen 19 maddelik BYÖ'nün toplam varyansın %61.42'sini açıkladığı görülmüştür. BYÖ'nün açımlayıcı faktör analizi çalışmaları sonrasında doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarına geçilmiş ve gerçekleştirilen iki modifikasyondan sonra model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde tespit edilmiştir ($\chi^2/df= 2.24$, RMSEA= .069, CFI= .922, TLI= .911, SRMR= .067). BYÖ'nün ölçüte bağlı geçerliliğin belirlenmesi için Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile Kalıncara ve Kapıkıran (2017) tarafından geliştirilen Yerinde Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda BYÖ'nün her iki ölçekle de orta düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: 35-60 yaş aralığındaki bireylerin yılmazlık düzeylerini ölçmek için geliştirilen Yetişkin Yılmazlık Ölçeği "The Resilience in Midlife Scale"'nin orijinal geçerlilik çalışmaları Ryan ve Caltabiano tarafından 2009 yılında Avustralya'da gerçekleştirilmiştir. Türkiye örneklemini için yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizleri ise Savi-Çakar, Karataş ve Çakır tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Güvenirlğe ilişkin hesaplanan madde toplam korelasyon katsayıları .17 ile .66 arasında değişirken; iç tutarlık katsayısı ise .71, terst tekrar test güvenirlği .85 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliğini test etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliği testlerine (Goodness-of Fit Indices) ilişkin değerler $\chi^2 = 1022,56$ sd = 257 $\chi^2 /sd = 3,97$; RMSEA değeri 0,70 bulunmuş; model-veri uyumu göstergelerinden GFI, AGFI, NFI ve CFI sırasıyla .92, .90, .94 ve .92 değerlerini almıştır. Ölçeğe ilişkin uyum ve hata indeksleri incelendiğinde ölçeğin yapı geçerliği sağlanmış ve elde edilen sonuçlar modeli doğrulamıştır.

Literatürden edinilen bilgi yılmazlığın başarılı yaşlanma ile yüksek korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Beutel ve arkadaşları, 2009; Jeste ve arkadaşları, 2013; Wells, 2009). Araştırma kapsamında geliştirilen Başarılı Yaşlanma Programı yaşlıların kırılğan yanlarını göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Yaşlılık döneminde daha

sıkça karşılaşılan sağlık problemleri, bir yakının vefatı ve yas, çocukların evden ayrılması, emeklilik ve sonrasındaki uyum problemleri dikkate alınarak yaşlıları kırılganlaştıracak durumlara ilişkin tedbirler alınmıştır. Uygulayıcı her hafta bu duruma hazır olarak grubu başlatmış ve gerektiğinde gevşeme egzersizleri ya da ilgili başka etkinliklerle yaşlıların denge hâlidne kalmalarını dikkatle gözetmiştir. Bu durumda yaşlıların yılmazlıklarının da geliştirileceği ön görülerek Yetişkin Yılmazlık Ölçeği aracılığıyla ölçümlerin yapılmasına karar verilmiştir.

Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği: Ölçek, Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından geliştirilmiş ve Akın, Demirci, Yıldız, Özcan ve Turan (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li (1- Çoğunlukla yanlış / 5- Çoğunlukla doğru) derecelendirmeye göre puanlanmıştır. Öleekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan 12’dir. Öleegen üç boyutlu yapısının doğrulayıcı faktör analizi sonucundaki uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur ($\chi^2= 108.38$, $sd= 49$, $RMSEA= .055$, $NFI= .97$, $CFI= .98$ ve $SRMR= .041$). Öleegen faktor yükleri .26 ile .77 arasında değışmektedir. Öleegen Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları öleegen tamamı için .86 olarak bulunmuştur. Öleegen test-tekrar test güvenilirlik katsayıları için öleegen tamamı için .89 olarak bulunmuştur. Öleegen düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .37 ile .67 arasında değıştiğı görülmüştür.

Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği yaşlı bireyin geçmişini ve bugünü bir bütün ele alarak kendisine ilişkin bilgisini ölçmeyi amaçlayan bir very toplama aracıdır. Gerçekleştirilen deney çalışmasında Narrative Terapi ve Yaşamı Gözden Geçirme Terapisi tam olarak bireyin kendini geçmişten bugüne gözden geçirmesini sağlayacak etkinliklere sahip yaklaşımlardır. Narrative Terapi bireyin kişisel geçmişinin de ötesine geçerek kendinden önceki atalarının hikâyelerinin kendisini nasıl etkilediğini fark etmesine de yardımcı olmaktadır. Farkındalık Terapisi Yaklaşımı da bireyin bugünkü duygu ve düşüncelerini daha net ve yargısız bir biçimde fark etmesine yardımcı olmaktadır. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği’nin bu yaklaşımlarla şekillendirilen deney çalışmasındaki amaç ve kazanımları iyi öleeceği düşünülerek very toplama araçlarına eklenmiştir.

3.5.5. Verilerin toplanması

Çalışmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin ölçme araçları BAŞYAP öncesi ön test ve program tamamlandıktan sonra son test olarak uygulanmıştır. Deneysel uygulamada katılımcılardan nicel verilerin yanında nitel veriler de toplanmıştır. Oturumları değerlendirmek amacıyla her oturum sonunda grup yöneticisi tarafından süreç analizi yapılmıştır.

3.5.6. Verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması

Araştırmada, deneysel işlemin başlangıcında deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarının dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını kontrol etmek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test puanları ile deneysel işlemin sonucunda son test puanlarının karşılaştırılmasında ise Wilcoxon işaretli sıralamalar testi kullanılmıştır. Nitel verilerin analizinde içerik analizi yönteminden faydalanılmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen nitel ve nicel bulgulara yer verilmiştir. İkinci ve üçüncü aşamanın geliştirilmesi amacıyla elde edilen nitel verilere ilişkin bulgular önce sunulmuş, ardından Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geliştirilmesi ile Başarılı Yaşlanma Programı (BAŞYAP)'nın uygulanmasına ilişkin veriler sunulmuştur.

4.1. Nitel Verilere İlişkin Bulgular

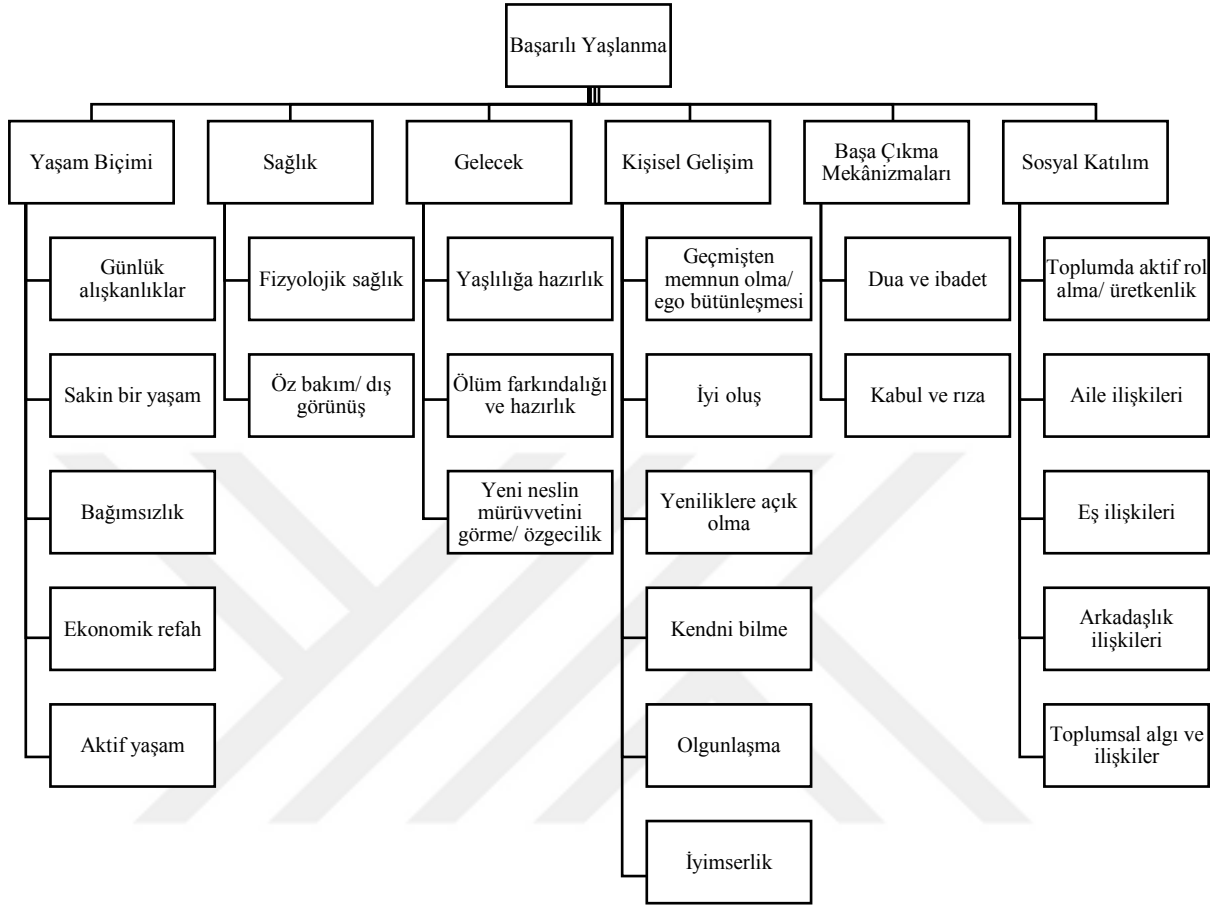
Araştırmanın bu bölümünde Başarılı Yaşlanma Ölçeği maddelerinin ve BAŞYAP içeriğinin hazırlanmasına ışık tutan nitel bulguların betimsel analizine yer verilmiştir. Yapılan nitel araştırma kapsamında 50-59 yaş arasındaki bireylerin yaşlanmadan evvel başarılı yaşlanmaya ilişkin algı ve öngörülerini ile hâlihazırda yaşlanma sürecine girmiş olan bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin deneyim ve algıları ayrı ayrı ele alınmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasında önleyici bir başarılı yaşlanma programının etkililiği test edildiğinden bu iki gruba ait bilgilerin ayrı ayrı ele alınması önemli bulunmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan temalar şu şekilde sıralanmıştır: 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekânizmaları, 6) sosyal katılım. Bahsi geçen bu temalar, araştırmanın amaçları doğrultusunda çerçevelendirilmiştir.

Nitel araştırma etik ilkeleri gereği katılımcıların isimlerine yer verilmemiş, her bir katılımcı orta yetişkin (OY) ya da ileri yetişkin (İY) biçiminde sıralanarak alıntılanmıştır. Bulguların sunumunda katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerden alıntılanan ifadeler yer verilmiş ve böylelikle katılımcıların deneyimlerinin, hislerinin ve algılamalarının özüne ulaşılmasına ve güvenirliliğin sağlanmasına çalışılmıştır.

4.1.1. 50- 59 yaş arası bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen bulgular

Araştırma kapsamında 15 orta yetişkinle görüşmeler gerçekleştirilmiş, orta yetişkinliğin sonundaki bu bireylerin başarılı yaşlanma algıları ve hazırlık durumları anlaşılmaya çalışılmıştır. Aşağıda bu bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerin verilerine

ilişkin bulgulara yer verilmiştir. 50-59 yaş arası bireylerin başarılı yaşlanma algısına ilişkin temalar Şekil 4.1.'de gösterilmiştir:



Şekil 4.1. 50- 59 Yaş Arasındaki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar

Şekilde görüldüğü üzere temalar yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekânizmaları ve sosyal katılım olmak üzere 6 başlıkta ele alınmıştır. Yaşam biçimi teması günlük alışkanlıklar, sakın bir yaşam, bağımsızlık, ekonomik refah ve aktif yaşam; sağlık teması fizyolojik sağlık ve öz bakım/ dış görünüş; gelecek teması yaşlılığa hazırlık, ölüm farkındalığı ve hazırlık, yeni neslin mürüvvetini görme/ özgecilik; kişisel gelişim teması geçmişten memnun olma/ ego bütünleşmesi, iyi oluş, yeniliklere açık olma, kendini bilme, olgunlaşma ve iyimserlik; başa çıkma mekânizmaları teması dua ve ibadet ile kabul ve rıza; sosyal katılım teması ise toplumda aktif rol alma/ üretkenlik, aile ilişkileri, eş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ile toplumsal algı ve ilişkiler alt temalarından oluşmaktadır.

4.1.1.1. Tema 1: Yaşam biçimi

50- 59 yaş arasındaki bireylerle başarılı yaşlanma algılarını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde ortaya çıkan ilk tema “Yaşam Biçimi” olarak ele alınmıştır. Yaşam biçimi teması; günlük alışkanlıklar, sakin bir yaşam, bağımsızlık, ekonomik refah ve aktif yaşam kategorilerinden oluşmaktadır. Aşağıda bu alt temalara ilişkin bulgular sunulmaktadır:



Şekil 4.2. Yaşam Biçimi Temasına İlişkin Alt Temalar

Günlük alışkanlıklar

50-59 yaş arasındaki bireyler başarılı yaşlanan bireyin günlük alışkanlıklarının önemli olduğuna vurgulamıştır. Günlük hayatta gerçekleştirilen aktiviteler, uyku gibi günlük yaşam alışkanlıklarının önemini katılımcılardan OY15 şöyle ifade etmiştir:

“... Yani emeklilik o kadar da kötü değil. Niye, ne güzel bol bol uyuyacağım, gıdamı alabileceğim. ... Deniz benim hayatım mesela. Ben ondan çok hoşlanıyorum. Eğer öyle bir yaşantım olursa da daha da sağlıklı yaşlanacağımı düşünüyorum. Daha da genç olacağımı değil daha... Daha dinç yaşlanacağımı düşünüyorum.”

Özellikle beslenme alışkanlıklarına vurgu yapan OY4 ise başarılı yaşlanma açısından beslenmenin önemine şu cümlelerle değinmiştir:

“... yediklerime de dikkat ediyorum. Zaten midem almıyor, onun için en sevdiğim yiyecekleri yiyorum. Mesela günlere gidiyoruz, 10 çeşit şey oluyorsa, 10’undan da yiyor herkes. Ama ben onu yiyemiyorum. Zaten dokunuyor öyle çok yediğimde, en çok neyi seviyorsam 2-3 tane onu alıyorum, onu yiyorum. ... İyi beslenenin, evet. Böyle ekmek falan ne bulursanız yemeyin, o çok önemli.”

Sakin bir yaşam

Zihinlerindeki başarılı yaşlanma tablosunu tarif eden ileri- orta yetişkinler yaşlılıkta sakın bir yaşam tercih edeceklerini söylemiştir. Özellikle bir tatil kasabası tasvir eden katılımcılar yeşillik içinde olmak, bağ evinde yaşamak, bahçe işleriyle uğraşmak istediklerini şu cümlelerle ifade etmiştir:

“...Ha bir de eşimin köyü var. Oraya gidelim. Mesela iki tane kuzu alalım, tavuk alalım. ... Bir de köy hayatını çok seviyorum. Bir de o şey yaptığım yer, Ezine ayaklarının altında, yemyeşillik. Zaten yeşili çok seviyorum. Bir kuzu alırız diyorum. Böyle yaşlanınca, ikimiz bakarız ona diyorum. Torunlarımız gelir.” (OY3)

“... Hareket yavaşlığı. Artık kenara çekilip dinlenme ihtiyacı hissediyorsun. İşte yine hareketten kaynaklanıyor. Daha rahat yaşam istiyorsun. Kendine daha çok zaman ayırmak istiyorsun. ... Başka işte bir bağ evimiz olur, orada bağ bahçe yaparız. Manen dinlenebileceğim bir evde yaşamak. Evet. Arılarımız olur, kuşumuz olur, kedimiz olur.” (OY11)

Büyükşehirdeki kalabalığın kendilerini yorduğunu ifade eden OY15 iyi bir yaşlılık için yaşamını İstanbul dışında geçirmek istediğini şöyle belirtmiştir:

“... Yani bilmiyorum tabii ki hayaller hayaller. Ben pek İstanbul’da da kalmayı düşünmüyorum. Hani böyle bir tatil kasabasına gideyim, orada zamanımı geçireyim diye düşünüyorum. ... Elimin tuttuğu yere kadar, şey yaptığım yere kadar. Bilmiyorum, öyle bir hayalim var. Hani böyle bir tatil kasabasına gideyim, zamanımı orada geçireyim diye. Ama ne olur ne biter... Öyle yükseklerde gözüüm yok zaten, mütevazı bir hayat. Yani öyle çok büyük bir şeylerim yok. O da bir süreç yani.” (OY15)

Bağımsızlık

Başarılı yaşlanma konusunda en çok atıf alan başlıklardan biri yaşamı bağımsız sürdürme alt teması olmuştur. Kimseye bağımlı olmadan kendi ihtiyaçlarını kendinin gördüğü bir yaşlılığı başarılı yaşlanma olarak tasvir eden ileri orta yetişkinler başarılı yaşlanma bağlamında yaşamı bağımsız sürdürmeye şu şekilde vurgu yapmıştır:

“... kimseye bağımlı olmayacaksın hiç...” (OY1)

“... Mesela şimdi H. Yengem var, dayımın hanımı. O öyle bak, 75’ten fazla, hiç öyle evde oturmaz... Onun gibi yaşlandığım zaman da böyle arkadaşlarım olsun, gelsinler gideyim. Eve bağlı kalmayayım, oturarak namaz kılmayayım. Gidip gelmekten geri kalmayayım.”

(OY4)

“... Kendi kendine daha mutlu bir şekilde yaşamayı, yaşamanın yollarını öğretmesi lazım. Artısı da onu misafiri ya da başının tacı olarak görebilir, görmesi gerekir. En sağlıklısı da o yani, öyle olunca daha insan huzurlu olur, kendine güveni olur. Birine bağımlı olmaması gerekir.” (OY11)

“... Kendi ihtiyaçlarımı kendim karşılayabilecek düzeyde olmak...” (OY13)

“... Bu kişi hala kendi başına işlerini görebilen, faydalı, bakımlı, neşeli, geçmişe bakıp ağlamayan, etrafındaki insanları mutlu eden, aranıp sorulan bir insan.” (OY14)

“... Huzursuzlar, her şeyi çocuklardan bekliyorlar, etraftan bekliyorlar. Beklemeyeceksin kardeşim. Aman büyük konuşmayayım, Allah elden ayaktan düşürmesin. Ama daha düşmeden bekliyorlar. İşte “Kızım gelmedi, oğlum gelmedi. Gelinim gitmedi” bilmem ne, yapmayacaksın bunu diye düşünüyorum. Hani biraz kendin kendine ayakta durmasını öğreneceksin, kendi kendine mutlu olmasını, keyif almasını bir çiçekten bir böcekten. Çünkü onların da bir yaşantısı var. Biz çalıştığımız için belki bu bilinçteyiz.” (OY15)

“Benim rahmetlik babamdan da yaşlı şu an bir ilkokul öğretmenimiz var. Maşallah, yaş 88-89 civarındadır. Eşi öldü, çocukları dışarıda, her türlü evinin ihtiyacını kendisi görebiliyor, kendisi yapabiliyor ve rahat gezebiliyor öyle bir problemi de yok. Sorsanız belki yaşlandık artık diyebilir.” (OY9)

“... A’nın amcasının hanımı var. Daha kışa kadar tek başına oturuyordu. Bir evine gitsen onun, kayınvalidemden de büyük 90 yaşında falan var. Bir evine gitsen böyle, yağ düşür yala, öyle bir ev. ... kendi yapıyordu her şeyi. Bir tek camlarını kızı gidip siliyordu. Öbür işlerini kendi yapıyordu. Bir görsen çok temiz, titizdi de şimdi işte hastalanınca boşalttılar evi.” (OY4)

Ekonomik refah

Başarılı yaşlanan bireyi tasvir eden 50-59 yaş arasındaki katılımcılar ekonomik refahın bu dönemde iyi bir yaşam sürmek için önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Yetişkinler, çok

yüksek meblağlar olmasa da günlük yaşamda kimseye bağımlı olmadan giderlerini karşılayabilecekleri bir ekonomik gelire sahip olmak istediklerini belirtmiştir. Ekonomik refaha ilişkin paylaşımlar şu şekildedir:

“... Ekonomik refaha erişmiştir, ekonomik olarak diyelim.” (OY8)

“... Yani çok şükür evimiz barkımız var, inşallah hep de olur. Maddi sorunlar da çok çok önemli yani yaşlanınca. Her şey parayla. Hastalığın falan olsa...” (OY11)

“... Maddi açıdan iyi duruma gelmek için uğraşırım. Para her şeyi çözüyor.” (OY14)

“... Sosyal ilişkilerin devamlı olarak ön safta tutmayı isterdim. ... Sadece benim için eşimle, dostumla harcayacak kadar, çoluğumu çocuğumu muhtaç etmeyecek kadar param olmasını isterdim.” (OY2)

Aktif yaşam

50- 59 yaş aralığındaki yetişkinlerin başarılı yaşlanma tasvirlerinde en çok dikkat çeken alt boyutlardan biri aktif yaşam kategorisidir. Kendine gençliktekinden daha fazla ve kaliteli zaman ayırabilme, sosyal ilişkileri sürdürme, doğayla haşır neşir olma, hobilere zaman ayırma, daha evvel yapılamayanları yapma olarak tanımlanan kaliteli zaman aktivitelerini gerçekleştirebilen yaşlıların başarılı yaşlanmış olacağına kanaat getiren katılımcılar aktif bir yaşama ilişkin görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

“...Kendine herhalde biraz daha zaman ayırabiliyorsun, bunlar. ... Çocuklar büyümüş oluyor, kendi şeylerini kuruyorlar. Bu sefer kendinle daha ilgilenmeye çalışıyorsun. ... Yeni bir çevre kurarsın kendine, kendi grubunu kurarsın. Çiçekle böceklerle uğraşırsın. Denizine girersin diye düşünüyorum. ... Mesela boyun fıtığı geçirmiştin ben. Onun için şimdi burada mesela çalışıyorum, bir de eve gidip kitap okuduğum zaman bu sefer boynumda sıkıntı oluyor. Daha çok boş kalacağın için mesela kitabını da okursun, sinemaya gidersin. Vaktin olur yani bunları yapmak için. Tiyatroya gidersin. Bir grubun olur, onlarla geziye çıkarsın.” (OY15)

“... Zamanı nasıl güzel geçirirsin, neler yaparsanız mutlu olursunuz şeklinde eğitimler verilebilir. ... İleriki zamanda sağlıklı olursam dünyanın çeşitli yerlerini gezmek olur. Sanatsal faaliyetlerle uğraşmak, yardım dernekleri için çalışmak. Hayvan barınaklarıyla uğraşmak. Kazandığım para yüksekse yardım kuruluşlarına harcamak.” (OY14)

“... 5 vakit namazımı kılarım, Kuran’ı da okursam gece okurum. Gündüz her şeyimi yaparım. Gezmeme de giderim, arkadaşlarıma da giderim, günlerime de giderim.

Yapacağım onları, yani içinde şey de.” (OY5)

“... Çünkü çalıştığım süre içerisinde yapmayı arzu edip yapamadığım, erteleyip ötelediğim, kendime göre hobi anlamında düşündüğüm birtakım faaliyetlerim var. Bu faaliyetlere ayıracağım zaman, kendim için ayıracağım zamanın daha fazla olacağını düşünüyorum. Eğer sağlık problemleri olmaz ise, o sürecin de emeklilikten sonraki hayat içerisinde, çok daha dolu geçeceğini ve olumlu geçeceğini düşünüyorum.” (OY9)

“...Bak mesela gelinim değil kızım, kızım da değil arkadaş olacağız diyorum beraber. ‘Barlara gideceğiz, diskolara gideceğiz. Beraber eğleneceğiz. Kız kıza takılacağız.’ Diyorum. ... Hani güzel bir yaşam. Oturalım böyle, gazetemizi alalım. Öyle bir hayal ediyorum yani. ... Ha bir de eşimin köyü var. Oraya gidelim. Mesela iki tane kuzu alalım, tavuk alalım. ... Bir de o şey yaptığım yer, Ezine ayaklarının altında, yemyeşillik. Zaten yeşili çok seviyorum. Bir kuzu alırsanız diyorum. Böyle yaşlanınca, ikimiz bakarız ona diyorum. Torunlarımız gelir.” (OY3)

“... Balkonumda oturayım mesela... Ben balkonumu çok seviyorum. Annen de ben de biz balkonumuzu çok seviyoruz. Orada bir çay içmek, çekirdek çitlemek, dışarıyı seyretmek çok hoşuma gidiyor. ... Vallahi bak, turlara gitmek istiyorum. Böyle deniz turları oluyor, araba turları oluyor. Yani öyle istiyorum. ... Var gruplar. Şurada yaşlılar derneği var, giderim kayıt olurum. Okeylerini de oynuyorlar, çaylarını, kahvelerini de içiyorlar, orada dedikodularını da yapıyorlar. Çıkıyorlar geliyorlar. Kime ne zararı var? Hiç kimseye zararı yok. Başkalarına yardım bile ediyorlar. ... Balkonumda oturayım mesela... Ben balkonumu çok seviyorum. ... Orada bir çay içmek, çekirdek çitlemek, dışarıyı seyretmek çok hoşuma gidiyor.” (OY5)

“... O güne kadar birikmiş herhangi bir şeyimiz varsa, kalkıp gezmek, kendi ülkemizi tanımak. İmkânlar varsa daha da şey yapabilmek, seyahat etmek herhalde düşüncelerimizdir.” (OY10)

“... Şöyle, ailemde, çocuklarımda bir sorun, mutsuzluk yoksa yani senin en iyi günlerindir. Çocuklarınla beraber yaşamak, onların güzel haberlerini almak. Yani sıkıldığın bir durum olmadıktan sonra bence çok güzel bir şey. Dolu dolu. Çocuğuna gidersin, torunlarını seversin. Beraber bir tiyatroya gidersin, sinemaya gidersin. Benim

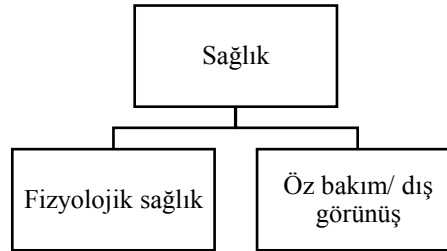
çocuklarımın ikisi de İstanbul'da yaşadığı için ben genelde gidiyorum yanlarına. Zaten İstanbul'u da çok seviyorum. ... Bir tarla aldık Çanakkale'de, fidanlar diktik, arı koyduk. Bir de ev tuttuk. Yani inşallah maddi durumumuz olunca kendi evimizi de oraya yapacağız. Sağlık olursa da yaşarız. İşte oraya evimizi yapıp, oraya çekildikten sonra bahtiyarım."

(OY11)

"... Yani bilmiyorum tabii ki hayaller hayaller. Ben pek İstanbul'da da kalmayı düşünmüyorum. Hani böyle bir tatil kasabasına gideyim, orada zamanımı geçireyim diye düşünüyorum. ... Elimin tuttuğu yere kadar, şey yaptığım yere kadar. Bilmiyorum, öyle bir hayalim var. Hani böyle bir tatil kasabasına gideyim, zamanımı orada geçireyim diye. Ama ne olur ne biter... Öyle yükseklerde gözüüm yok zaten, mütevazı bir hayat. Yani öyle çok büyük bir şeylerim yok. O da bir süreç yani." (OY15)

4.1.1.2. Tema 2: Sağlık

50-59 yaş arasındaki bireylerin başarılı yaşlanma algılarında ortaya çıkan temalardan bir diğeri 'sağlık'tır. Bu tema, fizyolojik sağlık ve öz bakım/ dış görünüş olmak üzere iki alt temadan oluşmaktadır. Fizyolojik sağlık bireyin bedeniyle ilişkisi, hastalıktan uzak olmasını temsil ederken; öz bakım/ dış görünüş bireyin kendisine bakım göstermesi, dışarıdan iyi görünmesi anlamlarını taşımaktadır.



Şekil 4.3. Sağlık Temasına İlişkin Alt Temalar

Fizyolojik sağlık

İleri orta yetişkinlerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algıları incelendiğinde fizyolojik açıdan sağlıklı olmayla başarılı yaşlanmayı özdeşleştirdikleri görülmektedir. Hemen hemen bütün katılımcılar her şeyden evvel kendi işlerini görebilecek düzeyde sağlıklı olmanın başarılı yaşlanmayla ilgisi olduğunu düşünmektedir. Fizyolojik sağlığın yaşlanma açısından önemini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“...75 yaşında arkadaşım var, 30 yaşındaki, 40 yaşındaki gençlere taş çıkartıyor. Yani o tip insanlar benim gözümde gerçekten ‘Bravo, tebrik ederim.’ ... -Enerjisini koruyor, elden ayaktan düşmemiş, hiç yaşlıym dedirttirmiyor, yaşlı dedirttirmiyor, o insanlara gıpta ile bakıyorum.” (OY8)

“... Şöyle özelliği var; insanlar dinç kalmış, zamanında ezik yaşamışlar ama kendilerine güzel bakmışlar. Ve 80 yaşındaki bir insanı gördüğüm vakit, ben kendimden utanır hale geliyorum. Yok, ben ondan daha yaşlıymış gibi görüyorum.” (OY2)

“... Ama şu da bir vaka, gün geçtikçe işte fiziki açıdan reflekslerimiz zayıfladığı gibi, kaslarımız zayıfladığı gibi, şunu da arzu ediyorum doğrusunu istersen: ele avuca düşmeden, Anadolu'da meşhur tabirdir bu ifadeler, oğlum kızım demeden kapılara bakmadan hayırlıca temiz bir şekilde ölmeyi istiyorum. Yani öbür türlü ele avuca düşmek de zor bir iş. Bakana da zor, bakılana da zor. Onu da istemiyorum.” (OY12)

“...Fizyolojik olarak bakabilirim. Hani... İlk gördüğüm hani bazen olur. Ne bileyim, kendi işini görüyordur. İşte bastonuyla da olsa yürüyordur. Ne bileyim, kulaklığıyla da olsa duyuyordur. Hiç fark etmez ama. Hani sağlıklı bir görüntü veriyordur. Bunu söyleyebilirim.” (OY6)

“Ne güzel yaşlanmış denilen insanlarla alakalı benim şahsi kanaatim, 2 konuyla ilgili yoğunlaşarak cevap veriliyor diye düşünüyorum. Bunlardan bir tanesi o insanın sağlıklı olması. Kendi işini kendinin yapıyor olması. ... Kendi adıma şunu ifade edebilirim, şu anki sağlık durumum aynı şekilde devam edecek olursa, gelecek günlerin kendi adıma daha da olumlu olabileceğini düşünüyorum.” (OY9)

“... spor yapıp, hareket yapıp sağlıklı yaşlanmayı isterim. Şu anda yapıyorum, yüzmeye yazıldım. Yürüyorum. Mesela hiç taksiye binmem, dolmuşa binmem. ... yediklerime de dikkat ediyorum.” (OY4)

Başarılı yaşlanan bireyi tanımlayan OY8 ve OY4 sağlığın iyi yaşlanma konusundaki önemini şöyle dile getirmiştir:

“... Sağlığına düzgün bakmıştır, sağlıklıdır. Benim için çok önemli. Mesela fiziği düzgün, sportmen, fit böyle yaşlılar görüyorum. 75 yaşında arkadaşım var, 30 yaşındaki, 40 yaşındaki gençlere taş çıkartıyor. Yani o tip insanlar benim gözümde gerçekten ‘Bravo,

tebrik ederim.’ ... -Enerjisini koruyor, elden ayaktan düşmemiş, hiç yaşlıyım dedirttirmiyor, yaşlı dedirttirmiyor, o insanlara gıpta ile bakıyorum.” (OY8)

“... Hareketim yerinde olsun. Sağlıklı olayım inşallah. Aklım fikrim yerinde olsun. ... Sağlıklı ve hareketli bir yaşlılık istiyorum yani.” (OY4)

“... Hep duam, sağlığım olsun sağlıklı yaşlanayım. Yoksa şeyi düşünmüyorum, yok cildim kırışmış yok bilmem ne. Çok da önemli bir şey değil. O da bir süreç yani, olacak yani bu.” (OY15)

OY11 kodlu katılımcı ise beden sağlığının yanı sıra akıl sağlığının önemine de atıfta bulunmuştur:

“... Ben şunu gördüm mesela, tanıdığım 97 yaşında profesör bir hanım var. Hala genç kız zekâsı var. Temiz. Yani gençliğini, böyle yetişkin olduğu çağlarda akıllı başlı hayat yaşamışsa zekâsından da bir şey kaybetmiyor. ... Hiçbir şeyi unutmamış, hiçbir şeyi. Beni mesela 3-4 senedir görmüyor, şu anda görse ismimle tanıyor mesela.” (OY11)

Öz bakım/ dış görünüş

İleri orta yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarının bir parçasını yaşlıların öz bakımlarını gerçekleştirebilme düzeyleri oluşturmuştur. Ancak öz bakım/ dış görünüş alt temasının sağlık; kişisel gelişim gibi temalardaki başlıklar kadar atıf almadığı görülmüştür. Katılımcıların ifadelerine göre başarılı yaşlanan birey, kendine bakan, dış görünüşüne özen gösteren, temiz bireydir. Katılımcılar başarılı yaşlanan kişinin öz bakımına ilgili şu ifadeleri kullanmıştır:

“... Böyle bir teyze vardı rahmetli ama öldü. Eteğini giyer, böyle süslenir püslenir böyle pamuk şeker gibiydi. Çok hoşuma giderdi. ... ‘Ben yaşlanınca saçlarımı gene boyatacağım.’ diyorum, gezeceğim tozacağım öyle yani.” (OY3)

“... Ve benim gördüğüm sürekli, ruju hiç eksik değildir. Bakımlı. Saçına sürekli bir şeyler maske yapar. Yağlar böyle. Yüzüne kahve içtikten sonra muhakkak kahvesinin şeylerini sürer böyle, telvelerini... Kendine süper bakar.” (OY1)

4.1.1.3. Tema 3: Gelecek

İleri orta yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarının ortaya konduğu bu analizde ortaya çıkan 3. tema gelecek başlığı altında toplanmıştır. Gelecek başlığı yaşlının yaşlılık evresine hazır olma durumu, ölüme ilişkin farkındalığı ve hazır olma durumu ile yeni neslin mürüvvetini görme alt başlıklarını muhteva etmektedir.



Şekil 4.4. Gelecek Temasına İlişkin Alt Temalar

Yaşlılığa hazırlık

50-59 yaş arasındaki katılımcılar iyi bir yaşlanma için yaşlılığa her yönden hazırlanmış olmanın önemine vurgu yapmıştır. Gün geçtikçe yaşlandığının fiziksel emarelerini gördüğünü belirten OY12 yaşlılığa hazırlık sürecini şu sözlerle ifade etmiştir:

“... Çok önemli, zaten orta yaşlılıkta kendini ileri yaşlılığa iyi hazırlayabilmiş olan insan ona da hazırdır. Çünkü aynaya bakıyorum, saçlarımı görüyorum, yani sakalımı görüyorum. Bu ne demektir, bu neyin ifadesidir? Yani Allah ömür verirse, ileri yaşlılığımın varlığıdır.” (OY12)

Katılımcılardan OY5 ise yaşlılıkta rahat etmek için gerçekleştirdikleri hazırlıkları şu cümlelerle açıklamıştır:

“...Yani gençliğimiz her şekilde geçiyor ama yaşlılığımızın yani rahat bir şekilde geçmesini isterim. Ben mesela emekli olmayı çok istiyorum. Niye istiyorum? Çocuklarımın hepsi çalışıyor. Herkesin kendine göre sorumluluğu var. Zaten benim onlardan bir beklentim yok. En azından dedim ki ‘Bir kadın tutarım, bir evimin işini yaptırırım.’. Sırf onun için emekli olmak istiyorum. Dedim ki ‘Eşiminkini yerim.’ ... Eşime de anlattım bunu. Dedim ki “En azından seninkini yeriz, benimkini de bir bakıcı tutarız, bir şey tutarız. Haftada bir temizlikçi gelir. Bizim yemeklerimizi yapar”. Şu an Allaha şükür hiçbir şeyim yok. Her işimi kendim görüyorum ama ileriye yönelik de öyle düşünüyorum. Yani ekonomik

özgürlüğümü elime almak istiyorum. Sırf onun için emekliliğimi ödettiriyorum, ödesinler de. Yani ileride ne olacağımı hiç bilmiyorum.” (OY5)

İleri orta yetişkinlerin yaşlılıkta hazırlıkla ilgili görüşleri şu şekilde devam etmiştir:

“Emekliliğim var ya hep onu düşünüyorum. Hani iyi kötü bir evimiz var. ... He, Allah’a çok şükür. Bir sıkıntı olduğunda bir tanecik evladım var yani sonuçta. O ‘Ben bakmaz mıyım.’ sana diyor ama. Tabii ki o şimdi böyle söylüyor. Zamanla o değişebilir tabii ki. Ama ben kendi adıma hani, sonuçta emekliliğim var. Bir yere giderim diyorum, bir arkadaşla.” (OY1)

“... Yaşlılığa kendimizi hazır hissetmek gibi bir duygu yani bu bir aşama değil. Yani bu işte, şu yaşa gelindiğinde gençtir, bu yaşı devirdikten sonra yaşlıdır. İşte bunun kesin hatları yok. Bu bir süreç olduğu için, bu süreç öyle birkaç yılı da almıyor. Çok uzun yılları alıyor.” (OY9)

“... Allah nasip ederse, sağlıklı bir yaşamım da olursa, yani eşimle birlikte bilmiyorum ama bir huzurevine filan yerleşmeyi düşünüyorum.” (OY5)

“...Yani önce kendinle barışık olursan... Bir şeyleri kabullenirse... Ben gittikçe yaş alıyorum, değişik süreçlere gireceğim. Bunun bilincine önceden varırsam, çok da büyük sorun olacağını düşünmüyorum. Ama “Ben yaşlandım, geçti zamanım” gibi bıdı bıdı değil yani.” (OY15)

Ölüm farkındalığı ve hazırlığı

Orta yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşmelerde başarılı yaşlanma hususunda değindikleri noktalardan biri de ölüm farkındalığı ve ölüme hazırlık üzerine olmuştur. Özellikle Allah inancı ile bütünleştirilen ölüm ve yaşlanma ilişkisi katılımcılar tarafından şöyle ifade edilmiştir:

“... Takdir-i ilahinin ne zaman sona ereceği belli değil yani yaşantımızın. Ona takdiri ilahi karar veriri. Ama yaşadığımız müddetçe de çalışmak da gerekiyor. Yapabileceğimiz işleri yapmak.” (OY2)

“... Kayınvalidem ağzından bırakmıyor. Bir lokma su ver, bir sürü dua ediyor. ... Hep ölümden korkarak, işte ‘Biz ne yapacağız? Ne edeceğiz?’ der. ... Dünya şeyiyle hiç meşgul

değil. ... Hepimize nasip etsin rabbim. Öyle bir içten dua ediyor ki, 'Allah'ım ben 87 yaşındayım. Beni affet, bizi affet.' diyor, hep böyle yani." (OY4)

"... ölüme yaklaştığımı hissettikçe, bu olgunlaşma, kamil olma noktasındaki hızımı, gayretimi arttırmak istiyorum. Bunda daha hızlanmam lazım diye düşünüyorum. Çünkü insan gibi ölmek istiyorum. Yani böyle insan dışı özellikleri olan, ahlaki olan biri gibi değil de insanca ölmek istiyorum. Bunun ölçüsü şu, bir boşluğu dolduran insan değil, boşluğu doldurulamayan insan olarak ölmek istiyorum. Geride güzel böyle örnek alınan, gıpta edilen, hayırla yâd edilen bir insan olmak istiyorum. Bu da ben öldükten sonra insanlık adına bir ışık olsun diye. Bunun için yani yaratanım benden razı olsun. Bak ben seni yarattım ne yaptın sen? Yani yaratanım razı olsun. Onun yarattığı kullarına daha iyi hizmet edeyim diye, öyle düşünüyorum." (OY12)

Ölüm kavramını yaşamın doğal bir parçası olarak gören ve bu konuda kaygı duymayan OY12 bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir:

"... Kabul etsen de, etmesen de hayatın en büyük gerçeği, ihtiyarlık ve ölüm. Hayatta iki tane şeyin çözümü yok; bir tanesi ihtiyarlık, bir tanesi de ölüm. Onun için demir leblebi gibi bir hadisedir ölüm. ... Hayatı doğru anlamlandırdığınız zaman, hayatta tabiatıta var olan her şey çok güzel. O var olan güzellikleri doğru görmek lazım. Bunun için ölüm de var olan, acı gibi gelen, ama çok doğru, çok güzel şeylerden bir tanesi. Ölüm algısı çok önemli." (OY12)

"... Bir de insanlar bazen hayatta haklarını alamazlar, haksızlığa uğradıklarına inanırlar. Haklarını alacak güçleri de yoktur. O zaman dersiniz ki siz ya ahirette ben o Allah'ın huzurunda bu hakkımı alacağım dersiniz. Ölümle ahiret duygusu insanda böyle bir dinginlik de yaratır, böyle bir ölçü de verir insana. Onun için olayı ölüm gibi, ihtiyarlık gibi olayları pozitivist veya pragmatist bakarsanız, böyle kötü gibi, çıkmaz gibi görürsünüz ama hadiseyi, ölümün sonu gibi görmezseniz, işte Mevlana gibi ölümü bir sevgiliye kavuşmak olarak görürseniz, düğün gecesi görürseniz, bir aşığına kavuşmak gibi görürseniz, ebedileşmek gibi görür, algıalarsanız ki bütün dinler, ölüm felsefesi bunun üzerine yorumlanır. O zaman ölüm bir âlem değiştirmektir. Bir âlem değiştirmiş oluyorsunuz. O değişecek âleme de hazırlık yapıyorsunuz. Çünkü o değiştireceğimiz âlemde bir eksiklik, bir kusur olmayacak. Buradan oraya tam giderseniz orada daha mükemmel

yaşayacaksınız anlamında. Ölüm bu anlamda bir korku oluşturmaz ama böyle bir inanç olmayınca ölüm ciddi derecede bir travmadır, kimse karşılaşmak istemez.” (OY12)

Yeni neslin mürüvvetini görme/ özgecilik

Orta yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşmelerde öne çıkan kategorilerden bir diğeri yeni neslin mürüvvetini görme/ özgecilik olmuştur. Bu başlık altında orta yetişkinler gelecek nesille ilgili olumlu gelişmelere şahit olma, neslini devam ettirme ve gelecek nesle katkı sunma gibi durumlara işaret etmiştir. Bu kategoride beliren ifadeler şu şekildedir:

“...Bir de torunum olursa tabii ki... -Yani öyle bir şey olursa hani tek hayalim. ... Oğlumun mürüvvetini görmek, onun çocuğu olduğunu görmek. En büyük hayalim şu anda yani...” (OY1)

“...En azından mesela bir torun sevgisi. ... Şu anda yok torunum. 5 yıl oldu kızımı evlendirdim. Ama daha olmadı şu anda. Hani bir problemleri de yok. Doktor da bir şey diyemiyor. O diyor, ‘Zamana bırakın.’ Tabii ki ileride Allah nasip ederse, olacak yani onların da. ... Güzel yanları. Çünkü gençlik yıllarında evlat sevgisini tam tadamıyorsun. Koşturmacadan, mücadele etmekten. Hani tam evladınla içli dışlı olamıyorsun. Bu sefer evlat sevgisini torununa koyuyorsun.” (OY2)

“... çocuklarımla, torunlarımla böyle hayatı dolu dolu yaşamak istiyorum. Yani zaten fırsat buldukça onlarla olmak istiyorum. Çünkü ben onlarla olunca çok mutlu oluyorum. Kendimi mutlu hissediyorum. Onlarla birlikte bir şeyler almak, onlarla birlikte harcamalar yapmak, onları mutlu etmek çok hoşuma gidiyor benim. Benim hayat felsefem de bu. Torunlarımı mutlu etmek.” (OY5)

“... Ne bileyim işte benim de bir kızım var. Onun daha ileriki yaşlarını belki... Üniversite dönemini, meslek dönemini ya da ne bileyim eş dönemini hani ömrümüz ne kadar yeterse... Onları görmek. Hani bir beklenti olarak kalıyor.” (OY6)

Kişisel yaşamında gelecek nesle ilişkin mürüvvet beklentisinin yanında toplumsal anlamda da olumlu gelecek beklentisi olan OY10 bu bakış açısını şöyle dile getirmiştir:

“... Olumlu anlamda... Çocuklarımla çevresi daha da genişleyecek. Torunlarım büyüyecek, onlarla beraber onların gelecekleri olumlu yönde onların yetiştiklerini görmek ben şey

edecek derken. Ha bütün çevredeki insanların da öyle olması, olumlu yönde istiyorum. Öyle diyeyim ben size. Herkesin öyle olması. Sağlıklı gelecek bir Türkiye...” (OY10)

Başarılı yaşlanan kişinin olumlu duygularının çocukları ve sevdiklerinin mutluluklarıyla paralel olduğunu belirten OY11 de şu cümleleri kurmuştur:

“... -Şöyle, ailemde, çocuklarımda bir sorun, mutsuzluk yoksa yani senin en iyi günlerindir. Çocuklarıyla beraber yaşamak, onların güzel haberlerini almak. Yani sıkıldığın bir durum olmadıktan sonra bence çok güzel bir şey. Dolu dolu. Çocuğuna gidersin, torunlarını seversin. Beraber bir tiyatroya gidersin, sinemaya gidersin. Benim çocuklarımdan ikisi de İstanbul’da yaşadığı için ben genelde gidiyorum yanlarına. Zaten İstanbul’u da çok seviyorum.” (OY11)

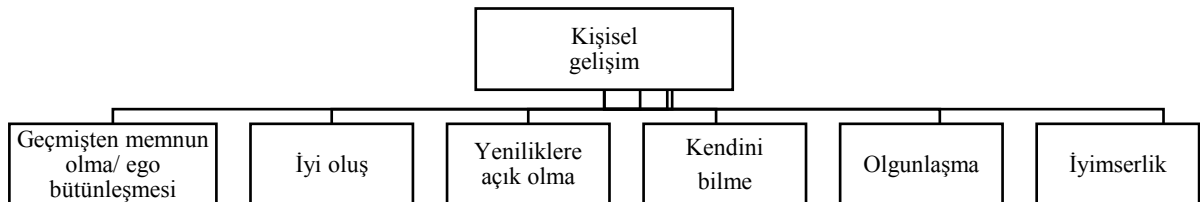
“... Fiziki açıdan, psikolojik açıdan bu yavaşlamanın karşılığında da tadı ne, işte yavrularım var, torunlarım var, onlar da bu eksiği kapatıyor, onlar da ayrı bir tat oluyor.” (OY12)

“... Olumlu manada; kendimin ve çocuklarımdan sağlıklı ve mutlu olması, sağlıklı bir yaşlılık, ülkemizin kaos içine sürüklenmemesini bekliyorum.” (OY13)

“... Ben şeyi bileyim, çocuklarımdan sağlığı sıhhati yerinde olsun, ben gerçekten ihtiyacım varsa yanımda olsun isterim.” (OY15)

4.1.1.4. Tema 4: Kişisel gelişim

Nitel verilerin analizinde ortaya çıkan 4. tema kişisel gelişim adı altında toplanmıştır. Bu tema geçmişten memnun olma/ ego bütünleşmesi, iyi oluş, yeniliklere açık olma, kendini bilme ve olgunlaşma kategorilerini ihtiva etmiştir.



Şekil 4.5. Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Alt Temalar

Geçmişten memnun olma / ego bütünleşmesi

Orta yetişkinlere göre başarılı yaşlanmanın göstergelerinden birinin geçmişte yaşananlar gözden geçirildiğinde hissedilen memnuniyet duygusudur. Geçmişle bugünü bütünleştiren bir yaşlının başarılı yaşlanmış olacağını ifade eden katılımcılar bu görüşlerini şu cümlelerle ortaya koymuştur:

“... Bu kişi hala kendi başına işlerini görebilen, faydalı, bakımlı, neşeli, geçmişe bakıp ağlamayan, etrafındaki insanları mutlu eden, aranıp sorulan bir insan...” (OY14)

“...Hani geriye dönüp yaşadığın anılarını hatırlamak. Onlar bir güzelleştirir.” (OY1)

Geçmişten memnun olmayan yaşlıyı başarısız yaşlanan olarak niteleyen OY9, bu kişilerin geçmişten memnuniyetsizlikleri dile getirerek etrafındaki insanları kendilerinden uzaklaştırdığını şöyle ifade etmiştir:

“Ama hayata olumsuz bakıp, her bulunduğu ortamda geçmişte yaşadığı olumsuzluklardan dolayı, işte biz şu çileyi çektik, biz bu sıkıntıyı çektik ya da ben bu sıkıntıyı çektim diye dert yanması, etrafında insan toplamak yerine, o insanları etrafından uzaklaştırmasına sebep oluyor.” (OY9)

Geçmişteki yaşantıların bazı yaşlılara cazip geldiğini fakat ancak yaşının tadını çıkarmanın başarılı yaşlanmış sayılacağını öne süren OY10 bu konuda şu sözleri sarf etmiştir:

“... Yaşlı bir kişinin psikolojik ihtiyaçları... Gençliğinin tekrar geri gelmesini istemeler. Duyuyorum ben. ‘Ah keşke şu yaşta olsaydım ben, şunları şunlar yapardım.’ anlamında. Ben öyle düşünmüyorum. Ben hep yaşımda yaşamayı... Hangi yaşta olursam. Ha bu günlere gelmişim. Bundan sonraki yaşamımı da olumlu bir şekilde devam ettirmek. Ha keşke genç olsaydım diye hiçbir kere düşünmedim.” (OY10)

“... Ama acaba bir ömür harcadım hani bir şeyler değişti mi? Ya da orada tekrar demin ilk başta söylediğim gibi işte bir insan ömrü buna yetmeyebilir, yetmez ama yine insanlık tarihine bakınca bunun cevabını çok açık ve çok net. Medeniyetin gelişmesi olarak ya da insanlığın insani değerler açısından gelişmesi olarak görmüyor olmak belki bir muhasebeyi olumsuz anlamda söylüyorum.” (OY6)

“... Ne kadar yetiştirmiş kendisini, ne kadar yaşamı dolu dolu geçmiş bugünlere gelmiş, bugünleri görmüş. Yani mutlu bir yaşlı. ... Dolu dolu yaşamını geçirdiyse çoluk çocuk sahibi olmuştur. Yaşamı mücadele ederek geçmiş, bugünlere gelmiş, bana göre dolu bir yaşlıdır. Dolu dolu bir büyüktür. Ha bunun olumsuzlukları da hep kenara bırakmış. Çünkü hep neticeyi almış ailesinden, çocuklarından ya da bulunduğu iş alanından veya hangi kesimdeyse o yaşlı mutlu bir yaşlıdır.” (OY10)

İyi oluş

Kişisel gelişim temasında ortaya çıkan bir diğer kategori ise iyi oluşturma. Bu kategoride katılımcıların kişinin olumlu duygulanım içinde olmasının başarılı yaşlanma ölçütleri içinde olduğunu iddia ettikleri görülmüştür.

“... Bir kere insanın iç huzuru olması lazım. Yani ilk önce kendiyle barışık olması lazım insanın. Bazı şeyleri hani kabullenmek lazım. Kabullenmek, affetmek lazım. Çok da bıdı bıdı “Ay ne olacak da, ne bitecek de” dememek lazım. Zamanın ne göstereceğini hiç kimse bilemez. Bunu çok da irdelememek lazım. Günü, anı yaşamak lazım.” (OY15)

Başarılı yaşlanan bir tanıdığından bahseden OY11 bu kişinin ruhsal durumunu şöyle tanımlamıştır:

“... Ruhsal sağlığı da iyi çünkü hâlâ otoriter. ... ruhen şöyle yani ezilmemiş. Ezik olmadığı için de ruhun bozulacağı bir şey olmamış. ... Psikolojin düzgün olacak, üzüntülerin, sıkıntıların olmayacak. ... Sağlam kafayla yaşlılığa gelip dayandığın zaman zaten gerisi de kolay gelir.” (OY11)

“... En güzel şey huzur.” (OY2)

“... Valla işte böyle güler yüz daha çok önemli. Bir de böyle sevecen. Şefkatli olunca zaten her şey... Ne derler, ‘Tatlı dil, yılanı deliğinden çıkarır.’.” (OY3)

Yeniliklere açık olma

Orta yetişkinler bireyin başarılı yaşlanması için bilişsel esnekliğe de sahip olması gerektiğini öne sürmüştür. Yeni şeyler öğrenmeye hevesli olma, deneme ve yeniliklere uyum gösterme gibi durumlar bu kategori altında ele alınmıştır.

“Yaşlılar yani öğreniyorlar. Sonra istedikleri zaman öğreniyorlar. Benim mesela bu bahsettiğim kişi kesinlikle bana ‘Sen yapma telefonu, bana öğret, ben yapayım.’ diyordu. Eğer tabii ki akılla ilgili bir sıkıntı yoksa herkesin yaptığı şeyi ben de yapabilirim sonuçta yani. ... Yapılmayacak bir şey yok.” (OY1)

“... Valla ben hep internete de giriyorum, şey yapıyorum hani yani...” (OY3)

“... Ben mesela bence kültürlü olması. Mesela ben gazete okumayı çok seviyorum. ... Gazetemi okurum, ondan sonra mesela televizyonda haberleri, güncel şeyleri izlemeyi severim.” (OY5)

Özellikle teknolojik gelişime uyum sağlamanın yaşlının psikolojik iyi oluşu için önem arz ettiğini öne süren OY6 bu konuda şu cümleleri kurmuştur:

“...Ama baktığınızda bu benzer değişimler oluyor. Çok basit hani laptoptu, cep telefonu vs. gibi şeyler çok şey yapmıyorum hani çok girmiyorum. Bence yaşlılar oraya bence oldukça uyum sağlıyorlar, çünkü onları hani çocuklarından bile değil, belki torunlarından göre oynaya, işte onlara ben uyum sağladıklarını düşünüyorum. O benzer, sosyal medya ve benzer şeylerin de aslında yaşlılar için önemli bir çıkış yolu olduğunu düşünüyorum.” (OY6)

“...Çünkü bazen görüyorsun, hani bilmem adam 60 yaşından sonra misal yüzmeye, koşmaya başlamış. Bakıyorsun bilmem ne maratonuna katılıyor. Hani o maratonda koşar, öbürü başka bir şey yapar. Yani onun çok önemi yok. Ama hani o örnekler önemli.” (OY6)

“... ‘Aman ne çıktıysa ben bunu kullanmasını öğrenirim, şimdi bakarım ederim.’ değil, ama gerekli olan şeyleri öğrenmeye çalışırım. Yani dışında da kalmam. Ben şeye de inanıyorum yani sizler daha iyi bilirsiniz de kaç yaşında olursan ol, bir şeyleri öğrenmeye odaklı olabileceğimizi... E onu sürdürmek isterim yani. Daha çok zamanım olacağı için...” (OY15)

Bilişsel esnekliği olmayan yaşlının yeni şeyler öğrenme konusunda sorun yaşadığı ve genç kuşakla çatışma yaşadığını OY10 şöyle ifade etmiştir:

“... Mesela çağa uydurma konusunda birazcık geride kalıyoruz bizler. Gençler biraz daha şeyi görüyor o konuda çatışmazlık oluyor.” (OY10)

İyimserlik

Yaşlılıkta yaşanan zorluklara rağmen bireyin iyimserliğini koruması da başarılı yaşlanma kriterleri arasında sayılmıştır. Başarılı yaşlanmış bir tanıdığını betimleyen OY1, bu yaşının da çok zorluklar yaşadığını fakat her şeye rağmen olumlu bakış açısıyla zorluklara göğüs gerdiğini önemsediğini şu sözlerle dile getirmiştir:

“ ... Ya onun özellikleri aslında nasıl diyeyim? O da çok, hayatın çok şeyini yemiş bir insan aslında. Hep pozitif bakması yani... Eşi mesela aldattı, eşiyle ayrılmış 8 sene ayrılmış. 8 sene ayrı yaşamış, sonra yine felç geçirmiş o eşine kendi evinde bakmış. Ona bakıyor ayrı olduğu halde. Tabii çok, birçok şey yaşamış yani...” (OY1)

“Ama hayata olumsuz bakıp, her bulunduğu ortamda geçmişte yaşadığı olumsuzluklardan dolayı, işte biz şu çileyi çektik, biz bu sıkıntıyı çektik ya da ben bu sıkıntıyı çektim diye dert yanması, etrafında insan toplamak yerine, o insanları etrafından uzaklaştırmasına sebep oluyor... geçmişte yaşadıkları sıkıntıları bile böyle bir masal tadında anlatabilen, insanların etkisi bizim üzerimizde çok daha fazla. Muhtemelen bu tip insanlara biz güzel yaşlanmış diyoruz.” (OY9)

“...Bir de işte her şeyi kafana takmayacaksın. Yani geldiği gibi gitsin. “Aa yaşılanıyorum, ay öyle oluyorum böyle oluyorum” onu... o kadar düşünme. Günü yaşamak lazım yani. En iyi nasıl yaşayacaksan, en iyi nasıl şey olacaksa öyle.” (OY4)

“...Bir de hayata böyle pozitif bakmayı düşünüyorum, hiç kötümser olmayı istemiyorum. Kötü bir şey düşünmek istemiyorum. Hani yaşlandım bir kenara çekileyim, çoluğum çocuğum baksın, hiç öyle düşüncelere girmiyorum asla.” (OY5)

“... Yani şimdi mesela kimi yaşlı var, ‘ha ha, kih kih’ oynar, onların yanına gidiyorum. Şimdi yaşlı ‘Yok şuram ağrıyor, buram ağrıyor.’ onların yanına kesinlikle gitmiyorum.” (OY3)

Orta yetişkinlerin genellikle olumsuzluğu görmezden gelme ve olumluya odaklanma gibi bir eğilimde olduğu görülmesine karşın OY10 olumsuzluğu da kucaklayıp ders alarak yaşama bütüncül bakmanın yaşlılıkta önemli olduğunu ifade ettiği görülmüştür:

“... Yaşama daha olumlu bakıyoruz, kendimizi yetiştirmiş oluyoruz. Yaşadıklarımızla, çocuklarımızla, ailemizle, çevreyle... Her şeye olumlu bakmak. Başarılı yaşlanma budur.

Her şeye olumlu bakmak. Olumsuzluklar mı, kesinlikle olumsuzlukların üzerinden geçerek, ders aldıktan sonra hep mutlu olacağız biz. Yani yaşlıyken de problem olacak gençken de. Bunları aştığın zamanlar bu yaşın 50 de olsa... Ha yaşına tabii ki olumlu şeyler olacak, olumsuzluklar olacak. Onları da atlatmayı bilebileceğiz.” (OY10)

Kendini bilme

Kişisel gelişim temasında ortaya çıkan bir diğer kategori ise kendini bilmedir. Kendini bilme kategorisinde orta yetişkinlerin bireyin kendinin, zevklerinin, ihtiyaçlarının, eksiklerinin ve ürettiklerinin farkında olmasının önemine vurgu yapan katılımcılar bu hususta şu sözleri sarf etmiştir:

“.... Psikolojik açıdan dersin belki kendini biraz daha tanımış olmak, ihtiyaçlarının farkına varmış olmak gibi geliyor.” (OY6)

“... Yaşlılığın olumlu tarafları, her şeyden önce bir özeleştiri yapma konusunda, erdemler konusunda ve kendini bilmek konusunda, çok iyi bir noktaya gelmiş oluyorsunuz. Ancak, kendini bilme ve tanımanın bir alt basamağı olarak söylüyorum, kendini gerçekleştirme, erdemlere sahip olma konusundaki geçmişte daha iyisini yapabilmeyi görmüş olmak, fark etmiş olmak, onlar, o fırsatları kaçırmış olmak da bir vicdan muhasebesi ile bir ayrı ıstırap konusu oluyor. Bunu da olumluya çevirebilmek için, bir öz eleştiri yaparak öğrencilerimle, sevdiklerimle, çocuklarımla, eşimle paylaşıyorum. Böylece o krizi veya olumsuzluğu olumluya çevirmiş oluyorum. Yani benim yaşadığım o, bana göre yetersizlik olan, hadiseleri çocuklarımla, eşimin ve sevdiklerimin, öğrencilerimin yaşamaması için bir anlamda kendimi onlar adına katılımcı bir araştırmada, katılımcı gibi görerek faydalı hale çevirmeye çalışıyorum. Yani o olumsuzluğu olumlu olarak geleceğe nakletmek istiyorum. ... İnsanlık adına yapması gereken vazifeleri tam yaparak, kendisini gerçekleştirerek, kendisini tanıyarak, kendisini bilerek, kendisini olgunlaştırarak ve daima tükettiğinden çok üreterek yaşamış ve yaşlanmışsan bana göre bu güzel bir yaşlanmadır.” (OY12)

“...Yoksa kendi ihtiyaçlarını gördükten sonra o da bir süreç. Ne güzel işte kendinle olacaksın. Kendinle olacaksın derken kabuğuna komple çekilme değil de... Durup düşünebileceksin.” (OY15)

Olgunlaşma

Kişisel gelişim temasının son kategorisi olgunlaşmadır. Olgunlaşma kategorisinde katılımcıların her şeyi olduğu gibi kabul edebilme, gençliğine nazaran daha hoşgörülü olma, anlama gibi durumlara işaret ettikleri görülmüştür.

“... Yaşlılık deyince, ... olgunluk... Olgunluk tabi ki. Hani önceden sinirlendiğin şeylere daha sakın bakabiliyorsun. Daha olgun bakabiliyorsun. ... Ve şey, insanları da olduğu gibi kabullenmek lazım. Yani ‘Ya onun osu bunun busu.’ değil, herkese şey gözüyle bakmak lazım... Var olduğu gibi. ‘Bak onun şu yanı var ama bu yanı da çok güzel.’” (OY15)

“... Biraz daha olgunlaşmış oluyorsun, daha etraflıca düşünüyorsun. Mesela şu anki aklım olsa o zaman çocuklarımı ben farklı yetiştirdim.” (OY4)

Başarılı yaşlanma deyince bireyin durumlar karşısında daha bilgece davranmasını beklediğini belirten OY6 bu görüşlerini şu sözlerle ifade etmiştir:

“... Yaşlılık deyince, daha hani belki sosyal ve değerler açısından bakarsam, biraz daha değerlerini süzmüş, oturtturmuş olmak. Daha basit şeylerin üzerine çıkmış olmak gibi geliyor. ... İlk söylediğim ‘Gerçekten işte 70 yaşında mısınız, hiç göstermiyorsunuz.’ da çarpıcı bir şey, ama hani bir adım sonrasında eğer o 70 yaşa ait, 80 yaşa ait bir olgunluğu sergilemiyor, hala çok basit hesapların, basit kıskançlıkların ne bileyim... Basit paylaşamamaların ya da basit intikam duygularının, burun sürtmelerinin üzerindeyse onu ben başarılı bir yaşlanma olarak görmüyorum.” (OY6)

“...Bir kere her şeye dolu dolu bakıyorsun. Gençken öyle değilsin, gençken gördüğün daha şeyleri, şimdi olgunca cevap verebiliyorum. Mesela ne? Çocuk yetiştirirken mesela, diyelim sizde yetiştirirken o zamanlar... Şimdi şey deseler bana, zor geldiği yanları var, güzel yanları var, şey yanları var. Ama şimdi öyle değil. Şimdi olması gerekiyor, yetişmesi gerekiyor, büyümesi gerekiyor ve olanı vermem gerekiyor. Ama gençken öyle değil, birazcık daha erteleyebiliyorsun. ... Yaş demek, bir yerde insanların eğitimleri de yükselmiş oluyor, yaşayarak öğrenmiş oluyorsun her şeyi. O yaşa gelmiş olmak çoğu şeyleri... Yani yaşayarak üniversite diploması sahip oluyorsun bana göre.” (OY10)

Olgunluğun deneyimle ilişkisi olduğunu söyleyen OY14, deneyim arttıkça farklı durum ve kişilere daha toleranslı olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“... Deneyimlerle kazanılan olgunluk. Farklı pencerelerden olgulara bakma. Çok farklı kesimleri anlayabiliyorsunuz. Önemli ve önemsiz durumlarda nasıl davranacağınızı bilmek.” (OY14)

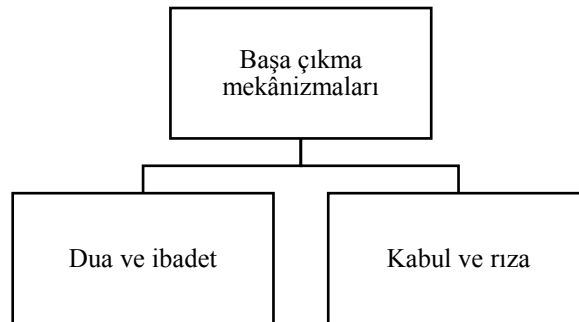
Hoşgörü ve olgunluğun paralel anlamda kullanıldığı bir başka ifade şöyledir:

“... fizyolojik olarak bu kişi tekerlekli iskemlede de olabilir, cildi kırış kırış da olmuş olabilir. Benim orada asıl başarılı yaşlanmış bir kişide göreceğim şey, çok daha aslında sevgi dolu, toleranslı olmasıdır. ... Ben mesela onu gördüğümde onu hakikaten, çevremde de bu tür kişileri gördüğümde çok takdir ediyorum. Yani diyorum ki, “Şuraya bak, ağzından bir tek bir kötü şey çıkmıyor”. Halbuki belki ne bileyim hani ziyaret edilmek isteniyor ama sen 2 yıl aradan sonra ziyaret ettiğinde bile... ‘Niye 2 senedir gelmedin?’ demiyor. Sadece gelmiş olmadan o mutluluğu yaşıyor. Hani bu şeylere baktığımda onları bir aslında en azından arka plan ayrıca değerlendirilir ama bir olgunluk, bir gelişmişlik olarak değerlendiriyorum.” (OY6)

“... İnsanları olduğu gibi kabul etmeyi öğrendim. Önemsiz konular üzerinde vakit harcamanın gereksiz olduğunu öğrendim.” (OY13)

4.1.1.5. Tema 5: Başa çıkma mekânizmaları

Orta yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşme verilerinin analizinde ortaya çıkan temalardan biri başa çıkma mekânizmalarıdır. Dua ve ibadet ile kabul ve rıza kategorilerini içeren tema aşağıdaki gibi şekillenmiştir.



Şekil 4.6. Başa Çıkma Mekânizmaları Temasına İlişkin Alt Temalar

Dua ve ibadet

Katılımcılardan ikisinin dua ve ibadeti başa çıkma mekânizmaları arasında saydığı dikkat çekmiştir. Dua ve ibadetin hem verimli zaman geçirmek hem de Allah'ın rızasını almak için önemli olduğunu vurgulayan OY4 bu konuda şu cümleleri kurmuştur:

“... Diyelim Kuran kurslarına gitsin. Mesela Kuran çok güzel, bir terapi şey olanlar için. ... Bir de belli bir yaşın üstündeyse, mesela 60 yaşındaki, 70 yaşındaki bir insanın yapacak hiçbir şeyi yok. Ama o Kuran'a gidip de bir kelime öğrense hem sevap hem oyalanıyor... Hem zihni gelişiyor hem de rabbimi memnun etmiş oluyor. Rabbim de onun karşılığını veriyor yani. Daha çok huzurlu oluyor, tabi daha çok huzurlu oluyor. Terapi oluyor yani.” (OY4)

Kendisi için başarılı yaşlanmanın ibadetlerini yerine getirmekle ilişkili olduğunu belirten OY5 hacca gitmenin önemini şöyle vurgulamıştır:

“... Allah nasip ederse bir Hac yapmak istiyorum. Ondan sonraki hayatımı öyle yapmak istiyorum. ... Ona da bütçe ayırmak için biraz çalışmalar yapıyoruz tabi ki. Para biriktirmeye başladık. Kimseye, çoluğa çocuğa muhtaç olmayalım diye. Ona da eşimle birlikte gidip gelirsek, en hayalimde bir o var işte. Bir oraya gidip gelirsem, başka da hiçbir şeyim yok. Olsun, oraya da gitsem ben hayatı dolu dolu yaşamayı çok seviyorum. ... 5 vakit namazımı kılarım, Kuran'ı da okursam gece okurum.” (OY5)

Kabul ve rıza

Baş çıkma mekânizmalarından bir diğeri ise kabul ve rıza olarak adlandırılmıştır. Kabulün başa çıkma hususunda önemli olduğunu vurgulayan katılımcılar bu konudaki görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

“... Tabii ki kötü bir şey değildir. İnsanlar doğar, büyür, bir yaşa gelir. Hani gençliğin nasıl güzelliklerle geçtiği bir anlam varsa, yaşlılığın da var yani ona benzer. ... Her yaşın bir kendine göre güzelliği var. Şimdi geçmişte yaşanmış bir güzellikler var. Ama yaşlanınca da güzellikler var.” (OY2)

“... Onu artık zaten yaşının bu dönemi için yapamayacağını ama işte ne bileyim 3 km'yi koşmak değil ama o 3 km'yi bu yaşta bile. Yürümenin hala bir performansının, gücünün

yerinde olduğunun göstergesi olduğunu düşünüyorsun. Yürüyemediğin gün de başka şekilde rasyonalize edeceksin.” (OY6)

Yaşamındaki zor zamanlarda geleni olduğu gibi kabul eden birini başarılı yaşlı olarak tanımlayan OY1 bunu şöyle ifade etmiştir:

“...Onunla sürekli ama hiç böyle şey yapmamış. Ah vah etmemiş yani.” (OY1)

“... Yani insanın başına her şeye gelebilir, gelirse de üstesinden gelebilmeyi... onun bu ihtiyaçlarını o yaşa gelince artık kendi kendine de gidermeyi öğrenecek. Gideremediği şeyler, dediğin gibi sağlık sorunlarıyla ilgiliyse doktora gidecek, olabildiğince zaten çözülecek. Değilse yaşamı boyunca onlarla yaşamayı öğrenecek.” (OY10)

“... Yani hastalığa bile insan razı gelir. Yani ne olacağımız belli değil, her şey olabilir kabullenebilirsin ama bir sahibin olduğunu görünce de yani o kadar ümitsiz bir vaka değil yani. Herkesin olabileceği şeyler. ... Bazı insanlar da güçlü olmuyor. Bunlar yaşlılığı veya bir hastalık halinin çok insani bir durum olduğunu iyice beyinlerine yerleştirmek lazım. Kendini kaybetmemesi lazım. En zor şartlarda da bu herkese geliyor, bir yaşındaki çocuk da hasta olabiliyor, ölebiliyor. ... Kendilerine de eziyet bakanına da yazık oluyor. Moralsizlik, şey... Daha güçlü durmaları için ne yapılması gerekiyorsa o yapılmalı bence. ... Ama hani birilerinden bir şey beklediğimde olmayınca hani perişan olmaması, onun da insan olduğunu, hata yapabileceğini veya işi gücü olabileceğini ona öğretmeli.” (OY11)

Kabul hali için farkındalığın ve ön bilişsel hazırlığın önemine OY15 dikkat çekmiştir:

“...Yani önce kendinle barışık olursan... Bir şeyleri kabullenirse... Ben gittikçe yaş alıyorum, değişik süreçlere gireceğim. Bunun bilincine önceden varırsam, çok da büyük sorun olacağını düşünmüyorum. Ama “Ben yaşlandım, geçti zamanım” gibi bıdı bıdı değil yani. ... Kabulleneceksin. “Tamam, bu, bu kadar oluyor. Olduğu kadarıyla” diyeceksin, örteceksin üstünü. ” (OY15)

4.1.1.6. Tema 6: Sosyal katılım

Orta yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarının ortaya koyulması için gerçekleştirilen nitel görüşmelerin analizinde ortaya çıkan bir diğer tema ise sosyal katılımıdır. Sosyal katılım teması; toplumda aktif rol alma / üretkenlik, aile ilişkileri, eş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ile toplumsal algı ve ilişkiler kategorilerinden oluşmaktadır.



Şekil 4.7. Sosyal Katılım Temasına İlişkin Alt Temalar

Toplumda aktif rol alma/ üretkenlik

Sosyal katılım temasının ilk kategorisi toplumda aktif rol alma/ üretkenliktir. Bu kategoride yaşlılıkta yaşamdan elini ayağını çekmemiş, tükettiği kadar üretmeye özen gösteren yaşlıların başarılı yaşlanmış olarak nitelendirilmiş olduğu dikkat çekmiştir. Yaşlılıkta üreterek hem almanın hem vermenin mümkün kılındığını vurgulayan OY2 bu soruya şöyle yanıt vermiştir:

“... Otur otur bir şey kazanamazsın. Bir şey de veremezsin çünkü senden bir şeyler bekleyen geride kalan insanlar var.” (OY2)

Katılımcıların başarılı yaşlanan kişiyi genel olarak ilminden, irfanından, deneyimininden faydalanan; kendisinin de gelecek kuşağa aktarımda bulunmaktan keyif alan şeklinde tanımladıkları görülmüştür.

“... Hedefi, amacı bitmemiş ve aktif olarak hedefine ulaşmaya çalışan insan tipidir. ... Başarılı ve mutlu bir yaşlılık olması. Bir üniversite öğrencisinin bir yaşlıya kenetlenmesini sağlamak. Yani bir öğrenci üniversite yaşamı boyunca sorumlu olduğu bir yaşlı olmalı. Düzenli görüşmeli, deneyimlerden yararlanmalı. O şekilde mezun edilmeli.” (OY13)

“Ama bir gün gelecek aklınız, zekânız, hafızanız, güzelliğiniz, yakışıklılığınız, gücünüz, kuvvetiniz gidecek. O zaman ihtiyarladığınız zaman, bu ilminizle, irfanınızla, kemalatınızla, güzel ahlakınızla daha önceden tohum ekmek gibi hizmetlerinizle eğer siz doğru bir zaman geçirmişseniz, ihtiyarladığınız zaman bilginizden istifade etmek için gelen insanlar çok, etrafınızda sizi seven insanlar çok, duanızı almak isteyen insanlar çok. Bundan dolayı terkedilmiş, unutulmuşluk gibi bir şey söz konusu değil. ... Bir insanın aslında ölmesi yok olması demek değil. Yok olması unutulması demektir. Onun için bir insanın kalıcı eserler bırakması ve günden güne insanlar o eserlere klasikleşmiş bir

üslupla daha çok ihtiyaç duyması veya gemicilerin yol bulmak için fenerlere, yıldızlara baktığı gibi yolunu bulmak için yol bulacakları bir fener veya bir ışık, bir yıldız gibi olmak. Bunlar çok önemli şeyler.” (OY12)

“... Bir de yaşlılıkta nelerle uğraşacağı ile ilgili birtakım şeyler bulmak. Evet yani en azından boş vaktini. Hani ‘Sen artık kenara atıldın, öleceksin.’ demektense yaratıcı, üretici bir yönünü yakalayıp, ondan nasıl faydalanılabilir gibi bir şeyler, çareler düşünülebilir. O da hayatını boşa yaşamadığını yani sadece nefes alıp, yemek yiyip, tüketici pozisyonunda olmadığını düşünür. ...-Yaşlıların tecrübesinden yararlanılabilir her şeyden evvel. Onların hayat görüşü, yaşadığı kötü şeyler işte alt nesle, aşağı kısımla deneyimlerini paylaşabilirler. Yani yaşlılık o kadar da kenara atılacak bir şey değil, görmüyorum öyle bir şeyi.” (OY8)

“Ne güzel yaşlanmış denilen insanlarla alakalı benim şahsi kanaatim, iki konuyla ilgili yoğunlaşarak cevap veriliyor diye düşünüyorum. ... Bir diğeri, etrafında bulunduğu genç insanlara ya da muhabbet ortamında, sohbet esnasında, hayatın gerçekleri ile alakalı, düzgün, doğru, geleceklerine yön verebilecek telkinlerde bulunabilmesi, nasihatlerde bulunabilmesi. Etrafında, saygıya hürmete takdir gösterilecek bir tavır çizmesi. En önemlisi belki de bu. Bazı insanlar özellikle o tip yaşlıları bulup onlarla ilgili, onlarla gidip sohbet etmeyi isterler. Bu bambaşka bir duygu. “ (OY9)

“Halbuki güncel olaylarla beraber geçmişte yaşadıklarıyla günümüzdekine, hani o nostalji diyoruz ya, geçmişten günümüze gelen birtakım, bütün insanlarda bu vardır. Tarihi eserlere gösterilen ilgiden tutun da herhangi bir yere gittiğinizde yeni yapılmış devasa bir binanın, belki de fotoğrafını o kadar çekmiyoruz. Eski neredeyse, yıkılmaya yüz tutmuş bir binanın bizim üzerimizdeki etkisi çok daha fazla. Ne bileyim işte küçük bir yetişip gelen bir fidanı çekmiyoruz. Ama kurumaya yüz tutmuş, dalları işte etrafına neredeyse düşecek hale gelmiş bir ağaç bizim üzerimizde çok daha etkili. Bu insanda da böyle. Yani bizim üzerimize etki edecek, olumlu izler bırakabilecek, ondan kendimize pay çıkarabilecek bir ortamla bu yaşlıları bu şekilde düşünebilirsek, muhtemelen bu insanların bize katkısı daha fazla olacaktır.” (OY9)

Yaşlıların üretme konusunda gönüllü olması kadar toplumun da bu üretkenliğe alan açmasının önemi şöyle vurgulanmıştır:

“...Çocukların tepkisi var. Yani 65 yaşında ücretsiz biniyorlar diyerek, “Siz bedava gırgırına geziyorsunuz. Bizim işimiz var”, ama yaşlının da ihtiyacı var sokağa. O da sosyalleşmek istiyor, işleri var güçleri var. Yani onlar o saygıyı göstermiyorlar. Yani “Siz evinizde oturun, ölümü bekleyin” der gibi bir şey içinde. ... Sadece ben toplumdan kopmak istemem. Toplumla bağdaşık yaşamak isterim.” (OY8)

“...- O toplumun bir parçası olduğunu hem kendisi hissedecek, yeri geldiğinde başkalarına bunu hissettirecek, başkaları onu bizim başımızda bu tip bir insana ihtiyacımız var duygusunu kendi içinde hissederek o insanı öyle bakacak.”

“...En azından o insanlara, bunu hissettirmeden, bu yaşlılıklarını dolu dolu yaşamalarını yani bulundukları çevrede önemli bir kıymet olduklarını, değer olduklarını, onlara hissettirmek lazım. Yani artık sen işe yaramaz bir insan değilsin, ‘hiçbir işe yaramazsın’dan ziyade, o insanlara sen bizim başımızın tacısın, olmazsa olmazımızsın gibi o duyguyu, o yaşlılara hissettirmek lazım ki onlar da kendilerini bulundukları o grubun içerisinde, bu aile olabilir, yakın çevre olabilir, kendini kıymetli ve değerli hissedebilsin. ... Ama toplumumuzun büyük bir bölümüne baktığımızda huzurevlerinde yaşayan yaşlı sayımıza baktığımızda, maalesef yaşlıların toplumda olması gereken yerde olmadığını, olması gereken rolde olmadığını düşünüyorum ben. Çünkü bu bizim yaşlılarla iç içe, onları ayrı bir yere tecrit etmek, uzaklaştırıp orada yaşlanmalarını sağlamamız yerine, toplumun her kesiminde, yaşanabilecek her türlü faaliyetin içerisinde, onlara gerekli rolleri üstlendirip, bizimle beraber, bizim içimizde varlıklarını devam ettirmeleri belki de en doğrusu olduğunu düşünüyorum.” (OY9)

Başarılı yaşlanan kişi sadece bireysel ve toplumsal yönden değil daha evrensel bir bakış açısıyla insanlığın refahı uğruna çalışmaktan geri durmayan biri olmasını beklediğini vurgulayan OY12 bunu şöyle ifade etmiştir:

“... İnsanlık adına yapması gereken vazifeleri tam yaparak, kendisini gerçekleştirerek, kendisini tanıyarak, kendisini bilerek, kendisini olgunlaştırarak ve daima tükettiğinden çok üreterek yaşamış ve yaşlanmışsan bana göre bu güzel bir yaşlanmadır. ... Bütün varlıkların, en olgunluğu, en verimli olduğu zamanı ve kendinden sonra gelecek her türlü varlığın, geleceğe taşınması açısından çok önemli bir köprü olduğu dönem, diye

hatırlıyorum. Bundan dolayı, verimliliğin azami seviyede olmuş olması, kendinden sonra gelenlere çok önemli bir yol açıcı olması ayrı bir huzur ve mutluluk veriyor.” (OY12)

Orta yetişkinlerin yaşlılıkta üretkenliği sürdürmek için çeşitli öneriler ve örnekler sunduğu dikkat çekmiştir. Aşağıda bu örnek ve önerilere yer verilmiştir:

“... Mesela Facebook’ta filan vardı, öyle bir şey. Tabi ne kadar doğrudur bilemem ama. Ama mesela yaşlı bir hani amca, dede, yani yaşlı bir insan yanılmıyorsa hastane ama kimsesiz çocukların, bebeklerin kaldığı hastaneye gidiyor. Sadece kucagina alıyor ve okşuyor. Yani o vücudunun sıcaklığını veriyor. Başını okşuyor sadece. Bebek, bebek daha. Çok basit bir şey gibi. Ama biz işte küçük yaşta o sıcaklığı almayan kişilerde bazı sıkıntılar olabileceğini, bazı psikolojik ihtiyaçların daha yoğun olabileceğini söylüyoruz. Çok basit bir şey. Bütün ihtiyaçların gidip bilmem ne hastanesinde çocuklara sarılacak hali yok ama bunlar güzel örnekler. Belki onu gören bir kişi, öyle bir sistem olmasa bile arkadaşının torununun daha sıcak başını okşayacak. ... Bu da dönüp ona zaten bir şey verecek. ... Şehirleşme, sanayileşme, insanların ailedeki 3 bireyin, 4 bireyin çalışıyor olması, çalışıyor okuyor olması, evi terk etmesi, akşam evde buluşması... Yani bütün bu değişimler aslında belki yaşlıya daha farklı bir şeyler getiriyor. Nedir? Belki yaşlı kendini daha önceki gibi bir bütünün parçası içerisinde bulamıyor, belki daha yalnız buluyor. İzole olmuş buluyor, belki daha güvensiz bulabiliyor.” (OY6)

“... Var gruplar. Şurada yaşlılar derneği var, giderim kayıt olurum. ... Yardım ediyorlar, kermes yapıyorlar, yaşlıların yerlerini ziyaret ediyorlar. Ne kadar güzel. ... Eğitimci değilim ama mesela orada birilerine yardım etmek isterim. Biri Allah razı olsun dese mutlu olurum. Birilerini mutlu etmeyi ben çok seviyorum. Mesela bak ablamla konuştuk, benim hayalimde mesela çocuk yuvasına gitmek istiyorum. Oraya gidip böyle 15 günde bir çocuklarla vakit geçirmek, birkaçını alıp böyle gezmek... Oradan böyle 5-6 tane çocuk alıp gezdirmek, o gün yedirip içirip götürmek istiyorum. Ama yapacağız onu ablamla, aklımda. Sırf şeyi bekliyorum hem çocuklar biraz büyüsün diye bekliyorum, hem de şu Hac işimi halletmem lazım. Çünkü ona bir ayrı, onu bir istiyorum.” (OY5)

“...Mesela hiçbir şey bulamıyorsa birilerine yardım etsin.” (OY4)

“... Gezmeleri olacak gruplar mesela şeyler var ya... Dernekler var, onlara şey yapabilirsin mesela. ... Hani yaşlı deyip de bir köşeye çekilmemesi gerekiyor mesela. ... Bak mesela bir yaşlı vardı, kedi köpek besliyor, şey yapıyor. ... Yani aktif olmayı

seviyorum. Yani öyle olması gerekiyor. ... Hani bir kenara çekilip de 'Ben yaşlandım.' değil.... Mesela görümcemin kayınvalidesi var 80 yaşında. Patik örüyor, millete hediye olarak dağıtıyor.” (OY3)

“...Kendisini yaşlı hisseden insanlar, artık kendime de bir zaman ayırayım düşüncesinde olanlar ya da çalıştığı ortamda başarılı olmadığını, verimli olmadığını düşünen insanların ayrılması ile beraber, artık ben emekli bir insanım, kendi köşeme çekileyim, yatayım kalkayım, uyuyayım, olursa birazcık gazete okurum, birazcık televizyon seyredirim, hayatım böyle geçer anlayışı belki de en kötüsü. Bana göre her yaş grubunun sağlığının elverdiği ve kabiliyetlerinin ölçüsünde yapabileceği çok şeyler var. Bu şekilde olması, belki de birtakım rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engelleyecek. Yaşlılarımızda son yıllarda görülen belki de en önemli rahatsızlıklardan bir tanesi Alzheimer hastalığı, unutkanlık, bunama dediğimiz olaylar, beyin faaliyetleri devam ettiği müddetçe, ki bu beyin faaliyetlerini devam ettirebilecek yaşlıların kendilerine bir hobi anlamında eğlence bulmaları lazım. Bununla ilgilenmeleri lazım. Toplum içerisinde olmaları lazım. Karınca kararınca belki bir üretim noktasında çok fazla faaliyeti olamayabilir ama, en azından kendini idare edecek, kendi hayatını renklendirebilecek eğlenceler bulabilir, faaliyetler bulabilir. Bu kendi çapında olduğu gibi toplum yararına yapılacak birtakım faaliyetlerde de yer alabilir. Hayır kurumlarında faaliyet gösterebilir. Yine sağlığının elverdiği ölçüde başka etkinlikler gerçekleştirebilir. Biraz önce söylediğim gibi o yapamadığı ya da yapmayı düşündüğü birtakım hobilerle alakalı faaliyetler, el becerileri, ne kadar varsa o kabiliyeti, o noktada bir şeyler yapabilir. Bu şekilde yapılacak işler insanların yaşlanmadan önce düşünmeleri gereken durumlar. Belki de yalnızlıktan kendisini kurtaracak, o psikolojiye bürünmesini engelleyecek en önemli unsur budur diye de düşünüyorum.” (OY9)

“... Bundan sonraki yaşamımızda neler daha olumlu olacak? Bundan sonraki yaşamımızda, senin dediğin gibi evim olsun, şeyim olsun o tarz düşüncelerle değil. Hani evim var, şeyim de var. Ailemle beraber bundan sonra yaşadığım sürece birlikte yaşamımızı devam ettirmek. Edindiklerimizi birlikte harcamak, olanla yetinmeyi... Bu yaştan sonra daha neler edinilebilir? Çünkü yaş ilerlemiş, edinilmiş olacağına edinmiş olman gerekiyor, öyle değil mi? Birlikte ailemle, yakınlarımla paylaşmak bu yaşam sürecinde edindiklerimi. ...İnsan sağlığının el verdiği sürece yaşlı da olsa bir şeyler üretilip, bir şeyler yapabilmeli. Kitap okur. Diyelim ev işinde eli ayağı tutuyordur, 'Onu ben

yapayım. Ailemle beraber paylaşayım, değilse kendi ihtiyaçlarımı kendim gidereyim. Kendi kendime hizmet edebileyim.’.” (OY10)

Aile ilişkileri

Başarılı yaşlanan bireyin tanımlanmasında aile ilişkileri de önemli ve üzerinde yoğunlukla durulan bir kriter olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, aile üyeleriyle etkili bir iletişim yöntemi kullanan ve karşılıklı alışverişe dayanan bir ilişkinin başarılı yaşlanmadaki önemini vurgulamıştır. Yalnızlığın başarılı yaşlanma hususunda istenmeyen bir şey olduğunu düşünen OY6 bu konudaki görüşlerini şöyle dile getirmiştir:

“... Birileri tarafından aranıyor olmak, birileri tarafından daha belki değer veriliyor olmak. Yani bütün bunlar herhalde. Biraz o demin söylediğim ihtiyaçlar içerisinde. Ama çok temel de herhalde o yalnız kalmamaya ait bir yerden çıkan bir sevgi ihtiyacı vs. olur diye düşünüyorum.” (OY6)

Aile ilişkilerinin öneminden bahsedilirken huzurevinin başarılı yaşlanan birey için iyi bir ortam olmadığını, başarılı yaşlanma deyince ailesi ve çocuklarıyla bir arada bir bireyin gözünde canlandığını belirten OY9 şu cümlelerle görüşünü desteklemiştir:

“Bazı insanlar bulunduğu yaşlı ortam içerisinde kendisine gösterilen kıymet ve değer ile belki çok daha güzel bir yaşlılık dönemi geçirecek. Tabii buna bağlı olarak bazı sağlık problemleri belki hayatının yapabileceği birtakım şeyleri engellemesi, kendisi açısından sıkıntıdır. Onlara bakanlar açısından sıkıntıdır. Ama ilginin yoğun olması, muhtemelen bu tip sıkıntıları da kendi içerisinde bertaraf edebilir. ... Tabii bu huzurevi ortamı değil. Yani o oraya gidip de kendisinin yaşıtı olabilecek belki çok fazla insan grubu ile karşılaşabilecek, ama oraya gitmesinin sebebi kendisine bakacak insanların onu tecrit etmesiyle oraya gitmesi, o duyguyu o şekilde yaşatmıyor insanlara. O yüzden büyüklerin bence huzurevlerinde değil, ailelerinin yanında, sevdikleriyle beraber yaşlanarak hayatı ne kadar yaşayacaklarsa devam etmeleridir. En önemli, bana göre, belki yaşlılara yapılabilecek hizmet budur. Yani çekirdek aile anlayışı toplumda son yıllarda belki de yerleşen bir anlayış olarak kendisini gösteriyor. Toplumda, gençlerde böyle bir düşünce var. Ama ne olursa olsun, bizi biz yapan değerler içerisinde, o büyüklere karşı gösterilecek saygı ve hürmet, onlara yapılacak her türlü hizmet, hem ahlaki açıdan, hem de inancımız açısından olmazsa olmazlarımızdır. Bu değerlerimizi belki de kaybetmememiz gereken en önemli değerlerin başında bu geliyor.” (OY9)

Katılımcıların aile ilişkilerinin öneminden bahsederken başarılı yaşlanan bireyi ‘aranan, korunan, kollanan, ziyaret edilen’ gibi daha edilgen bir yapıda betimledikleri de dikkat çekmiştir:

“...hastaları ve yaşlıları ziyaret etmek... O belki de en fazla ihtiyaç duyduğumuz dönem, ilgiye ihtiyaç duyduğumuz dönem yaşlılık dönemi. Ailenin etkisi ile birlikte toplumun ve çevrenin de bunda sorumlulukları bir hayli fazla. Bu anlayış içerisinde her birinin yaşlı üzerinde hem ailenin hem yakın çevrenin hem de genel anlamda toplumun sorumlulukları var.” (OY9)

“...Çok şey beklemiyorum. Artık ne yapacağım ki. Derler ya yaşlılar “Unumu eledim, eleğimi astım” diye. Torunlarımla mutlu... Yani gelsinler beni ziyaret etsinler, ben onlara gideyim.” (OY5)

“... Sık sık gençlerin onları zaman buldukça ziyaret edilmeleri. Bundan yoksunlar. Ama şimdiki çalışma şartlarından dolayı bu imkanlar pek olmuyor. Eskiden oluyordu, şimdi olmuyor mesela.” (OY10)

“...Ailenin sevgi ve ilgisinden mahrum olmamalı.” (OY13)

Gelecekte kendi yaşlılıklarında aranamayabileceklerini sezen orta yeşkinlerin aile ilişkileri hususunda şu cümleleri kurdukları görülmüştür:

“... Gerçekten ihtiyacım varsa, mesela Allah korusun diyelim ki ameliyatlık bir durumum var ya da hayati bir tehlike var, tabii ki o zaman yanımda olsun isterim. Ama onun dışında da yani bır bır bır anlamı yok. Yani onlar belki telefon da açamayabilirler, kendi yaşantıları olur, iş yerinde sıkıntıları olur, eşiyle sıkıntısı olabilir, yani bilemem ki.” (OY15)

“... Ailemle beraber bundan sonra yaşadığım sürece birlikte yaşamımızı devam ettirmek. Edindiklerimizi birlikte harcamak, olanla yetinmeyi... Bu yaştan sonra daha neler edinilebilir? Çünkü yaş ilerlemiş, edinilmiş olacağına edinmiş olman gerekiyor, öyle değil mi? Birlikte ailemle, yakınlarımla paylaşmak bu yaşam sürecinde edindiklerimi. ... Eskisi gibi bir arada oturup konuşmak, eskide yaşamış olduğu o güzelliği devam ettirmek ama yaş ilerleyince bunlardan yoksun kalıyorsun. Zaten bunların yerini şimdi şey aldı, televizyonlar aldı, telefonlar aldı. Bu tarz araçlarla.” (OY10)

Eş ilişkileri

Başarılı yaşlanma hususunda önemli olan konulardan bir diğeri ise eş ilişkileridir. Yalnızlığın yaşlılıkta iyi olmadığını ve bireyin eşi varsa daha iyi bir yaşlılık geçireceğini öne süren katılımcılar bu hususta şu cümleleri kurmuştur:

“... Valla eşimin düzeleceğini şey yapıyorum. Bu saatten sonra ikimiz oturup sohbet edelim. El ele tutuşalım böyle gezelim edelim, öyle istiyorum ama bilmiyorum. ... Valla güzel bir yaşam yani. Hani eşimle beraber. Tabi kimin öleceği kimin kalacağı belli değil. Hani güzel bir yaşam. Oturalım böyle, gazetemizi alalım. Öyle bir hayal ediyorum yani.”
(OY3)

“... Mesela yaşlılar 50’sinden, 60’ında sonra bazı insanlar evlenmiyor. Evlensinler. Duvar duvara bakıyor. Ondan sonra çok af edersin evlilik seks değildir her konuda. Gençler bile yeri geliyor bir şey yapmadığı oluyor. Çünkü o içgüdüsel bir şeydir. Onu istersen yaparsın istemezsen yapmazsın. Ama insanın bir eşinin olması, bir ses olması... Mesela benim eşim fazla konuşmayı sevmiyor. Ama o çekyatta gözümün önünde durması beni mutlu ediyor yani.” (OY5)

“... Mesela dedenin sadece eşinin olmayışı. Keşke daha yaşasaydı.” (OY10)

“... Bir de yalnızlıktan insan, birinden biri için. Rahmetli olursa o zaman da hayat biraz zorlaşır.” (OY11)

Arkadaşlık ilişkileri

Başarılı yaşlanan bireyin tanımlanmasında arkadaşlık olgusunun da kullanıldığı dikkat çekmiştir. Başarılı yaşlanan bireyi tanımlayan orta yetişkinlerin yalnızlığın bertaraf edilmesi ve yaşamdaki aktifliğin sürdürülmesi için arkadaşlıkların sürdürülmesi ve gerekirse yeni arkadaş çevreleri gerektiğine vurgu yaptığı görülmüştür.

“... Biz kızlarla hep şey yapıyoruz. ... hep birlikte olalım diyoruz. ... Birini tutarız bize bakar diyoruz.” (OY1)

“... Aslında var ya tek ihtiyacı bir arkadaşının olması.” (OY5)

“...Yeni bir çevre kurarsın kendine, kendi grubunu kurarsın. Çiçekle böcek uğraşırsın. Denizine girersin diye düşünüyorum. ... Yani kendi çevreni de boşaltmayacaksın.

‘Yaşlanayım, tek başıma yaşlanayım.’ değil, ‘çevremle birlikte...’ Yeni insanlar da tanırırsın, ilave de edersin, eskileri bırakmazsın.” (OY15)

Yaşlılıkta yarenlik edilecek bir arkadaşın özleminin duyulacağını belirten orta yetişkinler, arkadaşsızlığın başarılı yaşlanmada istenmeyen bir durum olduğunu öne sürmüştür.

“...Bir de tabii yani kendi yaşlılarının olmaması belki de en fazla yaşlıları etkileyen faktör. Etrafında kendisinin yaşlıları gibi olan insanların birer birer bu dünyadan göçmesi, o insanları belki de psikolojik anlamda en fazla olumsuz yönde etkileyen faktörlerden bir tanesi bu. Çevresinde oturup kalkabileceği, muhabbet edebileceği, sohbet edebileceği, işte duygularını paylaşabileceği birkaç kişinin olması belki de bu insanlar açısından en önemlisi.” (OY9)

“...Çok şey beklemiyorum. Artık ne yapacağım ki. Derler ya yaşlılar “Unumueledim, eleğimi astım” diye. ... Böyle arkadaş çevrem olsun istiyorum. ... Şey istiyorum, böyle bir arkadaş çevresi bulmak istiyorum. Şimdi herkes dağıldı, kimse yok. Bir karşı komşum vardı, ondan da oldum. Şimdi ben de yokum, kendi de yok. ... Sosyal olmayı çok seviyorum. Dedim ya arkadaşlarım olsun, onlarla turlara gideyim. Hayalimde ya.” (OY5)

Toplumsal algı ve ilişkiler

Sosyal katılım teması altında yer alan kategorilerden toplumsal algı ve ilişkiler de katılımcılardan atıf almıştır. Kuşaklar arası çatışma, çatışma çözümü için öneriler, toplumun yaşlıya bakışı, yaşçılık (ageism) gibi kavramların toplandığı başlıkta toplumun bakışının başarılı yaşlanmayı etkilediği ne ilişkin bir algı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

“... Bir kenara atılmış, yani mendil gibi hissediyor yaşlılar kendini. Aslında onlarla paylaşmak gerekir bazı konuları. Onlardan deneyim almak gerek. Onları ne bileyim, memnun etmek gerek yani hayatlarında. Hani kalmış zaten bir iki seneleri. Onda da üzmenin anlamı yok. ... Hem anne kutsal dersin hem de anneye aşağılık duruma düşürürsün, muhtaçmış gibi gösterirsin. Çünkü onun yetiştirmiş olduğu evlatlar var. Muhtaçlık hissettirmeyeceksin.” (OY2)

“...Saygı bekler elbette, başlangıçta. Anlayış bekler, saygı bekler. Yaşlı insan başka ne ister ki? Ya da işte tabi etrafındaki insanlardan yardımcı olmalarını isteyebilir. ... Sadece

ihtiyaç; sevgi, saygı. Ailesinden, toplumdan... Toplumdan saygı gördüğü anda daha dinç, daha atılgan, daha... Güveni artan bir kişi oluyor.” (OY8)

“... Gençlerin daha bir başka türlü bakmış olması. Mesela çağa uydurma konusunda birazcık geride kalıyoruz bizler. Gençler biraz daha şeyi görüyor o konuda çatışmazlık oluyor.” (OY10)

OY9 yaşlılarla gençler arasında zaman zaman çatışmalar yaşanabildiğini, bu çatışmaların çözülmesinin önemli olduğunu şu cümlelerle ifade etmiştir:

“... Tabii bu röportaj diyelim artık bunun adına, anket sorularını cevaplandırma... Hani hep söylüyoruz ya insanın yaşı kaçır, hissettiği yaştır. Birilerinin bizi nasıl gördüğü mü, yoksa bizim kendimizi nasıl hissettiğimiz mi? Bakın bu ikisi arasında uçurumlar kadar fark oluşturan insanlar var. Belki de toplumdaki en fazla irdelenmesi gereken, çözüme ulaştırılması gereken konuların başında bu geliyor. İnsanın kendini nasıl hissettiği veya başkalarının nasıl gördüğü. Bu bana göre riyakarlık mıdır, ikiyüzlülük müdür, yoksa daha başka bir şekilde bunun ifadesi var mı, yani birileri seni yaşlı hissediyor ama sen kendini genç görüyorsun. İşte bu zaman zaman o karşıdaki muhatabın ayıplanmasına bile yol açabiliyor. Ya işte şu adama bak bilmem kaç yaşına gelmiş, şunun giydiklerine bak. Ya da bayanlar için işte 70 yaşına gelmiş, 80 yaşına gelmiş hala parmaklarında yüzük, işte kulaklarında küpe, kolunda bilezik işte gençlerle yarışıyor. Şimdi ayıplanma duygusu veya yaşlı insanlarla alakalı. İşte ya şu adamın yaşına bak, bilmem kaç yaşına gelmiş hâlâ şort giymiş, bermuda şortu giymiş çıkmış buralarda böyle geziniyor, ayıp ya falan denilmesi. Ama bir de o yaşlıya sorun bakalım kendisini nasıl hissediyor veya tabii bir toplumun bakış açısıyla, yaşlılık birbirine paralel hale getirilebilir mi veya gelmeli mi... Bana göre belki de üzerinde kafa yorulması gereken en önemli konuların başında bu da geliyor. Yani o insana onu nasıl hissettirmek lazım veya o insan etrafındaki insanlara, o duyguyu, gençlik duygusunu ya da onların normal olduğu duyguyu nasıl hissettirecek? Ben şimdi bizim gençlik yıllarımızda da vardı blue jean, kot pantolonlar. Bunu sadece gençler giyerdi, delikanlılar giyerdi. Kız erkek fark etmiyor. Şimdi yaşı 40-50'ye gelip de kot pantolon giyen birisini gördüğümüzde, birazcık böyle acayip gözlerle bakardık. Ama şimdi benim yaşı 53 ve ben kot pantolon giyiyorum. Hiç de bir yadırgama durumu kendimde hissetmiyorum, başkalarının da öyle baktığını düşünmüyorum. Ama işte bu toplumun değer yargıları içerisinde o algı durumu, devirlere dönemlere göre değişiyor. Ama işte unutulmaması gereken bir şey o gençler de yaşlıların toplumun, her birinin bu toplumun

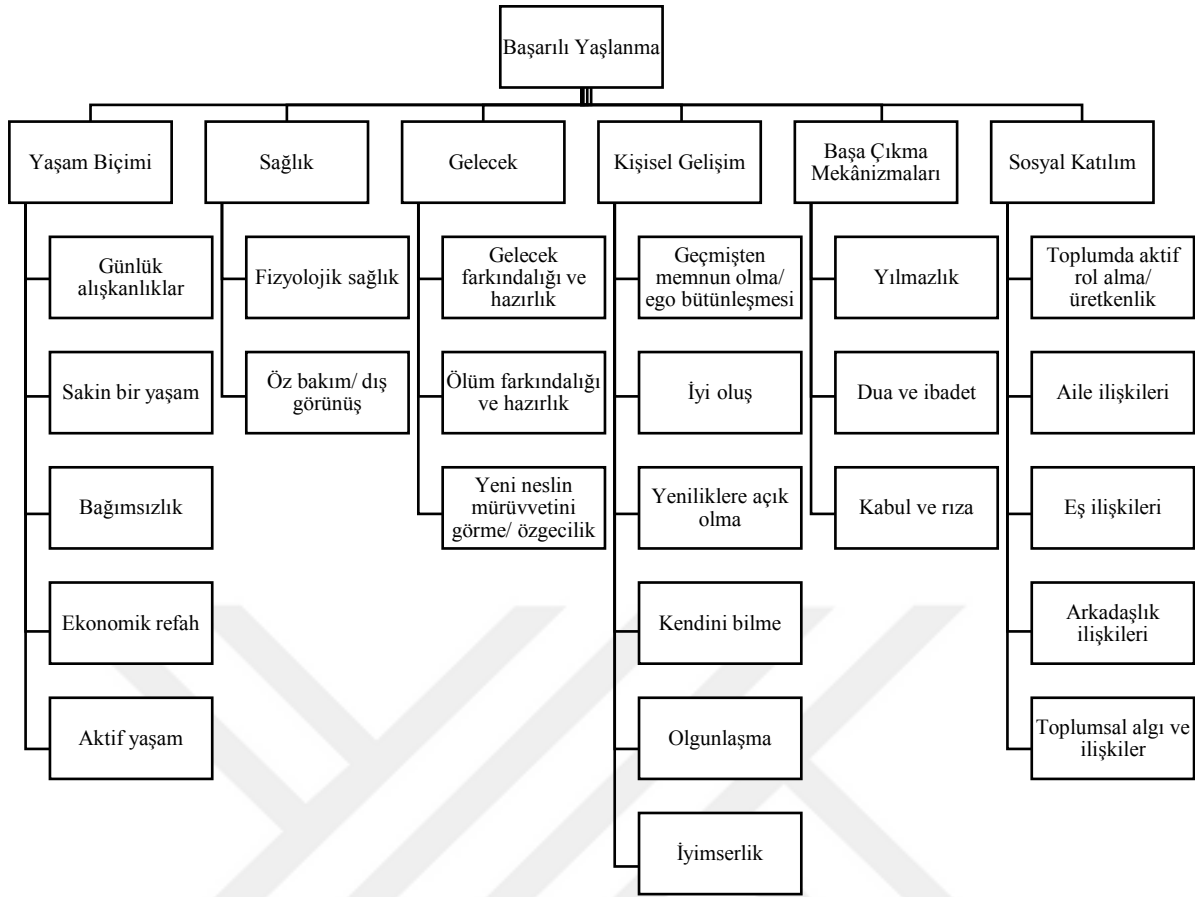
bir değeri, kıymeti, parçası olduğunu, yaşlıların gençlere, sen acemisin, toysun, bilmezsin, anlamazsın anlayışından onları sıyırmamız, gençlere daha fazla kıymet ve değer vermelerini sağlamamız, gençlerin de ya işte ahi gitmiş vahi kalmış, yaşı 70 işi bitmiş duygusundan onları da arındırmamız lazım. O insanlar arasında o kuşak çatışması dediğimiz kavramı ortadan kaldırmamız lazım. O insanları birbirlerine biraz daha yakınlaştırmamız lazım. Ve her dönemin bir güzelliği olduğunu, bütün insanlara anlatmamız lazım ki, herkes içinde bulunduğu yaşın kıymetini, değerini bilsin. Karşıdaki insanlar da hem yaşlılar gençlere hem gençler yaşlılara, aynı küçükler büyüklerini sevecek sayacak, büyükler de küçüklerini sevecek. Yani o kıymet, değeri onlara gösterecek. Muhtemelen bu şekildeki bir anlayışla şu toplumdaki yaşlılıkla alakalı olabilecek olumsuzluklar asgariye inecektir herhalde. Benim şahsi düşüncem budur. Teşekkür ediyorum ben...” (OY9)

Toplumda yaşlıya ve yaşlılığa genel olarak olumsuz bir algı olduğunu öne süren orta yetişkinlerin aksine OY15, Türkiye kültüründe hala yaşlılara hürmet edildiği ve yardımlaşmanın devam ettiğini şöyle dile getirmiştir:

“... bizim toplumumuz yani ne olursa olsun, kim ne derse desin çoğunluğu daha o şeylerini yitirmedi. Bir komşuna desen ki, “Benim şu ihtiyacım var” ne olursa olsun, ne kadar bitmiş de olsa komşuluk ilişkileri Allah için. Yani o bakımdan da güzel bir ülkede yaşıyoruz diye düşünüyorum. Mesela yurtdışında duyuyoruz işte, daha erken yaşta gidiyorlarmış işte kendi yaşlıların evlerine, çocuklar teslim ediyorlarmış oraya, orada bir hayat yaşıyorlarmış. Ama şey, bizim topluma baktığın zaman bir yerde oturuyorsun, sana komşular da destek olabiliyor. Bizim oturduğumuz yerde de yaşlı birisi vardı, hepimiz birer bir şey götürüyorduk yani teyzeye.” (OY15)

4.1.2. 60 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen bulgular

Araştırma kapsamında 16 ileri yetişkinle görüşmeler gerçekleştirilmiş, bu bireylerin başarılı yaşlanma algıları ve başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin genel bir tablo çizilmiştir. İleri yetişkinlerle gerçekleştirilen nitel görüşmelerin analizinde altı ana tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar; yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekânizmaları ve sosyal katılım biçiminde ele alınmaktadır. Aşağıda bu bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerin verilerine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.



Şekil 4.8. 60 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar

Şekilde görüldüğü üzere temalar yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekânizmaları ve sosyal katılım olmak üzere 6 başlıkta ele alınmıştır. Yaşam biçimi teması günlük alışkanlıklar, sakın bir yaşam, bağımsızlık, ekonomik refah ve aktif yaşam; sağlık teması fizyolojik sağlık ve öz bakım/ dış görünüş; gelecek teması gelecek farkındalığı ve hazırlık, ölüm farkındalığı ve hazırlık, yeni neslin mürüvvetini görme/ özgecilik; kişisel gelişim teması geçmişten memnun olma/ ego bütünleşmesi, iyi oluş, yeniliklere açık olma, kendini bilme, olgunlaşma ve iyimserlik; başa çıkma mekânizmaları teması yılmazlık, dua ve ibadet ile kabul ve rıza; sosyal katılım teması ise toplumda aktif rol alma/ üretkenlik, aile ilişkileri, eş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ile toplumsal algı ve ilişkiler alt temalarından oluşmaktadır.

4.1.2.1. Tema 1: Yaşam biçimi

İleri yetişkinlerle yapılan görüşmelerden elde edilen verilerin analizinde ortaya çıkan ilk tema yaşam biçimidir. Yaşam biçimi teması; günlük alışkanlıklar, sakın bir yaşam, bağımsızlık, ekonomik refah ve aktif yaşam alt temalarıyla incelenmiştir.



Şekil 4.9. Yaşam Biçimi Temasına İlişkin Alt Temalar

Günlük alışkanlıklar

Yaşlılarla gerçekleştirilen görüşmelerde başarılı yaşlanma ile beslenme, spor yapma ve hareket etme arasında ilişki kurdukları görülmüştür. Yaşlılıkta özellikle doğru beslenmenin oldukça önemli olduğunu vurgulayan yaşlılar beslenmeyle ilişkilerini şu cümlelerle tarif etmiştir:

“... Beslenmeme dikkat ediyorum kızım. Mümkün merteye. Mesela sigara içiyorum, benim aslında içmemem lazım, o da benim hatam. Misal yani onu biliyorum ama uyguluyoruz. Beslenmeye dikkat ediyorum tabii hastalığın şekline göre bugüne kadar da iyi yürüttük yani şükür olsun ki...” (Y2)

“... Ben onları yapıyorum. Kendimi bilinçli yani şey yapmamaya çalışıyorum. ‘Şunu yersem şekerim çıkar, kolesterolüm çıkar.’ diye, aşırıya kaçmamak istiyorum. Bol suyum içiyorum. Suyu bol içerim.” (Y9)

“... Öyle olmaya çalışıyorum. Hastalığa yakalanmamaya çalışıyorum. Yakalanmamak için ne lazımsa onu yapmaya çalışıyorum. E tabi, kendime göre sabahları kahvaltımı sıkı yaparım. Sonra evde pek şeker kullanmam, bal kullanırım. Süt içerim sabahları kahvaltıda.” (Y12)

“... Fazla yemiyorum, yani öyle midemi dolduruncaya kadar yemiyorum. Kararınca bir şey yiyorum, az yiyorum. Mesela sabah 9-9.30’da kahvaltı yaptığım zaman, sıkı kahvaltı yaptığım için öğlene kadar hiçbir şey yemiyorum. Öğlende de pek karnım acıkmazsa, canım bir şey istemezse sadece su içiyorum. Ve akşam yemeği yiyorum. Yani umumiyetle öğle yemeği yemiyorum.” (Y12)

“... Tabi. Bütün şeyleri kendime bakarım. Yemesinde olsun, giyim her şeyimde. Hatta bu sene hiç hasta olmadım ben, grip mirip falan. Bitki çaylarımı içerim, şeylerimi içerim ben.” (Y16)

Günlük alışkanlıklar ile başarılı yaşlanma arasında kurulan ilişkinin alt temalarından bir diğeri ise yaşlılıkta spor yapma ya da hareket etmenin gündelik hayatta devam etmesi biçiminde oluşmuştur. Hareket kısıtlılığı yaşamayan ve gün içinde hareket eden yaşlıların başarılı yaşlanmayla hareketli bir günlük yaşamı şöyle tarif ettikleri görülmüştür:

“... Yaşlılık dediklerinde, onlar herhalde her şeyin bittiğini, elini etiğini her şeyden çektiklerini... Ama ben kendimi öyle hissetmiyorum yani. Ben mesela yürüyüşümü yapıyorum. Evde her işimi yapıyorum. Hiçbir şeyde zorlanmıyorum. Allah inşallah şey yapmasın...” (Y9)

“... Tabi tabi. Yürüyüşümü yapıyorum. Bana doktor dedi, “Bak kolesterolün, şekerin bir kere sınıra gelmiş. Ne yapacaksın? Ben hemen ilaç vermek istemiyorum. Yiyeceklerine dikkat edeceksin, birde yürüyüşünü yap devamlı” dedi. Ben daha çok yürüyordum eskiden yani. Şimdi biraz biraz koşturmaktan dolayı, oraya buraya gitmekten dolayı... Yine fırsat buldukça mesela annelere mi gidiyorum, Üsküdar’dan yukarıya yürüyorum. ... Yani illa ki yürümeye bir fırsat yaratıyorum.” (Y9)

“... Hareketli olmalarını söyleyin. Öyle gelip oturup oturduğu yerde kalmasınlar. Mesela ben burada otururum ama ara sıra kalkar volta atarım. Hareketli olmalarını çok tavsiye ederim. Böyle oturup kalmasın, kötürüm olur en son.” (Y12)

“...Televizyon izlemek tembel işi yani her şey, beyninize pasif olarak geliyor ama bir kitap okuduğunuzda olayları hayalinizde canlandırırıyorsunuz. Bir de tabii spor yapmalarını öneririm. Hangi yaşta olursa olsun, yani mutlaka spora başlamalarını öneririm. ... Ne bileyim yani birtakım hobiler edinmeleri gerekir, okumaları gerekir ve spor... Artık beslenmeyi öğrenmesi lazım.” (Y14)

Günlük yaşamında lüksten kaçındığını, mütevazı ve özgün bir yaşamın kendisini mutlu ettiğini belirten Y10 ise başarılı yaşlanma ile sade bir yaşam biçimi arasında kurduğu ilişkiyi şöyle tanımlamıştır:

“... Lüks şeyimiz yok yani lüksümüz yok. Mütevazı bir yaşam, hala aynı şeyi savunurum insanlar onurlu yaşamak istiyorlarsa, rahat yaşamak istiyorlarsa, mütevazı yaşamak

zorundayız. Ölçülü yaşamak zorundayız. Çünkü iynin daha iyisi var, sonu yok bunun böyle bir şey de. Yani bu bizim hayatımız bu. ... Çok böyle basit şeyleri severim. Mesela benim için tek lüksüm benim yataktır. Çok rahat olması gerekiyor. Ben yerde de yemek yerim. Ne bileyim ben burada da yemek yerim. Yeter ki hijyen, temiz olsun. Hiç benim için sorun değil o. Mesela Şirince'ye çıkardık biz, o köylülerin evlerine bayılırdım. Minderin üzerinde oturuyorlar.” (Y10)

Sakin bir yaşam

İleri yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşmelerde katılımcıların iyi bir yaşlılık dönemi için daha sakın bir yaşamı tercih ettikleri duyulmuştur. Özellikle gençlik dönemlerinde çalışma yaşamı ve geçim meşgalesiyle ortaya çıkan stresten uzak, sevdikleriyle vakit geçirmeyi önemsediklerini belirten ifadeler şu şekilde söze dökülmüştür:

“... Sakin, sorunsuz, problemsiz bir yaşlılık geçireceğimi düşünüyorum yani. Düşüncem o..” (Y2)

“... Ya işte biz böyle şeye inanmışız kızım, bizim kanımızda var ama öyle düşüncemiz, babamızdan öyle. Hep yavaşlık, sakinlik. ...” (Y5)

“... İşte yani, çalışmıyoruz, sorumluluk azalıyor, stres azalıyor. Yani çalışırken her zaman bir stres var, bir koşturmaca var. İşte mutlaka sabah kalkıp erkenden, hemen toparlanıp işe gitmek var. Ben o ilaç firmasında çalışırken, saat 8:00’de mesai başlıyordu ama karşıdaydı... Karşıdaydı, o zamanlar ikinci köprü yeni yapılmıştı şansına, orada trafik azdı, oradan gidiyordum arabayla. Yine 6:00’da kalkıyordum, 6:30’da yola düşüyordum yani.” (Y14)

“... Yani şimdi torunlarımı görüyorum ne güzel. Mesela iş koşturması yok, o kaygılar bitti mesela. Zamanı kendime göre, yemeğimi kendime göre. Önceden hep bir koşturma vardı. Yani kendimizi tanıtmıyorduk bile. Bir hayat koşturması içindeydik.” (Y16)

Bağımsızlık

Araştırmaya katılan ileri yetişkinlerin başarılı yaşlanma ile ilgili algılarında öne çıkan temalardan biri yaşamı bağımsız sürdürme temasıdır. Kimseye muhtaç olmadan temel gereksinimlerini kendi başına karşılayabilmenin önemine değinen Y1 bu düşüncelerini şöyle dile getirmiştir:

“... Yaşlılık bir yönden çok iyi bir şeydir. Her şeyin bir güzelliği de vardır, gençliğin de yaşlılığın da. Yalnız sonunda kimseye muhtaç olmamak için kendine iyi bakman, bir iyi destek alman gereken şeydir, yaşlılık. ... Kendini bildin mi, lavaboya gidebildin mi, abdestini alabildin mi, yemeğini yiyebildin mi, kimseye muhtaç olmamak çok iyi bir şey yaşlılıkta. Yalnız birine muhtaç oldun mu çok kötü bir şey. ... Ya kendin yürüyebilmek istersin, gidebileceğin yere gitmek istersin. En gerek duyulan şey, lavabona şeyine, onlara şey duyabilirsin. En fazlası, en önemlisi o. ... Kendi işimi kendim yapmak isterdim. Spor yapmayı isterdim. Hiç kimseye muhtaç olmamak isterdim.” (Y1)

Kendisinden başarılı yaşlanan bireyi tanımlaması istenen Y3 ise kendi kendine yetebilen ve hâlâ üretime katkı sunan halasını neden başarılı yaşlanan olarak nitelendirdiğini şöyle anlatmıştır:

“... Benim halam var. Belki 80’ni geçmiş. Kendi işini kendi yapıyor hala daha. Çorap örер oturduğu yerden. Dikiş diker, makinesi var. Makinede dikiş diker. O kendini idare edebiliyor. Eli ayağı da çalışıyor, hareket. Elleri de çorap ördüğü için çalışıyor gene devamlı. Herhalde ondan diyorum.” (Y3)

Yaşamı bağımsız sürdürme ile ilgili diğer paylaşım ile ise şu şekilde karşımıza çıkmıştır:

“... Köyde diyorlar abimin kızları falan var “Hala sen hiç yaşlanmıyorsun, hep aynı duruyorsun” diyorlar. “Hayır kız öyle olur mu?” diyorum. “Ben 70 yaşına giriyorum gayri, yaşlanmaz olur muyum?”, “Ama hala hep aynısın” diyorlar bana. İşte ne bileyim, öyle görüyorlar herhalde çoktan beri görmüyorlar ya. Böyle her zaman görmüyorlar, öyle köye falan gidince öyle diyorlar bana. Arkadaşlar falan öyle diyorlar yani. Her şeyimi kendim yapıyorum ondan galiba.” (Y4)

“... Ha işte onu söylemeye çalışıyorum, ben biraz hareketliyim. Yürürüm. Mesela ufak tefek yerler için vasıtaya binmem. 15-20 dakika filan sürüyor. Sonra merdivenlerden, o yürüyen merdivenlerden yürüyerek inerim yine. Tabi, biraz hareketliyim. Ve düşünüyorum ki, böyle hareketli olmak iyidir diyorum. Hani “nerede hareket orada bereket” derler ya, onu uygulamaya çalışıyorum.” (Y12)

“...Vallahi yaşlılık güzel bir şey. Birçokları gıpta ediyorlar bana. ‘Bu yaşı gelmişsin gayet iyi yürüyorsun, ediyorsun. Her şeyi yapıyorsun.’ diyorlar.” (Y13)

Ekonomik refah

Yaşlılarla gerçekleştirilen görüşmelerde bireyin başarılı bir biçimde yaşlanabilmesi için gerekli koşullardan birinin ekonomik refah seviyesinde yaşıyor olması bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşlılıkta daha rahat bir yaşam geçirmek için maddi gelirin şart olduğunu belirten katılımcıların bir kısmı eline geçen paranın iyi bir yaşam için yeterli olmadığını belirtirken bir kısmı kendisine yettiğini belirtmiştir. Yaşlılıkta eline geçen paranın sadece gündelik ihtiyaçlarına yanıt verdiğini, fakat seyahat etmek, hobilerini gerçekleştirmek gibi alanlara ayıracak kadar da çok olmadığını belirterek üzüntüsünü belirten Y2 şu cümleleri kurmuştur:

“En azından vicdanen rahatım ama şimdi bana niye şu işi yaptın diyen yok. Bağımsızız yani. Bundan sonra o dediklerimi yapmak isterim. Ona da işte ekonomik gelirin olması lazım, başka türlü olmaz. ... Şu anda emekli olan bir adamın, mesela ben çalışırken, o zaman diyelim ki şu andaki çalışanlar 2500 - 3000 lira alıyorsa, biz emekli olunca iniyor yarısına. Bir anlamı kalmıyor yani. Hâlbuki o aldığı, o çalışanlar gibi almaya yine devam etsem, demin dediğim o şeyleri yapabiliriz. E ama o şansımız yok. O da bizim elimizde olan bir şey değil. Anne baba da bize öyle bir şey bırakmadı, miras bırakmadılar kızım. Olanı da biz kendi gücümüzle, kendi şeyimizle öyle yani bugüne gelebildik, geldik daha doğrusu.” (Y2)

“...Onun dışında başka dediğim gibi ekonomik yönden güçlü kılmak. Yani, güçlü kılmak. İşte birikim nasıl yapılır? Bir ürün veya harcama nasıl yapılır? İşte onları böyle öngören, işte gelirin nedir, giderin nedir, gelirine göre kendini nasıl ayarlırsın. Bunları yaşlılıkta beni yormayacak şekilde hazır plan olarak bana verirlerse, ben de onu uygulamaya çalışırım. Anca öyle olur yani.” (Y2)

Y2 gibi Y7 kodlu katılımcı da eline geçen paranın keyif alacağı faaliyetlere katılmasını engelleyecek düzeyde az olduğunu ifade etmiştir:

“... Yani daha çok param olsaydı, dünyada görmeyi arzu ettiğim pek çok yer var, oraları da gidip görebilseydim.” (Y7)

Yukarıda belirtildiği üzere sahip oldukları maddi gelirin kendilerine yetmediğini belirten yaşlı bireylerin aksine Y9 ve Y12 ise maddi gelirlerinin kendilerine yettiğini belirtmiştir:

“... Maddi Allah sağlıklı yedirmeyi nasip etsin. Bu kadar da yeterli bana diyorum. Allah olmayanlara versin. Her zaman ona dua ediyorum. Allah herkese ev versin.” (Y9)

“... Valla ben şu an bir sıkıntıda değilim, rahatım. Bir ihtiyacım yok. Her ne kadar emekli maaşımdan başka bir şeyim yoksa da yetiyor bana.” (Y12)

“... Çok çok herkes gibi... Para çok önemli ama onun fazlası da insana zarar verir. Ben şu an iyi.” (Y12)

Kendilerine yaşamda neye ‘iyi ki’ dedikleri sorulan yaşlılardan Y3, Y6 ve Y7 bu soruya gelecekte kendilerini ekonomik anlamda rahatlatacak adımları geçmişte atmaktan memnuniyet duyduklarını belirten cümlelerini şöyle kurmuştur:

“... İyi ki emekli olmuşuz diyorum işte. ... emekliliğimiz var. İyi ki emekli olmuşuz. Hiç olmasaydı ne yapardık bu yaşta?” (Y3)

“... İyi ki yapmışım. İyi ki yani o gün için şeyi vermişim emekli. Yoksa şimdi benim gelirim ne, neyle geçineceğim köyde? Başka bir şeyim yok işte en büyük aklıma gelen o. ... Keşke daha yatırsaydım, daha yüksek olsaydı.” (Y6)

“... Yani sosyal güvencemin olması çok önemliydi. Ekonomik durumumum daha iyi olması çok önemliydi benim için, 10 yıl sonrası için.” (Y7)

Y13 ise yaşlılıkta ekonomik refahın önemli olduğunu gençlere nasihat şeklinde ifade etmiştir:

“... Örneğin, zor günler için tutumlu olması lazım. Bir miktar kenara koyması lazım.” (Y13)

Aktif yaşam

İleri yetişkinlerin başarılı yaşlanan bireyi tanımlarken yaşamda aktif olmaları, keyif aldıkları aktiviteleri yerine getirmeleri ve yaşamdan doyum almalarına oldukça fazla vurgu yaptığı dikkat çekmiştir. Dünya yaşamından keyif almaya baktığını ve yaşlılıkta sosyal aktivitelere zaman ayırmanın önemini vurgulayan Y2 aktif yaşama ilişkin görüşlerini şöyle ifade etmiştir:

“... dediğim gibi bundan sonrasında Allah bize nereye kadar verirse onu en iyi şekilde, beslenme mi dersin, eğlence mi dersin, gezmek mi dersin. Bunları yine elimden geldiği kadar uygulamaya çalışmak isterim.” (Y2)

“... Bir insanın en azından yılda 20 gün veya 1 ay diyelim. Değişik mekânları gezmesi, işte yemesi, içmesi, bir tatil yapması. Bu illa yurtiçi de olabilir, yurtdışı da olabilir. Yani öyle bir imkanım olsa bunları yaparım diye içimden geçiyor. Yani aşırı bir derecede şeyim olsa, gelirim olmuş olsa, şu anda da işim gücüm yok, bütün dünyayı gezip dolaşmak isterim. Yani kültür yapılarını görmek için, ne diyeyim artık, şehirlerini görmek için, eğlence yerlerini görmek için. İçimden geçmiyor değil.” (Y2)

Yaşlılık yıllarında seyahat etmeye ve diğer sosyal ilişkilerini sürdüren Y6 bu duruma gençlerin şaşırdığını şu cümlelerle anlatmaktadır:

“... Bir de böyle gezdim mi ben daha da değiştim. Ben durmam. Baban (katılımcı, araştırmacının babasının arkadaşıdır) sağ olsun götürüyor, sağa sola arkadaşlarla birlikte gidiyoruz. Yani dışarıda hava aldığım zaman dışarıda, 3-5 kişiyle ben hiç tanımadığım kişiyle konuştuğum zaman. Hafıflıyorum. Yani böyle bir kendimi şey hissediyorum. Baban olmadığı zaman gene takılıyorum bir arkadaşlara, kamyonlarla gidiyorum. Geziyorum 1 hafta, 10 gün. ... Şimdi bana ‘Sen yaşlanmayacak mısın?’ diyorlar. Geçen gün burada komşunun çocuğu var, geçen geldi. ‘Sami Amca sen hala daha hiç değişmemişsin. Hiç yaşlanmayacaksın.’ diyor. ‘Ben yaşıyım’ dedim. ‘Ama senin gibi olanlar buralara çıkıp da böyle gezinmiyor, dışarı gitmiyor bu yaşta olanlar.’ diyor. Biraz da bizim gezinmemizin, yani şimdi bugün dışarılara gitmemizin faydası var. Gençliğe örnek oluyor.” (Y6)

Yaşlılıkta sevilen insanlarla birlikte olma, keyif alınan faaliyetlerde bulunma ve yaşamdan elini ayağını çekmemenin başarılı yaşlanmayla ilişkisini ortaya koyan cümleler şu şekilde sıralanmıştır:

“... Yani sevdiği insanlarla beraber olabilmeyi, ömrünün geri kalan kısmını sağlıkla ve gezerek, görmediği, yapamadığı şeyleri yaparak geçirmek ihtiyaçtır bence yani.” (Y7)

“... Sağlıklı yaşamak. Daha şey yapabilmek hani nasıl diyeyim onu, tarif edemiyorum şimdi. Daha aktif olabilmek.” (Y8)

“... Yaşlılık saçların ağarması, belin bükülmesi değil. Sevginizi kaybetmişseniz, idealleriniz yoksa, insanları sevmiyorsanız o zaman yaşlısınız... Sevgi insanı ayakta tutar. Her şeye

saygı duymak ve sevmek. 'Respect' dediğimiz, yani her sevginin içinde saygı muhakkak olmalı. Ben her şeyi seviyorum. Böceği, çiçeği, yaprağı... Her şeyi seviyorum. Tabii insan elbette daha önemli..." (Y10)

"... okuyorum, dinleniyorum hoşlandığım şeyleri yapıyorum. Resim çalışmalarım var. 3 sene tiyatrodan oynadım. ... Dolu dolu, çok dolu. Resim çalışmalarım var. Devam ediyorum elbette, yağlı boya tablolarım var. Emekli olduktan sonra öğrencilerim oldu Mimarlık Fakültesi'nden, mimar olan öğrencilerim oldu. Yağlı boya resim yaptırdım onlara. Benim evimde de kendi resimlerim var." (Y10)

"... Ama işimi hiçbir zaman için böyle severek geldim, severek yaptım." (Y11)

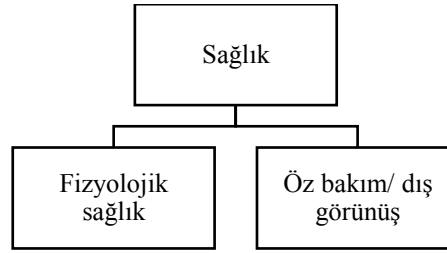
"... Mesela bizim zamanımızda, biz delikanlıyken o yaşlıların hiçbir işleri yoktu. Elleri arkasında böyle gezerlerdi. Ama şimdi biz burada okey oynuyoruz, tavla oynuyoruz, televizyon izliyoruz. Sohbet ediyoruz. Aramızda bazı oyunlarda iddiaya giriyoruz, kazanıyoruz, kaybediyoruz falan. Yani hoş vakit geçiriyoruz. Bizim zamanımızda, çocukluğumuzda, gençliğimizde, yaşlılar böyle değillerdi. ... Ama şimdi burasını öğrendikten sonra onlardan kurtuldum. Sabahleyin kahvaltı ettikten sonra 9.30-10'da Moda'dan çıkıyorum. Böyle iyi havalarda yürüyorum aşağıya kadar, Meydan'a kadar. Ondan metroya biniyorum, buraya geliyorum." (Y12)

"... Yani mutlu, dolu dolu yaşıyorum kısacası. Kendi halime göre. Yani hani o çok zenginler gibi onlar gibi ne bileyim, vasat bir insan gibi ama dolu dolu yaşıyorum. Memnunum, mutluyum. Sağlıklıyım, iyiyim." (Y12)

"... Sonra bir hobisi olması lazım insanın vakit geçirebilmek için. Mutlaka bir şey bulması lazım, onunla uğraşması lazım." (Y13)

4.1.2.2. Tema 2: Sağlık

İleri yetişkinlere başarılı yaşlanmaya ilişkin algıları sorulduğunda başarılı yaşlanmadan beklentilerinin birinin sağlığa ilişkin durumlar olduğu ortaya çıkmıştır. Sağlık teması altında ortaya çıkan alt temalar fizyolojik sağlık ve öz bakım/ dış görünüş alt temaları altında ele alınmıştır.



Şekil 4.10. Sağlık Temasına İlişkin Alt Temalar

Fizyolojik sağlık

İleri yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşmelerde iyi yaşlanmak için fizyolojik sağlığa ilişkin beklentilerin öne çıktığı görülmüştür. Gelecek yıllardan sağlık bekleyen yaşlıların genel olarak bu konuda kaygı duydukları dikkat çekmiştir. Çocukları olmayan Y3 ve Y6 bu kaygılarını şöyle ifade etmiştir:

“...Allah elden ayaktan düşürmesin. Önemli olan o. Bizim kimimiz kimsemiz yok, elden ayaktan düşersek ne olacağız?” (Y3)

“... Benim kötü dediklerim şöyle. Sağlık yönünden. Sağlık yönünden yaşılanıyor adam. Köyde öyle, kasaba daha kötü. Çocuğu varsa bizim çocuk da yok bakacak, yaşlandığımız zaman yardımcı olacak.” (Y6)

Y4, Y7, Y9, Y11 ve Y16, sağlıkla ilgili beklentilerini şöyle belirtmiştir:

“... Allah sağlık versin. İyilik versin, işte onu bekliyorum. Onu bekliyorum yavrum.” (Y4)

“... Gelecekte beklentim sağlıklı yaşamak. Sağlıksız yaşamak, kötü bir ölüm şekli, ondan korkuyorum. ... Yani çok şükür sağlığım iyi de yani ömrümün bundan sonraki kısmında bugünkünden daha kötü olmayacak şartlarda yaşayabilseydim. Gerek sağlık açısından gerek sosyal açıdan. Yani öyle işte.” Y7

“... Allah sağlıklı yedirmeyi nasip etsin. ... Hayırlısı, sağlık versin diyorum.” (Y9)

“... Vallahi Cenabı Allah sağlığımızı bozmasın. Diyelim ki bir gün tansiyon vurur, felç olursun, sakat kalırsın, çok kötü bir şey. ... Tabii Allah'tan tek dileğim diyorum ki, Allah sağlığımı bozmasın, çalışayım, ülkem için, çocuklarım için hizmet edeyim. Arzu ettiğim o.”

(Y11)

“...Yani beni korkutan sadece o. Yürüyememek, bakıma ihtiyacı olmak. Beni korkutan o. Başka yok. ... Mesela ağrı olsa bile falan şöyle bir şey düşünüyorsun; ‘Bir daha bu düzelmeyecek, daha kötü olmasın.’.” (Y16)

Yaşlılar başarılı yaşlanma ile sağlık arasındaki bağlantıyı genel olarak beden sağlığı üzerinden kursa da akıl sağlığını korumanın da başarılı yaşlanmayla ilgisine oldukça değinmiştir. Akıl sağlığı ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiyi Y7, Y9 ve Y11 şu cümlelerle açıklamıştır:

“... Psikolojik ihtiyacım da yani aklımın başımdan gitmemesi. Unutkanlık gibi bir hastalığa yakalanmamak. Allah korusun, çünkü bu ailemizde var. Bundan çok korkuyorum. Kendimi bunun için deniyorum. Yani hep bir sürü aktiviteler yapıyorum. İşte bu el sanatları bilmem neler, hep beynimi geliştirmek, ellerimin... Hareket etmek yani bunları işte yapmaya gayret ediyorum. Allaha şükür yaşıma göre her şeyim daha yerinde. Elim ayağım tutuyor.” (Y7)

“... Akli başında, sağlıklı yaşlanmak. Var canım öyleleri var. Akli başında, sağlıklı. İnşallah diyorum, elden ayaktan düşürmeden, aklım başımdan gitmeden, öyle yaşlanmayı arzu ederim yani. İnşallah Allah öyle... Allah hastalık vermesin derim yaşlılıkta.” (Y9)

“... Şimdi muhakkak tabii, güzel yaşlı mesela annem var Alzheimer hastası. Annem 81 yaşında. Cenab-ı Allah öyle bir şey vermesin, annem çok akıllı bir kadındı. Tabii her yaşın kendine göre hocam bir güzelliği var ama Allah sağlıktan düşürmesin. Akıl eksikliği vermesin. Sağlıklı bir yaşam istiyorum.” (Y11)

Y10 kod adlı katılımcı ise sağlığının yaşlılık yıllarında iyi bir durum olduğunu şu sözlerle ortaya koymuştur:

“... Mesela kulaklarım çok iyi duruyor. Mesela Fatih Sultan’dan raporum var benim. Hocam dediler sizin gözlük de takmamanız gerekiyor. Ama dedim ben beyaz tahta okuduğum için devamlı gözleriniz yoruluyor tabii. 55 yaşında gözlük taktım ama şimdi görüyorum. Gözlüksüz de görüyorum.” (Y10)

Başarılı yaşlanma ile sağlık arasında ilişki ortaya koyan cümlelere ilaveten yaşlılar, yaşlılıkta sağlığı korumak için gerekeni de yaptıklarını ifade etmiştir.

“... Valla bundan sonrasını hiçbir şey düşünemiyorum. Sağlıklı olarak yaşamak istiyorum, o kadar. ... Sağlığım ile ilgili onu düşünüyorum her zaman. Diyorum ya hasta olmamaya çalışıyorum.” (Y12)

“... Evet, bir kere dinç olması lazım bir yaşlının dinç olması lazım. Kendini bırakmaması lazım.” (Y13)

“...Başarılı yaşlanma, fit olması lazım insanın. Yani ben kendimi fit hissediyorum. Yani sportmen biri olmadığım halde. Spora çok geç yaşta başladım. İşte yürüyüşlere, bisiklet sürmeye veya işte spor salonuna gitmeye falan. En önemlisi o yani. Başarılı yaşlanma fit kalmak hem zihnen hem bedenlen.” (Y14)

“... Hele de düşkünse... Bazı yaşlılar kendini bilmiyor, affedersin altını üstünü değiştirmek geline yakışmaz, almaz zaten de. Çok zor. Onun için ben kendime dikkat ediyorum. O şekilde düşmeden.” (Y15)

Öz bakım/ dış görünüş

İleri yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşmelerde başarılı yaşlanma ile öz bakım arasında ilişki olduğuna ilişkin bulgulara da rastlanmıştır. Özellikle temizlik vurgusu yapan yaşlılar başarılı yaşlanan bireyin özelliklerinde öz bakımın yerini şu cümlelerle açıklamıştır:

“... Kendine iyi bakan, temiz, kendini yıpratmayan kişiye insanın özentisi olabilir. Öyle olmak isteriz.” (Y1)

“... İşin özü, eli yüzü temiz, temizliğe dikkat eden. Hani nur yüzlü derler ya, öyle bir yaşlılığı her zaman sevmişimdir, takdir etmişimdir. Kendim de öyle olmak isterim.” (Y2)

“... Benim bir komşum vardı, Bursa’da. Şimdi tabi bayağı yaşlandı o. ‘Hep Sabiha Yenge gibi ben de... Bakkala mı gidecek, rujunu unuttuysa merdivende rujunu sürer inerdi. Öyle bir yaşlıydı yani.’” (Y9)

“... Yani benim gibi yüzünün fazla kırışık olmaması. Burada benden daha genç insanlar var yüzleri çok kırış kırış böyle. Vallahi bilmiyorum. Sigara içenlerde, ben hiç içmedim böyle buralar kırışıyor ya da buralar kırışıyor.” (Y14)

“... Tabi böyle bakımlı yaşlıları seviyorum, takdir ediyorum. Aklı başında.” (Y15)

Y10 ise öz bakımın sadece bireyin bedeniyle olan ilişkisinde değil, yaşadığı çevrenin ve evinin bakımında da ortaya çıktığını, yaşlılıkta kendi evinin temizliğini yapmanın başarılı yaşlanmayla ilgisi olduğunu düşündüğünü belirtmiştir:

“... Bizde mesela hayatımda hiç kadın çalıştırmadım evimde. Kendim çalışıyorum, kendim temizliyorum. Elbette, ne gereği var hayatım. Kendim temizlerim, kışlık şeylerimi kendim yaparım, tarhanası... Dinç tutuyor, bir de sağlık yerinde olduktan sonra ve sağlığı da yine bilinçli olduğum için sağlığım yerinde.” (Y10)

4.1.2.3. Tema 3: Gelecek

Yaşlıların başarılı yaşlanma algılarını ortaya koymak üzerine kurgulanmış olan görüşmelerde karşımıza çıkan temalardan biri de gelecek başlığı altında ele alınmıştır. Yaşlılığa hazırlık, ölüm farkındalığı ve ölüme hazırlık ile gelecek neslin mürüvvetini görme/ özgecilik alt temaları bu temayı oluşturmuştur.



Şekil 4.11. Gelecek Temasına İlişkin Alt Temalar

Gelecek farkındalığı ve hazırlık

Yaşlılığa gençlikten itibaren hazırlık yapmak gerektiği, bu hazırlığın yaşlılığı daha iyi geçirmeye yardımcı olduğunu öne süren Y6 ve Y16, bu görüşlerini şu cümlelerle açıklamıştır:

“... İşte gençken yaşlılığa hazırlanmak gerekiyor.” (Y6)

“...ben her şeye hazırım çünkü. Çünkü kendi kendimi hazırlıyorum.” (Y16)

Yaşlıların gelecek üzerine düşünceleri sorulduğunda bazıları karamsar bir tablo çizerken bazılarının ise daha olumlu bir beklenti içinde oldukları görülmüştür:

“Ya, demin de söyledim kızım, gelecekte ben şu anki durumda endişeliyim, ama millet olarak...” (Y2)

“Gelecekte beklemiyordum sağlıklı yaşamak.” (Y7)

“Bilmiyorum bundan kötü olacak halim yok. Ben şimdi en mutlu halimi yaşıyorum şu anda.” (Y16)

Gerçekleştirilen görüşmelerde bazı yaşlıların gelecekle ilgili herhangi bir düşünsel ve eylemsel hazırlık içinde olmadıkları dikkat çekmiştir:

“Ne bileyim... Hiç düşünmedim... Evet, Allah ne veriyse onu göreceğiz ne yapalım. Allah ne yazdıysa...” (Y3)

“Artık ne beklemiyordum olabilir ki?” (Y14)

Ölüm farkındalığı ve hazırlık

Kendilerine iyi yaşlanmak için ne olmasını isteyecekleri sorulan yaşlılardan Y11 ve Y16 yaşlılıkta ölümden kormamak istediklerini şu cümlelerle açıklamıştır:

“... Her şeyde mesela diyelim sabah geliyorsun, arkandan bir ses geldiği zaman döndüğün zaman, bu sefer dönüyorsun önünü göremiyorsun. Ee tabii ki. Tabii bu yaşlılıkta bunlar çok farklı. Mesela ürkek oluyorsun. Diyelim bir araba yanında korna çaldığı zaman ürküyorsun. Gençken hiç. Duymazdın, hissetmezdin yani ölüm de nedir derdin? Şimdi silah atılsa pat yüreğim patlıyor aman çocuklarımın haberi olur mu bir şey olsa? Önceden öyle korna çalarmış, şu yaparmış şimdi... Acaba bir şey olursa, çocuklarıma bir şey yapamadım gibi o korkular sardı.” (Y11)

“... Ölümden korkmamayı. Şu anda annem mesela o korkuyu yaşıyor. Çünkü yengem öldü, yeni. Yengem yeni öldü ve evde yalnız. Yanında birilerinin olması. Yalnızlık en büyük hastalık.” (Y16)

Yeni neslin mürüvvetini görme/ özgecilik

Yapılan görüşmelerde vurgu yapılan alt temalardan biri de çocukların ya da torunların mürüvvetlerini görme üzerine olmuştur. Yaşlılıkta çocuklarının yuva kurma, iyi bir biçimde yetişmiş olma ve çocuk sahibi olduklarını görme biçiminde nitelendirilen iyi günlerini görmenin yaşlı için büyük mutluluk kaynağı olduğu şu cümlelerle tarif edilmiştir:

“... İyi ki çoluğumu çocuğumu büyüttüm, evlendirdim. Torunlarım oldu. Onlar için muthuyum yaşlılığın içerisinde.” (Y1)

“... Yaşlılık bana, çocuklarımın evlenmesini ve torun görmeyi çağırıştırıyor. Onlarla mutlu olmayı, ömrümün geri kalan kısmını onlarla mutlu bir şekilde yaşamak... Hep bunu hayal ederek yaşlılığı beklemişimdir. Yaşlılık demek bence bu demek. ... Olumlu yanları, eğer sağlığın yerindeyse torun görmek bir kere çok güzel bir olay. Yani herkese nasip olmuyor bu. Çocuklarını büyütürken en büyük arzu, onların meslek sahibi olduğunu ve yuva kurduklarını görmek arzusuyla büyütüyorsun. Eğer bunları görebilmişsen mutlu bir yaşlısın. Yani bunlarla birlikte yaşayabiliyorsan, bu herkese nasip olmayacak bir mutluluktur diye düşünürüm. Çok şükür bu da bende var. Allah bana bunları gösterdi.” (Y7)

“... Benim psikolojik, yani sadece bir tek çocuklarının mürüvvet işleri. Benim başka hiçbir şeyim yok. ... Ben işte hep çocuklarım da olsun, onlar da bir aile olsun. Hep beraber geniş bir aile olalım, huzur içinde ve sağlıklı...” (Y9)

“... Gelecekte insanların bilinçlenmesini, sevginin çoğalmasını, yüreklerimizi birbirimize açmayı bekliyorum. Ve çocuklarımızın iyi yetiştirilmesini, ziyan olmamalarını istiyorum.” (Y10)

“... Çocukların mesela yuva kurmuş oluyor, onun mutluluğunu yaşıyorsun. Torunların oluyor, onların ayrı bir mutluluğu oluyor.” (Y16)

Çocuklarının mürüvvetini gören yaşlının bu dönemde mutluluk yaşayacağını belirten ileri yetişkinlerin torunlarının mürüvvetini görme ve onlarla vakit geçirmeye çocuklarıyla olan ilişkilerinden daha fazla vurgu yaptığı dikkat çekmiştir. Katılımcılar, yaşlılıkta torun görmenin büyük mutluluk olduğunu ve onlarla olmanın kendilerine keyif verdiğini şu cümlelerle ifade etmiştir:

“... Ya en azından torunlarımızın bizden daha iyi bir hayata erişeceğini düşünüyorum veya daha iyi yaşayacaklarını düşünüyorum. Yani onların mürüvvetlerini görmek güzel olacak. ... İnsanların mutluluğunu görmek, o yaşlılıkta dahi beni mutlu eder.” (Y2)

“... Torunlar var. Vallahi iyiliklerini beklerim yani.” (Y4)

“... Gelecekte beklerim torunlarımızın mürüvvetini görebilmek.” (Y8)

“... Geleceğe baktığımda, herkes gibi biz de babaanne olmak istiyoruz mesela. Hayırlı bir insan karşımıza çıksın, ona dua ediyorum. Eşim de çok arzu ediyor. O da kalp hastası, ben de ona üzülüyorum hani “Sen görürsün, ben göremem” diyor.” (Y9)

“... Mesela benim arkadaşlarımın çoğu torun torba sahibi. Bizim henüz olmadı. İnşallah bizim de olur. Tabii her yaşın kendine göre bir güzelliği oluyor. Güzellikler yani nasıl torunum olur, nasıl sırtımda taşıyım, nasıl oynarım, nasıl götürürüm, hep bu tip hayaller.

Başka ben, torunu nasıl bir parka, mesela bazen diyorum 75 yaşında olursam ben torunumu nasıl alır parka götürebilirim? Ne işleyebilirim ben ne konuşabilirim? Belki o zaman diyorum... Başka ne gelebilir çocuklarımıza, tabii ki ömrümüz yetse, yuvalarını kursak, evi olsa evini görsek... Bir babanın arzu ettiği odur, çocuğunun yuvası olsun. Onun için her annenin babanın arzu ettiği çocuğunun yuvasının olması...” (Y11)

Yaşlılıkta mutluluğun kaynağının başkalarının iyi günlerini görme ve buna katkı sunmak olduğunu belirten yaşlılardan Y10 ve Y11 diğer insanlarla bağlantıda kalmanın da başarılı yaşlanmayla ilişkili olduğunu şu cümlelerle tarif etmiştir:

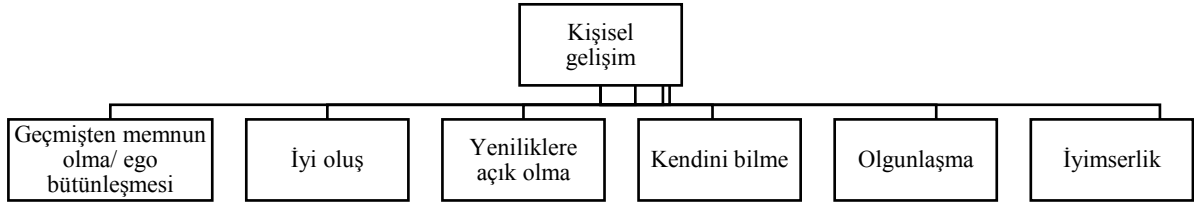
“... Güzel bir şey, arkadaş gibi güzel bir şey. Başkalarına da faydalı olmak, ne bileyim ben. Komşulardan hasta oluyor, bilmem ne oluyor, onları götürmek, güzel bir şey.” (Y10)

“... Kim olursa olsun. Mesela birisi gelse yabancı sağa sola baksa, ben kimi soruyorsunuz, neye baktığınız diye sorarım, yardımcı olmaya çalışırım, onu da bir görev bilirim hocam.”

(Y11)

4.1.2.4. Tema 4: Kişisel gelişim

Yapılan görüşmelerin veri analizinde ortaya çıkan temalardan biri de kişisel gelişimdir. Bu temanın altında geçmişten memnun olma/ ego bütünleşmesi, iyi oluş, yeniliklere açık olma, kendini bilme, olgunlaşma ve iyimserlik alt temaları yer almıştır.



Şekil 4.12. Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Alt Temalar

Geçmişten memnun olma / ego bütünleşmesi

Kişisel gelişim temasının alt temalarından biri geçmişten memnun olma/ ego bütünleşmesi başlığı altında ele alınmıştır. Yaşlı bireylerin geçmişe yönelik memnuniyet duymaları Erikson’ın ego bütünleşmesi kavramıyla incelenmiştir. Y6 adlı katılımcı geçmişe yönelik kendi pişmanlığını ve diğer yaşlılardan duyduklarını şu sözlerle ifade etmiştir:

“... Yaşlılık, mesela dönüyorum bakıyorum geriye bir baktığım zaman, o geçirdiğim günleri pişman oluyorum.” (Y6)

“... Yaşlıların yanına gidiyorum. Bak ben gittiğim zaman çay ocağına hep yaşlılarla otururum. Benden mesela 3-5 yaş ileride olanlarla otururum. Daha tatlı geliyor sohbet. Çünkü onlarda biraz evvel dediğim gibi yani geçmişinden başlıyor, şimdi o anlatırken ben düşünüyorum. Pişmanlık duyuyorlar.” (Y6)

İleri yetişkinlerle gerçekleştirilen görüşmelerde yaşlıların büyük çoğunluğunun geçmişe yönelik memnuniyet duyduğu görülmüştür. Bazı yaşlılar geçmişte memnun oldukları yaşantıları bireysel faydalarıyla açıklarken bazıları başkalarına yaptıkları yardım ve faydalardan mutluluk duyduğunu belirtmiştir. Y4, Y7 ve Y10 geçmişe döndüklerinde yapmayı istedikleri ve kendilerini iyi hissettiren durumları şöyle anlatmaktadır:

“... Yok vallahi iyiydim o zamanlar gençtim, iyiydim. İyiydi. Yani iyiydim. Bir şeyciğim yoktu yani. Hastalığım mastalığım yoktu böyle. İyiydim yani.” (Y4)

“Hayatta yapmayı arzu edip de çok şeyi yapabilmişsen, bu başarılı yaşlanmaktır bence. ... Yani olmasını istediğim çok şeyi, yapabildiğim şeyleri düşünerek iyi ki yapmışım. “İşte hayat geldi gidiyor, bir daha geri mi gelecek” diye. Pişmanlık duymuyorum yani, beni

mutlu eden şeyleri yaptığım için, yapabildiğim şeylerden dolayı hiç pişmanlık duymuyorum.” (Y7)

“... Ben çocuğu çok sevdiğim halde sokaklarda ağlayarak dolaştığımı biliyorum, tabii öğrencilerimi seviyordum, çok seviyordum ama kendi çocuğunuz olsun istiyorsunuz tabii. Sonra öksüz olan, yani annesi olmayan bir kız çocuğunu aldım. İşte bu 3 üniversite okuyan benim kızım. Dünyada yaptığım en güzel şey bu oldu. Ben ayrılmadım çünkü Allah’tan korktum. Çünkü eşim beni başına taç etmişti. “Ben Allah’tan istedim, o seni bana verdi” dedi. Çok şey yaparak aldı beni. Hiçbir şeyi yoktu, dünyada en dürüst, %100 dürüst olan bir insandı.” (Y10)

Y11 ve Y16 ile gerçekleştirilen görüşmelerde ise bu katılımcıların daha çok geçmişte yaptıkları yardımların şimdi iyi bir yaşlılık geçirmelerini kolaylaştırdığı görülmüştür.

“... Çok şeyler yaşadık. Çok şükür olsun Allah’a. O günlerden bugünlere geldik, çok çok şükürler olsun. ... Güzel şeyler yaptım. Diyorum ya mezun olan gelir burada bir öğrenci gelse dışarıdan, evsiz kalsa, ben burada çok öğrenciyi de evime götürmüştüm, kız öğrencileri. Buraya gelmiştir ailesi, yer bulamamıştır. Hiç tanımadığım Diyarbakır’dan, Güneydoğu’dan, batıdan kendi evladım gibi götürdüm böyle öğrenciler de çok.” (Y11)

“... Ama pişman olmadım öğretmenlikte. Çünkü severek yaptım. Şimdi hele öğrencilerim beni buluyorlar, kimi doçent olmuş. Hatta şey de buradaymış, Tuzla mı dedi? İşte neydi? X, burada işte doçent olmuş. Yani kimi öğretmen arıyor beni. Ve hepsi memnun olduğunu söylüyor. Ben onları duydukça mutluluktan mutluluğa uçuyorum. Çalışma hayatımda hep olumlu şeyler vermişim. Öğrencilerimden bunu duydukça da yani memnun oluyorum. Şimdi ben ‘O zaman iyi şeyler yapmışım.’ diyorum. Yani hep iyi söyleniyor, hiç kötü söyleyeni duymadım.” (Y16)

İyi oluş

Yaşlılıkta bireyin kendini iyi hissetmesinin başarılı yaşlanmayla ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

“... Yani bütün insanların da öyle olmasını ben isterim yani, mutlu olmasını, kibar olmasını, medeni olmasını.” (Y2)

“... Tabii huzurlu bir çalışma ama huzuru ilk önce kendinde arayacaksın sayın hocam. Şimdi kendin de hırçınlaşırsan kendi kendine, karşıdaki insanı şey yaparsan hiçbir zevk,

hiçbir tat alamazsın. Onun için niye ben burada uzun vadeli kaldım? Kendimle barışık olduğum için, insanları sevdiğim için.” (Y11)

İyi oluşun ise diğer insanlarla kurulan ilişkiyle bağlantılı olduğu dikkat çekmiştir:

“... Ama ekseriyetle moral çok iyi oluyor. Burada parkta mesela moralim iyi olacak insanların yanına gidiyorum. Öbürkülerine de gitmeyiveriyorum.” (Y5)

“... Kalpten öldü. Kapanmış. O şimdi gelene gidene sorardı, ‘Nereye gidiyorsun? Nereden geliyorsun?’ diye. ‘Yenge hiç böyle kendini kapatma.’ dedim. Bak mesela ben hasta oldum, benim güler yüzüm hiç solmadı. ‘Sor, gelene gidene.’ dedim, ‘Nereye gidiyorsun? Nereden geliyorsun?’ yine aynı eskisi gibi. ‘Hiçbir şey olmamış gibi.’ dedim. ‘Ondan kimsenin haberi yok.’ dedim. ‘Öyle mi kızım? Allah senden razı olsun.’ dedi ve öyle de yaptı.” (Y16)

“... Böyle somurtmaman lazım. Neşeli olman lazım.” (Y13)

Yeniliklere açık olma

Kişisel gelişim teması altında ortaya çıkan bir diğer tema da yeniliklere açık olmadır. Yaşlı bireylerin güncel yaşama uyum sağlaması, yeni şeyler öğrenmeye açık olması gibi durumları kapsayan bilişsel esnekliğin başarılı yaşlanma ile ilişkisi özellikle teknolojik gelişmelerin takip edilmesi ve kullanılmasıyla tanımlanmıştır:

“... Telefonu biliyorum, yapıyorum. Yapıyorum ama bildiğimden değil yani can sıkıntısına veriyorlar. Nasıl denk gelirse gelsin karıştırıyorum, bir şey yapıyorum.” (Y4)

“... Uymaya çalışıyorum. Teknolojinin dışında kalmamız mümkün değil. Moda gibi. Toplumun en üst seviyesinden başlar, üçgen olarak düşünürsek, en alta iner moda. Birinci şey değiştiği zaman en alttakiler daha modayı yeni izliyorlardır. Teknoloji de böyle bir şeydir. Aklıma uyan, mantığıma uyan şeyi hemen kabul ederim.” (Y10)

Bilişsel esnekliği teknolojinin de ötesinde her daim yeni şeyler öğrenmeye çalışmayla ilişkilendiren katılımcılar ise yaşlılıkta zihni çalıştırmaya devam ettirmenin önemine şu cümlelerle değinmiştir:

“... Yani ne yapmam gerekir ki? Bir kere, bir şeyler daha öğrenebilirler o yaşlarda, 45 yaşlarında. Burada insanlar şu anda kurs görüyorlar.” (Y14)

“... Ben de beraber öğrenmeye çalışıyorum, yapmaya çalışıyorum. Ama mesela “Bana ne” demiyorum. Yani ben de bir şeyler öğrenmeye çalışıyorum, araştırıyorum, bakıyorum. Mesela şeyden bile bilgi almak istiyorum, soruyorum. Gazetemi okurum. Bakıyorum yani öyle kendi haline bırakmıyorum.” (Y16)

Kendini bilme

Yaşlı bireyin gençlikteki gibi koşturmaya içinde olmaması, kendini daha iyi tanınması ve kurduğu cümlelere gelecek nesillere örnek olmak adına dikkat etmesi gerektiğini belirten katılımcılar kendini bilme ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiyi şöyle tarif etmiştir:

“.... Yani mesela masada sadece onlar değil her gün öyle. Yahu konuşmanızı bilin. Bizim konuşmamız geriden gelenlere bir kanun gibi, örnek olacak. Bunu alacaklar.” (Y5)

“... Yani şimdi torunlarımı görüyorum ne güzel. Mesela iş koşturması yok, o kaygılar bitti mesela. Zamanı kendime göre, yemeğimi kendime göre. Önceden hep bir koşturma vardı. Yani kendimizi tanımıyorduk bile. Bir hayat koşturması içindeydik.” (Y16)

Kendini bilme konusunda elden ayaktan düşmemenin, kendi hayatını bağımsız sürdürmenin de önemli olduğu dile getirilmiştir:

“... Hele de düşününse... Bazı yaşlılar kendini bilmiyor, affedersin altını üstünü değiştirmek geline yakışmaz, almaz zaten de. Çok zor. Onun için ben kendime dikkat ediyorum. O şekilde düşmeden.” (Y15)

Olgunlaşma

Yaşlılıkta gençlikteki deli fişekliğin yerini sakinliğin almasını beklediklerini, ancak ağırbaşlı bir yaşlının başarılı yaşlandığını ifade eden katılımcılar geçmişte edindikleri deneyimlerle daha olgun bir bakış açısına sahip olabileceklerini şöyle ifade etmiştir:

“... Görmüş geçirmiş oluyorsun. Şey oluyorsun tabi hepsini.” (Y3)

“... Yani geçmişte ileriye pek düşünmeden hareket ediyorduk, biraz bencil davranıyorduk ama şimdi öyle değil. Şimdi daha ölçülü, daha olgun, sakin, soğukkanlı. Önceden öyle değildi yani.” (Y2)

“... Yaşlılık deyince yani hayatın sonu diyemem. Çünkü yaşlandıkça insanlar daha güzel tecrübe edinir, daha güzel şeyler görür. Gençken her şeye güzel bakamıyorsun.” (Y11)

“... kısacası ben kendimi pek yaşlı hissetmiyorum. Olgun hissediyorum.” (Y12)

Geçmişteki koşturmacadan ve bakış açısından yaşamdaki güzellikleri fark etmediğini dile getiren Y10 deneyimleri ve yaşam döneminin getirdiği olgunluk sayesinde yaşamı daha iyi kavradığını şöyle açıklamıştır:

“... Deneyimler geçiriyorsunuz. Harika deneyimler. Görüş açınız değişiyor. Her şey farklı açıdan bakıyorsunuz. Bir biyolog bir ağaca baktığı zaman, onun, işte, yaprağın suyun nasıl çıktığını düşünür. Onun fonksiyonlarını düşünür. Bir ressam baktığı zaman renkleri görür, şekli görür önce. Bir müzisyen baktığı zaman yaprakların hışırtısını müzik olarak duyar. Bu bir bilinç seviyesi, bilinçli olmak çok çok önemli.” (Y10)

Geçmişte sinirlenen şeylere şimdiki yaşında öfkelenmediğini belirten Y2, Y8 ve Y16, iki yaşam dönemi arasındaki farkı şu cümlelerle izah etmiştir:

“... Şimdi o adam bana küfür etse, ben hiç niye küfür ediyorsun diye belki sormayabilirim. Ama öncesinde bırak küfürü, şöyle yan yan baksaydı, niye öyle bakıyorsun diye karşısına çıkıyorduk. Yani o durumlar oluyor.” (Y2)

“... Dünyaya ve her şeye daha olgun şeyle bakıyorsun, olumlu bakıyorsun. Daha bir şey yapıyorsun, toleranslı oluyorsun her şeye.” (Y8)

“... Ondan sonra, benim fikrim, hep gençlere örnek olmak. Gençlere hep örnek olmak. Parka gidiyoruz 10-15 senedir. Orada bile böyle televizyon seyrediyoruz. Ben hiçbir şeyle ilgilenmem pek. Görüşüm gene sabit de, bir partiyi tutuyoruz tabii. Fakat hiç böyle yapmam particilik. Yahu maç seyrediyoruz, küfür ediyorlar. Şöyle yapardım, böyle yapardım, falan küfür ediyorlar. Bir tanesini, çıkıştım duramadım da çıkıştım. Hakeme küfür ediyor falan. Sen konuştuğunu beğeniyor musun dedim. Biz bu yaşta insanlar örnek olmamız lazım, ne küfür ediyorsun dedim, ne bağırıp konuşuyorsun dedim. Bak biz de izliyoruz dedim. Hiçbir şey demedi öyle oturdu yerinde.” (Y5)

“... Bak ben şimdi annem diyor ki “Kızım bozuldun” diyor, “Anne ben bir şeye bozulmuyorum. O eskidenmiş” diyorum.” (Y16)

İyimserlik

Yaşlılığın getirdiği olumsuz durumlar yerine kazandırdıklarına ve sahip olduklarına odaklanmanın yaşlılıkta önemli olduğunu vurgulayan katılımcılar olumlu bakış açısına sahip olan bireylerin başarılı yaşlandığını şu cümlelerle açıklamıştır:

“... İşte dediğim gibi kendini yetiştirmemişse, sağlığına dikkat etmiyorsa, olumlu düşünceye sahip değilse bu çok çok önemli... Değilse kendini çökertiyor. Yani bu, başka bir şey yok. “... Her şeye olumlu bakan, koruyucu olan, etrafındaki insanları koruyucu, anlayışlı olan. Ders verme yerine örnek olan, davranışlarıyla örnek olmak en önemlisi. Böyle insanları çok seviyorum ve yeniye açık olan çok çok önemli benim için, yeniye açık olmak çok önemli. ... Çünkü gene neşeliyim, gene espriliyim, çok hoşlanıyorum espriden. Çok güldürürüm girdiğim toplumlarda, fıkraları hiç unutmam.” (Y10)

“... Mesela pozitif bakmak. Ben mesela kendi yaşitlarımda görüyorum, her şeyde kendini bırakmışlık var. Onu da ben hiçbir zaman yapmadım.” (Y16)

4.1.2.5. Tema 5: Başa çıkma mekânizmaları

Yaşlılık döneminde bireyin yaşamını daha iyi bir biçimde sürdürmesi için gerekli olduğu düşünülen değişkenlerden bir diğeri ise başa çıkma mekânizmaları başlığı altında ele alınmıştır. Bireyin zorluklarla mücadele etmek için yılmazlığının yüksek olması, bu dönemde dua ve ibadetle ilgilenmesi ile gelen zorlukları kabul edip rıza göstermesinin başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu bulguları elde edilmiştir.



Şekil 4.13. Başa Çıkma Mekânizmaları Temasına İlişkin Alt Temalar

Yılmazlık

Yaşlılar bu dönemde başlarına gelen zorluklarla mücadele için kendilerine özgü başa çıkma mekânizmaları olduğunu belirten yaşlılar yaşlılıkta psikolojik dayanıklılığın önemini vurgulamıştır.

“.. Benim hep içimde gülen bir çocuk vardı. Çocukluğumdan beri öyle. Mesela çok ağır deneyimlerden geçtim, hasta baktım 10 sene. 3 sene annem, 6 sene erkek kardeşime ve kanser olayı. Ama ben kardeşimin odasına oynayarak giriyordum, onu neşelendirmek için. Çok af edersiniz altından aldım ama her şeyden öğrendiğim halde, ki ben çok iğrenirim her şeyden. Titizlik yani normal, hijyen çok önemli benim için. Ben bunları aştım. Sevgi bunları aşmama neden oldu. Ve bunu hizmet olarak, görev olarak yaptığım için, bana hiç dokunmadı. Sağlığıma da dokunmadı. Keyifle yaptım ben bunu. Elbette hep buram kanadı. Yakınınız olduğu için, ama ben komşunun da olsa dedim, aynı hizmeti veririm eğer bana muhtaçsa. İnsan olmak bu bir tanem, insanız yani. Çevrenizde elbette sizi farklı görecekler. Elbette sevilleceksiniz, sayılacaksınız. Çünkü amacınız hizmet, amacınız herkesi sevmek, saymak, faydalı olmak en önemlisi faydalı olmak. Bunu yapıyorsanız farklısınız, insansınız yani.” (Y10)

“... Kendime güven yönünden, güven. Mesela ‘Ben bunu yapamam.’ filan gibi kuşkular oluşuyor ya, kendine güveni geliştirmek. Bir de kendine güveni, güven yani. Kendime ‘Ben bunu yaparım. Ben bunu atlatırım.’, yani o şekilde güven olması lazım. Güven, en başta o. En başta güven. Ondan sonra ölümden korkmamayı.” (Y16)

“... Mesela anneme, ‘Anne kendine gel. Çıktın, kendine gel.’ dedim. ‘Ölüm Allahın emri.’ dedim mesela. ‘O vakti geldi, gitti. Sen de vakti geldiğinde gideceksin ama şu anda yaşıyorsun. Kendini bırakma.’ dedim. Zaten kabul ettiğin an... Ama kabul edip de kendini öyle bırakmayacaksın. ‘Ben bunu atlatacağım’.” (Y16)

Başarılı yaşlanmak için gelen zorluklarla mücadele etmek gerektiğini vurgulayan ileri yetişkinler, zorluklarla mücadelede başvurdukları yöntemlere ilişkin şahsi deneyimlerini şöyle dile getirmiştir:

“... Vallahi yaşlılık güzel bir şey. Fakat işte arkadaş yok. Bütün arkadaşlarımı kaybettim. Vefat ediyorlar. Sağ kalanlar dahi sokağa çıkamıyorlar. Görüşemiyorum yani onlarla. İşte ben de çareyi burada buldum, buraya geliyorum.” (Y13)

“... İdare yapıyorum yavrum işte. Ne yapalım? ... da bana öyle diyor. ‘Anne yine iyi topladın.’ diyor.” (Y4)

“... Şimdi sinirli olmamak çok iyi. Sabretmek çok iyi. Sabredince her şeye insan muvaffak olabiliyor. Sabır çok önemli. İnsanlara iyi örnek olmaları. Çünkü kızım görüyorsun yani şu haberleri dinlememek istiyorum, bazısını değiştiriyorum öbür tarafa.” (Y5)

“... Yani yalnız kalmak beni çok korkutur. O beni korkutur yalnız. İstirap çünkü.” (Y16)

Dua ve ibadet

Başarılı yaşlanmak için yaptıkları ve yapmak istediklerini anlatan ileri yetişkinlerin bu anlamda dua ve ibadete de başvurdukları görülmüştür. Y3, Y4 ve Y11 İslami ibadet yöntemlerinin kendilerine iyi geldiğini ifade etmiştir:

“... Dua ederiz, namazımızı kılarız. Umre’ye gittik geldik, abinle ikimiz beraber. Namazlarımızı kılarız, okumalarımızı okuruz. Eski yazı okurum. Eski yazıya gittim, eski yazı okurum.” (Y3)

“... Sabahlan kalkarım, namazımı kılarım, Kuran’ımı okurum Her sabah. Kuran’ımı okurum. Namazımı kalkıp kılarım, Kuran’ımı okurum.” (Y4)

“... Ben Hacca gitsem. Bu sefer çocuklarımin hakkını yemiş olurum ama Umre de hakkımdır. O kadar emeğim var. Ona da hiçbir çocuğum demez ki ‘baba gitme.’.” (Y11)

Y10 ise sadece dini bir öğretiye bağlı kalmadan maneviyatın kendisi için önce geldiğini, ancak ondan sonra dinin de kendisine kapılar açtığını şu sözlerle dile getirmiştir:

“... Ve spritiüelistim, ruhbilimciyim... 30 senelik ruhbilimciyim. Yoga 1 sene yaptım sadece. ... Zaten bizim konumuzun içinde meditasyon var. 30 senedir spiritüalizmle şey yapan insanım. Dilediğiniz konuda sorabilirsiniz. Onu bilmeden hiçbir şeyi çözemezsiniz. Mesela Tevrat, Kuran, İncil çalışmalarım var. Spritiüel konuları bilmeden önce, ilk Kuran okuduğum zaman çarpıldım. Hiç hoşlanmadım. Olamaz dedim, bizim yani bu kadar değer verdiğimiz bir kitap. Spiritüalizmi öğrendikten sonra kapılar açılmaya başladı.” (Y10)

Kabul ve rıza

Türkiyeli ileri yetişkinlerin başarılı yaşlanmaya ilişkin görüşleri sorulduğunda yaşlılıktaki zorlukların yaratıcıdan geldiği ve O’ndan gelene razı olunarak zorluklarla başa çıkıldığı dikkat çekmiştir.

“... İşte Allah uzun ömür verdi, “ömür” diyorsun. ... Allah ne verdiyse onu göreceğiz ne yapalım. Allah ne yazdıysa...” (Y3)

“... Çok zor. Kim var bunu şey yapmadılar rahat ol. Kocam öldü, yani işte böyle yavrum. Ne yapalım yavrum? Büyük yerden geldi. Emir büyük yerden geldi, ne yapalım? Allah bundan aşağı düşürmesin gene diyorum, yani çok zor.” (Y4)

“... Çok ben yumuşağımdır böyle ağlayanla ağlarım, gülenle gülerim ama yani kendi kendini alıştırıyorsun. Yaşama insanı hayata şey yapıyor yani. ... Hayata bir daha gelmiyorsun yani. İster istemez... Allah sevdiği kuluna verirmiş, “Benim imtihanım” dedim, isyan etmedim. Namazıma, Kuran’ıma sarıldım. Allah bana sabrını verdi.” (Y9)

“... Mesela pozitif bakmak. Ben mesela kendi yaşutlarımda görüyorum, her şeyde kendini bırakmışlık var. Onu da ben hiçbir zaman yapmadım. Yani devamlı... Evet, olumsuz bir şey olsa bile şükretme. Yani hiç olmazsa bundan daha kötüsü olabilirdi, diye. Mesela eğer ben yürüyebiliyorsam, ben yemeğimi yiyebiliyorsam, demek ki iyiyim. Yani bir şeyleri...” (Y16)

“...Mesela anneme, ‘Anne kendine gel. Çıktın, kendine gel.’ dedim. ‘Ölüm Allahın emri.’ dedim mesela. ‘O vakti geldi, gitti. Sen de vakti geldiğinde gideceksin ama şu anda yaşıyorsun. Kendini bırakma.’ dedim. Zaten kabul ettiğin an... Ama kabul edip de kendini öyle bırakmayacaksın. ‘Ben bunu atlatacağım’.” (Y16)

Zorlukların Allah’tan geldiğine inanmasının yanı sıra zorluklara dayanma gücünün de Allah’tan geleceğine inandıkları görülmüştür.

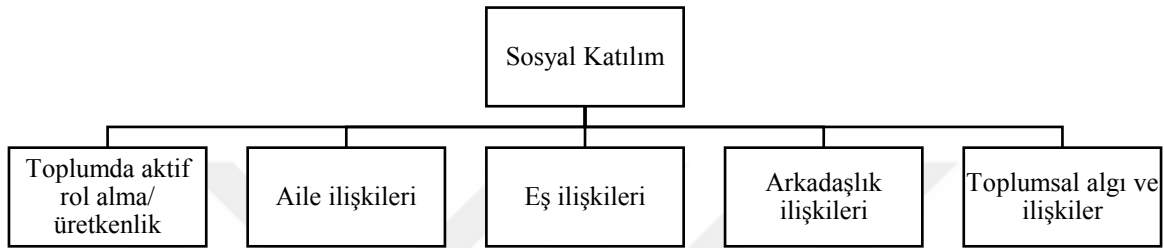
“...Evet. İyi toparladım gene. Ne yapayım toparlamazsam yavrum, ne yapayım? Böyle düşündükçe yani insan kafayı bozacak gibi oluyor, ama bir de kendime böyle “Allah bana sabır ver sen Ya Rabbim” diyorum.” (Y4)

“... E ne yapacaksın, başına gelene. Allahtan sabır dileyeceksin, sabırlık diliyoruz. Allah’a güveniyoruz.” (Y3)

“... Düşünüyorum düşünüyorum yok. Ağlıyorum, yok. Bakıyorum resimlerine bakıyorum, telefona bakıyorum. Hep resimleri var, bakıyorum bakıyorum, ağlıyorum ağlıyorum. Yok. Yok, ağlasan yok. Yok, çaresi yok. Gelen yok, giden yok. Ben kendimi parçalasam gene yok. İşte böyle Allah bana sabır versin diyorum. Allah’ın gücüne gitmesin. Yani. Allah büyük yerden geldi emir.” (Y4)

4.1.2.6. Tema 6: Sosyal katılım

Yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının ortaya koyulmasının amaçlandığı bu araştırmada ileri yetişkinlerin en çok üzerinde durduğu konulardan biri sosyal katılım olmuştur. Toplumun içinde kendini hâlâ işe yarar hissetmenin ve üretime katılmak ile sosyal ilişkileri sürdürmenin başarılı yaşlanmak için önemli bir koşul olduğunu belirten yaşlıların görüşleri toplumda aktif rol alma/ üretkenlik, aile ilişkileri, eş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve toplumsal algı ve ilişkiler alt temalarıyla incelenmiştir.



Şekil 4.14. Sosyal Katılım Temasına İlişkin Alt Temalar

Toplumda aktif rol alma/ üretkenlik

Araştırmaya katılan ileri yetişkinler yaşlılık döneminde kendi kabuğuna çekilmeden elinden geleni yapma ve topluma sunmanın aktif ve başarılı yaşlanma açısından önemli olduğuna dikakt çekmiştir. Y10, bizim kültürümüzde aktif yaşlananların çok olmadığını, ancak daha gelişmiş ülkelerde yaşlılığın daha aktif bir görünüme sahip olduğunu şu cümlelerle açıklamıştır:

“... Bizde bilinç seviyesi, eğitim seviyesi çok düşük olduğu için, maalesef yaşlılarımız çoğunlukla 50 yaşında, 40 yaşında içlerine kapanıyorlar, evde oturuyorlar, hareket yok, hiçbir şey yok, faydalı olmak yok. Bir köşeye çekiliyorlar. Çok mahzurlu. Dışarıdaki insanları görüyoruz, 100 yaşında, 80 yaşında seyahat ediyorlar. Sonra 5 ülke gezdim ben Avrupa'da. 80 yaşında insanlar mağazalarda çalışıyor. Hizmet veriyorlar.” (Y10)

Gençken öğretmenlik yapan ve yoğun çalıştığını belirten Y2, yaşlılık döneminde bağ ve bahçede ekip biçerek ürettiklerinden keyif aldığını şu sözlerle açıklamıştır:

“... Artık bundan sonra çoluk çocuğu mesela, hayatını kazandılar veya bize ihtiyaçları yok diye kendimizi salmıyoruz. Bayağı bahçeye gidiyoruz, işte sebze dikiyoruz, bilmem ne

yapıyoruz. Onlar bizim umut kaynağımız oluyor, yaşama enerjisi oluyor bizde. Kendi üretkenliğin devam ediyor. O ürettiklerini görmek mutluluk veriyor.” (Y2)

Üretkenliği bazen bir şeyler ekip biçme olarak tanımlayan Y2 bazen de kendinden üstteki kuşağa yardım etme ve bakımını üstlenmeyi üretime katkı sunma olarak tanımlamıştır:

“... Deden ölene kadar da memlekete bağımlıydık yani bir tarafa zaten kımıldama şansımız yoktu. Özellikle yazın, yaz tatillerinde babaya yardım edeceksin, aileye yardım edeceksin, neyse yani zihniyet oydu. Ha ondan mutlu değil misin? Mutluyum. Yani üzerimize düşeni yaptık diye düşünüyorum.” (Y2)

Y10 ve Y5 de yaşlılıkta kendinden büyüklere ve ihtiyaç sahibi bireylere yardım ederek üretime katkı sunmanın kendilerine iyi geldiğini şu sözlerle vurgulamıştır:

“.. Benim hep içimde gülen bir çocuk vardı. Çocukluğumdan beri öyle. Mesela çok ağır deneyimlerden geçtim, hasta baktım 10 sene. 3 sene annem, 6 sene erkek kardeşime ve kanser olayı. Ama ben kardeşimin odasına oynayarak giriyordum, onu neşelendirmek için. Çok af edersiniz altından aldım ama her şeyden öğrendiğim halde ki ben çok iğrenirim her şeyden. Titizlik yani normal, hijyen çok önemli benim için. Ben bunları aştım. Sevgi bunları aşmama neden oldu. Ve bunu hizmet olarak, görev olarak yaptığım için, bana hiç dokunmadı. Sağlığıma da dokunmadı. Keyifle yaptım ben bunu. Elbette hep buram kanadı. Yakınınız olduğu için, ama ben komşunun da olsa dedim, aynı hizmeti veririm eğer bana muhtaçsa. İnsan olmak bu bir tanem, insanız yani. Çevrenizde elbette sizi farklı görecekler. Elbette sevineceksiniz, sayılacaksınız. Çünkü amacınız hizmet, amacınız herkesi sevmek, saymak, faydalı olmak en önemlisi faydalı olmak. Bunu yapıyorsanız farklısınız, insansınız yani.” (Y10)

“... Ben gençlerin yanına oturmam, fakir yoksulların yanında otururum, onlara çay ısmarlarım, onlarla görüşürüm. Veyahut yaşlıların yanında otururum. Böyle ak sakallıların yanına otururum. Bunlar bana sorarlar, mesela tarlada çalışıyoruz ya onlardan sorarlar hep bilgi alırlardı. Onların yanına otururdum. Hep böyle toplumsal kalkınma istiyordum ben, toplumsal. Benim karnım doyuyorsa, öbürkünün doyması lazım. Evet, faydamız olsun. Hep amacım yardımlaşma oldu. 8 tane kardeşim var benim. Babam ölüverdi, paylaşacağız tabii ne varsa. ... Öyle geçti kızım bizim hep böyle mazlum bir insan. Herkes için faydalı bir insan. Bizim hayatımız öyle geçti.” (Y5)

Başarılı yaşlanma denince aklına tanıdığı ve ileri yaşlılardan olan bir tanıdığı gelen Y9, başarılı yaşlanmayı bu tanıdığı üzerinden hâlâ aktif olması ve gençlere yardım sunmasıyla tanımlamıştır:

“... Benim bir komşum vardı, Bursa’da. Şimdi tabi bayağı yaşlandı o. ‘Hep ... Yenge gibi ben de...’. Hiç üşenmezdi, çok yardımseverdi. Bir de o zaman bedava kartı vardı yaşlıların. Bursa’da mesela otururken bütün komşuların çarşı işinin hepsini o yapardı. ‘Benim bedavam var’ para vermiyor diye. ‘Ama siz otobüsle çıkmayın, ben çıkar alırım.’ derdi. O kadar bir dik yaşlıydı ki.” (Y9)

Y10, sanat aktivitelerini devam ettirirken hem kişisel hazzı hem de kendinden gençlere bir şey öğretmeyi temel aldığını ifade etmiştir:

“... Yağlı boya resim yaptırdım onlara. Benim evimde de kendi resimlerim var. ... Hani böyle göstermek için değil bir tanem. Çok iddialı değilim. Ben mutlu oluyorum, insanları mutlu etmekten hoşlanıyorum. ... Şiir yazarım bir de...” (Y10)

Bazı katılımcıların ise kendilerinde hala üretme enerjisi bulmalarına rağmen üretmeye engelleri olduğu dikkat çekmiştir. Y14, çok dinç görünen ve sahip olduğu profesyonel deneyim ve bilginin oldukça kıymetli olmasına karşın başvurduğu işlere kabul alamadığını belirtirken, Y16 ise emekli olduktan sonra pişman olduğunu dile getirmiştir:

“... Tercümanlık için başvurduğum, cevap bile vermediler. Aslında teknik tercüman arıyorlardı. E Almanya’da okumuşum, teknik terimlere yakınlığım var. Hiç cevap gelmedi, gelseydi gidip çalışırdım. İş yok, iş olsa çalışırdım.” (Y14)

“... Üretken olabilir. Yani illa şey değil, üretken olup onlar mesela değerlendirilebilir. Niye öyle çok yaşlılarımız var, öyle kendi kendine yapıyor yapıyor yerinde kalıyor. ... Pişmanlığım da mesela, keşke biraz daha dikkat edip daha fazla çalışsaydım diyorum. Daha yani... Öğretmenliği seviyorum ama çok severek yaptım. Keşke yani...” (Y16)

Aile ilişkileri

Yaşlılıkta yalnızlaştıklarını belirten ileri yetişkinler başarılı yaşlanma için aile ilişkilerini sürdürmenin önemli olduğunu vurgulamıştır. Aile ile ilişkiler hususunda çocukları tarafından aranmayı istediklerini belirten ileri yetişkinler bu bağlantıyı şöyle açıklamıştır:

“... Torunlarımı büyüttüm, onlardan ilgi bekliyorsun, kendi çocuklarımdan, yeğenlerimden, kardeşlerimden ilgi bekliyorum.” (Y1)

“... Ona arada sevgi gösterilmesi lazım. Arada hatırlanması lazım. Yani göremese dahi telefonla bir hal hatır sorulması lazım. Arada ufak tefek bir yani ben bunda kendimden çok annemi görerek söylüyorum. Şöyle bir hatırlanmak, bir hal hatır sormak. Ufacık da olsa bir hediyeyle anmak. Yani yalnız bırakmamak. Yani benim dediğim o. Şimdi biz daha kendimiz yaşlı şeyinde değiliz. ... Ses istiyor. Mesela ben yanına gittiğim zaman sürekli konuştu. Çünkü tek, yalnız kaldığı için hiç konuşma olayı yok. Sürekli konuşma ihtiyacı duyuyor. Konuşma, sohbet ihtiyacı duyuyor. Yani onun için yaşlıların sürekli ziyaret edilmesi gerekiyor. Toplumdan işte, hatırlanmak. Başka bir şey istemiyor, hatırlanmak istiyor.” (Y16)

“... Annem mesela ben bir 36 gün kaldım, annem gençleşti. Doktora hiç gidemezken, tutunarak gitmeye başlamıştı. Ben oradayım diye. Ve ben ayrılacağım zaman yalnızlık korkusu çok fazla. Yeniden bayağı hasta oldu. ... Yani yalnız yaşasa bile bir ses, konuşma, başka bir düşündükleri yok.” (Y16)

“... Hep beraber gezelim. Bir aile yani, hiç ayrılmayalım. Öyle yani. Ben işte hep çocuklarım da olsun, onlar da bir aile olsun. Hep beraber geniş bir aile olalım, huzur içinde ve sağlıklı...” (Y9)

Yaşlılardan bazıları aranmak için beklenmemesi gerektiğini, çocuklarıyla ve akrabalarıyla iyi ilişkiler kurulduğunda zaten aranacaklarını ifade etmiştir. Y5, Y11 ve Y12, bu görüşlerini şu cümlelerle dile getirmiştir:

“...Kız kardeşim biri Kumkale’de, biri Bozcaada’da, bir tanesi köy içinde, biri de öldü işte. 3 tane onlar. Ben ablamın cenazesine gittim de, görüşemedik onlarla. Telefon ettim, ben geleceğim kızım dedim köye, tekrar görüşelim de öyle ayrılalım falan dedim. Yok ağabey dedi. Biz geliriz dediler, onlar geldiler. Hepsi öyle çok memnun oldum yani.” (Y5)

“... Bu da benim için bir onur. Yani baba artık sen kendine çalış hem bu dünyanın hem o dünyanın. Sen bizi artık bırak. Bu dünyada dedi biz senin şeyin olamayacağız. Hiç hiçbirimiz. Onun için kendine çalış. Bu da baba için bir onurdur yani, çok çok büyük bir onurdur. Mesela benim böyle komşularım var, çocuklarını yaka paça tutuyor, evini barkını

satıyor, kaçmak için yanından. Bir evladın böyle konuşması, diyorsun hiçbir şey olmaz.”

(Y11)

“... Şimdi eşinle zıtllaşıyorsun, sabahleyin sohbet ettik, çocuğunla zıtllaşıyorsun, bir insan, bir baba çocuğuna hakaret eder mi, etmez. Çirkin şeyler. Onun için yani bir insanın ilk önce şeyi kendisinde arayacaksın.” (Y11)

“... Çocuklarla iyi geçiniyorum. Çocuklarla bir sorunum yok. O bakımdan mutluyum diyeyim.” (Y12)

Eş ilişkileri

Başarılı yaşlanmaya ilişkin algıları araştırılan katılımcıların vurguladığı noktalardan biri ise başarılı yaşlanmak için iyi eş ilişkilerine sahip olmak gerektiği üzerine olmuştur.

“... Biz nasılsa idare ediyoruz. Biraz da bunun (eşini göstererek) katkısı çok. Çünkü bu hep razı geldi, isyan etmedi. İsyan etseler olmazdı mesela. Çok iyi oldu öyle.” (Y5)

“... Ondan sonra hanımıyla iyi geçinmesi lazım. Çünkü sonuna kadar onunla beraber olacaksın.” (Y13)

Yaşlılardan Y9 ve Y11, yaşlılık yıllarında hala eşlerine karşı sevgi duyduklarını ve varlığına şükrettikleri dikkat çekmiştir:

“... Herhangi bir şeyimiz yok. İyi ki de evlenmişim onunla. Bir daha dünyaya gelsem yine evlenirdim. Herhangi bir sorunumuz yok yani Allah’a şükür. Kimsenin yuvasını bozmasın inşallah..” (Y9)

“... 40 yıllık benim mektuplarım duruyor hanımla... Fareler bile yemişti bizim o zaman... Tabii gecekonduda. Hanımın el işlemeli şeyleri vardı, onları da fareler yemişti gecekonduda. Hala durur, çocuklarıma derim ki alın okuyun mektupları, ona göre arkadaş seçin. Ben dedim annenizle bir saat konuştum. Bir saatte konuştuğumuzu hep şeye döktük. Birbirimize hiç yanlışımız olmamıştır, evlilik bu kadar güzel bir şey.” (Y11)

Y16 ise yaşlılıkta eşlerin birbirinin daha iyi tanıyarak daha iyi uyumlandığını şu cümlelerle ifade etmiştir:

“... Eşinle böyle daha iyi birbirini tanıyor, daha çok uyumlusun.” (Y16)

Arkadaşlık ilişkileri

Bireyin başarılı yaşlanabilmesi için çevresindeki ilişkilerin de doyum verici olması gerektiğini öne süren ileri yetişkinler, bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin oldukça önemli olduğuna dikkat çekmiştir:

“... Dostlarıyla, ailesiyle iyi yaşaması lazım. ... İşte iyi yaşayabilmek için etrafında iyi kişiler olması lazım. Onlarla güzel sohbetler yapan lazım. Onlarla iyi vakit geçirmen lazım.” (Y13)

“... Yani sevdiği insanlarla beraber olabilmeyi, ömrünün geri kalan kısmını sağlıklı ve gezerek, görmediği, yapamadığı şeyleri yaparak geçirmek ihtiyaçtır bence yani.” (Y7)

Yaşlılık döneminde arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek için neler yaptıklarına ilişkin ileri yetişkinlerin genellikle kendi yaşlarındaki bireylerle sohbet etmekten keyif aldıkları dikkat çekmiştir. Y5 ve Y6 sohbet etmek için genellikle yaşlıları tercih ettiğini şu cümlelerle izah etmiştir:

“... Ben gençlerin yanına oturmam, fakir yoksulların yanında otururum, onlara çay ısmarlarım, onlarla görüşürüm. Veyahut yaşlıların yanında otururum. Böyle ak sakallıların yanına otururum. Bunlar bana sorarlar, mesela tarlada çalışıyoruz ya onlardan sorarlar hep bilgi alırlardı. Onların yanına otururdum. Hep böyle toplumsal kalkınma istiyordum ben, toplumsal.” (Y5)

“... Yaşlıların yanına gidiyorum. Bak ben gittiğim zaman çay ocağına hep yaşlılarla otururum. Benden mesela 3-5 yaş ileride olanlarla otururum. Daha tatlı geliyor sohbet.” (Y6)

Y10 ve Y11 yaşamın ileri evrelerinde olmalarına karşın hala çok arkadaşı olduğunu vurgularken Y13, çok yaşlı olduğu için arkadaşlarının çoğunun vefat etmesi ve sağ kalanların da çeşitli sağlık sorunları sebebiyle sosyalleşememesi dolayısıyla kendini yalnız hissettiğini belirtmiştir. 90 yaşında olan Y13 ile gerçekleştirilen görüşmede geçmiş yıllarda arkadaşlarla geçirilen zamanlara duyulan özlem oldukça dikkat çeken vurgulardan olmuştur.

“... Değil yani içimiz dışımız aynı olacak hayatım ya. Ben öyle istiyorum, dostlarım öyle benim. Şeyi yazmışlar iki tane dost, güvenebildiğiniz arkadaşınız var mı diye. Dedim benim en az 10 tane var. Biri de dedi düşün de görün bakın... Yani bunlar 30 senedir sınavlardan geçmiş insanlar.” (Y10)

“... Böyle de çok dostum, çok arkadaşım var.” (Y11)

“... Vallahi yaşlılık güzel bir şey. Fakat işte arkadaş yok. Bütün arkadaşlarımı kaybettim. Vefat ediyorlar. Sağ kalanlar dahi sokağa çıkamıyorlar. Görüşemiyorum yani onlarla. İşte ben de çareyi burada buldum, buraya geliyorum.” (Y13)

Toplumsal algı ve ilişkiler

Sosyal katılım temasının son alt teması toplumsal algı ve ilişkiler başlığı altında incelenmiştir. Bu alt temada ileri yetişkinlerin başarılı yaşlanmayla yakın ilişki kurduğu insanların dışında toplumsal hayata katıldığında aldığı tepkileri eşleştirdiklerine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Katılımcılar çevresi tarafından takdir edildiklerini gördüklerine yaşlılıklarına ilişkin daha olumlu bir bakış geliştirdiklerini şu sözlerle ifade etmiştir:

“...Yakın çevre açısından da sevildiğimi, başarılı olduğumu etrafın görüp takdir etmesi... Yani takdir edebiliyorsa etraf çünkü hep bunları arzu ederek yaşamışımdır. Etraf da bunları bende görüyorsa, görmüşse bunlar beni mutlu eder. Başarılı olmuşum diye düşünürüm hayatta.” (Y7)

“... İnşallah ben 35 yıldır burada görevliyim, inşallah kimsenin yüzüne bir şey, gittiğim zaman, bir tek Allah razı olsun desinler gerçekten burada bir Y11 Ağabey vardı. Mesela buradan mezun olup gidip dışarıda dekan olanlar var öğrencilerimizden. Y11 Ağabey burada mı diye gelip soranlar var. Tabii o da beni onurlandırıyor Bu tip şeylerde anılmak, yani yaptığın hizmet, yaptığın saygı, öyle olursan sen anılıyorsun. Muhakkak tabii, mesela emekli olmuş gelmiş buraya, demiş ki eskilerden kim var, demişler ki Y11 Ağabey var. Geldi dedi ki beni tanıdın mı? Dedim tanıyamadım hocam falan. Dedi ki işte ben falanın akrabasıyım. İşte emekli olacağım ağabey sen hala burada mısın? Evet dedim buradayım, nasıl seviniyor. Görünce seviniyor yani sanki ben onu mezun etmişim, diplomasını ben hazırlamışım, verecekmişim gibi benden yardım bekliyor ki ağabey diplomamı alacağım bana yardımcı olur musun? Tabii bunlar basit şeyler ama öteki adama şey geliyor, yani senin yaptığın ufak bir basit şey, çok büyük şey olarak görüyor onu. Bunlar da yani güzel

bir şey. Bazen insanlar mesela burada duruyor, ya emekli olmuş gelmiş adam bana ne diyor. Biz bana ne diyenlerden değiliz. Biz hep elimizden geldiği kadar...” (Y11)

İnsanların takdirini almanın yanı sıra çevredeki bireylerden yardım almanın da kendini iyi hissettirdiğini belirten Y13 bu insanlara ilişkin görüşlerini şu sözlerle açıklamıştır:

“... Güzel olan, yani bir yere giderken, bir şey yaparken bana yardım ediyorlar. Çok iyi insanlar var, çok sevecen insanlar var.” (Y13)

4.2. Nicel Aşama 1 - Ölçek Geliştirmeye İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu aşamasında birinci aşamada elde edilen nitel verilerden yola çıkılarak Türkiye kültürüne uygun bir Başarılı Yaşlanma Ölçeği geliştirilmiştir. Bu kısımda ölçek geliştirmeye ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. BYÖ geçerlilik ve güvenilirlik analizleri

Verilerin analizi için SPSS 22 ve AMOS programları kullanılmıştır. Öncelikle verilerin faktör analizi için uygunluğu incelenmiştir. Kayıp değerler ve Mahalanobis uzaklığı hesaplamasıyla uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. İlk araştırma grubundan 79 veri, ikinci araştırma grubundan hiç veri çıkarılmamıştır. Sonuç olarak 521 veriyle açımlayıcı faktör analizi (AFA), 243 veriyle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır.

Analizlere başlanmadan evvel Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçütüyle AFA veri sayısının faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. KMO, gözlenen korelasyon katsayıları büyüklüğü ile kısmi korelasyon katsayıları büyüklüğünü karşılaştıran bir analizdir. Veri setinin faktör analizine uygun olması için KMO oranının .5’in üzerinde olması gerekir (Leech, Barret ve Morgan, 2005; Şencan, 2005). Analiz sonucu KMO katsayısı .97 olarak bulunmuştur (Tablo 4.1).

Tablo 4.1. KMO ve Bartlett’s Testi Değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,971
Bartlett’s Test of Sphericity	Ki-kare değeri	12408,877
	S. derecesi	561
	p	,000

521 verinin, madde havuzunda bulunan madde sayısına (84) oranı 6.20’dir. AFA için madde başına düşen değerin 5’ten büyük olması önerilir (Büyüköztürk, 2011). Bu önerinin de karşılandığı görülmektedir. Ayrıca 521 veri için Bartlett küresellik testi yapılmış ve

$p < .001$ sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla verilerin çok değişkenli normal dağılımdan geldiği, korelasyon ya da kovaryans matrisindeki birim matrisinden farklı olduğu ve korelasyon matrisinden faktör çıkarılabileceği anlaşılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016; Şencan, 2005). Tüm analizler sonucunda veri setinin AFA için uygun olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizinde, faktörleştirme tekniği olarak temel bileşenler analizi ve ortaya konan yapının doğruluğunun test edilebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA için elde edilen 243 verinin ölçekte bulunan madde sayısına (19) oranı 12.79'dur. Bu oran Büyüköztürk'ün (2011) önerisine göre yeterlidir. KMO katsayısı .97, Bartlett küresellik testi sonucu $p < .001$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar dâhilinde veri setinin analize hazır olduğu düşünülmüştür. BYÖ'nün güvenilirlik analizleri için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ile madde-toplam puan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği analizi için ölçekler arasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

4.2.1.1. BYÖ'nün geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine ait bulgular

Bu kısımda Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt geçerliliği ile geçerlilik; cronbach alfa katsayısı ve madde ayırt edicilikleri ile güvenilirlik sonuçları bulgulanmıştır.

4.2.1.2. BYÖ'nün geçerlilik analizi sonuçlarına ilişkin bulgular

BYÖ'nün yapı geçerliği ve maddelerin faktör yük değerleri açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenmiştir. BYÖ'nün faktör yük değerleri Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. BYÖ'nün Faktör Yük Değerleri

Madde no	Faktör yükü
Madde 1	.747
Madde 2	.819
Madde 3	.786
Madde 4	.755
Madde 5	.839
Madde 6	.790
Madde 7	.738
Madde 8	.775
Madde 9	.748
Madde 10	.785
Madde 11	.746
Madde 12	.803
Madde 13	.829
Madde 14	.771
Madde 15	.763
Madde 16	.838
Madde 17	.786
Madde 18	.760
Madde 19	.799

Tablo 4.2'de, BYÖ'nün .738 ile .839 arasında değişen faktör yüklerine sahip olduğu ve tek boyuttan oluştuğu görülmektedir. Çakır (2014)'e göre faktör yük değerlerinin, .40 ya da daha yüksek olması beklenir. Ancak uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer .30'a indirilmesi kabul edilebilir. Faktör yük değerlerine göre ölçeğin tek boyut ve 19 maddeden oluştuğu görülmektedir. Aşağıda BYÖ'nün açıklanan toplam varyans miktarları görülmektedir.

Tablo 4.3. BYÖ Açıklanan Toplam Varyans Miktarları

Faktörler	Başlangıç Özdeğerleri Toplamları (Initial Eigenvalues)			Toplam Faktör Yükleri (Extraction Sums of Squared Loadings)			Faktör Yüklerinin Döndürülmüş Toplamları (Rotation Sums of Squared Loadings)		
	Toplam	Varyans %	Küm. %	Toplam	Varyans %	Küm. %	Toplam	Varyans %	Küm. %
1	11,670	61,420	61,420	11,670	61,420	61,420	11,670	61,420	61,420
2	,844	4,440	65,860				,844	4,440	65,860
3	,657	3,460	69,320				,657	3,460	69,320
4	,586	3,085	72,405				,586	3,085	72,405
5	,517	2,719	75,124				,517	2,719	75,124
6	,492	2,589	77,713				,492	2,589	77,713
7	,476	2,507	80,220				,476	2,507	80,220
8	,437	2,299	82,518				,437	2,299	82,518
9	,414	2,182	84,700				,414	2,182	84,700
10	,388	2,045	86,745				,388	2,045	86,745
11	,374	1,968	88,713				,374	1,968	88,713
12	,344	1,812	90,525				,344	1,812	90,525
13	,326	1,715	92,240				,326	1,715	92,240
14	,297	1,565	93,804				,297	1,565	93,804
15	,265	1,395	95,200				,265	1,395	95,200
16	,261	1,373	96,573				,261	1,373	96,573
17	,235	1,239	97,812				,235	1,239	97,812
18	,226	1,188	99,000				,226	1,188	99,000
19	,190	1,000	100,000				,190	1,000	100,000

Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin toplam varyansın %61.42'sini açıkladığı görülmektedir. Bu veriler göz önünde bulundurularak 84 maddenin 19'unun ölçeğe kalmasına karar verilmiştir.

AFA sonucunda belirlenen tek boyutlu faktör yapısının iyi uyum gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Şekil 4.14'te DFA sonucu gösterilmiştir.

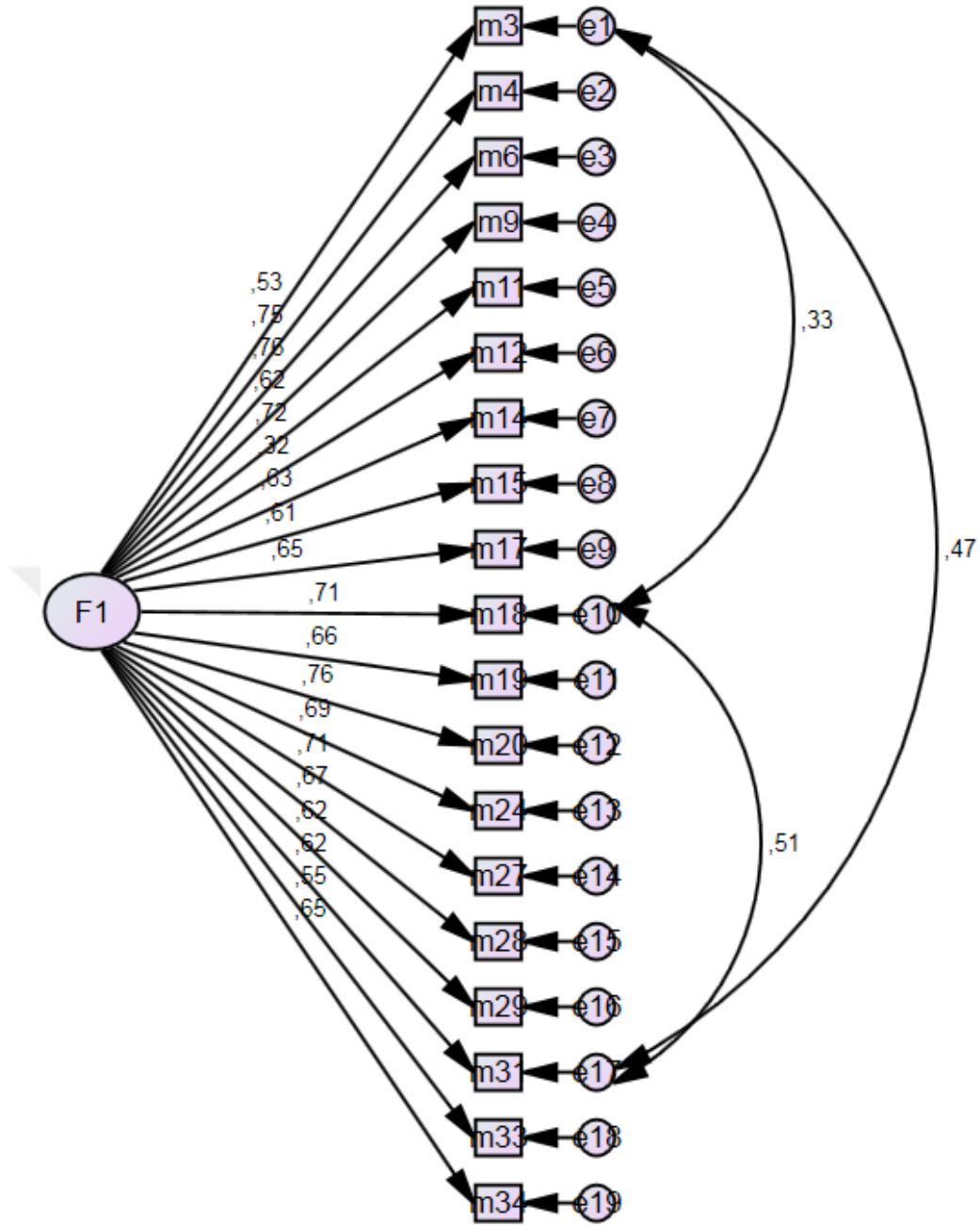
Şekil 4.14'te 19 madde ve tek faktörden oluşan ölçeğin yapısına ilişkin DFA sonuçları, tek faktörlü çözümün iyi uyum sağladığını göstermektedir. Gerçekleştirilen ilk analizde uyum indeks değerlerinin $\chi^2/df= 2.63$, RMSEA= .080, CFI= .896 TLI= .883, SRMR= .075 şeklinde olduğu görülmüştür. Ki-karenin serbestlik derecesine oranının genel olarak 2 ile 5 arasında kabul edildiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Analizdeki değere bakıldığında $\chi^2/df= 2.63$ değerinin kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Bir sonraki indeks olan RMSEA, bilinmeyen ancak en uygun şekilde seçilen katsayı tahminlerinin modelin veri kovaryans matrisine ne kadar iyi uyum sağlayacağına işaret etmektedir (Byrne, 1998). RMSEA (Root-Mean-Square Error Approximation) değeri hakkında çeşitli görüşler olmakla birlikte bu değer .08 ve .10 arasında iken orta bir uyum ve .08'den aşağıda olduğunda iyi bir uyum gösterdiği anlamına gelmektedir (MacCallum,

Browne ve Sugawara, 1996). Modelde elde edilen .08 değeri modelin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. CFI değeri ne kadar 1'e yaklaşırsa model uyumu o kadar iyi hale gelmektedir. CFI ve TLI için .90'ın üzerindeki değerler kabul edilmekle birlikte, .95'in üzerinde elde edilen değerler iyi bir uyum olduğunu göstermektedir (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Newsom, 2018). Yapılan ilk analizde bu iki değer kabul edilebilir olmadığından modifikasyon indeksleri gözden geçirilmiş, olası düzeltmeler yapılmıştır. 10 ve 18. maddeler arasında gerçekleştirilen modifikasyonla ortaya çıkan yeni düzeltilmiş modelde uyum indekslerinin şu şekilde olduğu görülmüştür: $\chi^2/df= 2.41$, RMSEA= .074, CFI= .911 TLI= .899, SRMR= .072. Uyum indeksleri incelendiğinde TLI değerinin kabul edilebilir olmaması dolayısıyla ikinci modifikasyon madde 1 ve madde 10 arasında gerçekleştirilmiş ve elde edilen son modelde tüm uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Aşağıdaki tabloda modele ilişkin modifiye edilmiş son uyum indeksleri sunulmaktadır.

Tablo 4.4. Model Uyum Değerleri

Uyum İndeksi	İlk Model değer	İkinci model değer	Düzeltilmiş model değer	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum
χ^2	2.63	2.41	2.24	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 5$
CFI	.896	.911	.922	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$
RMSEA	.080	.074	.069	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
TLI	.883	.899	.911	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$
SRMR	.075	.072	.067	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,10$

Yapılan analiz sonuçlarına göre oluşan BYÖ'ye ait model Şekil 4.14'te gösterilmektedir. Modelin sahip olduğu uyum indeksleri modelin tek faktörlü yapısının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 4.15. BYÖ'nün DFA Sonucu

4.2.1.3. BYÖ'nün ölçüt geçerliliği

Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğini belirlemek amacıyla yaşlılara uygulanan ve Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile benzerlik gösterdiği düşünülen ölçekler incelenmiş; ölçüte bağlı geçerliliğin belirlenmesi için Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile Kalinkara ve Kapıkıran (2017) tarafından geliştirilen Yerde Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır.

Tablo 4.5. Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (Hazer ve Özsungur, 2017) ile Yerinde Yaşlanma Ölçeği Arasındaki Korelatif İlişkiler

Faktörler	Başarılı Yaşlanma Ölçeği (Hazer ve Özsungur, 2017) Toplam	Yerinde Yaşlanma Ölçeği
BYÖ Toplam	.657**	.300**

p**<.001

Tablo 4.5.'de görüldüğü üzere Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin toplam puanı Hazer ve Özsungur (2017) tarafından uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($r=.657$; $p<.001$). BYÖ'nün Yerinde Yaşlanma Ölçeği ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($r=.300$, $p<.001$).

4.2.1.4. BYÖ'nün güvenilirlik analizi sonuçlarına ilişkin bulgular

BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır. Alfa katsayısının .80 ve üzeri olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011; Kayış, 2010). Elde edilen bu değerler, BYÖ'nün yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarını ölçme konusunda güvenilir bir ölçme aracı olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Ölçekteki her bir maddenin bireyleri ne derece ayırt ettiğini belirlemek amacıyla ölçeğin madde-toplam puan korelasyon katsayıları sunulmuştur. Tablo 4.6.'da madde-toplam puan korelasyonu için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.6. BYÖ'nün Madde-Toplam Korelasyon Sonuçları

	Madde-toplam korelasyon katsayıları
Madde 1	.668**
Madde 2	.646**
Madde 3	.758**
Madde 4	.819**
Madde 5	.774**
Madde 6	.737**
Madde 7	.759**
Madde 8	.741**
Madde 9	.806**
Madde 10	.800**
Madde 11	.695**
Madde 12	.733**
Madde 13	.780**
Madde 14	.762**
Madde 15	.828**
Madde 16	.748**
Madde 17	.802**
Madde 18	.731**
Madde 19	.761**

p**<.001

Tablo 4.6.'da BYÖ'nün madde-toplam puan korelasyon katsayılarının .65 ile .83 arasında değiştiği görülmektedir. Madde-toplam puan korelasyon katsayılarının pozitif yönde .30 veya üzeri olması ölçekteki maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiğini, benzer davranışları örneklendirdiğini ve ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2011). Bu ölçüte bakıldığında BYÖ'nün madde ayırt ediciliğinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda BYÖ'nün iç tutarlılığının yüksek olduğu söylenebilir. BYÖ, 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma düzeyini belirlemeye yönelik geliştirilen bir ölçme aracıdır. Geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçları, BYÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

4.3. Nicel Aşama 2 - Betimsel Taramaya İlişkin Bulgular

Bu kısımda araştırmaya katılan bireylerin başarılı yaşlanma durumları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Tablo 4.7. Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss
Başarılı Yaşlanma	521	139.27	26.11

Örneklem grubunun betimsel değerlerine ilişkin analiz sonuçlarına göre araştırmaya 521 kişinin katıldığı, katılımcıların başarılı yaşlanma puanlarının 139.27 ve standart sapmasının 26.11 olduğu görülmüştür.

Tablo 4.8. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değerleri						ANOVA Sonuçları			
Puan	Gruplar	N			Var. K.			KO	
Başarılı Yaşlanma	60- 64	158	146.99	17.56	G.Arası	51304.37	3	17101.46	
	65-69	176	140.77	24.10	G.İçi	291730.93	489	596.59	
	70-74	105	137.81	27.23	Toplam	343035.30	492		28.67 .000
	75 +	54	111.61	34.90					
	Toplam	493	138.94	26.41					

Tabloda görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=28.67$; $p<.001$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi

gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır (LF=23.30; $p<.001$). Bunun üzerine varyansların homojen olmaması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tamhane çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.9. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları

Yaş (i)	Yaş (j)			
60-64	65-69	6.22094*	2.29179	.041
	70-74	9.18415*	3.00217	.015
	75+	35.38256*	4.95088	.000
65-69	60-64	-6.22094*	2.29179	.041
	70-74	2.96320	3.21873	.930
	75+	29.16162*	5.08512	.000
70-74	60-64	-9.18415*	3.00217	.015
	65-69	-2.96320	3.21873	.930
	75+	26.19841*	5.44234	.000
75+	60-64	-35.38256*	4.95088	.000
	65-69	-29.16162*	5.08512	.000
	70-74	-26.19841*	5.44234	.000

Başarılı yaşlanma puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda 60-64 arasında olanlarla diğer bütün yaş grupları arasında 60-64 yaş arasında olan grubun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 65-69 yaş arasında olan yaşlıların puanlarının da 75 yaş ve üzerinelere nazaran anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 65-69 yaş ile 70-74 yaş arasındaki grupların puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). 70- 74 yaş ile 75 yaş üzerindeki gruplar arasında 70-74 yaş arasında olanların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 75 yaş ve üzerindeki gruba ait puanlar diğer yaş gruplarındaki yaşlılara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 4.10. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Ortalama	Sd	Shx	t Testi		
						t	Sd	p
Başarılı Yaşlanma	Erkek	165	137.83	24.72	1.92	-.858	519	.391
	Kadın	356	139.94	26.73	1.42			

Tabloda görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-.858$; $p<.05$).

Tablo 4.11. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Şehir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Puan	Gruplar	Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	Ortalama	Sd	Var. K.	Ortalama	Sd	KO	F	p
Başarılı Yaşlanma	İstanbul	56	140.80	21.40	G.Arası	208782.60	2	104391.30	371.26	.000
	Antalya	360	150.53	12.36	G.İçi	145650.70	518	281.18		
	Aydın	105	99.87	25.13	Toplam	354433.30	520			
	Toplam	521	139.27	26.11						

Tabloda görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının şehir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=371.26$; $p<.001$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ($LF=49.88$; $p<.001$). Bunun üzerine varyansların homojen olmaması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tamhane çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.12. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Şehir Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları

Şehir (i)	Şehir (j)			
İstanbul	Antalya	-9.72421*	2.93264	.005
	Aydın	40.93690*	3.76677	.000
Antalya	İstanbul	9.72421*	2.93264	.005
	Aydın	50.66111*	2.53701	.000
Aydın	İstanbul	-40.93690*	3.76677	.000
	Antalya	-50.66111*	2.53701	.000

Başarılı yaşlanma puanlarının şehir değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda İstanbul'da yaşayan yaşlılarla Antalya'da yaşayan yaşlı grup arasında Antalya'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İstanbul'da yaşayan yaşlılarla Aydın'da yaşayan yaşlı grup arasında ise İstanbul'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Antalya'da yaşayan yaşlılarla Aydın'da yaşayan yaşlı grup arasında Antalya'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Aydın'da yaşayan gruba ait puanlar diğer şehirlerde yaşayan yaşlılara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 4.13. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değerleri					ANOVA Sonuçları				
Puan	Gruplar	N		Var. K.			KO		
Başarılı Yaşlanma	0	30	142.97	G.Arası	8222.62	3	2740.87		
	1	87	145.10	G.İçi	258757.36	442	585.42	4.68	.003
	2	232	143.41	Toplam	266979.98	445			
	3+	97	133.52						
	Toplam	446	141.56						

Tabloda görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4.68$; $p<.05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır (LF=9.81; $p<.001$). Bunun üzerine varyansların homojen olmaması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tamhane çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.14. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları

Çocuk sayısı (i)	Çocuk sayısı (j)			
0	1	-2.13678	4.39218	.997
	2	-.44282	4.12582	1.000
	3+	9.45120	4.89278	.299
1	0	2.13678	4.39218	.997
	2	1.69397	2.63549	.988
	3+	11.58798*	3.72327	.013
2	0	.44282	4.12582	1.000
	1	-1.69397	2.63549	.988
	3+	9.89402*	3.40498	.025
3	0	-9.45120	4.89278	.299
	1	-11.58798*	3.72327	.013
	2	-9.89402*	3.40498	.025

Başarılı yaşlanma puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda 1 çocuğu olan yaşlılarla 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılar arasında 1 çocuğu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2 çocuğu olan yaşlılarla 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılar arasında da 2 çocuğu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1,2 ve 3 çocuğu olan yaşlılarla hiç çocuğu olmayan yaşlıların puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. 1 çocuğu olan ve 2 çocuğu olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar da anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. 0, 1 ve 2 çocuğu olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar neredeyse aynıdır.

Tablo 4.15. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değerleri			ANOVA Sonuçları					
Puan	Gruplar	N	Ortalama	Var. K.	Ortalama	SS	KO	F
Başarılı Yaşlanma	Okuryazar ve altı	32	98.06	G.Arası	139465.14	4	34866.29	90.70 .000
	İlkokul	91	116.87	G.İçi	188753.69	491	384.43	
	Ortaokul	30	140.83	Toplam	328218.84	495		
	Lise	155	150.74					
	Lisans ve üstü	188	149.40					
	Toplam	496	140.02					

Tabloda görüldüğü üzere, örneklemini oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=90.70$; $p<.001$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ($LF=56.85$; $p<.001$). Bunun üzerine varyansların homojen olmaması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tamhane çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.16. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi (i)	Eğitim Düzeyi (j)			
Okuryazar ve altı	İlkokul	-18.80563	6.51205	.055
	Ortaokul	-42.77083*	6.69998	.000
	Lise	-52.67298*	5.76867	.000
	Lisans ve üstü	-51.33644*	5.72925	.000
İlkokul	Okuryazar ve altı	18.80563	6.51205	.055
	Ortaokul	-23.96520*	4.83000	.000
	Lise	-33.86735*	3.42299	.000
	Lisans ve üstü	-32.53080*	3.35612	.000
Ortaokul	Okuryazar ve altı	42.77083*	6.69998	.000
	İlkokul	23.96520*	4.83000	.000
	Lise	-9.90215	3.76826	.120
	Lisans ve üstü	-8.56560	3.70762	.242
Lise	Okuryazar ve altı	52.67298*	5.76867	.000
	İlkokul	33.86735*	3.42299	.000
	Ortaokul	9.90215	3.76826	.120
	Lisans ve üstü	1.33655	1.46095	.989
Lisans ve üstü	Okuryazar ve altı	51.33644*	5.72925	.000
	İlkokul	32.53080*	3.35612	.000
	Ortaokul	8.56560	3.70762	.242
	Lise	-1.33655	1.46095	.989

Başarılı yaşlanma puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda okuryazar ve altı olan yaşlılarla ortaokul mezunu olan yaşlılar arasında ortaokul mezunu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar ve altı olan yaşlılarla lise mezunu olan yaşlılar arasında lise mezunu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar ve altı olan yaşlılarla lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar olan yaşlılarla ilkokul mezunu olan yaşlıların puanları arasında farklılık tespit edilmiş, ancak bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. İlkokul mezunu olan yaşlılarla ortaokul, lise ve lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında yapılan fark testinde ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan gruplar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaokul mezunu olan yaşlılarla lise ve lisansüstü mezunu olan yaşlıların puanları arasında farklılık tespit edilmiş, ancak bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Lise mezunu olan yaşlılarla lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında yapılan fark testinde farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4.17. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Değerleri				ANOVA Sonuçları			
Puan	Gruplar	N	Ortalama	Var. K.	Ortalama	SS	KO	F	p
Başarılı Yaşlanma	Evli	262	142.48	20.97	G.Arası	6824.25	2	3412.13	
	Bekâr	35	147.26	17.10	G.İçi	312744.78	491	636.96	5.36 .005
	Dul	197	135.85	30.98	Toplam	319569.03	493		
	Toplam	494	140.17	25.46					

Tabloda görüldüğü üzere, örneklemi oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5.36$; $p<.05$). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir.

ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ($LF=23.06$; $p<.001$). Bunun üzerine varyansların homojen olmaması durumunda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Gerçekleştirilen Tamhane çoklu karşılaştırma analizi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.18. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Tamhane Testi Sonuçları

Şehir (i)	Şehir (j)	Ortalama Fark	SS	p
Evli	Bekâr	-4.78004	3.16777	.359
	Dul	6.62431*	2.55900	.030
Bekâr	Evli	4.78004	3.16777	.359
	Dul	11.40435*	3.63696	.007
Dul	Evli	-6.62431*	2.55900	.030
	Bekâr	-11.40435*	3.63696	.007

Başarılı yaşlanma puanlarının medeni durum değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda evli yaşlılarla bekâr yaşlı grup arasında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Evli yaşlılarla dul yaşlı grup arasında ise evli yaşlılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bekâr yaşlılarla dul yaşlı grup arasında bekâr yaşlı grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 4.19. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Yaşadığı Mekân Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		Değerleri			ANOVA Sonuçları				
Puan	Gruplar	N	Ortalama	Var. K.	Ortalama	SS	KO	F	p
Başarılı Yaşlanma	Kendi evinde/ eşiyile	243	138.61	G.Arası	802.115	2	401.06		
	Kendi evinde / yalnız	176	139.88	G.İçi	331691.63	493	672.80	.596	.551
	Çocuklarıyla Toplam	77 496	142.27	Toplam	332493.74	495			

Tabloda görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının yaşadığı mekân değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=.596$; $p>.05$).

4.4. Nicel Aşama 3 - Deneysel Çalışmaya İlişkin Bulgular

Bu bölümde, denencelerin test edilmesi ile elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine dair bulgular yer almaktadır. Önce araştırmada gerçekleştirilen pilot çalışmanın, ardından asıl deneysel çalışmanın etkililiğine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının uygulanan grup çalışmasının öncesi ve sonrasında elde ettikleri puanlarının karşılaştırılması amacıyla uygulanan ölçeklerden elde edilen verilere Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest verilerinin karşılaştırılması amacıyla, uygulama sonrası elde edilen puanlara, Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi uygulanmıştır. Bu şekilde denenceler doğrultusunda gruplar arasında farklılıkların olup olmadığı tespit edilmiştir.

4.4.1. Pilot deneysel çalışmanın etkililiğine ilişkin bulgular

Bu bölümde, pilot çalışmaya dair geliştirilmiş olan denencelerin test edilmesi ile elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine dair bulgular yer almaktadır. Pilot çalışmanın etkililiği araştırmacı tarafından geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği aracılığıyla sınanmıştır.

Tablo 4.20. Deney Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	$\bar{X}$	SS	En düşük	En yüksek
Başarılı yaşlanma	11	75.46	10.61	52.00	93.00

Tabloda pilot deneysel çalışma deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarına dair betimsel istatistikler sunulmaktadır. Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları ön test puanının ortalamasının 75.46, standart sapmasının 10.61, alınan en düşük puanın 52.00, en yüksek puanın ise 93.00 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.21. Pilot Çalışma Deney Grubu Başarılı Yaşlanma Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	Z	p	$1-p$
BYÖ son test	Azalanlar	5	6.60	33.00	.000	1.000
	Artanlar	6	5.50	33.00		
BYÖ ön test	Eşit	0				
	Toplam	11				

Tablo 4.21'de görüldüğü üzere pilot çalışma deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda gruptaki 6 üyenin başarılı yaşlanma puanının arttığı, 5 üyenin puanının ise azaldığı görülmektedir. Sıralama ortalamaları arasında farklılaşma görülmesine karşın bu farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=.000$; $p>.05$).

4.4.2. Ana deneysel çalışmanın etkililiğine ilişkin nicel bulgular

Tablo 4.22. Deney Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	$\bar{X}$	SS	En düşük	En yüksek
Başarılı Yaşlanma	6	80.17	4.92	73.00	88.00
Bütünleşik Öz Bilgi	6	38.17	8.04	25.00	48.00
Yılmazlık	6	65.67	4.68	57.00	69.00

Tabloda deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarına dair betimsel istatistikler sunulmaktadır. Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları ön test puanının ortalamasının 80.17, standart sapmasının 4.92, alınan en düşük puanın 73.00, en yüksek puanın ise 88.00 olduğu görülmektedir. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden alınan ön test puanlarının ortalaması 38.17 iken standart sapması 8.04'tür. Ölçekten alınan en düşük puan

25.00 iken en yüksek puan 48.00'dir. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının ortalaması 65.67, standart sapması 4.68, en düşüğü 57.00, en yükseği 69.00'dur.

Tablo 4.23. Kontrol Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N		SS	En düşük	En yüksek
Başarılı Yaşlanma	6	80.50	9.03	69.00	93.00
Bütünleşik Öz Bilgi	6	40.33	10.03	26.00	52.00
Yılmazlık	6	70.33	7.37	59.00	80.00

Tabloda kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarına dair betimsel istatistikler sunulmaktadır. Kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları ön test puanının ortalamasının 80.50, standart sapmasının 9.03, alınan en düşük puanın 69.00, en yüksek puanın ise 93.00 olduğu görülmektedir. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden alınan ön test puanlarının ortalaması 40.33 iken standart sapması 10.03'tür. Ölçekten alınan en düşük puan 26.00 iken en yüksek puan 52.00'dir. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının ortalaması 70.33, standart sapması 7.37, en düşüğü 59.00, en yükseği 80.00'dir.

Tablo 4.24. Deney Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N		SS	En düşük	En yüksek
Başarılı Yaşlanma	6	83.67	6.86	76.00	95.00
Bütünleşik Öz Bilgi	6	40.33	8.21	30.00	52.00
Yılmazlık	6	73.67	11.66	63.00	94.00

Tabloda deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarına dair betimsel istatistikler sunulmaktadır. Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları son test puanının ortalamasının 83.67, standart sapmasının 6.86, alınan en düşük puanın 76.00, en yüksek puanın ise 95.00 olduğu görülmektedir. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden alınan son test puanlarının ortalaması 40.33 iken standart sapması 8.21'dir. Ölçekten alınan en düşük puan 30.00 iken en yüksek puan 52.00'dir. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının ortalaması 73.67, standart sapması 11.66, en düşüğü 63.00, en yükseği 94.00'tür.

Tablo 4.25. Kontrol Grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N		SS	En düşük	En yüksek
Başarılı Yaşlanma	6	79.83	6.97	71.00	86.00
Bütünleşik Öz Bilgi	6	37.50	11.54	28.00	59.00
Yılmazlık	6	65.83	12.38	47.00	83.00

Tabloda kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarına dair betimsel istatistikler sunulmaktadır. Kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları son test puanının ortalamasının 79.83, standart sapmasının 6.97, alınan en düşük puanın 71.00, en yüksek puanın ise 86.00 olduğu görülmektedir. Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden alınan ön test puanlarının ortalaması 37.50 iken standart sapması 11.54'tür. Ölçekten alınan en düşük puan 28.00 iken en yüksek puan 59.00'dur. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği puanlarının ortalaması 65.83, standart sapması 12.38, en düşüğü 47.00, en yükseği 83.00'tür.

Tablo 4.26. Deney ve Kontrol Gruplarının Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin Ön Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$				
Başarılı Yaşlanma	Deney	6	6.67	40.00			
	Kontrol	6	6.33	38.00	17.00	-.161	.872
	Toplam	12					

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.161$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakılarak Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.27. Deney ve Kontrol Gruplarının Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nin Ön Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$				
Bütünleşik Öz Bilgi	Deney	6	6.00	36.00			
	Kontrol	6	7.00	42.00	15.00	-.482	.630
	Toplam	12					

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.482$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakılarak Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.28. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nin Ön Testinden Elde Edilen Verilerinin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$				
Yılmazlık	Deney	6	5.00	30.00			
	Kontrol	6	8.00	48.00	9.00	-1.462	.144
	Toplam	12					

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-1.462$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakılarak Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test puanları açısından deney ve kontrol gruplarının istatistiksel olarak denk gruplar oldukları söylenebilir.

Tablo 4.29. Deney ve Kontrol Gruplarının Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin Son Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$				
Başarılı Yaşlanma	Deney	6	7.33	44.00			
	Kontrol	6	5.67	34.00	13.00	-.805	.421
	Toplam	12					

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.805$, $p>.05$).

Tablo 4.30. Deney ve Kontrol Gruplarının Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nin Son Testinden Elde Edilen Verilerin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$				
Bütünleşik Öz Bilgi	Deney	6	7.33	44.00			
	Kontrol	6	5.67	34.00	13.00	-.801	.423
	Toplam	12					

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.801$, $p>.05$).

Tablo 4.31. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nin Son Testinden Elde Edilen Verilerinin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$				
Yılmazlık	Deney	6	6.83	41.00			
	Kontrol	6	6.17	37.00	16.00	-.321	.748
	Toplam	12					

Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.321$, $p>.05$).

Tablo 4.32. Deney Grubu Başarılı Yaşlanma Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar		$\bar{x}_{sıra}$			
BYÖ son test BYÖ ön test	Azalanlar	1	2.00	2.00		
	Artanlar	5	3.80	19.00	-1.787	.074
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tabloda görüldüğü üzere deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-1.787$, $p>.05$). Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun başarılı yaşlanma puanları önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

Tablo 4.33. Deney Grubu Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar		$\bar{x}_{sıra}$			
BÖBÖ son test BÖBÖ ön test	Azalanlar	1	6.00	6.00		
	Artanlar	5	3.00	15.00	-.946	.344
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tabloda görüldüğü üzere deney grubunun Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.946$, $p>.05$). Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun bütünleşik öz bilgi düzeyleri önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

Tablo 4.34. Deney Grubu Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar		$\bar{x}_{sıra}$			
YYÖ son test YYÖ ön test	Azalanlar	1	1.00	1.00	-1.992	.046
	Artanlar	5	4.00	20.00		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tabloda görüldüğü üzere deney grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($z=-1.992$, $p<.05$). Uygulanan psikolojik danışma programının ardından deney grubundaki yaşlıların yılmazlık düzeylerinin anlamlı bir biçimde arttığı görülmektedir.

Tablo 4.35. Kontrol Grubu Başarılı Yaşlanma Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar					
BYÖ son test BYÖ ön test	Azalanlar	3	2.67	8.00	-.135	.892
	Artanlar	2	3.50	7.00		
	Eşit	1				
	Toplam	6				

Tabloda görüldüğü üzere kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.135$, $p>.05$).

Tablo 4.36. Kontrol Grubu Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar					
BÖBÖ son test BÖBÖ ön test	Azalanlar	3	4.50	13.50	-.631	.528
	Artanlar	3	2.50	7.50		
	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tabloda görüldüğü üzere kontrol grubunun Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.631$, $p>.05$).

Tablo 4.37. Kontrol Grubu Yetişkin Yılmazlık Ölçeği Ön Test- Son Test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar					
	Azalanlar	4	3.25	13.00		
YYÖ son test	Artanlar	2	4.00	8.00	-.524	.600
YYÖ ön test	Eşit	0				
	Toplam	6				

Tabloda görüldüğü üzere kontrol grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.524$, $p<.05$).

4.4.3. Esas deneysel çalışmaya ait nitel bulgular

Her oturuma programın etkililiğinin çok boyutlu bir değerlendirmesini yapabilmek amacıyla oluşturulan süreç analizine dair bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

1. Oturum

Grupla psikolojik danışma uygulamasının ilk oturumu tanışma ve grubun tanıtımı ile başlamıştır. Grupla ilgili bilgi verilmesinin ardından grup üyelerinin kendi geliş amaçları sorulmuş; grup üyelerinden birinden kendini yalnız hissettiği, ailesiyle sorunlar yaşadığı ve burada kendisine bir yol bulmak istediği cevabı alınmıştır. Gruptaki iki kadın üye, eşlerinin yatağa bağımlı olması dolayısıyla zorluklar yaşadığı, bu grup vasıtasıyla kendilerine zaman ayırmak ve biraz rahatlamak istediklerini belirtmiştir. Bir diğer üye ise kendini gözden geçirmeyi hedeflediğini belirtmiştir. Gruba ön testler uygulandıktan sonra Okul Günleri isimli etkinlik gerçekleştirilmiş, grup üyeleri çocukluğu hatırlamanın onlara iyi geldiğini, kendilerini çok güvende hissettiklerini söylemiştir. Grup üyelerinden biri psikolojik danışman ve yardımcı psikolojik danışmanın kendisine güven verdiğini, güler yüz dolayısıyla kendisini iyi hissettiğini söylemiştir. Grup üyeleri arasında bir dinamik olduğu gözlemlenmiş, bir sonraki hafta yeniden buluşarak oturum sonlandırılmıştır.

2. Oturum

Danışma oturumlarının ikincisi grup üyelerinin birbirini daha yakından tanınması ve grup dinamiklerinin güçlenmesi amacıyla yine bir tanışma etkinliği ile başlatılmıştır. Bu etkinlikte grup üyelerine bir top atılarak topu tutan kişinin “ancak O’nu 5 yılda tanıyacak

birinin bileceği bir özelliğini” söylemesi istenmiş, bu tanışma birkaç tur sürdürülmüştür. 2. oturum yaşlıların kayıpla başa çıkma stillerini fark edip yeni baş etme mekânizmalarını tanımları, kayıpların onlarda bıraktığı izleri fark etmeleri ve yılmazlıklarını gözden geçirmeleri amaçları üzerine kurgulanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda oturum “Yağ Satarım- Bal Satarım” adlı çocuk oyunuyla başlatılmış, grup üyelerinin oyundaki kaybetme- kazanma davranışları gözlemlenmiştir. Oyun bittikten sonra sorular bu yönde sorularak kaybettiklerinde ve kazandıklarında neler hissettikleri üzerinde durulmuş, oyundaki kayıplardan yaşamdaki kayıplara köprü kurulmuştur. Katılımcılar yaşamdaki başa çıkma mekânizmaları ile oyunda takındıkları tutum arasındaki benzerlik ve farklılıkları değerlendirmiş, yaşam boyu deneyimledikleri kayıp yaşantılarının etkilerinden söz etmiştir. Bütün grup üyeleri başlarından geçen kayıp ve yas hikayelerini anlattıktan sonra grup lideri tarafından süreç hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Grup sonunda üyelerin dikkatlerini bedenlerine vermeleri istenmiş, kayıp ve yas hikayelerinin ağırlığı dolayısıyla pek çoğunun bedeninin bir yerinde ağrı hissettiği bilgisine ulaşılmıştır. Bu tepki önceden beklendiği için hazırlanan gevşeme egzersizi yönergesi grup üyelerine uygulanarak rahatlamaları sağlanmış, tek tek değerlendirme ve gözlemler alınarak grup sonlandırılmıştır.

3. Oturum

Önceki haftanın değerlendirmesi ve geçirdikleri haftanın etkileri ile başlatılan oturumda bazı grup üyeleri geçen hafta hatırlanan kayıp ve yasların üzerlerinde önemli bir etki yarattığını, ancak rahatsız olmaktan ziyade duygularını açmanın rahatlığını hissettiklerini söylemişlerdir. Bir önceki oturumda kayıplar üzerinde durulduğu için bu oturumda danışanların dengelenmesinin ve yaşamın olumlu ve olumsuz yanlarıyla bir bütün olarak fark edilmesinin amaçlandığı 3. oturum ise grup üyelerinin başlarından geçen olumlu ve olumsuz yaşam olaylarının alınması ile başlatılmıştır. Önce olumsuz yaşam olaylarının bir kâğıda yazdırıldığı oturumda bu liste bittikten sonra sayfanın arkasına olumlu yaşam olaylarının yazılması istenmiştir. Etkinliğin sonunda üyeler yazdıklarını paylaşmıştır. Katılımcılar etkinliği değerlendirirken yaşamın bir bütün olarak hemen hemen aynı sayıda iniş ve çıkışa sahip olduğu, etkinliğin başında rahatsızlık duyarken etkinlik bittiğinde dengelenmiş hissettiklerini söylemiştir. Bununla birlikte yaşamlarını gözden geçiren yaşlılar bu oturumda kendilerini var eden olayları fark etmenin kendi

üzerlerindeki etkilerini de gördüklerini belirtmiştir. Bu etkinlikten çok etkilendiğini söyledi.

Oturlar ilerlerken geçmişten bugüne gelinmesi ve danışanların geçmiş yaşantılara odaklanarak bugünü kaçırmaması amacıyla oturma sonunda Farkındalık Terapisi etkinliklerinden olan Kuru Üzüm Egzersizi uygulanmıştır. Bu egzersizin ardından danışanlar şaşırdıklarını ifade etmiştir. Üzümleri yerken sabırsızlandıklarını, rahatsız olduklarını, ama zamanla yavaşlamayı başardıklarını ifade etmişlerdir. Hemen hemen bütün üyeler üzümün çok tatlı geldiğini; bir adet değil, bir avuç üzüm yemiş gibi hissettiklerini; her zaman böyle yemek yerlerse daha özenli ve az öğünler yiyeceklerini düşündüklerini söylemiştir. Grup üyelerinden biri çok yavaş yemek yiyen eşine duyduğu öfkeyi fark etmiş, bu etkinlikten sonra O'na karşı daha çok şefkat duyduğunu dile getirmiştir. Danışanların beden ve duygusal farkındalıkları fark edilerek anda oldukları gözlemlenmiş, oturma sonlandırılmıştır.

4. Oturma

4. oturma danışanların kendilerini daha iyi tanımaları, geçmişten bugüne kendilerini var eden kaynakları fark etmeleri, geçmişle bugün arasında bağ kurmaları, aidiyet duygularının güçlenmesi amaçlarıyla Narrative Terapi yaklaşımının etkinliklerinden Yaşam Ağacı etkinliği ile yürütülmüştür. Etkinlik başlamadan önce ısınma etkinliği olarak grup üyelerine kendileri için özel olduğunu düşündükleri ağaçlar ve bu ağaçların özellikleri sorulmuştur. İncir, çitlembik, mimoza, söğüt, ıhlamur, limon ve portakal ağaçları sayılmıştır. Daha sonra ana etkinliğe geçilerek danışanlara Yaşam Ağacı yönergesi verilmeden psikolojik danışma etkinliklerine aşina olmayan yaşlı katılımcıların etkinlikle ilgili yönergeyi somutlaştırabilmesi için içeriği belli olmayan şablon Yaşam Ağaçları gösterilmiş, temel şeklin sonuçta neye benzemesinin beklendiği açıklanmıştır. Daha sonra sırasıyla yönergeler danışanların tamamlama hızı takip edilerek ve oturma süresi göz önünde tutularak sunulmuş, danışanların beklenen sürede verimli bir biçimde Yaşam Ağaçlarını tamamlamaları sağlanmıştır. Katılımcılar etkinlik sırasında keyif almıştır. Etkinliğin ardından Yaşam Ağaçları'ndan bir orman oluşturulmuş, grup üyeleri ormanda yürüyüşe davet edilmiştir. Tek tek ağaçlarını inceleyen grup üyeleri gruba dönerek hem kendi içsel süreçlerini hem de diğer ağaçlarda gördükleri ortaklık ve farklılıkları söze dökmüştür.

Daha önceki oturumlarda yaşamından sıkça şikâyet eden bir katılımcı bu etkinliğin ardından şu cümleleri kurmuştur: “Kendimle gurur duydum. Bunca zorluğa rağmen buraya geldiğim için kendimi takdir ettim.” Bir başka katılımcı bu etkinliğin günlük yazmak gibi kendisini rahatlattığını söylemiştir. Zaman zaman yaşamı gözden geçirdiğini, fakat burada onu daha somut bir biçimde gördüğünü ifade etmiştir. Katılımcılardan bir diğeri bu etkinliğin O’na çok iyi geldiğini ifade ederken başka bir kadın üye geçmişte yaşadığı güçlüklerin O’nu daha güçlü ve bugünkü O yaptığını şükranla fark ettiğini belirtmiştir. Oturumun sonunda grup üyelerine grubun başında ifade ettikleri ve kendileri için özel olduklarını düşündükleri ağaçları tekrar hatırlamaları istenmiştir. Ağaçlarını hatırlayan danışanlar bu ağaçlarla kendilerini tanımlayan Yaşam Ağaçları arasında buldukları benzerlikleri kuran danışanlardan biri her iki ağacın da temelde zevk ve yemek üzerine kurulu olduğunu söylemiştir. Daha evvel geçmişte eğitim gördüğü bir okulun bahçesindeki ağacın kendisi için özel olduğunu belirten bir başka grup üyesi, her iki ağacın da eğitimin ve öğrencilerin arasında ömür sürdüğünü, çok hayata şahit olduğunu söylemiştir. Daha evvel kendisi için mimozanın önemli bir yeri olduğunu belirten başka bir katılımcı ise çizdiği ağacın da mimoza gibi rengarenk olduğunu belirtmiştir.

5. Oturum

Grupla psikolojik danışmanın 5. oturumunda üyelerin çevrelerindeki insanlarla iletişim örüntülerini fark etmeleri, destek ve kaynak sistemlerini gözden geçirmeleri, engelleri ve destekleri görmeleri amaçlanmıştır. Bu oturumda Pilot Oyunu (Altınay, 2015) oynatılmıştır. Gözleri kapalı bir ebe ile refakatçisi yürürken gruptaki diğer üyelerin gözleri kapalı ebenin önüne engeller koyduğu etkinlikte gönüllü bir ebe çıkmış, gözlerinin kapatılmasından endişe duymadığını “Ne olacak canım ben bu grupta herkese güvenirim, kendimi bırakırım.” cümlesiyle ifade etmiştir. Oyun esnasında ebenin, refakatçinin ve engel koyan üyelerin davranışları gözlemlenmiş, değerlendirme aşamasında her birinin duygu ve yaşantısı sorulmuştur. Ebe kendini güvende hissettiğini, zorluklardan hiç çekinmediğini söylemiştir. “Şimdi önünde bir çöp kovası var, bir tekme koy gitsin.” gibi mizahi cümlelerle ebeyi yönlendiren refakatçi ise günlük yaşamında da güçlükler karşısında soğukkanlı olduğunu, ancak tam kabul almadığını fark ettiği ortamlarda gerildiğini söylemiştir. Değerlendirilme kaygısı olduğunda gerildiğini, ancak grup içinde kendini oldukça güvende ve kabul almış hissettiğini belirtmiştir. Bir diğer katılımcı başlarda oyunu anlamadığını, sonra kavradığında eğlenerek engeller oyduğunu, ancak

ebenin bu durumda zorluk yaşadığını fark ederek engel koymakta güçlük çektiğini belirtmiştir. Hem oyunda kalarak eğlendiğini hem de empati kurarak davranışını düzenlediğini ifade etmiştir. Günlük yaşamında da kendi ihtiyaçlarına odaklanırken başkalarınınkine de dikkat ettiğini söylemiştir. Bir başka grup üyesi ise ebenin rahatsızlığına çok takılı kaldığını, hiçbir şekilde engel koyamadığını söylemiştir. Günlük hayatında engelleri kaldıranın hep kendisi olduğunu, bu yüzden engellenme hissinin zorluğunu derinden hissettiğini belirtmiştir.

Yaşamlarındaki engellere ve engellere verdikleri tepkilere ilişkin farkındalık kazanan grup üyelerine yapışkan kağıtlar ve A4 verilerek sosyal atomlarının çizilmesi sağlanmıştır. Aşağıda üyelerin sosyal atomlarından bir örnek sunulmuştur:



Sosyal atomlarını şekillendiren grup üyeleri etkinliğin ardından bu etkinliğe ilişkin gerçekleştirilen değerlendirmede çevrelerindeki destek sistemini fark ederek kendilerini güçlü hissettiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte sosyal atomda katılımcılar ayrıca, görmek istedikleri ama eksikliğini hissettikleri bazı noktalara değinmişlerdir. Çocuğu olmayan bir katılımcı bu çerçevede bir çocuk olsa tamamlanmış hissedeceğini belirtmiştir.

Bir başka grup üyesi bu tabloda emek verilmiş fakat kaybedilmiş akrabalık ve dostluk ilişkilerini; dar bir ailesi olan bir başka grup üyesi kalabalık akrabaları; bir diğer katılımcı ise bir torunun eksikliğini hissettiğini ifade etmiştir. Ama tüm eksikliklere rağmen bu tablonun onları tatmin ettiğini söylemişlerdir.

6. Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin yaşlı yaşamına uzaktan bakması ve yaşamını gözden geçirmesi, yaşamdaki zorluklarla başa çıkma yollarını gözden geçirmesi, tüm zorluklara rağmen umudun varlığını fark etmesi, sosyal katılımın yaşamdaki önemini fark etmesi, yaşlılıkta yapılabilecek işler olduğunu fark etmesi ve yaşlılığın güç kaybı olmadığını fark etmesi amacıyla katılımcılara Hotelul Marigold (Hayatımın Tatili) isimli film gösterimi gerçekleştirilmiştir. Filmin değerlendirilmesi ise 7. oturumda yapılmıştır.

7. Oturum

Bu oturum bir önceki oturumda izlenen filmin değerlendirilmesi ile başlamıştır. Katılımcıların filme dair izlenimlerinin ve ondan edindikleri kazanımların anlaşılması için aşağıdaki sorulardan faydalanılmıştır:

- En çok dikkatinizi çeken yönler nelerdi?
- Kendinizi kime yakın hissettiniz?
- Ne fark ettiniz?
- Bu filmde sonra yaşamınıza bakınca ne gördünüz / hissettiniz?

Grup üyeleri filmde birbirini tanımayan insanların birlik ve beraberlik duygusuyla pek çok zorluğun üzerinden beraber gelmelerinin dikkatlerini çektiğini söylemişlerdir. Hayatın içindeki farklı karakterlerin olması ve farklılıkların bir arada bulunabilmesi de onlar açısından önemli bulunmuştur. Maddi kaynakların çok da önemli olmadığı, zorluklar içinde de yaşamın güzel olabileceği ve her şeye rağmen umut olduğu danışanlar tarafından filme ilişkin yapılan yorumlar arasında yer almıştır.

Filmin değerlendirilmesi alındıktan sonra katılımcıların bundan sonraki yaşlılıklarını gözden geçirmeleri ve kendilerine bir hedef listesi oluşturabilmeleri için yönlendirmeli hayal kurma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Danışanlar hayallerindeki yaşlılığı fark ettikten sonra bunları grup içinde paylaşmıştır. Sağlık, bahçeli bir ev, çocuklar ve kalabalık

sofralar, yalnız çıkılan tatiller, özgürlük, evde kendisine yardım eden birinin varlığı gibi temalar grup üyeleri tarafından hayal kurma etkinliğinde ortaya koyulmuştur. Danışanlara mutluluklarını başkalarının yaptıklarına endekslemeden ve onların değişimini beklemeden inşa edebilecekleri hatırlatılarak hayallerindeki bu yaşlılığa hazırlanmak için bir hedef listesi hazırlamaları istenmiştir.

Bir grup üyesi yalnızlıktan hoşlanmadığını fark ederek sosyal aktivitelere devam etmesi gerektiği ve torunuyla bağlantısını kuvvetli tutmaya devam edeceğini belirtmiştir. Bir diğer üye, zayıflamak için harekete geçeceğini, tiyatro gibi aktivitelere katılacağını ve denizi görmeye daha çok vakit ayracağını söylemiştir. Kendini çevresindekilerin bakımını adayan bir başka danışan kendisine küçük de olsa bir tatil vereceğini, evden uzaklaşıp seyahate çıkacağını, sağlığına dikkat edeceğini ifade etmiştir. Diğer iki danışan ise deniz kenarındaki bahçeli ev için maddi ve manevi hazırlıklara başlamak açısından kendilerini daha kararlı hissettiklerini belirtmişlerdir.

8. Oturum

Gerçekleştirilen uygulamanın son oturumu bir grup üyesinin hasta olması dolayısıyla 5 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu oturumda katılımcılara bütün oturumlar kısaca hatırlatılmıştır. Uygulayıcı tarafından yaşlı bireylerin kazanımlarını gözden geçirmesi için her bir oturumun kazanımları tek tek yazılarak bir kazanım listesi hazırlanmış, bu kazanımlar katılımcı sayısı kadar çoğaltılıp tek tek kesilmiş ve grup çemberinin dışında bir masaya yerleştirilmiştir. Daha sonra katılımcılara şu yönerge verilerek kendileri için en uygun kazanım ya da kazanımları almaları istenmiştir: “Gördüğünüz masanın üzerinde bu grupta üzerinde durduğumuz konulara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Burada olduğunuz tüm süreci gözden geçirdiğinizde bu ifadelerden hangilerini yanınızda alıyorsunuz? Bu gruptan size kalanlar nelerdir? Sırayla bu masaya gidip size uyan ifadeleri almanızı istiyorum.” Grup üyeleri tek tek masaya giderek yeterli zaman alarak kendine uyan ifadeleri toplamıştır. Daha sonra bu ifadeler grupta paylaşılmıştır. Aşağıda katılımcılar tarafından seçilen kazanım ifadelerinin frekans tablosu sunulmaktadır:

Tablo 4.38. Katılımcıların Gruptan Aldıklarını İfade Ettikleri Kazanımlara Dair Frekanslar

Kazanım	f
Gevşeme egzersizi	3
Duygularımı başkalarıyla paylaşma	5
Sahip olduklarımı gözden geçirme	1
Duygularımı fark etme	1
Bedenimi fark etme	2
Geçmişimi anımsama	2
Geçmişteki olumsuzlukların beni nasıl güçlendirdiğini fark etme	2
Tanımadığım insanlarla ne kadar çok ortak yönüm olabileceğini fark etme	3
Yeni arkadaşlıklar	4
Farkında yemek yeme	1
Yaşamı fark etme	1
Beni ben yapanları fark etme	2
Destek kaynaklarımı fark etme	3
Yapabileceklerimi fark etme	0
İnsanlara nasıl yardım edebileceğimi keşfetme	2
Kendimi daha iyi tanıma	3
Kendimi kıymetli hissetme	0
Kendimi güçlü hissetme	1
Kendimi sevgi dolu hissetme	1
Kendimi kabul edilmiş hissetme	3
Kayıpla başa çıkmayı öğrenme	3
Yeni başa çıkma mekânizmaları öğrenme	2
Anda kalabilme	1
Ne yediğimi o anda fark etme	0
Ne söylediğimi o anda fark etme	1
Ne yaptığımı o anda fark etme	0
Doğayı daha çok fark etme	2
Yaşamı olumlu ve olumsuz bütün yönleriyle kabul etme	3
Geleceğe dair umut kazanma	4
Yaşamımı daha anlamlı kılacak şeyleri fark etme	1
Kendime şefkat gösterme	1
Yaşamımı bir bütün gibi hissetme	3
Yaşamdaki güzellikleri fark etme	2
Kendimle gurur duyma	2

Tablodan görüldüğü üzere katılımcıların en çok kazanım sağladığı alanın duygularını başkalarıyla paylaşma kısmı olduğu dikkat çekmektedir. Grup oturumları içinde yaşlı bireylerin daha evvel çeşitli atölyelere katıldığı, ancak ilk kez kendilerinden ve duygularından bahsettiklerini belirttiklerine şahit olunmuştur. Grup çalışmasının başlarında bu durumdan dolayı kendilerini açmakta güçlükler çeken yaşlıların ilerleyen oturumlarda daha spontan ve doğal oldukları dikkat çekmiştir. Kazanım listesinde dikkat çeken bir diğer ifade ise danışanların yeni arkadaşlıklar edinme hususuna değinmiş olmalarıdır. Geçmişteki yaşamlarına nazaran daha izole bir yaşam sürdüklerini ifade eden yaşlılar bu gruptaki arkadaşlığın eskiden olduğu ve özledikleri gibi anlayış ve güvene dayalı olduğunu, tanımadıkları insanlarla ne kadar çok ortak yönleri olabileceğini fark ettiklerini ve güven duygularının geliştiğini, kendilerini her yönleriyle kabul edilmiş ve sevgi dolu hissettiklerini belirtmişlerdir. Grup oturumlarının sonunda katılımcılar geleceğe dair daha umutlu olduklarını belirtmiştir. Kayıplar ve zorlayıcı duygularla ilgili yaşantıların

paylaşılmasının ardından gerçekleştirilen gevşeme egzersizinin de kendileri için bir kazanım olduğunu belirten yaşlılar, grup oturumlarında yargısız farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmemesine karşın kendilerini daha iyi tanıma, duyguları fark etme, bedeni fark etme, farkında yemek yeme, yaşamı fark etme, anda kalabilme, doğayı daha çok fark etme ifadelerinin de kendilerine uyduğunu söylemiştir. Grup oturumlarında yaşlıların dikkat çeken diğer kazanımları ise yaşamı bir bütün gibi fark etme, yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etme, kayıpla başa çıkmayı öğrenme gibi kabul ve başa çıkmaya yönelik ifadeler olduğu görülmektedir. Nitel verilerden elde edilen bulgulara göre yaşlıların grupla psikolojik danışmada amaçlanan temel amaç ve kazanımları edindikleri görülmektedir.



BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu kısımda, çalışmanın her bir aşamasında elde edilen bulgular halihazırdaki bilimsel literatür ışığında incelenerek yargı, tartışma ve öneriler biçiminde ele alınmıştır. Tez kapsamında gerçekleştirilen araştırmalara ilişkin sonuçlar dört farklı başlık altında verildikten sonra ilgili sonuçlar tartışılmış ve öneriler genel biçimde sunulmuştur.

5.1. Sonuç

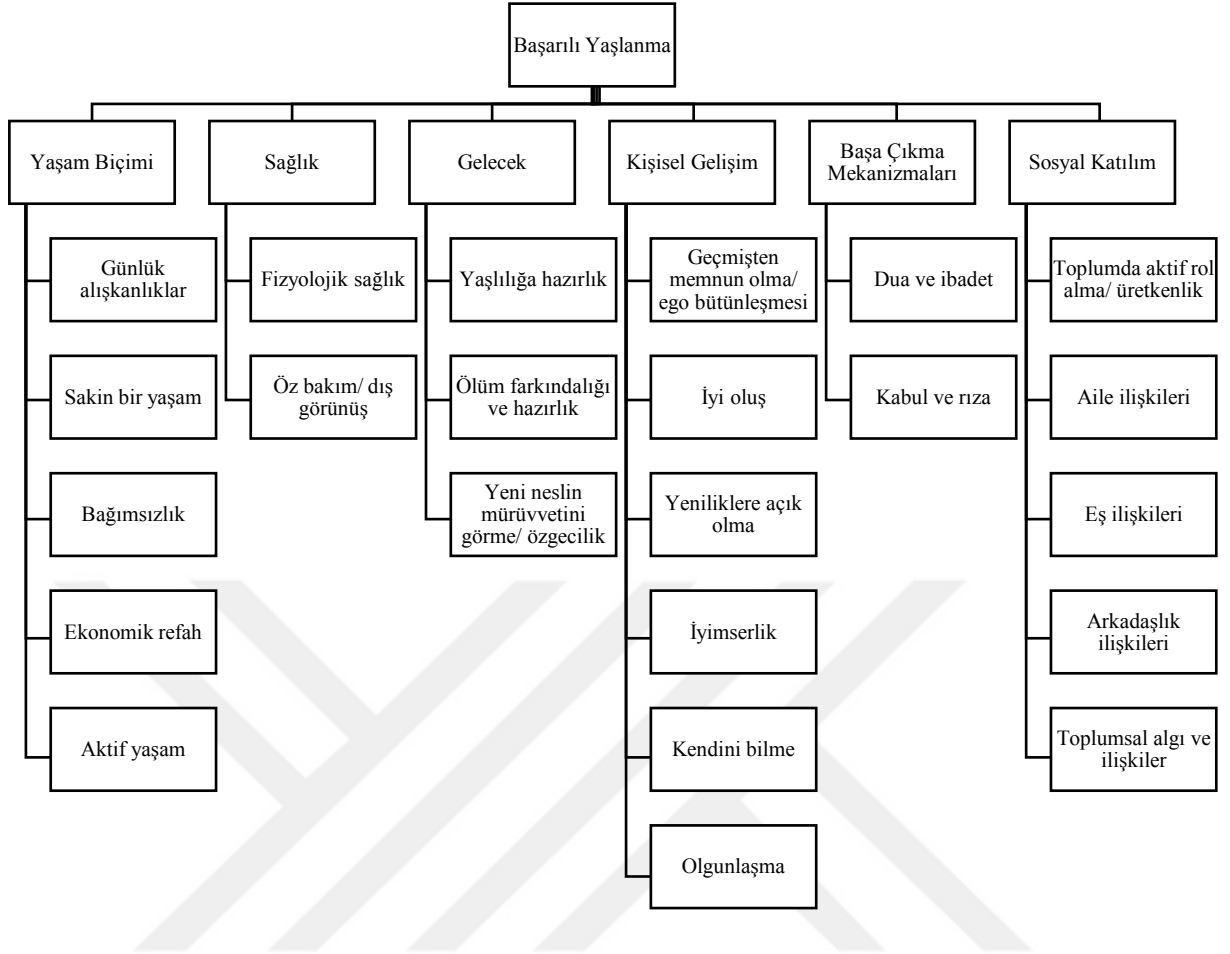
Bu kısımda araştırmanın nitel ve nicel aşamalarına ilişkin yargılar her bir araştırma bölümü için ayrı ayrı sunulmuştur. Öncelikle orta yetişkinler ve yaşlılarla gerçekleştirilen nitel görüşmelerden elde edilen bulgulara ilişkin yargılar sunulmuş; ardından ölçek geliştirme, betimsel çalışma ve deneysel çalışmayı kapsayan nicel aşamaya ilişkin yargılar her bir desen için ayrı ayrı ele alınmıştır.

5.1.1. Nitel aşamaya ilişkin sonuç

Bu araştırmada yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarının ölçülmesi amacıyla bir ölçek geliştirilmesi ve deneysel aşamada başarılı yaşlanma seviyelerinin yükseltilmesi amacıyla ilk aşamada orta yetişkinlerin ve yaşlıların başarılı yaşlanma algılarının anlaşılması amacıyla nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yaşlanmaya ilişkin algıların farklılığı göz önünde bulundurularak ve yaşlılığa hazırlananlara yönelik bir program geliştirilmesi amaçlandığından önce orta yetişkinlerin, ardından yaşlıların algısını ve deneyimini ortaya koyacak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Aşağıda her iki gruptan elde edilen bulgulara ilişkin yargılara yer verilmiştir.

5.1.1.2. Orta yetişkinlerle gerçekleştirilen nitel bulgulara ilişkin sonuç

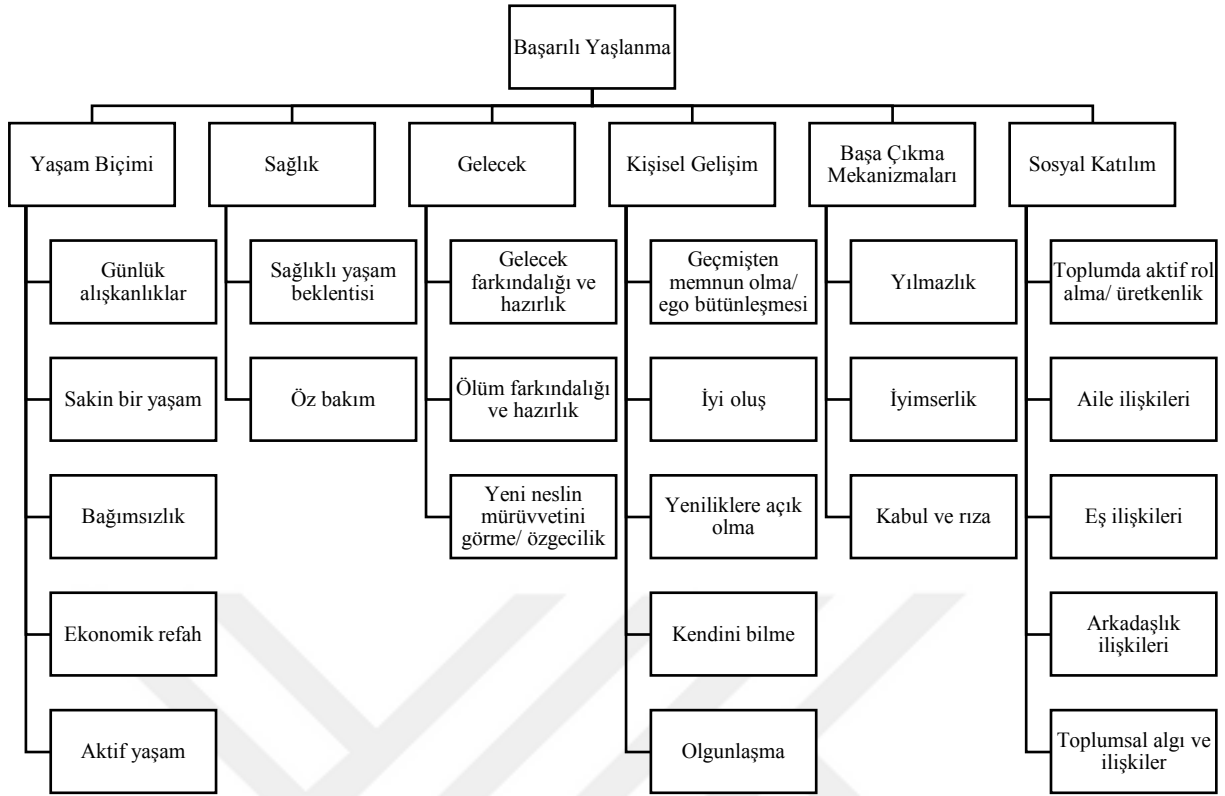
Araştırma kapsamında 50-59 yaşları arasında yer alan 15 orta yetişkinle görüşülerek başarılı yaşlanma kavramına ilişkin algı ve deneyimleri incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekanizmaları, 6) sosyal katılım olmak üzere 6 tema elde edilmiştir. Temalar ve kategorilere ilişkin sonuç aşağıdaki biçimde oluşmuştur:



Şekil 5.1. 50- 59 Yaş Arasındaki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar

5.1.1.3. Yaşlılarla gerçekleştirilen nitel bulgulara ilişkin sonuç

Araştırma kapsamında 60 yaş ve üzerinde yer alan 16 yaşlı bireyle görüşülerek yaşlıların başarılı yaşlanma kavramına ilişkin algı ve deneyimleri incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekanizmaları, 6) sosyal katılım olmak üzere 6 tema elde edilmiştir. Temalar ve kategorilere ilişkin sonuç aşağıdaki biçimde oluşmuştur:



Şekil 5.2. 60 Yaş ve Üzerindeki Bireylerin Başarılı Yaşlanma Algısına İlişkin Temalar

5.1.2. Nicel aşama 1- Ölçek geliştirme bulgularına ilişkin sonuç

60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını ölçecek veri toplama aracının geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi için 521 yaşlı bireyden veri toplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre .738 ile .839 arasında yük alan 19 maddeden oluşan Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin Ölçeği'nin toplam varyansın %61,42'sini açıkladığı görülmüştür. 19 madde ve tek faktörden oluşan ölçeğin yapısına ilişkin DFA sonuçları, tek faktörlü çözümün iyi uyum sağladığını göstermiştir. Gerçekleştirilen ilk analizde uyum indeks değerlerinin (ilk model $\chi^2/df= 2.63$, RMSEA= .080, CFI= .896 TLI= .883, SRMR= .075) RMSEA olduğu görülmüştür. Yapılan ilk analizde CFI ve TLI değerleri kabul edilebilir olmadığından modifikasyon indeksleri gözden geçirilmiş, olası düzeltmeler yapılmıştır. 10 ve 18. maddeler arasında gerçekleştirilen modifikasyonla ortaya çıkan yeni düzeltilmiş modelde uyum indekslerinin şu şekilde olduğu görülmüştür: $\chi^2/df= 2.41$, RMSEA= .074, CFI= .911 TLI= .899, SRMR= .072. Uyum indeksleri incelendiğinde TLI değerinin kabul edilebilir olmaması dolayısıyla ikinci modifikasyon madde 1 ve madde 10 arasında gerçekleştirilmiş ve elde edilen son modelde tüm uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($\chi^2/df=$

2.24, CFI= .922, RMSEA= .069 TLI= .911, SRMR= .067). Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin toplam puanı Hazer ve Özsungur (2017) tarafından uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($r=.657$; $p<.001$). BYÖ'nün Yerinde Yaşlanma Ölçeği ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($r= .300$, $p<.001$).

BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır. BYÖ'nün madde-toplam puan korelasyon katsayılarının .65 ile .83 arasında değiştiği görülmüştür.

5.1.3. Nicel aşama 2- Betimsel tarama bulgularına ilişkin sonuç

Araştırmanın betimsel aşamasında 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma durumları yaş, cinsiyet, şehir, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, medeni durum, yaşadığı mekân değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=28.67$; $p<.001$). Başarılı yaşlanma puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda 60-64 yaşları arasında olanlarla diğer bütün yaş grupları arasında 60-64 yaş arasında olan grubun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 65-69 yaş arasında olan yaşlıların puanlarının da 75 yaş ve üzerindekiilere nazaran anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 65-69 yaş ile 70-74 yaş arasındaki grupların puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). 70- 74 yaş ile 75 yaş üzerindeki gruplar arasında 70-74 yaş arasında olanların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 75 yaş ve üzerindeki gruba ait puanlar diğer yaş gruplarındaki yaşlılara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-.858$; $p<.05$).

Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının şehir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans

analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=371.26$; $p<.001$). Başarılı yaşlanma puanlarının şehir değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda İstanbul'da yaşayan yaşlılarla Antalya'da yaşayan yaşlı grup arasında Antalya'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İstanbul'da yaşayan yaşlılarla Aydın'da yaşayan yaşlı grup arasında ise İstanbul'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Antalya'da yaşayan yaşlılarla Aydın'da yaşayan yaşlı grup arasında Antalya'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Aydın'da yaşayan gruba ait puanlar diğer şehirlerde yaşayan yaşlılara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4.68$; $p<.05$). Başarılı yaşlanma puanlarının şehir değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda 1 çocuğu olan yaşlılarla 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılar arasında 1 çocuğu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2 çocuğu olan yaşlılarla 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılar arasında da 2 çocuğu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 3 çocuğu olan yaşlılarla hiç çocuğu olmayan yaşlıların puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Hiç çocuğu olmayan yaşlılarla çocuğu olan yaşlılar arasında yapılan analizlerde de herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. 1 çocuğu olan ve 2 çocuğu olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar da anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. 0, 1 ve 2 çocuğu olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar neredeyse aynıdır.

Araştırmaya katılan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=90.70$; $p<.001$). Başarılı yaşlanma puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası

Tamhane testi sonucunda okuryazar ve altı olan yaşlılarla ortaokul mezunu olan yaşlılar arasında ortaokul mezunu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar ve altı olan yaşlılarla lise mezunu olan yaşlılar arasında lise mezunu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar ve altı olan yaşlılarla lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar olan yaşlılarla ilkokul mezunu olan yaşlıların puanları arasında farklılık tespit edilmiş, ancak bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. İlkokul mezunu olan yaşlılarla ortaokul, lise ve lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında yapılan fark testinde ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan gruplar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaokul mezunu olan yaşlılarla lise ve lisansüstü mezunu olan yaşlıların puanları arasında farklılık tespit edilmiş, ancak bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Lise mezunu olan yaşlılarla lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında yapılan fark testinde farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5.36$; $p<.05$). Başarılı yaşlanma puanlarının medeni durum değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda evli yaşlılarla bekar yaşlı grup arasında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Evli yaşlılarla dul yaşlı grup arasında ise evli yaşlılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bekar yaşlılarla dul yaşlı grup arasında bekar yaşlı grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının yaşadığı mekân değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=.596$; $p>.05$).

5.1.4. Nicel aşama 3- Deneysel bulgulara ilişkin sonuç

Başarılı Yaşlanma Pilot Programına katılan deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda gruptaki 6 üyenin başarılı

yaşlanma puanının arttığı, 5 üyenin puanının ise azaldığı görülmektedir. Sıralama ortalamaları arasında farklılaşma görülmesine karşın bu farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=.000$; $p>.05$).

Ana deneysel çalışmaya katılan katılımcıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.161$, $p>.05$).

Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.482$, $p>.05$).

Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.1462$, $p>.05$).

Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.805$, $p>.05$).

Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.801$, $p>.05$).

Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.321$, $p>.05$).

Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-1.787$, $p>.05$). Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun başarılı yaşlanma puanları önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

Deney grubunun Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.946$, $p>.05$). Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun bütünleşik öz bilgi düzeyleri önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.

Deney grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($z=-1.992$, $p<.05$). Uygulanan psikolojik danışma programının ardından deney grubundaki yaşlıların yılmazlık düzeylerinin anlamlı bir biçimde arttığı görülmektedir.

Kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.135$, $p>.05$).

Kontrol grubunun Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.631$, $p>.05$).

Kontrol grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($z=-.524$, $p<.05$).

Başarılı Yaşlanma Programı'nın son oturumunda gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen nitel verilere göre yaşlıların grupla psikolojik danışmada amaçlanan temel amaç ve kazanımları edindikleri görülmektedir. Katılımcıların en çok kazanım sağladığı alanın

duygularını başkalarıyla paylaşma kısmı olduğu dikkat çekmektedir. Grup oturumları içinde yaşlı bireylerin daha evvel çeşitli atölyelere katıldığı, ancak ilk kez kendilerinden ve duygularından bahsettiklerini belirttiklerine şahit olunmuştur. Grup çalışmasının başlarında bu durumdan dolayı kendilerini açmakta güçlükler çeken yaşlıların ilerleyen oturumlarda daha spontan ve doğal oldukları dikkat çekmiştir. Kazanım listesinde dikkat çeken bir diğer ifade ise danışanların yeni arkadaşlıklar edinme hususuna değinmiş olmalarıdır. Geçmişteki yaşamlarına nazaran daha izole bir yaşam sürdüklerini ifade eden yaşlılar bu gruptaki arkadaşlığın eskiden olduğu ve özledikleri gibi anlayış ve güvene dayalı olduğunu, tanımadıkları insanlarla ne kadar çok ortak yönleri olabileceğini fark ettiklerini ve güven duygularının geliştiğini, kendilerini her yönleriyle kabul edilmiş ve sevgi dolu hissettiklerini belirtmişlerdir. Grup oturumlarının sonunda katılımcılar geleceğe dair daha umutlu olduklarını belirtmiştir. Kayıplar ve zorlayıcı duygularla ilgili yaşantıların paylaşılmasının ardından gerçekleştirilen gevşeme egzersizinin de kendileri için bir kazanım olduğunu belirten yaşlılar, grup oturumlarında yargısız farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmemesine karşın kendilerini daha iyi tanıma, duyguları fark etme, bedeni fark etme, farkında yemek yeme, yaşamı fark etme, anda kalabilme, doğayı daha çok fark etme ifadelerinin de kendilerine uyduğunu söylemiştir. Grup oturumlarında yaşlıların dikkat çeken diğer kazanımları ise yaşamı bir bütün gibi fark etme, yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etme, kayıpla başa çıkmayı öğrenme gibi kabul ve başa çıkmaya yönelik ifadeler olduğu görülmektedir. Nitel verilerden elde edilen bulgulara göre yaşlıların grupla psikolojik danışmada amaçlanan temel amaç ve kazanımları edindikleri görülmektedir.

5.2. Tartışma

Bu kısımda araştırmanın nitel ve nicel aşamalarına ilişkin veriler her bir araştırma bölümü için ayrı ayrı ele alınarak ilgili alanyazın çalışmaları ışığında incelenmiştir. Öncelikle orta yetişkinler ve yaşlılarla gerçekleştirilen nitel görüşmelerden elde edilen bulgulara ilişkin tartışma sunulmuş; ardından ölçek geliştirme, betimsel çalışma ve deneysel çalışmayı kapsayan nicel aşamaya ilişkin tartışma her bir desen için ayrı ayrı ele alınmıştır.

5.2.1. Nitel aşamaya ilişkin tartışma

Bu çalışmada, 50-59 ve 60 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirilen görüşmeler ayrı ayrı ele alınarak analiz edilmiştir. Araştırmanın ilk aşaması olan nitel desende önce orta

yetişkinlerin, ardından yaşlıların algısını ve deneyimini ortaya koyacak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme soruları 50-59 yaş ve 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma algıları ile deneyimlerine ilişkin verilerin içerik analizinde ortaya çıkan temaların benzer başlıklar altında toplanma eğilimi gösterdiği dikkat çekmiştir. Araştırma kapsamında oluşan nitel verilerin yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılım temaları altında bir bütünlük gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu temaların literatürde ele alınan başarılı yaşlanma kavramı ve değişkenleri açısından da benzerlikler gösterdiği görülmüştür. Bu açıdan nitel verilerden elde edilen bulgular ortak bir çatı altında tartışılmış, benzerlikler ve farklılıklara ilişkin sentezler de bu kısımda sunulmuştur. Başarılı yaşlanma kavramına ilişkin ortaya çıkan tablonun genel tartışması ise bu kısmın sonunda “Nitel Aşamaya İlişkin Genel Tartışma” başlığı altında ele alınmış; alanyazınla oluşan benzerlik ve farklılıklar bu kısımda ele alınmıştır.

Tema 1: Yaşam biçimi

Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen verilerdeki yaşam biçimi teması başarılı yaşlandığı düşünülen yaşlının günlük alışkanlıkları, sakın bir yaşam sürmesi, bağımsız olması, ekonomik olarak rahat olması, kaliteli zaman geçirmesi ve aktif bir yaşam sürmesi gibi alt temalardan oluşmaktadır. Özmeye (2012)’ye göre bireyin başarılı yaşlanması için yaşam biçimi büyük önem taşımaktadır. Beslenme alışkanlıkları, günlük aktiviteler, düzenli egzersiz yapma sıklığı, aile ve sosyal ilişkiler ile boş zaman aktivitelerine ayrılan zaman başarılı yaşlanmayı etkilemektedir. Bu araştırmada da orta yetişkinlerin ve yaşlıların başarılı yaşlanma tanımlarında bu mefhumlara değindiği görülmektedir.

Araştırmada yaşam biçimi olarak adlandırılan temada sakın bir yaşam, yaşamı bağımsız sürdürme, ekonomik refah ve aktif yaşama ilişkin bulgulara rastlanmıştır. Sakın bir yaşam alt temasında yaşlılar, yaşlılıklarında gençlikteki koşturmacalardan ve stresten uzak ve yavaş akan bir zamanı tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu yaşamın içinde sevdiklerine daha çok vakit ayırma isteği de dikkat çekmiştir. Zamanın yavaşlaması ve torunlar başta olmak üzere sevdiklerine ayrılacak zamanın artmasını döngüsel zaman kavramıyla açıklayan Schmid (2018), Anne Baba ve Büyükanne Büyükbaba Olmanın Sevinçleri Üzerine adlı eserinde, büyükanne ve büyük babaların anne babaların sürekli dakikalar ve saniyelerle ölçülen; süratle bir toplantı yapmak, telefonla görüşme ayarlamak,

alışverişe gitmek, çocukları okuldan almak, onları spora götürmek, arkadaşlara bir uğramak, yemek yapmak, belki bakıcı sayesinde bir sinemaya gitmek ve buna benzer birçok şeyi gerçekleştirdikleri düz çizgisel zamanın ötesinde büyükanne ve büyükbabaların, kendilerinin de teknolojik yaşamın dışında kalan hızlarına uygun olarak torunlarının yavaş ritmine ayak uydurduklarını ifade etmiştir. Anne babaların aşırı hızlı zamanının aksine büyükanne ve büyükbabalar, çocukların modern hayat tarafından kabul görmeyen hızlarıyla bariz bir yakınlaşma gösterdikleri öne sürülmüştür. Çocuklarla büyükanne ve büyükbabaların daha sakin akan bu zamanına döngüsel zaman adı verilmiştir.

Yaşlılıkta yavaşlayan metabolizmayla birlikte hareketlerde de yavaşlama meydana gelmektedir (Can ve Aslan, 2014). Yavaşlayan yaşlı bireyde sürekli bir devinim içinde olan kent yaşamına uyum sağlamakta güçlükler çekebilmekte, kendi ritmine uygun daha sakin kentleri tercih etmektedir. Yaşlılıkta özellikle bedende gerçekleşen değişiklikler dolayısıyla yaşlılar bazı hareketleri yapmakta gençliktekine nazaran daha çok güçlük çekmekte; kaldırımlarda ya da yolda yürümekte, toplu taşıma araçlarına binmekte, banka ve benzeri birimlerdeki işlerini halletmekte, alışveriş yapmakta, merdivenden çıkmakta vb zorluklar yaşamaktadır. Dolayısıyla yaşlı birey gençken daha uyumlu bir biçimde yaşadığı kentsel düzende zorlanmaya başlamaktadır (İçli, 2017). Bugünkü kent yaşamına bakıldığında aşırı hızlı bir yaşam biçimin sürüldüğü görülmektedir. Özellikle büyükşehirlerde yoğun trafik, insan kalabalığı, engelli ve yaşlılar düşünülmeden inşa edilmiş yüksek binalar, kaldırımlar yaşlının ritminden çok uzağında seyretmektedir. Bu araştırmada da 50 yaş ve üzerinde metabolizmasının yavaşladığını fark eden bireylerin bir yaşlının daha sakin bir yaşam tercih edeceğini, ancak böyle bir yaşam içinde daha huzurlu ve başarılı yaşlanacağını düşünmesi anlaşılır bulunmaktadır.

İnanır, Kayış ve Yılmaz (2012) tarafından yaşlı hastaların günlük yaşam aktivitelerinin incelendiği bir araştırmada yaşlıların temizlik, ulaşım, yemek yapma, yıkanma, giyinme, tuvalet ihtiyacını görme, telefonu kullanma, ilacını alma, çamaşırını yıkama ve ulaşım konularındaki özerklikleri incelenmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan yaşlıların; temizlik, alışveriş, ulaşım, yemek hazırlama, yıkanma, telefon kullanma, ilaçlarını alma, çamaşırlarını yıkama, parasını idare etme ve kişisel bakım konularında "kısmen bağımlı"; giyinme, tuvalete gidebilme, transfer, kontinans ve beslenme konularında bağımsız

oldukları, herhangi bir konuda tam bağımlı olmadıkları görülmektedir. Yaş ortalaması 74.83 olmasına rağmen örneklemin %81'inin aktif bir yaşam sürdürdüğü dikkat çekmektedir.

Üçku ve Ergin (1993) tarafından İzmir'de gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da yaşlıların yemek yapma, alışverişini görme, ev işi yapma, para yatırma/çekme ve ilaç içme davranışlarının çoğunu bağımsız bir biçimde gerçekleştirdiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre 4 yaşlıdan 3'ünün bağımsız bir yaşam sürdürdüğü dikkat çekmektedir. Bağımlılığın ilerleyen yaşlarda, kadın cinsiyetinde, sosyoekonomik seviye azaldığında ve herhangi bir hastalık meydana geldiğinde arttığı görülmektedir. Tez kapsamında gerçekleştirilen araştırmada orta yetişkinlerin bağımsızlığı kaybetmekten oldukça korktukları dikkat çekmektedir. Özkan Tuncay ve Kars Fertelli (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlılıkta günlük yaşam aktiviteleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde yüksek anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Ancak yukarıda da görüldüğü üzere bireyin ancak çok ilerleyen yaşlarda günlük yaşam aktivitelerini sürdürmekte zorluk çekmeye başladığı görülmektedir. Ayrıca gerçekleştirilen araştırmalar hasta popülasyon üzerinden yapıldığı düşünüldüğünde hasta olmayan popülasyonda ya da sağlıklı yaşam davranışlarına özen gösterildiğinde bağımlılık oranının da düşeceği söylenebilir.

Gerçekleştirilen araştırmada başarılı yaşlanma için bağımsız olacak kadar ekonomik gelirinin olmasının da önemli olduğuna vurgu yapıldığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu literatürdeki alanyazınla paralellik göstermektedir. Zhang, Liu ve Wu (2018) tarafından Hawaili Çinli yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada araştırmaya katılan Çinlilerin %90.5'inin ekonomik kaynaklara sahip olmanın başarılı yaşlanmada çok önemli olduğuna inandığı görülmektedir. Singapur'da gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ekonomik kaynaklara önem verenlerin oranının 97.9 olduğu görülmektedir (Feng ve Straughan, 2017). Cho, Martin, Poon ve Georgia Centenarian Study (2014) tarafından Gürcistan için başarılı yaşlanma modelinin test edildiği bir araştırmada da ekonomik kaynaklar önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır.

Yaşam biçimi temasının altında ortaya çıkan kategorilerden bir diğeri aktif yaşam başlığıyla ele alınmıştır. Bu başlık altında ele alınan etkinliklerin katılımcılar için kaliteli zaman geçirme anlamına geldiği dikkat çekmiştir. Kaliteli zaman geçirme öznel ve nesnel ölçütlerle açıklanabilmektedir. Yaşlıların çoğu yaşamlarının kaliteli olup olmadığını sosyal bağlantılar, bağımsızlık, sağlık, maddi kaynaklar ve sosyal haklarına bakarak karar

verebilmektedir. Bununla birlikte uyum ve dayanıklılığın yaşam kalitesinin artmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Demans ve depresyon gibi hastalıklardan uzak olmak da kaliteli zaman geçirme açısından önemli bulunmaktadır (Netuveli ve Blane, 2008).

Yaşlılıkta kişiler arası ilişkilerin sürdüğü, yaşlı bireyin hobilerine zaman ayırdığı, gitmek istediği yerlere seyahat ettiği bir yaşamın başarılı yaşlanma açısından önemli olduğunu vurgulayan yaşlıların bu etkinliklere ilişkin örnekleri daha çok kendi üzerinden verdikleri, ancak hâlihazırda iş yaşamında olan yahut torun bakma vb uğraşlar içinde bulunan orta yetişkinlerin ise bu etkinlikleri gelecek planları arasında tuttuğu görülmüştür. Gazali (2017)'ye göre ölüm farkındalığından uzaklaşarak hayatı anlamlı kılan davranışlardan uzaklaşarak dünya meşgalelerine dalmak cahillik ve dünya sevgisinden kaynaklanmaktadır. Yaşamı daha anlamlı kılacak olan ölüme hazırlık gereklilikleri bu nedenle hep ertelenmekte, yaşlılığa bırakılmaktadır.

Steinberg ve arkadaşları (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada başta ergenlik çağı olmak üzere gençlikte geleceğe yönelik planların gerçekleştirilmesinde harekete geçme oranı düşüktür. Gençliğin öngörüsünün daha kısıtlı olması, muhakeme yeteneğinin yetişkinlere nazaran zayıflığı ve risk alma davranışı dolayısıyla rasyonel kararlar verilememektedir. Yaş ilerledikçe geleceğe yönelik planlara ilişkin mantıklı kararlar daha çok uygulamaya koyulmaktadır. Hangi yaşlar arasında geleceğe yönelik planların daha çok ertelendiğine dair bir veri bulunmamakla birlikte yaşlılıkta geçmişte kurulan hayallerin gerçekleştirilmesi eğiliminin olduğu görülmektedir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde bütün yaşamı boyunca yoğun bir iş yaşamı sürmüş ve hayallerini ertelemiş yaşlılar için “Bir Dilek Tut” (Make a Wish) ya da “Yaşlıların da Hayalleri Var” (Seniors Have Dreams Too) gibi kampanyalar düzenlendiği ve ileri yaşlarda olup da gençlik hayallerini gerçekleştirememiş bireylere destek sunulduğu görülmektedir (Seniors Have Dreams Too, 2019; Family Resource Home Care, 2019). Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında yetişkinlerin kaliteli zaman geçirmeden kasıtlarının sosyal ilişkileri sürdürme, doğayla haşır neşir olma, hobilere zaman ayırma, daha evvel yapılamayanları yapma olduğu görülmektedir. Özellikle gençlikte hayali kurulup da gerçekleştirilemeyen hayallerin gerçekleşmeye başlaması başarılı yaşlanma sürecinde beklenen bir durum olarak ortaya koyulmaktadır. Yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmalarında önemli bir ölçüt olarak karşılaşılan yaşam biçimin istendiği gibi olması da gençlikten itibaren yapılandırılabilir bir durumdur. Gerekli maddî ve manevî birikimlerin gerçekleştirilmesiyle daha yaşanabilir

bir yaşamın oluşturulması yaşlandıktan sonra gerçekleştirilmesi zor bir durumdur. Yaşlı bireyin günlük yaşam alışkanlığını uzun bir zamana yayarak içselleştirmiş olması, sorumluluklarını zamanında yerine getirerek daha sakin bir yaşam oluşturması, maddî açıdan daha planlı bir yaşam sürerek yaşlılıkta gerekli olan bütçeyi önceden hazırlaması yaşlıya gelecekte daha başarılı yaşlanma açısından avantaj sağlayacağına inanılmaktadır.

Tema 2: Sağlık

Birey doğduğu andan itibaren yaşlanmaktadır. Hücreler günbegün yaşlanmakta ve tahrip olmaktadır. Gençlikte hücrelerin kendilerini yenileme hızları daha yüksek iken yaşlılıkta hücre yenilenmesinde yavaşlamalar görülmektedir. Bu durum bedenin fizyolojik süreçlerinde gerilemelere neden olmaktadır. Bu gerilemeler özellikle 60 yaşından itibaren fark edilmeye başlamaktadır. Bireyin ne zaman yaşlı olarak nitelendirilebileceği ise oldukça karmaşık bir konudur (Podhorecka ve diğerleri, 2015). Yaşlılık, bebeklikte olduğu gibi doğrusal gelişim özellikleriyle tanımlanabilecek bir dönem değildir. 70 yaşındaki bazı kişiler herhangi bir hastalıktan mustarip olmadan keyifli bir yaşam sürmeye devam ederken bazı 70 yaşındaki bireyler ise ciddi bir bakıma ve tedaviye ihtiyaç duyabilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2018).

Bu araştırmada da orta yetişkinler ve yaşlılarla gerçekleştirilen görüşmelerde her iki grubun da oldukça üzerinde durduğu ve kaybından endişe duyduğu konunun sağlık olduğu görülmüştür. Yetişkinler başarılı yaşlanan kişiyi tarif ederken sıklıkla sağlıklı ve dinç olmasına atıfta bulunmuş; fiziksel ve mental sağlık kaybının bireyin yaşlanma niteliğini etkilediğine vurgu yapmışlardır. Bu doğrultuda bu tema altında fizyolojik sağlık ve öz bakım/ dış görünüş alt temalarının olduğu dikkat çekmiştir. Roos ve Havens tarafından 1991 yılında kaleme alınan bir makalede 65-84 yaşları arasında yer alan 3573 bireye anketler uygulanarak kendileri için başarılı yaşlanma yordayıcılarının neler olduğu sorulmuştur. 1971 yılında yapılan uygulamanın ardından ikinci uygulama 1983 senesinde gerçekleştirilmiş ve bu süreç zarfında hem yaşlıların yaşlanma durumları hem de başarılı yaşlanmaya atfettikleri anlamda herhangi bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada başarılı yaşlanmaya ilişkin 100 farklı yordayıcı kullanılmasına karşın ikinci uygulama sonunda yaşlıların sadece yaş, sağlığa ilişkin dört faktör, mental sağlığa dair iki faktör, eşinin vefat etmemesi ve bakım evinde kalmak zorunda olmama faktörlerinin başarılı yaşlanmayı yordamaya devam ettiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Depp ve Jeste (2006) tarafından başarılı yaşlanma tanım değişkenlerinin ve yordayıcılarının incelendiği bir araştırmada bu alanda yazılmış olan 28 farklı çalışma ele alınmış, 29 tanımdaki değişkenlere ilişkin bir istatistik çıkarılmıştır. Başarılı yaşlanmanın tanımının yapıldığı araştırmaların 26'sı fiziksel aktivite, 15'i bilişsel işlevler, 6'sı herhangi bir hastalıktan mustarip olmama, 3'ü ise öznel sağlık değerlendirmesinin başarılı yaşlanma açısından önemli olduğunu vurguladığı görülmüştür. Bu verilere bakıldığında alanyazında başarılı yaşlanma ile sağlığın oldukça güçlü bir biçimde eşleştirildiği görülmektedir.

Gerçekleştirilen görüşmelerde yaşlıların sağlıklarını korumak adına özellikle beslenme alışkanlıklarına vurgu yaptıkları görülmüştür. Yaşlıların ifadeleri incelendiğinde beslenme ile hastalıkları eşleştirdikleri, hastalıklardan korunmak için beslenmelerine dikkat ettikleri dikkat çekmiştir. Kuşhan (2003) tarafından kaleme alınan Anti-Aging Genç Kalma Sanatı kitabı da doğal gençlik kaynakları sıralamasında doğru beslenmeyi ilk sırada ele almıştır. Ana besin maddelerini bireyin ihtiyacı kadar alması ve yeterince sıvı tüketmesi olarak tanımlanan sağlıklı beslenme davranışı açısından katılımcıların bu kriterlere riayet ettiği söylenebilir. Kuşhan'ın genç kalmanın sırlarını verdiği kitabında 3. sırada gelen adım ise aktif bir yaşamdır. Müftüoğlu (2010) ve Sezer (1998) de sağlıklı beslenme ve hareketli bir yaşamın sağlıklı yaşlanmanın önemli adımlarından olduğunu ileri sürmektedir. Bu kriterler açısından araştırmaya katılan katılımcılar değerlendirildiğinde yetişkinlerin çoğunun hem günlük yaşam aktivitelerini bağımsız yürütmek hem de yürüyüş yapmak ve hareket etmek gibi spor faaliyetlerine ilişkin farkındalıkları olduğu söylenebilir.

Başarılı yaşlanma kavramının sağlıklı eşleştirilmesine ilişkin eleştiriler de yer almaktadır. Minkler ve Fadem tarafından 2002 yılında ele alınan "Successful Aging": A Disability Perspective (Engellilik Perspektifinden "Başarılı Yaşlanma") başlıklı makalede özellikle Rowe Kahn'ın sağlık ve fizyolojik işlevler üzerine kurulu başarılı yaşlanma kavramı eleştirilmiş, bir şekilde engelle yaşamına devam etmek durumunda olan yaşlıların "başarısız" olarak etiketlenmesinin etik olmadığı vurgulanmıştır. 2016 yılında Molton ve Yorkston tarafından kronik hastalığı ve engeli olan yaşlılarla gerçekleştirilen nitel bir araştırmada da engelli yaşlılara özgü bir başarılı yaşlanma modeli sunulmuş; yılmazlık / uyum, özerklik, sosyal bağlantı ve fiziksel sağlık (tedavi imkânlarına ulaşma vb.) şeklinde temalarla bu bireylere özgü bir başarılı yaşlanma tanımı yapılmıştır. Hanson (2015) tarafından İndiana Üniversitesi'nde tamamlanan bir doktora tezinde de uzun süredir hasta olan yaşlılar görüşmeler yapılarak 63-83 yaşları arasındaki yaşlıların başarılı yaşlanmaya

ilişkin fenomenlerinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan temalarda sağlık değişkeni yer almazken kaçınılmaz bir mefhum olarak yaşlanma, düzenli aktivite, sosyal ve aile bağlantıları, değer duygusu, engelin kabulü, başa çıkma ve dayanıklılık ile başkalarına tavsiyelerde bulunma temalarının olduğu görülmüştür. Engeli olan yaşlıların engeli kabul ederek yaşama tutunmak için benlik algılarını güçlü tutmak, aktif kalmak, kişiler arası ilişkileri sürdürmek ve yılmazlıklarını artırmak kavramlarını başarılı yaşlanma açısından önemli buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Romo ve diğerleri (2013) tarafından ABD’de gerçekleştirilen bir gömülü teori araştırmasında farklı etnik gruplara dâhil olan 56 engelli Amerikalı yaşlı ile görüşülmüş, yaşlıların başarılı yaşlanma modelleri ortaya koyulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre yaşlıların çoğu tüm engellerine karşın kendilerinin başarılı yaşlandığını hissettiklerini belirtmiştir. Tüm bu verilere karşın bu araştırmaya katılan yaşlıların bağımsızlıklarını kaybetme ve sağlık sorunları yaşamak hususunda kaygılı oldukları görülmektedir.

Her ne kadar doğumda beklenen yaşam süresi son on yılda yaklaşık 3 yıl artmış olsa da, engelsiz yaşam düzeylerinde herhangi bir değişiklik görülmemektedir (Luijben, Galenkamp ve Deeg, 2012). Doğumda beklenen yaşam süresi ile sağlıklı yaşam beklentisi arasındaki fark da gün geçtikçe artmaktadır. Günlük yaşamın kalitesinin düşmesi genellikle günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ile ilişkilendirilmektedir (Lawton, 1969; Katz, 1963). Yaşlıların günlük yaşam aktivitelerindeki kontrollerini kaybetmesi, sağlıklı ilgili yaşanan sorunlar veya hastaneye yatma gibi sebeplerle giderek kırılganlaştığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulgularında da başarılı yaşlanma algısını etkileyen etmenlerden birinin yaşlının öz bakım becerilerini sürdürmesi ve dış görünüşüne dikkat ediyor olması şeklinde ortaya çıkmıştır. Katılımcıların başarılı yaşlanan bireyi tanımlarken “eli yüzü düzgün, temiz, bakımını yapan” gibi tanımlara sıklıkla başvurduğu dikkat çekmiştir. Özellikle bir kuşak önceki yaşlıların öz bakımlarını zorlukla gerçekleştiriyor olmalarına şahit olan orta ve ileri yetişkinlerin bu durumdan korktuklarını ifade ettikleri görülmüştür. Öz bakımındaki gücü kaybeden yaşlı bireyin bakımı daha genç kuşaklara geçmekte ve yaşlı birey kendini giderek daha değersiz hissetmektedir. Saygı bekleyen yaşlılara karşın gençlerin yaşlılara gösterdiği ihtimamın azalması dolayısıyla kuşaklar arasında da çatışmalar oluşabilmektedir (Ak, 1991).

Yaşlılıkta bedensel işlevler bireyin öz bakımını sağlamasını güçleştirirken bir yandan da dış görünüşünün değişmesine neden olmaktadır. Zamanla yaşlının beli bükülmekte, saçları dökülmekte, beden postüründe değişiklikler gerçekleşmekte, yavaş hareket etmekte, görme ve işitme duyularında bozulmalar meydana gelmektedir (Kaptan, 2013; Tereci, Turan, Kasa, Öncel ve Arslansoyu, 2016). Yaşlının görünüşündeki bu değişiklik yaşlının hem kendiyile ilgili algısını olumsuz etkilemekte hem de kendisini toplumdan ayrıışmış hissetmesine neden olabilmektedir (Koşar, 1996). Dış görünüşteki bu değişiklikler bireyin bedensel algısı açısından önemli bir noktaya denk gelmektedir. Senelerdir kendisiyle ilgili algısında önemli bir yer kaplayan beden imajının yaşlılıkla birlikte hızlı bir biçimde kaybına şahit olan birey, bir nevi kayıp ve yas deneyimlemektedir. Bireyin yaşadığı bu yas süreci de onun yaşamla uyumunu bozabilmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların dış görünüşe büyük anlam atfetmeleri ve dış görünüşleri ile öz bakım becerilerini kaybetmekten korkmaları ‘ön yas’ kavramı ile açıklanabilir. Ön yas, herhangi bir kayıp yaşanmadan bu kaybın olma ihtimali üzerinden yas tutma durumuna verilen isimdir. Kanseri gibi ölümle sonuçlanması muhtemel hastalıklara yakalanan bireylerde görülen ön yas (Shore, Gelber, Koch ve Sower, 2016) yaşlanma sürecinde de sıklıkla karşılaşılmaktadır (Cheng, Lo ve Woo, 2013). Bu araştırmada öz bakıma ilişkin sorumluluğu kaybedecek kadar büyük bir kayıp yaşamamış olan katılımcıların bu durumun yasını yoğun bir biçimde tuttıkları dikkat çekmektedir. Bireyleri ölüme ya da yası tutulan zorlu yaşam olayına hazırlaması açısından faydalı bulunan ön yasin (Cheng, Lo, Chan ve Woo, 2010) bir yandan katılımcıları yaşlılığa hazırladığı, bir yandan da yaşlılığa atfettikleri olumsuz ön yargıları beslediği düşünülmektedir.

Yaşlılık doğal olarak zorlukları yanında getirmekle birlikte yaşlılığa atfedilen olumsuz anlamların genellikle kalıp yargılardan oluştuğu görülmektedir. Tuncal ve arkadaşları (2017) tarafından yaşlılıkla ilgili 91 karikatürün incelendiği bir araştırmada yaşlılığa yapılan atıfların %70.6’sının olumsuz olduğu dikkat çekmektedir. Karikatürlerin incelendiği araştırmada bunama, teknolojik gelişmelere uyum sağlayamama, esnek olmama ve yeniliklere kapalı olma ile ölüm kaygısı gibi temalarla karşılaşılmaktadır. Bu etiketler genellikle yaşlılığa atfedilen kalıp yargılardır ve yaşlılığa neden olmaktadır. Palmore (2004) yaşlıların genellikle yaşa bağlı hastalık ve güçsüzlüklere ilişkin kalıp yargılara maruz kaldığını ortaya koymaktadır. Yaşlılığa ilişkin görüşlerin sadece genç

kuşaklar değil yaşlılar tarafından da toplumsal düzene aktarıldığı açıkça görülmektedir (Demircan ve arkadaşları, 2005; Özdemir, Akdemir ve İmatullah, 2005).

Tema 3: Gelecek

Yapılan nitel analizler sonucunda ortaya çıkan temalardan bir diğeri gelecek başlığı altında şekillenmiştir. Yaşlılığa hazırlık, ölüm farkındalığı ve hazırlık ile gelecek neslin mürüvvetini görme içeriklerinden oluşan gelecek teması başarılı yaşlanmanın yaşlılığın getirdiği durumların farkında olma, bunları kabul etme ve hazırlanma ile çevresindeki sevdiklerinin iyi günlerini görme ve buna katkı sunma yoluyla gelecekte kalıcı olmaya işaret etmektedir.

Yaşlılıkta bu döneme özgü farklı pek çok uyum sorunu ile karşılaşılabilir. Fizyolojik sağlıkta bozulmalar, mental sağlık sorunları, psikolojik problemler, sosyal yaşamda değişiklikler, ekonomik gelirden azalma ve emeklilik, cinsel sorunlar ile yaşlılık yaşlılık döneminde karşılaşılan problemler arasında sayılmaktadır (Demir Çelebi, 2019). Başarılı yaşlanma tanım ve kuramlarına bakıldığında bu sorunlardan azade bir yaşlılığın başarılı yaşlanma olarak tanımlandığı görülmektedir (Depp ve Jeste, 2006). Tüm bu problemlere karşın başarılı yaşlanmanın mümkün olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Hanson, 2015; Minkler ve Fadem, 2002; Molton ve Yorkston, 2016; Romo ve diğerleri, 2013). 56 hasta yaşı ile gerçekleştirilen bir gömülü teori araştırmasında yaşlıların başarılı yaşlanmayı yeni gerçeklikle yaşamak ana başlığında iki temel üzerine kurguladığı bulgusuna ulaşılmıştır: Yeni gerçekliği kabullenmek ve yeni gerçekliği reddetmek. Başarılı yaşlanmak için var olan durumu kabullenmek ve gelecek adımları buna göre planlamak önemli bulunmuştur. Araştırma sonucunda başarılı yaşlananların bulundukları durumla uyum sağlayarak ve başa çıkma mekanizmalarını kullanarak başarılı yaşlandığı ortaya çıkmıştır. Başarılı yaşlanmaya ilişkin temalar etnik gruplarda ortak oluşmakla birlikte başa çıkma mekanizmaların farklılaştığı görülmüştür.

Bu araştırmada elde edilen nitel bulgularda yaşlılığa hazırlığın başarılı yaşlanmayı daha mümkün kıldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar da yaşlılıkta yaşanabilecek değişimler hakkında bilgi sahibi olup hazırlanan bireyin yaşlılığa daha kolay uyum sağladığını ve doyumlu bir yaşlılık dönemi geçirdiğini göstermektedir (Davis ve Douglas, 2004; Nuevo, Wetherell, Montorio, Ruiz ve Cabrera, 2009; Suh, Choi, Lee, Cha ve Jo, 2012). Billig (2000)'e göre herhangi bir şeye hazırlık için 10 yıl önceden başlamak

gerçekçi değildir. Bir durumun hazırlığı için 3 ya da 5 yıl önceden hazırlık yapılması makul görünmektedir. Bazı yaşlılar yaşlandıklarını öne sürerek yaşlılık ve gelecekle ilgili planlar yapmazken bazıları ise hiç yaşlanmadığını öne sürüp yaşlılığı yadsıyarak gelecekle ilgilenmezler. Ancak yaşlılık yaşamın son dönemi olsa da ne kadar süreceği belli olmayan bir süreçtir. Bununla birlikte iyi bir yaşlılık dönemi için iyi bir yaşam sürmüş olmak gerekir. Ancak bu şekilde sağlıklı bir bedenle zihin sağlığına sahip olunur (Cicero, 2018). Bu araştırmada 50 yaş ve üzerindeki bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler incelendiğinde de yaşlıların geleceğe hazır olma ve üzerinde hiç kafa bile yormamış olma ile gelecekle ilgili oldukça karamsar bir tablo çizme ve iyilik beklentisi arasında çeşitlilikler gösterdiği görülmüştür.

Görüşmeler nihayetinde hem orta yetişkinlerin hem de yaşlıların Allah'tan gelen ölümü kabul etme ve ölüme hazır olmanın başarılı yaşlanma açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Ölüme hazırlığın önemine değinen katılımcıların bazılarının başarılı yaşlanan bir bireyin dua ve ibadetle ölümden sonraki yaşama hazırlanmasını önemli buldukları görülmüştür. Hökelekli (1993)'ye göre ölümden korkan birey ya Allah'ı tamamen reddetmekte ya da imanını kuvvetlendirmektedir. Bu açıdan ölümden bahseden bireylerin Allah'tan da eş zamanlı olarak bahsetmesi anlamlı bulunmaktadır. Görüşmelerde Allah'a atıfta bulunmayan katılımcıların ölümle ilgili düşüncelerini de açıkça ortaya koymadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Gerçekleştirilen araştırmada yaşlı bireylerin torunlarıyla geçirdikleri zamana önem verdikleri görülmüştür. Schmid (2018)'e göre modern yaşam dolayısıyla büyükanne ve büyükbabalar geçmişe göre torunlarıyla daha nadir bir araya gelse de birlikte olduklarında verimli zaman geçirmeye devam etmektedir. Torunlarla büyükanne büyükbaba arasındaki ilişkinin anne baba çocuk ilişkisinden farklı olarak her iki tarafın da isteğiyle özgür bir biçimde tercih ediliyor olmasının ilişkideki bağı kuvvetlendirdiği öne sürülmüştür. Ayrıca ebeveynlerin günlük yaşamın stresinin de etkisiyle oluşan aşırı kuralcı düzeninin dışında büyükanne ve büyükbabalar günlük yaşam stresinden uzaklaşmış olmanın artışıyla torunlarına daha özgür bir alan inşa edebilmektedir. Bu da aralarındaki doyumu artırmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşlı bireylerin bugün ve geleceğe ilişkin en olumlu algılarının özellikle torunlar başta olmak üzere gelecek neslin iyiliklerini görmekten memnuniyet duydukları görülmüştür. Katılımcılardan 8'inin torunlarıyla

geçirdikleri zamanlardan çok zevk aldıkları ve bu zamanların yaşlılığın en güzel yanlarından olduğunu belirttikleri dikkat çekmiştir.

Gerçekleştirilen araştırmada hem orta yetişkinlere hem de yaşlılara geleceğe dair sorular yöneltilmiş olmasına karşın daha azının ölümden bahsettiği, fakat pek çoğunun gelecek neslin mürüvvetini görme arzusuna sahip olduğu görülmüştür. Ölümden sonraki yaşama inanılan İslamiyet'in yaygın olduğu bir toplumda gerçekleştirilen görüşmeler sonrasında ölüm ve Allah kavramlarına daha sık rastlanacağı beklenmiş, ancak az sayıda katılımcıdan bu kavramlara atıfta bulunulduğu dikkat çekmiştir. Bu açıdan bakıldığında başarılı yaşlanma hususunda sıkça atıf alan torunları görme ve gelecek neslin mürüvvetini görme gibi başlıkların bireyin ölümsüzlük arzusundan kaynaklanabileceği düşünülmüştür. İlk çalışmalarında haz peşinde koşma ve hayatta kalma içgüdülerinin psikik dinamikleri açıklayabileceğini öne süren Freud (2019), daha sonraki çalışmalarında ölüm içgüdüsünün yaşamı destekleyen temel unsurlarından olduğuna vurgu yapmıştır. O'na göre ölüm içgüdüğü olmadan yaşam içgüdüğü tek başına ruhsallığın dinamizmini açıklamaya yetmemektedir. Freud (2015)'a göre ölmek zorunda olduğunu fark eden narsisist insan çocuk sahibi olarak ölümsüzlüğü garantileme arzusunu ortaya koymaktadır. Aydın (1992)'a göre bir erkeğin çocuklarına yapılan "tıpkı babası gibi" göndermesi ona bir nebze de olsa ölümlülüğünü unutturup neslinin devam ettirmesi açısından teselli olmaktadır. Gazali (2017)'ye göre dünya sevgisine kapılan kişi ölümü düşünme eğilimi göstermez. Ölüm yokmuş gibi yaşayarak sadece yeme, içme, eğlenme gibi dünyevi eylemlere ağırlık verir ve ölüm için yapacağı hazırlığı ev almak, çocuklara gelecek hazırlamak gibi meşgalelerle yaşlılığa bırakmaktadır. Bu açıdan yaşlılıkta ölüme hazırlık teması gençlere nazaran daha belirgin görünebilmektedir.

Araştırma kapsamında görüşülen yetişkinler Erikson (1984)'ın Psikososyal Gelişim Kuramı çerçevesinde incelendiğinde dile getirilmeyen ölüm korkusunun benlik bütünlüğünün yokluğundan ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Bundan önceki evrelerde hüsrana uğramış birey bu dönemde yaşama ilişkin umutsuzluk yaşamakta, yaşamda gerçekleştirilecek utkular için pek az zamanı kaldığına inanmaktadır. Bu da bireyin ölüm korkusuna kapılmasına neden olmaktadır. Bu araştırmada da özellikle geçmişe yönelik pişmanlıkları olduğu görülen bireylerin gelecekte ve ölümden söz etmekten imtina ettikleri gözlenmektedir.

Özkarar- Gradwohl tarafından 2018’de gerçekleştirilen bir araştırmada Türk, Alman ve Japonlar duygusal nörobilim açısından karşılaştırılmış, her kültürün kendine has bir sinir sistemi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları Türkiye’nin duygusal olarak Asya (Japonya) ile benzerlikler taşıdığını, düşünsel hayatta ise Avrupa (Almanya) ile benzerlikler taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmada ortaya koyulan gelecek teması da alanyazındaki başarılı yaşlanma kavramlarından farklılaşan yanları içeren özgün bir başlıktır. Türkiye’de yaşayan yaşlıların gelecek kuşaklara ilişkin dileklerinin olması onların bir yandan ölümsüzlüğü arzuladığı bir yandan da özgeci olduklarını düşündürmektedir. Bu bulgu katılımcıların hem bireysel benliklerinin hem de sosyal benliklerinin güçlü olabileceğini düşündürmektedir.

Tema 4: Kişisel gelişim

Gerçekleştirilen nitel analizler sonucunda ortaya çıkan bir diğer kategori kişisel gelişim başlığı altında ele alınmaktadır. Geçmişten memnun olma/ ego bütünleşmesi, iyi oluş, yeniliklere açık olma, kendini bilme ve olgunlaşma kategorilerini kapsayan temada 50-59 yaş arasındaki grupta iyimserlik kategorisinin oluştuğu da dikkat çekmektedir.

Erik Erikson (1984)’ın Psikososyal Gelişim Kuramı’nda yaşlılığa denk gelen dönem “Umutsuzluğa Karşı Ego Bütünleşmesi” olarak adlandırılmaktadır. Erikson’a göre bu evreden önceki yedi evreyi sağlıklı olarak geçirmiş olan birey bu döneme geldiğinde olgunlaşmanın keyfini çıkarabilmektedir. Olgunlaşan ve ego bütünlüğü içinde olan birey nesnelerin ve insanların bakımını üstlenebilen, varlığa yönelik hayal kırıklıkları ile sevinçlere ayak uydurabilen, yeni nesne ve düşünceler üretip yaratıcılığını koruyan kimsedir. Bu dönemdeki bireyin sevgisi narsisizmden öteye geçen bir kabulle yeniden şekillenmekte; birey kendisini bir bütün olarak kabul edebilmektedir. Bu sebeple kişi anne babasına yönelik kızgınlığını da bir kenara koyup onlara yönelik başka bir sevgi besleyebilmektedir. Ego bütünlüğü içinde olan birey bir yandan içinde bulunduğu anın zamanın küçük bir parçası olduğunu bilmekle birlikte kendi onurlu yaşamının bir kültürü oluşturduğunun bilincinde olarak onu korumanın peşindedir. Bu araştırmada da geçmişte özellikle faydalı işler yaptığını belirten yaşlıların bugün daha aktif bir yaşam sürdüğü ve bu fayda sağlayan üretme eylemine devam etmeyi sürdürdüğü dikkat çekmektedir. Geçmişte sadece para kazanma, çocuk büyütme gibi temel yaşam meşgaleleriyle ilgilenen bireylerin yaşlılığa ilişkin umutsuzluk yaşadığı, yaşam enerjilerinin daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. İleri orta yetişkinler bu dönemde yaşlıların geçmiş anılarının ego bütünlüğü

açısından önemini vurgulamakla birlikte yaşlıların anda kalmalarının da bu dönemin sağlıklı geçmesi açısından mühim olduğuna değinmiştir. Erikson'ın da kuramında bahsettiği üretimi sürdürme ve başkalarının bakımına katkıda bulunmanın ancak anı fark etme ve yaşamın devam ettiğine, utkular için zamanın olduğuna inanma ego bütünlüğü içindeki bireyin umudu ile mümkün görünmektedir.

Erikson (1984)'a göre birey zamanın içinde küçük bir alan kaplamakla birlikte gelecek kuşaklar için önemli bir aktarıcı ve katalizör olması dolayısıyla oldukça büyük önem taşımaktadır. Aksi takdirde kuşaklar arasında çok büyük farklılıklar meydana gelmekte, bireyin var olan yaşama uyum sağlamaası güçleşmektedir. Ömer Seyfettin (2016) tarafından kaleme alınan Bahar ve Kelebekler isimli kitapta yaşlı bireyin geçmişle bugün, Doğu ile Batı, geleneksel ile modern arasında nasıl sıkışıp kaldığı açıkça ortaya koyulmaktadır. Torununun torununun okuduğu bir Fransız romanında zamane kadınının acıklı hikâyesini okuduğunu fark eden yaşlı kadın kendi gençliğinde kadınların sevinci bulmakta nasıl mâhir olduklarını gösteren öyküler anlatmaya başlar. Bu öykülerde geçmişteki kadının doğayla ve diğer insanlarla nasıl ilişkilendiğini oldukça güzel ortaya koyarken bugünkü geldiği noktayı “kambur”, “ihtiyar”, “ilgisiz” gibi kelimelerle açıklayarak gelenekselin sürdürülemezliğine dikkat çekilmektedir. Genç kadının gençliğine ve ışıltısına rağmen mutsuz olması ve doğayla ve diğer insanlarla herhangi bir şekilde ilişkide olmaması ise modern çağın kendi içindeki çıkmazlarını güzel bir metaforla okuyucuya sunmaktadır. Eserde yaşlı nine ile torunun yaşama bakışları ve yaşam biçimleri arasındaki farkın oldukça büyük olduğu açıkça görülmektedir. Bu araştırmadaki katılımcıların da geçmişle bugün arasında köprü kurmayı önemsedikleri, geçmişte yaptıklarının etkisinin hâlen devam ettiğini görmekten memnuniyet duydukları, ancak buy olla bugünkü yaşama dair uyumlarını korudukları dikkat çekmektedir.

James W. White (1988) da toplumsal değerlerin aktarımı konusunda kuşaklar arası iletişimin önemine vurgu yapmaktadır. *Intergenerational Religious Education (Kuşaklararası Dini Eğitim)* isimli kitabında White; aile yapısındaki değişimler, göçler ve taşınmalar, boşanmalar, çocuksuz aile eğilimi ve giderek yaygınlaşan bireycilik dolayısıyla kuşaklar arası aktarım azalmaktadır. Bu aktarımın azalmasıyla kültürel geçişlerde sorunlar yaşanmakta, kuşaklar arasındaki farklılaşmalar artmakta ve kültürel değerlerin aktarımının azalması dolayısıyla dünya tek tip bir köy halini almaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılar iyi oluşu yüksek olan bireylerin başarılı yaşlandıklarına ve diğer insanlarla

iletişimde bulunmanın iyi oluşu yükselttiği vurgu yapmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığında genellikle şehirde yaşayan, çekirdek ailesi ile iletişim halinde olan bireyler oldukları görülmektedir. Çocuğu olmayan ya da çekirdek ailesi ile görüşmeyen bireylerin bir kısmı topluma ve çevresindeki diğer bireylere hizmet sunarak ve çeşitli üretim etkinliklerini sürdürerek iyi oluşlarını artırmayı tercih etmekte; üretimi tamamen kesen, kuşaklar arası aktarımın içinde olmayan bireylerin ise daha büyük bir umutsuzluk içinde olduğu dikkat çekmektedir.

Nitel verilerden elde edilen bulgulara göre başarılı yaşlanma için yeniliklere açık olmanın önemine vurgu yapılmıştır. Değişen yaşam koşullarına uyum sağlamanın başarılı yaşlanma açısından önemine değinen yetişkinler özellikle teknoloji kullanımına dikkat çekmiştir. Yeniliklere açık olma hususunda yaşlılardan çok fazla atıf alınmazken orta yetişkinlerin özellikle teknoloji kullanımı ve gelecek kuşaklarla olan çatışmalara daha fazla değindiği dikkat çekmektedir. Bu durumun teknolojinin şimdinin orta yetişkinlik kuşağının ilk yetişkinlik döneminde hızla gelişmesi, yaşlıların bu gelişmelerden ayrı tutulması dolayısıyla olduğu düşünülmektedir.

Teknolojik gelişimin tarihine bakıldığında bilimsel araştırmaların özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra ivme kazandığı, 1970'lerden itibaren teknoloji geliştirme çalışmalarının özellikle sanayide ve diğer üretim mekanizmalarında hızlandığı görülmektedir. 1980'lerden sonra ise teknolojiye ilişkin maliyetlerin azaldığı ve teknolojinin ticari uygulamalar ile insan yaşamına daha hızlı adapte olmaya başladığı görülmektedir (Celep, 2016). Kongar (2012)'a göre toplumsal değişimlerin temelinde teknoloji yer almaktadır. Teknoloji, kuşaklar arasındaki algı biçimlerini farklılaştırmaktadır. Gençlerin teknolojiye bakışı ve kullanımı ile yaşlıların teknoloji kullanımı arasında farklılaşmalar görülmektedir. Teknolojik gelişmeler ne kadar ilerlerse toplumda da o ölçüde değişimler görülmektedir (Batur ve Uygun, 2012). Bu açıdan özellikle 1980'lerden sonra gerçekleşen hızlı değişimler ileri yaş kuşaklarının zamana ayak uydurmasını zorlaştırmaktadır. Kuşaklar arası algı farklılıkları ve günlük yaşam alışkanlıklarındaki değişimler çatışmalara neden olmaktadır. Bu açıdan kuşakların ilişki halinde olmasının önemi bir kez daha dikkat çekmektedir. İletişim halinde olan kuşakların ortak yönlerinin artacağı ve her iki kuşağın da birbiriyle alışverişte bulunarak uyumlanacağı ve bu yolla çatışmaların azalacağı düşünülmektedir.

Kişisel gelişim teması altında ortaya çıkan kategorilerden bir diğeri kendini bilme kategorisidir. Gençlikteki meşgaleler dolayısıyla hızla akan zamanın durup kendilerine bakmalarına, kendi ilgi ve ihtiyaçlarını anlamalarına fırsat vermediğini belirten yetişkinler yaşlandıkça koşturmacanın azaldığını, böylece bireyin kendini bilmesinin de kolaylaştığını vurguladıkları görülmektedir.

Şiddetsiz İletişim'in kurucusu olan Marshall Rosenberg (2019) de iyi bir iletişim ve doyumlu bir yaşam için ihtiyaçları anlamının elzem olduğunu düşünmektedir. Şiddetsiz iletişim gözlemlene, duyguları fark etme, ihtiyaçları fark etme (kendinin ve muhatabının) ile istek ve ricada bulunma aşamalarıyla mümkün görünmektedir. Bu araştırmada da yetişkinler başarılı yaşlanmanın ancak böyle bir yavaşlama ve kendi ilgi ve ihtiyaçlarını fark ederek bunlara yönelik bir yaşam sürme ile mümkün olduğunu öne sürmektedir. Demirci ve Şar (2017) tarafından kaleme alınan "kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı makalede ise kendini bilmenin çevresel hâkimiyet, öz kabul, yaşam amaçları ve özerklik alt boyutları tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı; bireysel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarının kendini bilmeyi yordamadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan görüşmelerde kişinin kendini bilmesinin elden ayaktan düşmeme ve başkalarına bağımlı olmama ile de ilişkilendirilmesinin bu araştırmadaki özerklik ve çevresel hâkimiyet kavramlarına; kişinin kendi ihtiyaçlarını görmesinin öz kabule; farkına varılan ihtiyaçlara yönelik planlamaların yapılmasının ise yaşam amaçlarına denk düştüğü söylenebilir.

Kendini bilen birey yaşamını daha anlamlı kılarak ve diğerleriyle olan ilişkilerini yeniden düzenleyerek daha olgun bir tablo çizmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların üzerinde durduğu bir başka konu da bu olgunlaşma kavramı üzerine şekillenmektedir. Bazı araştırmalar yaşlılıkta yaşanan değişimlere rağmen sevdiği aktiviteleri sürdürmeye devam eden yaşlıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Efklides, Kalaitzidou, ve Chankin, 2003; Leung, Wu, Lue, ve Tang, 2004). Yaşlılığa uyumlanma süreci olarak adlandırılan bu olgu bireyin yaşlılıkta yaşayabileceği değişiklikler hakkında bilgi sahibi olması ile ilişkilendirilmektedir. Yaşlı birey yaşlılık hakkında ne kadar bilgi sahibi olursa yaşlılıkta gerçekleşen değişikliklere o ölçüde uyum sağlayıp kaygılarından kurtulmakta, yeni yaşam düzeni kurmakta ve yaşamdan doyum almaktadır (Davis ve Douglas, 2004; Nuevo, Wetherell, Montorio, Ruiz ve Cabrera, 2009; Suh, Choi, Lee, Cha ve Jo, 2012).

Araştırmada ayrıca yaşlılıkta ters giden şeyler yerine olumlu bir bakış açısıyla yaşama bakmanın ve iyimserliğin de zorluklarla mücadelede bireyi güçlendirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşamda karşılaşılabilecek olaylara ilişkin olumlu beklentiler olarak tanımlanan (Chang, 2001) iyimserliğin kişinin yaşamını kolaylaştırdığı ve yaşam doyumunu artırdığı düşünülmektedir (Ferguson ve Goodwin, 2010; Peterson, 2000). Ferguson ve Goodwin (2010) tarafından Sydney’de yaşayan 65 yaş üzerindeki bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada iyimserlik iyi oluşun yordayıcıları arasında ele alınmış, sosyal desteğin iyimserlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre iyimserlik hem öznel hem psikolojik iyi oluşun hem de sosyal desteğin bir yordayıcısı olarak bulgulanmıştır. Lewis (2013) tarafından 26 Alaskalı yerli ile gerçekleştirilen nitel bir çalışmada Alaskalı yerlilerin başarılı yaşlanmaya yükledikleri anlam incelenmiştir. Elde edilen bulgulara Alaskalı yerlilerin başarılı yaşlanma tanımlarının içinde duygusal iyi oluş, maneviyat, sağlık, sosyal katılım başlıklarının yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmada da iyimserlik (iyimserlik) teması tüm temaların altında bir alt tema olarak ele alınmakta, başarılı yaşlanma açısından önemli bir element olarak öne çıkmaktadır. Yaşlılarla gerçekleştirilen bu araştırma bulguları iyimserliğin yaşlının yaşam kalitesindeki önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Buna karşın yaşlandıkça esnekliğin kaybedilmesi ve bireyin çeşitli olumsuz deneyimlere maruz kalması iyimserliğin kaybetmesine neden olabilmektedir. Chowdhury ve arkadaşları (2014) tarafından 18 genç birey (yaş ortalaması=22) ve 18 yaşlı bireyle (yaş ortalaması= 66) ile gerçekleştirilen bir araştırmada istenmeyen bir yaşam olayıyla karşılaşıldığında olumlu ve olumsuz inançların yeni duruma uyum sağlama esneklikleri nörolojik testlerle incelenmiş, yaşlıların yeni durumlara uyum göstermekte oldukça güçlük çektikleri görülmüştür. Csikszentmihalyi (2000)’e göre psikoloji uygulamalarında bireylerin zayıf noktaları yerine doğuştan getirdikleri güçlü yanlarına dikkat çekmek ve bu yönleri geliştirmeye odaklanmak ruh sağlığını korumada en etkili yaklaşımdır. Levy ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ortalama yaşları 79 olan katılımcılara olumlu ya da olumsuz yaşlılık stereotipine sahip olup olmadıklarını belirlemek üzere birtakım sorular yöneltilmiştir. Araştırmanın üzerinden geçen 10 yılda katılımcılar banyo yapmada, giyinmede, bir yere ulaşmada ya yürümede yardıma ihtiyaç duyacakları bir engelle karşılaşmıştır. Kendilerine “sizce yaşlanma tipiniz engelle başa çıkma biçiminizi etkilemiş midir?” sorusu yöneltildiğinde “Evet!” yanıtını vermişlerdir. Olumlu stereotipte yaşlanan yaşlıların olası bir engel durumunda iyileşebileceklerine inandıkları, iyileşmek için zaman ayırıp tedavi merkezlerine başvurdıkları, bu sayede daha hızlı iyileştikleri görülmüştür.

Özellikle uyum problemleri yaşadığı alanlarda bireyin daha iyi ve daha mutlu yaşamasına vurgu yapan pozitif psikolojinin bu temel prensibiyle bu araştırmadan elde edilen bulgular örtüşmektedir.

Tema 5: Başa çıkma mekanizmaları

50-59 yaşları ile 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma algı ve deneyimlerinin ortaya konduğu bu araştırmanın nitel veri analizi sonucunda başarılı yaşlanmada başa çıkma mekanizmalarının da önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başa çıkma mekanizmaları teması altında oluşan alt temalar dua ve ibadet ile kabul ve rıza şeklinde ortaya çıkmaktadır. 50-59 yaşları arasındaki bireyler dua ve ibadetler, kabul ve rızanın yaşlılıkla birlikte gelen değişim ve zorluklarla başa çıkma açısından önemli olduğuna değinirken 60 yaş ve üzerindeki bireylerin bu kategorilere kişinin yılmazlık düzeyini de eklediği dikkat çekmiştir.

Nathan Billig tarafından 2000 yılında kaleme alınan Üçüncü Bahar Yaşlılık ve Bilgelik başlıklı kitapta yaşlılık döneminin en önemli üç sorunu kayıplar, yas tutma ve yalnızlık olarak ele alınmıştır. Yaşlılık döneminde bireyler hem yakınlarının ölümüne şahit olurken hem sağlıklarıyla ilgili bazı zorluklar ve kayıplarla karşı karşıya kalmaktadır. Emeklilikle birlikte ise işlerinden ve meslekleri dolayısıyla sahip oldukları statüden de uzaklaşmaktadırlar. Gerçekleştirilen bu araştırmada yaşlıların bu zorluklarla başa çıkma konusunda çeşitli başa çıkma mekanizmaları geliştirdiği görülmüştür. Bunlar sırasıyla yılmazlık, iyimserlik, kabul ve rıza şeklinde ele alınmıştır. Billig (2000)'e göre yaşlılıkta yasla başa çıkmanın süreç özellikleri ve uzunluğu yaşlının kişisel özelliklerine ve yası tutulan kişiyle olan ilişkinin mahiyetine göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu çalışmada da yaşlılar kişisel olarak kendilerini güçlü hissetmenin ve ayakta kalmak için dirayet göstermenin dayanıklılık açısından önemini vurgulamıştır. Ancak yaşlılıkta gençliğe nazaran psikolojik dayanıklılığı zayıflatan bu döneme özgü nedenler ortaya çıkabilmektedir. Yaşlının zorluklarla mücadele etmesini kolaylaştıran yedek kapasitenin varlığı ya da yokluğu, kayıplar, biyolojik değişiklikler, emeklilik, çeşitli sağlık sorunları, ilaçlar, ölüme ilişkin algı, depresyon ve intihar düşünceleri dayanıksızlık göstergeleri olarak yer almaktadır.

Yaşlılıkta yılmazlık da başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler arasında sayılmaktadır. Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma

açısından kişinin dayanıklılığının da önemli olduğuna vurgu yaptığı görülmektedir. Başarılı yaşlanma literatüründe de yılmazlığın önemine değinen çalışmalara rastlanmaktadır. Hildon ve arkadaşları tarafından (2008) gerçekleştirilen karma yöntemli bir araştırmada yaşlı bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında nasıl dayanıklı ya da kırılgan oldukları incelenmiştir. Araştırmada zorlu yaşam olayları yaşlılar tarafından sevilen birinin ölümü ya da hastalığı, kendi sağlık durumu ve emeklilik şartları ile ilişkilendirilmiştir. Daha kırılgan görünen yaşlıların dayanıklı yaşlılara nazaran daha yıkıcı yaşam olaylarını deneyimledikleri dikkat çekmiştir. Araştırmada dikkat çeken en belirgin bulgulardan bir diğeri ise hem dayanıklı hem de kırılgan olarak nitelendirilen grupta başa çıkma stratejileri ile sosyal destek sistemi arasındaki bariz ilişki olmuştur. Arkadaşlarla konuşmanın bile başa çıkma açısından faydaları olduğu ortaya konmuştur. Wells (2009) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada da sosyal destek ve dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmasına karşın bu ilişkinin düşük olduğu görülmüştür. Kırsal bir bölgede yaşayan yaşlılarla gerçekleştirilen araştırmada bölgedeki genç nüfusun kentlere göç etmesi dolayısıyla yaşlıların sosyal destek sisteminin daha çok arkadaşları tarafından oluştuğu görülmüştür.

Hanson (2015) tarafından İndiana Üniversitesi'nde tamamlanan bir doktora tezinde de uzun süredir hasta olan yaşlılarla görüşmeler yapılarak 63-83 yaşları arasındaki yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin fenomenlerinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan temalarda sağlık değişkeni yer almazken kaçınılmaz bir mefhum olarak yaşlanma, düzenli aktivite, sosyal ve aile bağlantıları, değer duygusu, engelin kabulü, başa çıkma ve dayanıklılık ile başkalarına tavsiyelerde bulunma temalarının oluştuğu görülmüştür. Engeli olan yaşlıların engeli kabul ederek yaşama tutunmak için benlik algılarını güçlü tutmak, aktif kalmak, kişiler arası ilişkileri sürdürmek ve yılmazlıklarını artırmak kavramlarını başarılı yaşlanma açısından önemli buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada başa çıkma mekanizmalarının başarılı yaşlanma açısından önemini vurgulayan yetişkinlerin üzerinde durduğu kavramlardan biri kabuldür. Gerek yaşlılık sürecindeki değişimi hem de çevresinde olup bitenleri kabul edip daha hoşgörü ile yaklaşan yaşlının daha başarılı yaşlandığı öne sürülmüştür. Buttler ve Chiarrocci (2007) tarafından yaşlılarla gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları bu bulgu ile paralellik göstermektedir. Yaşamında olup bitene direnç gösterip onu değiştirmeye odaklanmak

yerine olan değişimi fark ve kabul edip bu değişimle uyumlu bir yaşam inşa eden yaşlıların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kabulün yaşlıların umut düzeylerinin yüksek kalmasına, hayal kırıklığı ve çaresizlikten onları koruduğu da düşünülmektedir (Ranzijn ve Luszcz, 1999). Kabul sayesinde yaşlıların çevresindeki kişilerle olan iletişimi de güçlenmekte, çatışmalar azalmaktadır.

Romo ve arkadaşları (2012) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde çeşitli kültürlerden bireylerle gerçekleştirilen araştırmada bireylerin yaşlılıkla ilgili engellerden mustarip olmalarına karşın kendilerini başarılı yaşlı olarak tanımladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların bu durumu lehlerine nasıl çevirdiklerine bakıldığında iki temel stratejiden faydalandıkları görülmüştür: 1) Yeni gerçekliği kabul etmek, 2) Yeni gerçekliği reddetmek. Katılımcılar adaptasyon ve baş etme stratejilerini kullanarak başarılı yaşlanma algılarını deneyimleriyle uyumlu hale getirmiş ve böylece başarılı yaşlanmayı başarmışlardır. Yeni gerçekliği kabul etmek şunları kapsarken:

- Yaşlanmayı kabul etmek ve uyum sağlamak. Yaşlanma görmezden gelinemez ve yaşlılıkta karşılaşılan engeller bu sürecin doğal bir parçasıdır.
- Verilen yardımı kabul etmek. Yaşlılıkta bazen kendi başımıza halledemeyeceğimiz şeyler olur. Bu gibi durumlarda başkalarından yardım istemeliyiz.
- Öncelikleri değiştirmek. Engel gibi yaşlılığın “başarısız”lık içeren yanları yerine finansal başarı ya da çocuklara sağlanan iyi yaşam koşulları gibi olumlu yanlarına odaklanılmalıdır.

Yeni gerçekliği reddetmek ise şunu ifade etmektedir:

- Yaşlanma ve engeli arka plana atmak. Engel durumlarını arka plana atıp onu düşünmeyerek minimize eden bireyler başarılı yaşlanmaktadır.
- Uzlaşılamayan benlik. Çalışmadaki herkes başarılı yaşlanmamaktadır. Bazı bireylerin yaşlanmaya ilişkin sınırlılıklarla uzlaşıp uyum sağlayamadığı görülmektedir.

Kabul denince akla gelen ilk isim olarak Mevlana, insanın iyi ve kötü her hale açık olması gerektiğini vurgulamaktadır. Mevlana Celaleddin Rumi tarafından kurulan Sufizm'e göre olumsuz deneyim ve duygulanımların akıl sağlığının bozulmasına neden olduğu bilinmekte, olumsuza da kapı açıldığı görülmektedir. Geleni ve gideni kabul edip

hoşgörüyü yaklaşmanın önemini Mevlana'nın şu dizelerinde görmek mümkündür (Mirdal, 2010; Ögel, 2012):

*“İnsan kısmı bir misafirhane,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafir.
Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alnının akıyla misafir et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.
Karanlık düşünce, utanç ve gazez,
Hepsini gülerek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.
Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.”*

Mevlana Celaleddin Rumi tarafından kaleme alınan Mesnevi'nin 1268 yılında tamamlandığı düşünülmektedir (Demirel, 2007). Yüzyıllar evvel dile getirilen ve kabul, yargısızlık, anda olma, gözlemlleme gibi kavramlara ek olarak Sufizm'in temel yapı taşlarını ortaya koyan bu eserden seneler sonra 1980'lerden itibaren tüm dünyada etkili olmaya başlayan Zeitgeist hareketiyle Budist öğretiler başta olmak üzere Doğu felsefesine olan ilgi de artmaya başlamıştır. Özellikle 2000'li yılların başlarında artan yayın sayısı ile giderek yaygınlaşan Farkındalık Temelli Terapilerde de bireyin olumlu ve olumsuz deneyimleri olduğu gibi kabul etmesi ve fark etmesinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini gösteren çok sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir (Baer, 2003; Carmody ve Baer, 2009; Körükçü ve Kukulu, 2015; Wiggins, 2012). Bu açıdan bakıldığında nitel

görüşmelerde vurgulanan kabul ve rıza kavramlarının başarılı yaşlanma açısından önemi şaşırtıcı görünmemektedir.

Nitel görüşmelerde elde edilen verilerde sözü edilen kabul kavramının daha çok “Allah’tan gelene rıza göstermek” manasında ele alındığı görülmektedir. Özellikle değiştirilmesi mümkün olmayan yas, yaş alma ya da sağlıkta bozulmalar gibi durumlarda gelenin Allah’tan olduğuna inanma ve var olan durumla yaşamaya devam etmenin başarılı yaşlanma göstergelerinden olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kabul ve rızanın İslamiyet’teki yerine bakıldığında imanın 6 şartından biri olan kader kavramı ile karşılaşılmaktadır. Kader kavramına göre Allah ezelden ebede olmuş ve olacakların her birinden haberdar olmakta ve mahiyetleri ile hususiyetlerini bilerek ezelde her şey bu biçimde gerçekleşmektedir. Hayrın ve şerrin kendisinden gelen Allah dalaletine düşmek ya da hidayete ermek yolunda insana bir irade bahşetmekte, tercihi kendisine bırakmaktadır. Bununla birlikte insanın değiştiremeyeceği şeylerin de hepsi Allah’tan gelmektedir (Aktepe, 2012; Küskü, 2006). Kur’an-ı Kerim incelendiğinde rıza kavramının 73 yerde geçtiği görülmektedir. Bununla birlikte Allah’ın rızayı sabır gibi emretmediği, ancak zorluklarla başa çıkmada tavsiye ettiği dikkat çekmektedir (Özköse, 2012). Erzurumlu İbrahim Hakkı (2012) tarafından kaleme alınan Tevfizname’nin günümüzde de sıklıkla atıfta bulunulan şu dizeleri toplumda kabul ve rızaya ilişkin mesajların belirgin olduğunu düşündürmektedir:

*“Hakk şerleri hayr eyler
Zannetme ki gayr eyler
Ârif anı seyr eyler
Mevlâ görelim n'eyler
N'eylerse güzel eyler*

*Sen Hakk'a tevekkül kıl
Tefvîz et ve râhat bul
Sabr eyle ve râzı ol
Mevlâ görelim n'eyler
N'eylerse güzel eyler*

Kalbin ana berk eyle

*Tedbîrini terk eyle
 Takdîrini derk eyle
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Hallâk-ı Rahîm oldur
 Rezzâk-ı Kerîm oldur
 Fa'âl-i Hakîm oldur
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Bil Kâdî-i hâcâtı
 Kıl ana münâcâtı
 Terk eyle murâdâtı
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Bir işi murâd etme
 Olduysa inâd etme
 Hakk'dandır o reddetme
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Hakk'ın olıcak işler
 Boşdur gam u teşvişler
 Ol hikmetini işler
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Hep işleri fâikdir
 Birbirine lâyıkdır
 N'eylerse muvâfıkdır
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Dilden gamı dūr eyle
 Rabbinle huzūr eyle
 Tefvîz-i umūr eyle
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

*Sen adli zulüm sanma
 Teslîm ol oda yanma
 Sabr et sakın usanma
 Mevlâ görelim n'eyler
 N'eylerse güzel eyler*

... ”

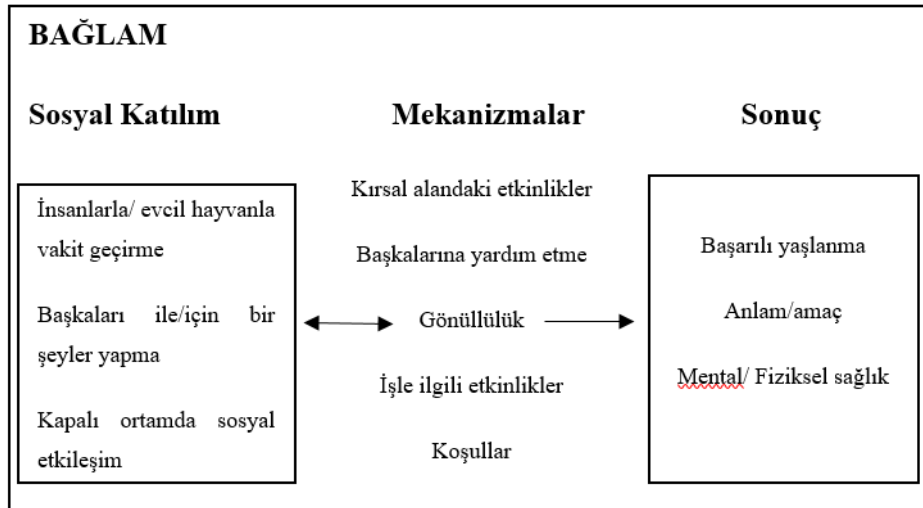
Her işi Allah’a tevekkül etmek manasına gelen “tefviz” kelimesinden türeyen Tefvizname, Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın en önemli eserleri arasında yer almaktadır. Yukarıdaki dizelerde de görüldüğü üzere İslamiyet’in hâkim olduğu Doğu topraklarında tevekkül etmek başa çıkma açısından oldukça önemli bulunmaktadır. Tüm bu bahsi geçen kavramları kapsayan tevekkül kelimesini Elmalılı Hamdi Yazır (1994) “Allah'a güvenmek, kader ve kaza'ya razı olmak ve işin sonucunu Allah'a bırakmak” şeklinde tanımlamaktadır. Karataş ve Baloğlu (2019) tarafından tevekkülün psikolojik yansımalarının incelendiği bir makalede tevekkül varoluş duygusunu tatmin etmek, sonsuz bir güç sahibine dayanmak, sonsuz zengin olana sığınmak, hayatın anlamını bulmak ve yalnızlık duygusundan kurtulmak açısından insanın psikolojik sağlığına katkıda bulunmaktadır. Türkiye gibi insanların %99’unun İslamiyet’e inandığı bir ülkede (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014) İslamiyet kaynaklı kabul, rıza ve tevekkül kavramlarının yaşlılıkta da baş etme mekanizmaları olarak kullanıldığı bilgisine ulaşmanın yolunu açtığı söylenebilir.

Dua etme dini başa çıkma yollarından biridir ve yüzyıllardır insanlar tarafından kullanılan bir metottur. Özellikle stres durumu aratan sorun alanlarında insanların duaya yöneldiği bilinmektedir (Batman, 2008). Vergote (1999)’ye göre dua psikanalitik yaklaşımın sağaltıcı etkisine benzer bir etkiye sahiptir. Psikanalitik yaklaşımda terapi danışanın her şeyi olduğu gibi anlatmasıyla başlamaktadır. Duada da insan, kendine yalan söylemenin mümkün olmadığına inandığı Tanrı’ya tüm her şeyi olduğu gibi anlatmaktadır.

Her şeyi tüm ayrıntılarıyla ve hiçbir şey gizlemeden anlatan birey olanı kabullenmektedir. Dua, yalnız olmadığını hissetmek ve geleceğe dair umut taşımak açısından da önemlidir. Eryücel (2013) tarafından gerçekleştirilen bir nitel araştırmada dua eden kişilerin dua yoluyla Allah'la irtibat kurduğu, yalnızlıktan kurtulmak ve umutlanmak için bu yolu seçtiği bulgularına ulaşılmıştır. Batman (2008) tarafından 30 yetişkinle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise insanların duaya Allah'ın yardımıyla emniyet ve güven duygusuna ulaşmak, Allah'a iyi bir kul olmak, Allah'a daha yakın olmak, Allah'ın verdiği nimetlere şükretmek, kaza ve belalardan korunmak, Allah'tan sağlık, huzur ve mutluluk dilemek, günahlardan korunmak ve affedilmek amacıyla başvurdıkları bulguları edinilmiştir. Bu araştırmada yaşlıların da İslami ibadetler başta olmak üzere dua ve ibadete başvurdıkları görülmektedir. Bu konudaki soruların görüşme formunda sınırlı olması dolayısıyla dua ve ibadete ilişkin neden, nasıl ve niçin sorularına ilişkin cevaplara detaylı bir biçimde ulaşılamamaktadır.

Tema 6: Sosyal katılım

Sosyal katılım teması başarılı yaşlanma tanımları arasında en çok atıf alan ve üzerinde en çok durulan değişkenlerden biridir. Bu tema toplumda aktif rol alma/ üretkenlik, aile ilişkileri, eş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ile toplumsal algı ve ilişkiler alt temalarını içermektedir. Depp ve Jeste (2006) tarafından başarılı yaşlanma üzerine gerçekleştirilmiş 28 araştırmanın yordayıcılarının ele alındığı bir çalışmada sosyal katılım/ üretimin bu çalışmaların 8'inde yer aldığı görülmektedir. Sosyal katılımın demans düzeyiyle ters orantılı; bilişsel kapasite, başarılı yaşlanma, yaşam kalitesi ve mental sağlıkla doğrusal bir ilişkisi olduğu bilinmektedir (Douglas, Georgiou ve Westbrook, 2017; . Stevens-Ratchford, 2008; Uchino, Cacioppo ve Kiecolt-Glaser, 1996). Carver ve arkadaşları (2018) tarafından özellikle sosyal etkileşimlerin önemli olduğu kırsal bölgelerde sosyal katılımın başarılı yaşlanma açısından çok önemli bir yapıtaşı olduğu vurgulanmaktadır. Evcil hayvanların da içinde yer aldığı canlı gruplarıyla zaman geçirmek, gönüllü sosyal aktivitelere katılmak, evlerinin ve bakımını üstlendikleri canlıların sorumluluklarını yerine getirmek yaşlılar açısından önemli bulunmaktadır. Şekil 5.3.'te de görüldüğü üzere insanlarla ya da evcil hayvanıyla vakit geçiren, başkaları ile ya da başkaları için bir şeyler üreten, kapalı ortamda etkileşim halinde olan (evlerinde birbirlerini ziyaret etme vb.) yaşlıların başarılı yaşlanma, yaşamda anlamı ya da amacı bulma ve mental ve fiziksel sağlığa dair gelişimler hususunda daha avantajlı olduğu görülmektedir.



Şekil 5.3. Sosyal Katılıma İlişkin Kavramsal Çerçeve (Carver ve arkadaşları, 2018)

Tüm bireycilik yansımalarına karşın Türkiye’de hala toplumcu bir yapı dikkat çekmekte, sosyal ilişkiler ön planda tutulmaktadır. Bu araştırmada da 50 yaş ve üzerindeki yetişkinler sosyal etkileşimlerin başarılı yaşlanma açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Bütün görüşmelerde hâkim temanın sosyal ilişkiler üzerine kurulu olduğu dikkat çekmiştir. Sosyal katılım teması yetişkinler tarafından en çok atıf alan başlık olmuştur. Bu tema toplumda aktif rol alma/ üretkenlik, aile ilişkileri, eş ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve toplumsal algı ve ilişkileri kapsamaktadır. Tema altında genel olarak insanlar arası iletişime değinilmekle birlikte Carver ve arkadaşları (2018) tarafından çizilen kavramsal çerçevedeki gibi başkaları için bir şey üretmek, birbirini ziyaret etmek gibi başlıkların oldukça ortak olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırmadaki yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarına yönelik elde edilen verilerde ön plana çıkan ilk sosyal katılım kategorisi toplumsal aktivitenin sürmesi ve üretkenliğin devam etmesi üzerine kurulduğu görülmektedir. Başarılı yaşlanma ile üretkenliğin devam etmesi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu öne süren yetişkinler özellikle kendilerinden önceki ve sonraki kuşaklara yardım sunmanın yaşlanma açısından önemine dikkat çekmektedir.

Geri Çekilme Teorisi’ne göre yaşlı birey yaşlandıkça bazı rollerden, ilgi alanlarından, etkinliklerden ve toplumdan yavaşça el ayak çekmektedir (Rybash, Roodin ve Santrock, 1991). Bu çekilme fiziksel, psikolojik ve toplumsal anlamda gerçekleşmektedir. Bu dönemde bireyler fiziksel düzeyde etkinliklerini azaltıp enerjilerini korumaya çalışırken psikolojik düzeyde ilişkilerini sadece kendilerini ilgilendiren şekilde düzenlemektedir.

Toplumsal alanda ise bireyin toplumdan, toplumunsa bireyden elini çekmesi ile birlikte toplumla yaşlı arasında bir boşluk oluşmaktadır (Onur, 2011). Etkinlik Teorisi de yaşlıların etkinlik düzeyi ile bunlardan aldığı doyum ve mutluluğun azaldığını kabul etmekle birlikte bu değişimin istendik olduğu görüşüne karşı çıkmaktadır. Kurama göre yaşlılık döneminde ortaya çıkan bu durum yaşlının tercihi değil, toplumun yaşlıdan kopması sonucu ortaya çıkmaktadır (Onur, 2011). Tufan (2002)'a göre yaşlıların üretkenliğinin azaldığı ve toplumdan geri çekildiği düşünceleri biyolojik temellere dayanmakta ve yaşlı ayrımcılığının görüşlerini ortaya koymaktadır. Bu araştırma verilerinde de sıklıkla üretkenliğe atıfta bulunulması, yapılan bu ayrımcılığın doğru olmadığına işaret etmektedir. Yaşlılığa ilişkin araştırmalar gerçekleştirilirken psikososyal perspektifin gözden kaçırılması ve sistemler arası iş birliğine yeterince önem verilmemesi dolayısıyla bu ayrımcılık söylemlerinin ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Yaşlıların aktif olmak zorunda hissetmesi ve toplumda ancak aktivite ile kabul görüyor olmaları bugünün kapitalist düzeninin bir etkisi olarak da yorumlanmaktadır. Ekonomi, yüzyıllarca insan toplumlarının kaderini etkilemiş, değere yüklenen anlamları şekillendirmiştir. Modern iktisadın kurucuları arasında sayılan Adam Smith değeri emekle eşleştirmiştir. Daha sonra David Ricardo bu süreci 'emek-değer teorisi' başlığı altında ele almış, Marx da bu teoriden yola çıkarak toplumdaki sınıflara ve üretim ilişkisine yönelik görüşler ortaya koymuştur (Aydın ve Aydınlar, 2011). Bireye ancak ürettiği kadar değer veren sistemde üretilen ile elde edilen gelir arasındaki farka dikkat çeken Marx kapitalizmin bu bastırmasını artık değer kavramıyla açıklamış, ancak işçilerin burjuvaya karşı haklarını korumasıyla dengenin korunacağını öne sürmüştür (Koç, 2014; Turan, 2017). Kapitalizmin günlük yaşamdaki etkinliğinin sürmesinde pragmatist akımının büyük katkısı olmuştur. Emek- değer yaklaşımının ardından fayda- değer görüşleri ortaya atılmış, birey ancak sağladığı fayda ölçüsünde değerli bulunmaya başlamıştır (Aydınlar ve Aydın, 2011).

Yaşlılar kapitalist sistemde istenen bir kitle olarak görünmemektedir. Yaşlılar üretime katkı sunmasa da tüketimde de minimalist yaşam biçimi göstermektedirler. Yaşlılar genellikle modayı takip etmek yerine daha az kıyafetle yaşamını sürdürmekte, son model telefonlarla ilgilenmek yerine iletişim kurabileceği herhangi birini seçmekte, son çıkan teknolojiyle ilgilenmemektedir. Tüketime olabildiğince az görüldüğü bu kesim üreticiyi değersizleştirip tüketimi pompalayan bir sistemde yaşlılar istenmemekte, yaşlılık

korkulacak bir yaşam evresi olarak dayatılmaktadır (Vehid, 2019). Başarılı yaşlanma kavramının da kapitalist düzenin getirdiği bu tüketim dayatmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaşlanmanın ‘kötü’ olarak nitelendirilmesi ve başta Rowe ve Kahn (1988) olmak üzere pek çok başarılı yaşlanma kuramının aktif olma ve sağlık üzerine kurgulanması antiaging gibi yaşlanma karşıtı teknolojilerin gelişiminin ve ilaç sanayiinin yaşlıları hedef almasının yolunu açmıştır (Martinson ve Berridge, 2015). Ekonomi ve felsefe ile başlayan ve tüm bilim dallarında gözlenen bu sürecin insanların günlük söylemini de etkilediği düşünüldüğünde bu araştırmada ortaya çıkan değerlilik ve aktif olma kaygısının çağın getirdiklerinin bir sonucu olduğu söylenebilir.

Zelinski (2004) tarafından kaleme alınan Çalışma(ma)’nın Keyfi başlıklı kitapta emeklilik dönemi bireyin kendisini tanıması için bir fırsat ve sınav olarak ele alınmıştır. Emeklilik bir fırsattır çünkü bireyden iş dünyası ve toplumdan beklenenlerin ötesinde kendi özüne uygun eylemleri tercih edebileceği bir sürecin içine girilmiştir. Emeklilik, başlarda birey için zorlayıcı bir durum olsa da sahip olunan boş zamanların iyi bir biçimde değerlendirilmesiyle birey için zengin yaşantılar oluşturacak bir deneyime dönüşmektedir. Bu araştırmada katılımcıların üretime katılmakla ilgili görüşleri incelendiğinde başarılı yaşlanmaya ilişkin en yoğun atıf alınan tema olduğu dikkat çekmiştir. Yaşları 60 ile 90 arasında değişiklik gösteren katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yaşlılık döneminde bir şekilde üretime devam etmeyi önemsedikleri dikkat çekmiştir. Bazı katılımcıların emeklilikten sonra kendine bağ bahçeyle ilgilenmek, sanat aktiviteleriyle ilgilenmek, başkalarına yardım etmek gibi profesyonel meslek yaşamıyla ilgili olmayan faaliyet alanlarına yönelerek üretime katılım sağladığı, bazılarının ise emekli olmaktan pişmanlık duydukları ve boş zamanlarında hala profesyonel mesleklerini yürütme arzusunda oldukları görülmüştür. Zelinski’nin tanımladığı üzere bu yaşlıların ilki emeklilikten sonra boşalan vaktini farklı aktivitelerle doldurup bunlardan keyif almayı başarmışken bazılarının ise emeklilikten sonra oluşan boşluktan rahatsız oldukları gözlemlenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen verilere göre yaşlıların aile ilişkilerine oldukça fazla önem verdiği, başarılı bir yaşlanma için ailenin oldukça önemli olduğuna inandığı dikkat çekmektedir. Bu bulgu TÜİK tarafından 2018 yılında yayınlanan Yaşlı İstatistikleri sonuçlarıyla örtüşmektedir. TÜİK’e göre yaşlıların %71’inin mutluluk kaynağı ailedir. Ancak modernleşen yaşamla birlikte küçülen ve ilişkileri azalan aileler dolayısıyla yaşlıların aile içinde aldıkları roller de değişmektedir. Kırsal yaşamdaki geniş aile yapısı

eskisi gibi sürmemekle birlikte kadının çalışma yaşamındaki konumu dolayısıyla yaşlıların ailedeki çocuklara bakma sorumluluğu devam etmektedir. Özellikle Batı kültüründe yaşlıların giderek yalnızlaşmasına karşın Türkiye’de yaşlıların halen çocuklarıyla iletişim halinde olduğu görülmektedir. Şentürk ve Ceylan tarafından İstanbul’da gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlıların %24’ünün çocuklarıyla aynı dairede, %8.8’inin aynı apartmanda, %4.9’unun aynı sokakta, %12.4’ünün aynı mahallede yaşadığı; şehir dışında yaşayan çocuk oranının sadece %5 olduğu görülmektedir. TÜİK (2016) verilerine göre çocukları tarafından her zaman ya da sıklıkla ziyaret edilen yaşlıların oranı %71.7’dir. Bununla birlikte yaşlıların %40.2’sinin ilerleyen yıllarda huzurevinden ziyade çocuklarının yanında yaşamayı tercih ettikleri görülmektedir. Günümüzde kırsal alandaki yaşlılar aile ilişkileri açısından kentte yaşlananlara nazaran daha avantajlı bir konumda bulunmaktadır. Kırsal alanda yaşlıya hürmet gösterilmesi dolayısıyla yaşlı birey kendini daha saygın hissetmektedir. Geniş aileler yaşlıların manevi ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaya daha uygun bir yapı göstermektedir (Emiroğlu, 1985; Güven, 2002).

Yaşlılıkta yalnızlaşma yaş ilerledikçe artmaktadır (Hansson ve Carpenter, 1994; Lehr, 1994). Yaşlılıkta artan sağlık ve duygusal problemler dolayısıyla yaşlı birey daha huzursuz bir ruh haline bürünebilmekte, bu da çevresindekilerle kurduğu ilişkiye olumsuz bir biçimde yansıyabilmektedir. Bu olumsuz tutumlardan dolayı yaşlının etrafındaki insan sayısı azalabilmektedir (Caccioppo, Hawkley, ve Thisted, 2010; Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006). Emeklilik de yaşlıyı yalnızlığa sürükleyen etmenler arasında yer almaktadır. İş yaşamının sona ermesiyle kurduğu sosyal ilişkilerden de uzaklaşan yaşlının daha izole bir yaşama girmesi söz konusu olabilmektedir. Bununla birlikte yaşlılıkta birey daha çok içine dönebilmekte, daha az sosyal ilişki kurabilmektedir. Yaşlı birey dışadönük olsa dahi geçmişteki sosyal ilişkilerini kaybettikçe yeni kurulan ilişkileri daha az doyumlu bulabilmektedir (Gibson, 2000). Yalnızlık yaşlılar açısından istendik olabildiği gibi genellikle hem duygusal hem de fiziksel riskleri beraberinde getirmektedir (Ünal ve Bilge, 2005). Yaşlılıkta yalnızlık çeken yaşlıların yaşam doyumlarında azalma (Duru, 2008), fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları (Kim, 1999) ile ölüm korkusunda artma (Aksüllü, 2001; Gökçe Kutsal, 2006), yaşam kalitesinde düşme (Heinrich ve Gullane, 2006) ve fiziksel iyilik hallerinde azalmalar (Arslantaş ve Ergin, 2011) görülebilmektedir. Yaşlılıkta artan düşmeler de yalnız yaşlılar açısından önemli risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Yalnız bir yaşam süren yaşlılar düşme gibi vakalarla karşılaştıklarında daha geç yardım alabilmekte, bu da müdahaleyi geciktirebilmektedir.

Yalnızlıkla ilgili tüm bu hususlar dikkate alınarak gerek toplumsal gerekse bireysel ayarlamaların yaşlının yaşam kalitesinin ve iyi oluşunun artması ile toplumsal düzenin iyileştirilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmada büyükanne ve büyükbabaların çocukları ve torunları tarafından aranma istekleri modernleşen yaşamın özellikleriyle açıklanabilir. Modern çağla birlikte toplumda gerçekleşen değişimler ailelerin giderek küçülmesine neden olmuştur. Sanayileşme ile kadının endüstriyel üretimde yer almasından önce birden fazla kuşağın bir arada yaşıyor oluşu sık rastlanan bir durumken toplumdaki değişiklikler sonucunda bu durum nadir görülen bir hal almıştır. Kadınların meslek edinmesi ve ev dışında çalışma hayatına girmeleri ile ev içindeki destekleri azalmıştır. Bununla birlikte insan ömrü uzadığı için yaşlıların sayısında da artış görülmüştür. Sağlık teknolojisini gelişmesiyle yaşlılar bağımsız bir yaşam sürdürebiliyor ve desteğe ihtiyaç duymuyor olsa da çocuklarıyla ve torunlarıyla vakit geçirme istekleri devam etmektedir (Billig, 2000). Ancak ailelerin küçülmesi, anne babaların her ikisinin de çalışma hayatında yer alması ve evde geçirilen zamanlarda diğer ihtiyaçlar ve çocukların ihtiyaçlarına zaman ayrılması dolayısıyla büyükanne ve büyükbabaların çocuk ve torunlarıyla geçirebilecekleri zamanlar da kısıtlanmaktadır.

Eş ilişkileri, özellikle de iki tarafın da doyum aldığı ilişkiler, yaşamın ileriki yıllarında iyi oluş; sağlık; sosyal, ekonomik, duygusal ve günlük yaşam ihtiyaçlarının karşılanması gibi durumlar açısından oldukça önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Hoppmann ve Gerstorf, 2009; Levenson, Carstensen ve Gottman, 1993; Walker ve Luszcz, 2009). Yaşlılıkta özellikle kadınların eşlerinin bakımına daha büyük katkı sunduğu dikkat çekmektedir (Anderson, Earle ve Longino, 1997). Doyum alınan ilişkilerin duygusal ve fiziksel iyi oluşu desteklediği bilgisinin yanı sıra işlevsizlik ve doyumsuzluk durumlarında ilişki potansiyel olumsuz etkilere de sahip olabilmektedir (Trudel, Villeneuve, Anderson ve Pilon, 2008). Bu araştırmada da hem ileri orta yetişkinler hem de yaşlılar başarılı yaşlanma açısından eş ilişkilerinin önemine vurgu yapmış, özellikle eşleri yaşamda olanlar gelecekle ilgili hayallerini başarılı yaşlanmanın bir parçası olarak tanımlamıştır.

1960'lara kadar yaşlılık araştırmaları ilişkinin kalitesine bakmaksızın arkadaşlık ilişkilerinin varlığı ve sayısının arkadaşlıktan iyi olduğunu ortaya koymuştur. Oysaki evlilikte olduğu gibi arkadaşlıkta da ilişkin kalitesine göre arkadaşlığın yaşlının yaşamında olumlu ya da olumsuz etkileri olabilmektedir (Adams ve Rosemary, 1995; Rook, 1984;

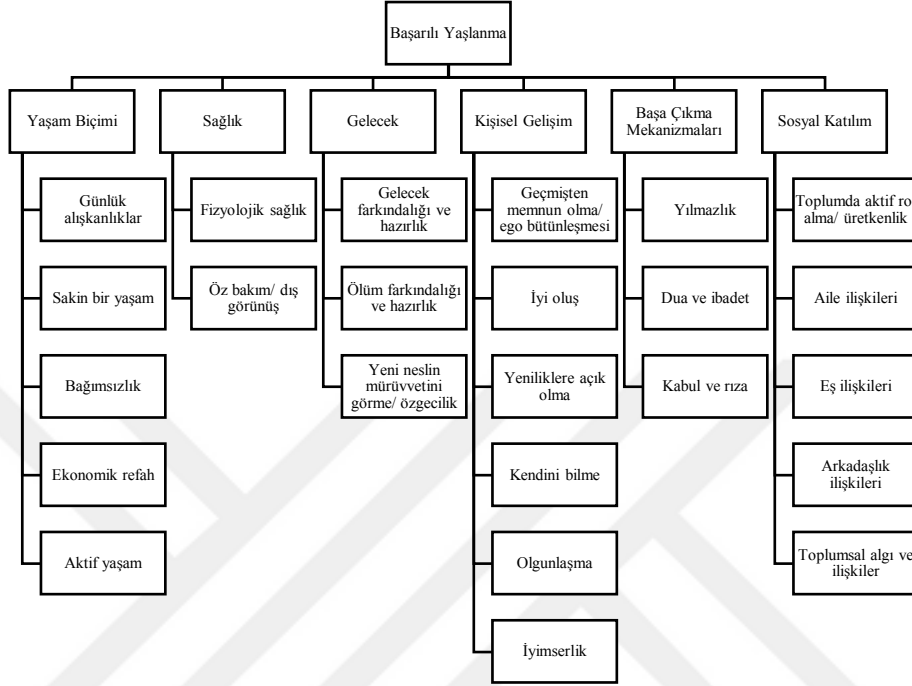
1989). Modern yaşamla birlikte ailelerin küçülmesi, arkadaşlık ilişkilerine verilen önemi artırmıştır. Batıda gerçekleştirilen araştırmalar yaşlıların arkadaşlık ilişkilerine aile ilişkilerinden daha fazla önem verebildiklerini göstermektedir (Antonucci ve Akiyama, 1995; Larson, 1978). Batıya nazaran toplumcu yapısını koruyan Türkiye’de yaşlıların arkadaşlık ilişkilerine verdikleri değer ve öneme ilişkin detaylı araştırmalara rastlanmamaktadır. Bununla birlikte bu araştırmada elde edilen veriler yaşlılıkta arkadaşlık ilişkilerinin sürdürülmesi ve doyumlu ilişkilerin başarılı yaşlanma emaresi olarak görüldüğü dikkat çekmektedir. Özellikle nitel görüşmelerin bir kısmının gerçekleştirildiği 16 yaşlı birey için başarılı yaşlanmayı engelleyen ve zorluk çektikleri alanlardan biri de arkadaşların ve yakınların vefat etmesi dolayısıyla yalnızlık çekmeleridir. Özellikle yaş ilerledikçe yaşanan yalnızlık duygusunun ve kayıplarla karşılaşma sıklığının arttığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte bazı yaşlıların, çeşitli kurumlar tarafından kendilerine sosyal ilişki kurmaları için alan açıldığı, burada edinilen arkadaşlıkların yalnızlıkla başa çıkma sürecini kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir. Carver ve arkadaşlarının (2018) ortaya koyduğu kavramsal çerçevede de görüldüğü üzere yaşlıların etkinliğini ve sosyal katılımını desteklemek için ulaşım ve diğer sosyal koşulların oluşturulması oldukça önemli görünmektedir.

Nitel bulgular başarılı yaşlanma açısından yaşlıları etkileyen unsurlardan birinin de toplumsal algı ve ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Toplumun yaşlılığa atfettiği anlam ve yargılar yaşlıyı da etkilemektedir. Bu kalıp yargılar bir yandan yaşlının kendi benliğine ilişkin algıyı etkilerken bir yandan da yaşlılığa sunulan hizmetlerin niteliğini de etkilemektedir. Yaşlının kendine yönelik olumsuz algısının depresyon, bağışıklık sistemi (Cohen, Janicki-Deverts ve Miller, 2007), kardiyovasküler sistem (Levy, Ryall, Pilver, Sheridan, Wei ve Hausdorff, 2008) ve öz yeterlik üzerinde (Han ve Kim, 2010); olumlu benlik algısının ise refah düzeyi, sağlık ve ömür üzerinde oldukça etkili olduğu düşünüldüğünde (Levy, Slade, Kunkel ve Kasl, 2002; Steverink, Westerhoff, Bode ve Dittman-Kohli, 2001) toplumsal algının önemi de açıkça anlaşılmaktadır.

5.2.1.1. Nitel aşamaya ilişkin genel tartışma

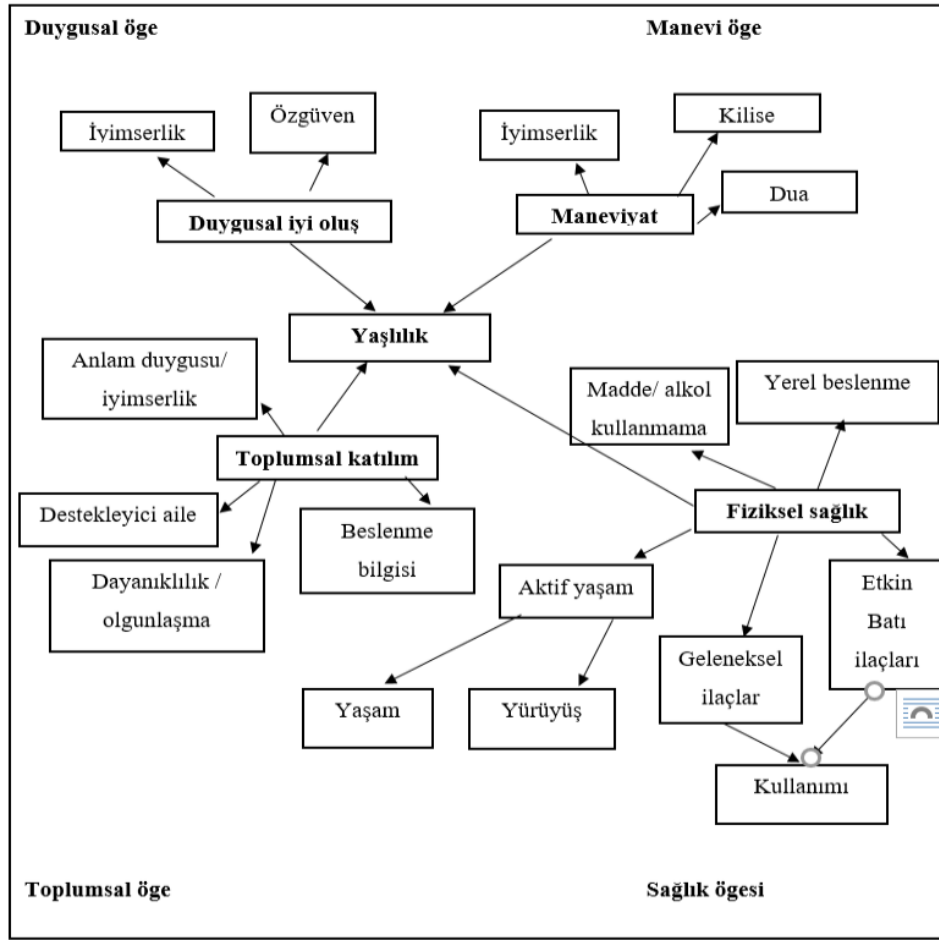
Bu araştırmada 15’i 50-59 yaş arasında, 16’sı 60 yaş ve üzerinde olan toplam 31 yetişkinle görüşülerek başarılı yaşlanmanın bu yetişkinlerin yaşamındaki anlamı ortaya koyulmuştur. Her iki gruptan elde edilen veriler benzer temalar altında toplanma eğilimi göstermiş, nihayetinde Şekil 5.4.’te görüldüğü üzere bir başarılı yaşlanma çerçevesi

oluşturmuştur. Yetişkinlere göre başarılı yaşlanmanın yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılımı ile ilgili olduğu bulguları elde edilmiştir. Literatürdeki başarılı yaşlanma tanımlarına bakıldığında benzer değişkenlerin gözlemlendiği görülmektedir.



Şekil 5.4. Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Temalar

Lewis (2013) tarafından 26 Alaskalı yerli ile gerçekleştirilen nitel bir çalışmada Alaskalı yerlilerin başarılı yaşlanmaya yükledikleri anlam incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre başarılı yaşlanma modeli Şekil 5.5.'teki gibi şekillenmiştir. Modele bakıldığında başarılı yaşlanmanın temelde duygusal iyi oluş, maneviyat, fiziksel sağlık ve toplumsal katılım temalarından oluştuğu görülmektedir. Her bir temanın çeşitli alt temaları olmakla birlikte iyimserlik kategorisinin tüm temalarda yenilendiği dikkat çekmektedir. Tezde gerçekleştirilen araştırma sonucunda elde edilen verilerle karşılaştırıldığında Alaska yerlilerine ait modelle oldukça büyük ortaklıklar olduğu görülmektedir. Temalar başta olmak üzere iyimserlik, aile ilişkileri/desteği, toplumsal destek, dayanıklılık, olgunlaşma, kişisel gelişim, günlük yaşam alışkanlıkları, üretkenlik/ değer algısı, dua etmek, aktif yaşam gibi kategorilerin örtüştüğü dikkat çekmektedir.



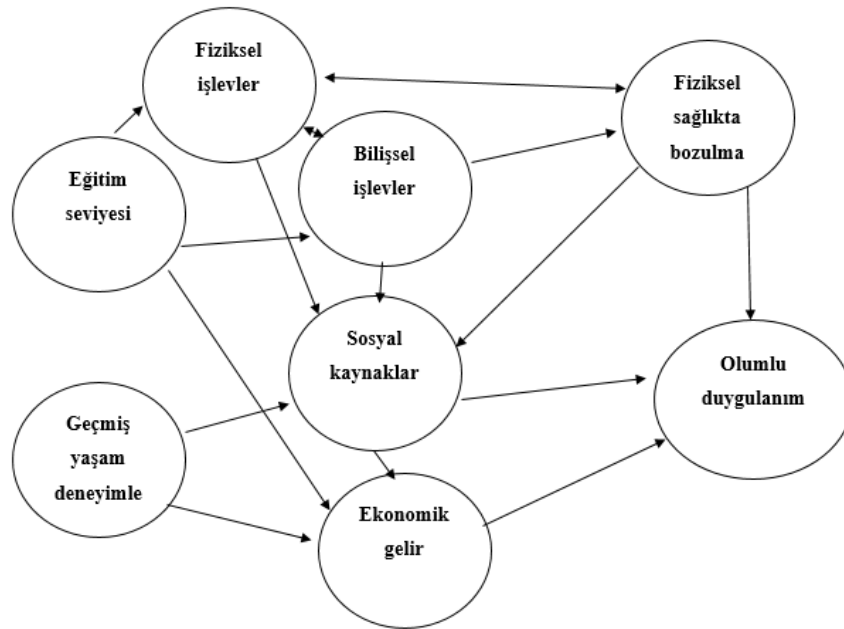
Şekil 5.5. Alaska Başarılı Yaşlanma Modeli (Lewis, 2013)

Başarılı yaşlanma kavramının bugünkü yaygınlığa ulaşmasında önemli katkıları olan Rowe ve Kahn'ın 1997 yılında The Gerontologist'te ele aldıkları bir makalede başarılı yaşlanmayı düşük hastalık ve hastalığa bağlı engel riski, yüksek bilişsel ve fiziksel kapasite ve yaşama aktif katılım değişkenleriyle tanımladıkları görülmektedir. Her bir değişkenin ancak bir arada bulunduğu başarılı yaşlanmaya işaret edeceğini vurgulayan Rowe ve Kahn'a göre bu değişkenlerin her biri daha geniş kavramları kapsamaktadır. Düşük hastalık riski sadece hastalığın varlığına ya da yokluğuna değil, bu hastalığın ortaya çıkma riskine de vurgu yapmaktadır. Yüksek işlevsel seviye tek başına bilişsel ya da tek başına fiziksel değildir. Ancak bu ikisinde yüksek bir kapasite olduğunda yaşama aktif katılım mümkün görünmektedir. Başarılı yaşlanma potansiyelden ziyade etkinliğe vurgu yapmaktadır. Bu açıdan sosyal katılım kişiler arası ilişkilerin yanı sıra üretkenliği de içermektedir.

Depp, Harmell ve Vahia (2012) tarafından bilişsel yaşlanmanın ön planda tutulduğu çalışmada genetik etmenler, stres ve dayanıklılık, beyin rezervleri ve bilişsel rezervler,

bilgelik ve günlük yaşam alışkanlıkları (fiziksel etkinlik, beslenme, bilişsel uyarımlar vb) başarılı yaşlanmanın belirleyicileri arasında sayılmaktadır. Kuzey Teksas Üniversitesi'nde Varshney (2007) tarafından tamamlanan bir doktora tezinde Hindistan'daki yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarını yordayan değişkenler incelenmiş; sosyal bağlantılar, yaşam doyumu, depresyon, öznel sağlık algısı ve boş zaman aktivitelerinin sağlıklı yaşlanma açısından önemli ve ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Montross ve arkadaşları (2006) tarafından başarılı yaşlanma çalışmalarının incelenmesi ile ortaya koyulan kriterler ise bağımsız yaşam sürme, olumlu uyumlanma süreci, yaşama aktif katılım, olgunlaşma, yaşam doyumu ve iyi oluş, engelsizlik ile hastalıklardan azade olmak şeklinde sıralanmıştır.

Cho, Martin ve Poon (2015) tarafından Gürcistan'da gerçekleştirilen bir araştırmada başarılı yaşlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş; fiziksel sağlıkta görülen bozulmalar ile sosyal kaynakların yaşlıların iyi oluşunu doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilişsel işlevlerle eğitim seviyesinin de olumlu duygulanıma dolaylı bir etkisi olduğu görülmüştür. Test edilen başarılı yaşlanma modeline ilişkin son tablo aşağıdaki gibi oluşmuştur:



Şekil 5.6. Pozitif Duygulanım Yapısal Eşitlik Modeli (Cho, Martin ve Poon, 2015)

Zhang, Liu ve Wu (2018) tarafından Çinli yaşlılarla gerçekleştirilen bir araştırmada da başarılı yaşlanmanın anlamının ortaya koyulması amaçlanmıştır; yaşlıların psikososyal ve ekonomik iyi oluş, fiziksel iyi oluş ve yetişkin çocuklardan alınan sosyal desteğin başarılı

yaşlanmanın üç boyutunu ortaya koyduğu bulgulanmıştır. Başarılı yaşlanma modelleri incelendiğinde modellerin sistemik bir yapı gösterdiği ve psikolojik, sosyal ve sağlık faktörlerini içerdiği dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada ortaya çıkan alt temaların benzerlik gösterdiği çerçevede başa çıkma mekanizmalarının yılmazlık temasında farklılaşmalar olduğu görülmüştür. 50-59 yaşları arasındaki bireyler başarılı yaşlanmada yılmazlığa bir kategori oluşturacak ölçüde atıfta bulunmazken 60 yaş ve üzerindeki bireylerin yılmazlık hususuna oldukça önem verdikleri görülmektedir. Robins ve arkadaşları (2002) tarafından geniş bir yaş grubu (9-90) ve örneklem sayısı (326.641) ile gerçekleştirilen bir araştırmada benlik saygısının gelişimi incelenmiş; ergenlik yıllarında oldukça düşük olan benlik saygısının üniversite yıllarında yükselerek 30'larda sabitlendiği ve 40-50'li yaşlarda yeniden yükselişe geçtiği bulgusuna ulaşılmıştır. 60'lı yaşlardan sonra ise benlik saygısında hızlı bir düşüş olduğu gözlenmiş, özellikle 70'lerden sonra ergenlikle eş düzeylere kadar indiği görülmüştür. Yaşam boyu en düşük benlik saygısının 80- 90 yaşları arasında olduğu dikkat çekmiştir. Yaşlılıkta bireyin sağlığı bozulmaya başlamasına karşın sağlıklı yılmazlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Wells, 2009). Yaş ilerledikçe sağlığın giderek bozulduğu ve yaşlının daha fazla sağlık problemiyle mücadele etmek zorunda kaldığı düşünüldüğünde de yaşlılıkta yılmazlığa daha fazla ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu araştırmada da 50-59 yaşları arasındaki bireylerin yüksek benlik saygısı, daha iyi sağlık durumu ve yaşamlarının kontrolünün kendilerinde olduğu inancı dolayısıyla yılmazlığa ihtiyaç duyacakları yaşam olaylarıyla daha az yüzleştikleri düşünülebilir. Yılmazlığa daha fazla ihtiyaç duyan yaşlıların ise bu temayı daha çok dile getirdiğine inanılmaktadır.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen nitel verilerin alanyazındaki çalışmalardaki başarılı yaşlanma tanımlarıyla benzerlik gösterdiği ve içerik açısından oldukça kapsayıcı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte gerçekleştirilen çalışmada fenomenoloji deseni ile algı ve deneyimlerin elde edilmesi amaçlandığından elde edilen sonuçların bir kuram olmadığına dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

5.2.2. Nicel aşama 1- başarılı yaşlanma ölçeği (BYÖ) geliştirme bulgularına ilişkin tartışma

Bu araştırmada 60 yaş ve üzerindeki yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarının ölçülmesi amacıyla geliştirilen 84 maddelik ölçek 600 yaşlıya uygulanmış, veri ayıklama yönteminin ardından 521 kişiden elde edilen veriler analize tabi tutulmuştur.

Ölçek formlarının eğitim seviyesi yüksek kişiler tarafından ve bir kısmının da online formlarla edinilmesi dolayısıyla veri ayıklama işleminde daha az verinin veri setinden çıkarılmasını sağladığı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında ulaşılan yaşlıların betimsel bilgilerine bakıldığında kadın oranının daha fazla olduğu, ancak erkek sayısının örnekleme temsil edebilecek ölçüde olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımlarının da oldukça homojen olduğu dikkat çekilmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında ulaşılan yaşlıların 360'ının Antalya ilinde yaşayan Tazelenme Üniversitesi'ne devam eden yaşlılardan oluşması ve 188'inin lisans ve üzeri mezunu olması ölçeğin uygulanmasında sınırlılıklar teşkil edebilmektedir. Bununla birlikte Aydın ve İstanbul'dan katılan birey oranının %30.9 olduğu görülmekte, bu da örneklem temsili açısından avantaj oluşturmaktadır. Alanyazında gerçekleştirilen diğer ölçme araçları incelendiğinde yaşlılarla gerçekleştirilen çalışmalarda da betimsel değerler açısından farklılaşmaların olduğu görülmektedir (Reker, 2009; Robson, Hansson, Abalos ve Booth, 2006; Strawbridge, Wallhagen ve Cohen, 2002).

5.2.2.1. BYÖ'nün geçerlilik bulgularına ilişkin tartışma

Başarılı Yaşlanma Ölçeği öncesinde gerçekleştirilen nitel görüşmelerden temelini aldığı için Türkiye kültürüne oldukça uygun bir içeriğe sahip olduğu düşünülmektedir. Ölçek geliştirilirken her bir tema için ayrı maddeler oluşturulmuş ve bu maddeler tek bir havuzda birleştirilerek iki aşamalı uzman görüşüne sunulmuştur. 198 maddelik madde havuzu ilk uzman görüşünde 133 maddeye indirilmiş, ikinci uzman görüşü aşamasında ise 84 maddelik uygulama formu hazırlanmıştır. Gerçekleştirilen geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda 19 maddeden oluşan Başarılı Yaşlanma Ölçeği ortaya çıkmıştır. Hem açımlayıcı faktör analizi hem doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bileşenlere ilişkin özdeğerler ve açıklanan varyans ile özdeğerler grafiği dikkate alındığında birinci faktörün toplam varyansın %61,42'sini açıklaması ölçeğin tek boyutlu olarak yorumlanabileceğini ortaya koymaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu, verilerle modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu düşüncesini doğrulamaktadır. Elde edilen bu değerler, BYÖ'nün yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarını ölçme konusunda geçerli bir ölçme aracı olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda kalan 19 maddenin yaşam biçimi, kişisel gelişim, toplumsal katılım ve başa çıkma mekanizmaları temalarından maddeler içerdiği görülmüştür. Han ve arkadaşları (2015) tarafından Kore’de gerçekleştirilen bir araştırmada 45 yaş ve üzerindeki yetişkinlerin sağlıklı yaşama durumlarını belirlemek üzere bilişsel, fiziksel ve sosyal desteğe bağlı sağlıklarının; depresyon seviyelerinin; özgüvenlerinin; algılanan sağlık durumlarının; ego bütünleşikliklerinin; özbaşarılarının; boş zaman aktivitelerine katılım durumlarının ve yalnızlık seviyelerinin ölçümlendiği görülmektedir. Bu araştırmada geliştirilen ölçek çalışmasında da daha önce nitel görüşmelerle elde edilen verilerden faydalanılarak yaşlıların yaşam biçimi, sağlık, gelecek, başa çıkma mekanizmaları, kişisel gelişim ve sosyal katılım başlıklarını kapsayan bir noktada madde havuzu oluşturulduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen 19 madde incelendiğinde bu maddelerin öz yeterlilik algısı, boş zaman aktivitelerine katılım, üretkenlik, yaşamdan keyif alma, umut, esneklik, iyi oluş, sosyal bağlantıları kapsadığı görülmektedir.

Zhang, Liu ve Wu (2018) tarafından Çinli yaşlılarla gerçekleştirilen bir araştırmada da başarılı yaşlanmanın anlamının ortaya koyulması amaçlanmış; yaşlıların psikososyal ve ekonomik iyi oluş, fiziksel iyi oluş ve yetişkin çocuklardan alınan sosyal desteğin başarılı yaşlanmanın üç boyutunu ortaya koyduğu bulgulanmıştır. Bu üç başlığın da bağımsız olma, arkadaşlara sahip olma, çocuklarla yaşama, iyi ekonomik durum, hareket alanı, hastalıktan mustarip olmama, çalışabilme, çocuklar tarafından bakılma, sosyal aktivitelere katılma, eşle yaşama, aile üyelerine bakım verebilme ve mutlu olma gibi maddeleri kapsadığı görülmektedir. Lee, Kahana ve Kahana (2017) tarafından Amerika Birleşik Devletleri’nde geliştirilen bir başka ölçekte ise 4 faktörlü bir yapı ortaya koyulmuş; bu faktörler aktif yaşam, iyi oluş kaynakları, olumlu ruhsallık ve değerli ilişkiler başlıkları altında şekil almıştır. Reker (2009) tarafından Kanada’da geliştirilen bir başka Başarılı Yaşlanma Ölçeği’nde ise Rowe ve Kahn’ın üçlü başarılı yaşlanma tanımı, Baltes ve Baltes’in Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Yaklaşımı, Schulz ve Heckhausen’ın Birincil ve İkincil Kontrol Yaklaşımı, Ryff’in Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı temel alınarak 14 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Tüm bu kuram ve yaklaşımlar temelinde hastalıktan mustarip olmama, yüksek bilişsel ve fiziksel işlev, toplumsal katılım, uyumlanma, yaşamın kontrolü, olumlu ilişkiler, özerklik ve öz kabul gibi başlıklara yer verildiği dikkat çekmiştir. Hsing-Ming, Mei-Ju ve Ho-Tang (2016) tarafından Başarılı Yaşlanma Ölçeği’nin Çince versiyonu geliştirilmiş, gerçekleştirilen araştırmada Başarılı Yaşlanma

Ölçeği'nin fiziksel, mental, sosyal ve manevi iyi oluşu temsil eden maddelerden oluştuğu görülmüştür. Başarılı yaşlanmayı ölçümlemek amacıyla geliştirilen bu ölçeklere bakıldığında bunların nitel görüşmeler sonucunda oluşan temalarla ortaklıkları olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte bu araştırmada geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin genel itibariyle oldukça kapsamlı olduğu fakat bakım alma ya da hastalıktan uzak olma gibi bağımlılığa işaret eden maddeleri içermediği görülmektedir. Bu farklılığın araştırmaya katılan yaşlıların çoğunun Tazelenme Üniversitesi'ne devam eden ve hâlihazırda aktif bir yaşam süren yaşlılar olması dolayısıyla oluşmuş olabileceği düşünülmektedir.

Nitel görüşmeler kapsamında ortaya çıkan gelecek temasını temsil eden maddelerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin son halinde yer almadığı görülmektedir. Bununla birlikte ölçekte aileye ilişkin maddelerin de kalmadığı dikkat çekmektedir. Bu sonucun da ölçek verilerinin çoğunun büyükşehirlerden toplanmış olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Karaman (2003)'a göre büyükşehirler gibi şehirlileşme sürecinin hızlı olduğu yerleşim yerlerinde, birinci ve ikinci kuşaklar arası anlaşmazlıklar artmakta; buna karşılık, fizikî ve sosyal yapı özelliklerinden dolayı nispeten daha yavaş değişim geçiren yerleşim yerlerinde, kuşaklar arası farklılaşma daha az olmaktadır. Büyükşehirlerde gözlemlenen bu ayrışma dolayısıyla katılımcıların büyük bir çoğunluğunun büyükşehirde olduğu bu ölçeğin daha bireyci bir yaklaşımı ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin ölçüt geçerliliğinin test edilmesinde Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve Yerinde Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen korelasyon analizi sonucunda Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin toplam puanı Hazer ve Özsungur (2017) tarafından uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı ile pozitif yönde anlamlı; Yerinde Yaşlanma Ölçeği ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Korelasyonların aldığı değerlere bakıldığında Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile kurulan ilişkinin yükseğe yakın, Yerinde Yaşlanma Ölçeği'nin ise düşüğe yakın orta düzeyde olduğu görülmektedir. Hazer ve Özsungur (2017) tarafından uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin maddelerine bakıldığında Yerinde Yaşlanma Ölçeği'ne nazaran daha ortak maddelerin olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte her iki ölçek arasındaki ölçeğin ilişkisinin yüksek düzeyde olmaması Türkiye kültürü temel alınarak geliştirilen bu ölçeğin kendine özgü yanları olduğunu da ortaya koymaktadır.

5.2.2.2. BYÖ'nün güvenilirlik bulgularına ilişkin tartışma

BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır. Alfa kat sayısının .80 ve üzeri olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011; Kayış, 2010). Elde edilen bu değerler, BYÖ'nün yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarını ölçme konusunda güvenilir bir ölçme aracı olduğunu kanıtlar niteliktedir.

5.2.3. Nicel aşama 2- betimsel bulgulara ilişkin tartışma

Araştırmanın betimsel aşamasında 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma durumları yaş, cinsiyet, şehir, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, medeni durum, yaşadığı mekân değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başarılı yaşlanma puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda 60-64 yaşları arasında olanlarla diğer bütün yaş grupları arasında 60-64 yaş arasında olan grubun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 65-69 yaş arasında olan yaşlıların puanlarının da 75 yaş ve üzerindekiilere nazaran anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 70-74 yaş ile 75 yaş üzerindeki gruplar arasında 70-74 yaş arasında olanların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 75 yaş ve üzerindeki gruba ait puanlar diğer yaş gruplarındaki yaşlılara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bu bulgular yaşlılık tanımı için 60 yaşın erken olabileceğini düşündürmektedir.

Yaşlılığın tanımı çeşitli şekillerde yapılmaktadır. Takvim yaşıyla yaşlılık belirlendiği gibi biyolojik yaşın da önemli olduğu kanısı giderek yaygınlaşmaktadır (Kowal ve Dowd, 2001). Yaşlılığın başlangıcı olarak kabul edilen yaşın geleneksel olarak 65 yaş ve üzerinden başlatıldığı ve 65 ile 74 yaş arasındaki bireylerin erken yaşlılık döneminde, 75 yaş ve üzeridekilerin ise ileri yaşlılık döneminde olduğu düşünülmektedir. Bu atfın temellerine bakıldığında ilk kaynakların bir yüzyıldan daha önce bir zamanda Alman İmparatorluğu'nda olduğu görülmektedir. Alman Prensi Bismarck'ın bakım planında insanların çoğunun bu yaşa ulaşamayacağı bilindiği için ve daha az kaynak ayrılması amaçlandığı için 65 yaşın yaşlılık başlangıcı olarak kabul edildiği dikkat çekmektedir.

Benzer biçimde İngiltere’de de 1875’te yaşlılığın tanımının 50’lerden başlatıldığı belirtilmekle birlikte yaşlılık hizmetlerinden 60 ya da 65 yaşından büyük bireylerin faydalanmasının önünün açık olduğu bilinmektedir (Roebuck, 1979). O günden bugüne doğumda beklenen yaşam süresinin oldukça yükselmiş olmasına karşın halen aynı kabulün varsayıldığı görülmektedir (Orimo vd., 2006). Bununla birlikte yaşlılığın tanımı yapılırken kültürel ve coğrafi özelliklerin de göz önünde bulundurulması beklenmektedir. 2050 yılında toplam dünya nüfusunun %21.5’inin yaşlı olacağı düşünülürken (Erol, 2016) bu oranın Japonya’da %32 olacağı (Orimo vd., 2006), Türkiye’de ise nüfusun %20.8’inin yaşlılardan oluşacağı beklenmektedir (TÜİK, 2013).

Woods ve arkadaşlarına göre doğu’da beklenen yaşam süresi hastalıklarla oldukça ilişkili bir değişkendir. Biyolojik yaş gelişmekte olan ülkelerde çok anlam ifade etmemekte, bölgesel farklılıklar doğu’da yaşam süresini etkilemektedir (Kowal ve Dowd, 2001). Avrupa’daki ülkeler arasında bile doğu’da yaşam süresi açısından bölgesel farklılıklar olduğu ortaya konmaktadır (Chenet vd, 1996). Doğuda beklenen yaşam süresi de yaşlılık başlangıç yaşının belirlenmesinde önemli bir etmendir. Bugün Türkiye’de yenidoğan bir bebek için yaşam süresi 2017 yılı itibarıyla 78 olarak kabul edilmektedir (TÜİK, 2017). Bu sayı Avrupa’da aynı yıl için 80.9 şeklinde tahmin edilmektedir. Bebek hastalıklarının azalması, yaşam standartlarının yükselmesi, yaşam biçimlerinin gelişmesi ve daha iyi eğitim olanakları, sağlık ve ilaç sanayiindeki gelişmeler dolayısıyla insan ömrünün daha da uzayacağı düşünülmektedir (Eurostat, 2019).

İbrahim, Ghabrah ve Qadi tarafından 2264 yaşlı ile gerçekleştirilen bir araştırmada yaşlıların hastalıkları incelenmiştir. Araştırma bulguları yaşın hastalık seviyesini farklılaştırdığını, 70 yaş ve üzeri hastaların 60-65 yaş arasındaki gruba göre 1.61 kat daha fazla çoklu hastalığa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Al-Modeer, Hassanien ve Jabloun (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer bir biçimde çoklu hastalıkların yaş ilerledikçe arttığı bulgusuyla karşılaşmıştır.

Tüm bu veriler dikkate alındığında yaşlılık tanımının her bölge ve ülke için yeniden ele alınmasının ve gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler için kesme noktasının 60 yaştan ziyade 65 yaş ve üzerindeki için yapılmasının uygun olabileceğini düşündürmektedir. Yaşlılık için başlangıç yaşı belirlenirken kronolojik yaş, sosyal rollerdeki değişimler ve kabiliyetlerdeki değişimlerin dikkate alınması gerekmektedir (Glascok ve Feinman, 1980). Yaşlı nüfus için yaş diliminin belirlenmesi insanlığı pek çok yönden etkileyecek bir

olgudur. Yaşlılığın başlangıcı yeniden belirlendiğinde gerek alanyazındaki bilimsel çalışmaların kapsamına giren nüfus gerekse ulusal ve uluslararası politikalarda yenilemeler gerekli olacaktır. Alanyazındaki çalışmalar yeni başlangıç noktasına göre yeniden değerlendirilecek; hukuk, sağlık, siyaset gibi konularda yaşlılıkla ilgili her alanda güncellemelere ihtiyaç duyulacaktır. Yaşlılara yönelik hukuki düzenlemelerin güncellenmesi, yaşlılara yönelik politikaların ve hizmetlerin gözden geçirilmesi ve muhtemel emeklilik yaşının yeniden belirlenmesi büyük bir enerji gerektirecek ve tüm nüfusu etkileyecektir.

65-69 yaş ile 70-74 yaş arasındaki grupların puanları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Her iki grubun puan ortalamalarına bakıldığında 65- 69 yaş aralığındaki gruba ($\bar{X}=140.77$) 70-74 yaşları arasındaki grubun ($\bar{X}=137.81$) ortalamaları arasındaki farkın oldukça az olduğu görülmektedir. Yaşlı tanımı ‘60 yaş ve üzerindeki bireyler’ şeklinde genel bir ifade ile verilse de bugünkü doğuşta beklenen yaşam süresi ve 80 yaşının üzerindeki birey sayısı göz önünde bulundurulduğunda yaşlılıkta geçirilen ortalama 20 senenin olduğu görülmektedir. 20 sene insan ömrü için hatırı sayılır bir zamanı kapsamaktadır. Alanyazında yaşlılığı da gelişimsel evrelere bölme eğilimi giderek artmaktadır. Yaşlılar genç-yaşlı, yaşlı ve ileri yaşlı şeklinde 3 grupta incelenmektedir (Jaul ve Barron, 2017; Gavazzi, Mallaret, Couturier, Iffenecker ve Franko, 2002). Genç yaşlılar daha aktif ve sağlıklı olan 60’larında ve 70’lerin başında olanları kapsarken yaşlılar 70’lerinde ve 80’lerinde olan, daha çok kronik hastalığı bulunan kimseleri tanımlamaktadır. İleri yaşlılar ve en yaşlılar ise genellikle hasta, engelli ve ölüme yakın kişiler olarak görülmektedir (Jaul ve Barron, 2017; Suzman ve Riley, 1985). Bu tanımlamaya bakıldığında hastalıkların daha hızla hissedilmeye başladığı 65-69 yaşla 70-74 yaşın aynı grupta ele alındığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte 60-64 yaşın da aynı grupta olduğu, fakat bu grubun diğer tüm gruplardan daha yüksek bir puan almasının önceki paragraflarda yazıldığı üzere bu yaşlarda yaşa bağlı hastalıkların daha az görünmesi ve ilerleyen teknoloji ve sağlık hizmetleri dolayısıyla bu dönemdeki bireylerin yaşlanmanın etkilerini henüz hissetmiyor oluşuyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü insan sağlığı yerindeyken yaşlılığın yaklaştığını fark etmez, yok oluştan kaçmak için zamanı görmezden gelme eğiliminde kalır (Yahyaoglu, 2013).

Örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kadınların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puan erkeklerinkinden yüksek olmasına karşın bu farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki bulgularla örtüşmeyen bir tablo çizmektedir. Literatür incelendiğinde erkek yaşlıların kadınlara nazaran daha iyi yaşlandığı bulgusunun daha ağırlıkta olduğu görülmektedir (Garcia ve arkadaşları, 2011; Maccora, Peters ve Anstey, 2018; Nosrati, Sarkeala, Hervonen ve Jylha, 2012; United Nations Division for the Advancement of Women Department of Economic and Social Affairs, 2002). Erkeklerin lehine gerçekleşen bu farklılığın temelde sosyoekonomik farklılıklar dolayısıyla kadınların gerekli hizmetlere ulaşmakta güçlük yaşamaları dolayısıyla olduğu düşünülmektedir (Park, Jang ve Kim, 2009; United Nations Division for the Advancement of Women Department of Economic and Social Affairs, 2002). Thielke ve Diehr (2012) ise yaşlanma sürecinde çeşitli hastalıkların görüldüğünü, fakat yaşlılığa bağlı bu değişimlerin her iki cinsiyette de görüldüğünü ortaya koymaktadır. Hsu (2005) tarafından çeşitli değişkenler açısından cinsiyetler arası farklılıkların incelendiği bir başka araştırmada kadın ve erkeklerin farklı alanlarda avantaj ve dezavantajlara sahip olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmada yaşlı kadınların günlük yaşam aktivitelerinde daha iyi performans gösterdiğini ve enstrümental yaşam aktivitelerinde ise daha az kırılgan olduğu bulgulanmaktadır. Kadınların genel dezavantajlarının ise daha çok sağlıktaki bozulmalarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sanayileşmenin hızla arttığı 1900-1950 yılları arasında kent nüfusu da çok hızlı bir biçimde artmıştır. Kentlere gerçekleşen bu göçlerin temel sebebi ise iş bulma kaygısıdır. Yaşanan bu büyük sonucunda kadınlar da dışarıda çalışma hayatına büyük ölçüde katılmaya başlamıştır. Kadının dışarıdaki çalışma hayatında yer alması kadını sosyoekonomik açıdan güçlendirmiş, hizmetlere erişimini kolaylaştırmış, erkek ve kadın cinsiyeti arasındaki toplumsal cinsiyet rolleri farklılığını azaltmıştır (Buz, 2009; İnce-Güney, 2014). Bu araştırmada da cinsiyetler arasındaki farkın anlamsız olmasının örneklem grubunun niteliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneklem grubunun demografik özelliklerine bakıldığında eğitim durumunun çoğunlukla lise ve üzerinde olduğu ve çoğunun büyükşehirde yaşadığı görülmektedir. Büyükşehirlerde toplumsal cinsiyet farklılıkları kırsala göre daha az fark edilmektedir (Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, 2012; İnce-Güney, 2014; İnsan Kaynaklarının Geliştirilmesi Program Otoritesi ve Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, 2017). Ayrıca katılımcıların çoğunun Antalya

Tazelenme Üniversitesi'ne devam eden yaşlılardan oluştuğu düşünüldüğünde kadın yaşlılarla erkek yaşlılar arasında sosyoekonomik açıdan ve hizmetlere ulaşma hususunda benzerlikler olması dolayısıyla başarılı yaşlanma durumları arasında da anlamlı bir farklılığa ulaşılmamış olduğu söylenebilir.

Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının şehir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başarılı yaşlanma puanlarının şehir değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda İstanbul'da yaşayan yaşlılarla Antalya'da yaşayan yaşlı grup arasında Antalya'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İstanbul'da yaşayan yaşlılarla Aydın'da yaşayan yaşlı grup arasında ise İstanbul'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Antalya'da yaşayan yaşlılarla Aydın'da yaşayan yaşlı grup arasında Antalya'da yaşayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Aydın'da yaşayan gruba ait puanlar diğer şehirlerde yaşayan yaşlılara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

İstanbul'da yaşayanlarla Antalya'da yaşayanların başarılı yaşlanma skorları arasındaki anlamlı farklılık nitel verilerdeki sakin bir yaşam alt teması ile paralellik göstermektedir. Hem 50-59 yaş arası hem de 60 yaş ve üzerindeki pek çok birey yaşlılıklarında daha sakin bir yerde hizmetlere de ulaşabilecekleri biçimde yaşlanmak istediklerini belirtmiştir. Kozmopolit şehirlerde yaşam yaşlılar için oldukça hızlı ve karmaşık olabilmektedir. Genç ve orta yetişkin neslin modern yaşam içindeki aşırı hızlı zamanının aksine yaşlılar, çocukların modern hayat tarafından kabul görmeyen hızlarıyla benzer bir hızda yaşamlarını sürme eğilimi göstermektedir. Schmid (2018) çocuklarla yaşlıların daha akan bu zamanına döngüsel zaman kavramı adını vermiştir. Zaman algısı şehirlerin atmosferi ve manyetik alanlarına göre farklılık göstermektedir. Otantik bir şehirde algılanan zaman ile daha modern ve düz bir kentteki zaman algısı farklı olmaktadır. Özellikle kalabalık şehirlerde bir şeyler yetiştirme telaşında olan insan zamanın baskısı altında hissetmektedir (Yahyaoğlu, 2013).

Modern yaşam stresi artıran faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Klein (2011)'a göre zaman baskısı ancak durumun kontrolünün bizde olduğunu hissettiğimizde strese yol açmaz. Ancak şehir yaşamı oldukça hızlı akmakta ve sürekli bir devinim

göstermektedir. Birey sürekli değişen bir zaman karşısında belirsizliğin getirdiği stresle karşı karşıya kalmaktadır. Şehirde sürekli bu hıza maruz kalan ve dengesi bozulan birey doğaya ihtiyaç duymakta, tatillerde doğal alanları tercih etme eğilimi göstermektedir (Yahyaoğlu, 2013). Kurmuş (2018) tarafından metropol netlerden Bodrum'a yerleşmiş 28 kişi ile gerçekleştirilen bir araştırmada da benzer bulgulara rastlanmaktadır. Araştırma sonuçları insanların metropolün vazgeçilmez olmadığını ve daha refah bir yaşam düzeni kurmak için Bodrum'a yerleştiklerini ortaya koymaktadır. Antalya'nın da Bodrum gibi yerleşilmesi planlanan sahil kasabalarından biri olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu kentte yaşayan yaşlıların başarılı yaşlanma düzeylerinin daha yüksek olması şaşırtıcı bulunmamaktadır.

Demir-Çelebi ve Şirin-Ayva tarafından 2017 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada katılımcılara stresli oldukları zamanlarda nereye gitmeyi tercih ettikleri sorulmuştur. Stresli oldukları bir anda katılımcıların çoğunun bir doğal ortama gitmeyi tercih ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Doğal ortam tercihini spor alanı, iyi bir arkadaş yanı ve yalnız kalınacak bir yer ifadeleri takip etmiştir. Gitmek istedikleri yerin tasvirini yapan katılımcılar çoğunlukla ağaçların ve yeşilliğin olduğu, mümkünse bir su kıyısında kalmanın onlara iyi geleceğini belirtmişlerdir. Bu alanlardaki sessizlik ve ferahlığın stresle başa çıkmada önemli olduğunu düşündükleri görülmüştür.

Yaşlılıkta zaman gençliktekine nazaran daha hızlı algılanmaktadır. Ömrünün sonuna yaklaştığını ve zamanının kısıtlı olduğunu fark eden insan zamanı daha iyi değerlendirme eğilimi göstermektedir. Bireyin yaşamındaki bir dönemin algılanan uzunluğu o kişinin yaşam süresiyle doğrudan ilişkilidir. 12 yaşındaki bir çocuk bir seneyi yaşamının 12'de 1'i, 65 yaşındaki biri ise 65'te 1'i uzunluğunda tecrübe etmektedir (Janet, 1877'den akt. Yahyaoğlu, 2013). Bu yüzden zaman yaşlılar için oldukça önemlidir. Zamanın algılanan akışının yavaş olması isin daha az karmaşık yaşamlara ihtiyaç duymaktadırlar. İstanbul gibi doğal alanların şehrin tamamen dışında kaldığı kentlerde zamanın insan ritmiyle uyumlanacağı bir doğal alan bulmak güçleşmekte, insanlar stresle yoğun bir şekilde mücadele ederken baş etme kaynaklarından mahrum kalmaktadır. Yaşlılıkta zaman algısının hızlanmasıyla bu stres daha da baş edilemez bir hale bürünebilmekte, yaşlılar daha sakin bir yaşamı tercih edebilmektedir.

İstanbul, yaşlılık için oldukça karmaşık bir yapı sunan şehirlerdendir. İstanbul'da Yaşamak adlı çalışmada yaşlıların İstanbul'un çeşitli ilçelerinde yaşlılara yönelik

görüşmeler yapılmış, her ilçenin farklı yaşam tarzına sahip olduğu ve yaşlılık biçimlerinin ilçeden ilçeye dahi farklılıklar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Kentte daha uzun yaşayan ve sosyokültürel düzeyi yüksek kesimdeki yaşlılar iyilik hallerinin yükseltilmesine daha çok ihtiyaç duyarken ikinci kuşak ilçelerdeki yaşlılar sağlıklarının iyileştirilmesi hususuna daha fazla önem vermektedir. Üçüncü kuşak ilçelerde sosyoekonomik seviyenin iyice düştüğü kesimlerde ise yaşlı yoksulluğu dikkati çekmekte, bu ihtiyaca yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü 2006 yılında 24 ülkenin 33 temsilcisi ile gerçekleştirmiş olduğu bir toplantıda Yaşlı Dostu Kentler kavramını ortaya atmış ve bir şehrin yaşlı dostu bir kent olması için 8 temel ölçütün olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar;

1. Dış Mekânlar ve Binalar
2. Ulaşım
3. Konut
4. Sosyal Katılım
5. Toplumsal Yaşama Dâhil Olma ve Toplumun Yaşlıya Saygısı
6. Vatandaşlık Görevini Yerine Getirme ve İşgücüne Katılım
7. Bilgi Edinme ve İletişim
8. Toplum Desteği ve Sağlık Hizmetleri

Her bir ölçüt için gerekliliklerin de maddelendiği Yaşlı Dostu Kentler Kılavuzu'nda (2007) yaşlı dostu kentlere ilişkin çok detaylı bilgiler sunulmaktadır. 2019 yılı itibarıyla dünyada yaklaşık 1000 şehrin yaşlı dostu kent sıfatı taşıdığı bilinmektedir. Türkiye'de ise 4 belediyenin yaşlı dostu kent unvanını almaya hak kazandığı görülmektedir. Bunlar sırasıyla Mersin (Büyükşehir), Kadıköy (İstanbul), Beşiktaş (İstanbul) ve Antalya (Muratpaşa)'dır.

Antalya, Türkiye'de yaşlı dostu kent olmaya hak kazanan ilk şehirdir. Muratpaşa Belediyesi, yaşlılar için daha yaşanabilir kent oluşturmak için gerekli ölçütleri yerine getirmiş, 2014 senesinde Yaşlı Dostu Kent unvanı almaya hak kazanmıştır (DSÖ, 2019). Bununla birlikte Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü'nün de ilk kurulduğu, Tazelenme Üniversitesi'nin hayata geçirildiği ilk şehirdir.

Bu çalışmada araştırmaya dâhil olan yaşlılar, Prof. Dr. İsmail Tufan tarafından kurulan Tazelenme Üniversitesi öğrencileridir. Tazelenme Üniversitesi, 60 yaş ve üzerindeki

bireylerin yaşam boyu öğrenmelerinin desteklenmesi için 2000 yılında geliştirilmiş bir sosyal sorumluluk projesidir. Proje Akdeniz Üniversitesi'nde başlamış olmakla birlikte günümüzde Türkiye'nin pek çok şehrinde yaygınlaşmaya başlamıştır. Üniversitede yaşlılara hem günlük yaşamlarını kolaylaştıracak hem de entelektüel gelişimlerini destekleyecek içerikte dersler sunulmaktadır. Üniversiteye devam eden yaşlılar yaşlanma süreçlerini oldukça aktif bir biçimde geçirmektedir. Bu açıdan bakıldığında veri toplanan diğer şehirlerdeki yaşlı profilinden farklı bir tabloyla karşılaşılabileceği öngörülmektedir. Tazelenme Üniversitesi'ne gidecek kadar vizyon sahibi ve aktif yaşlılardan oluşan örneklem grubunun diğer örneklemelerden farklı olmasının da şehirler arasındaki farklılığa neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Modernleşmeyle birlikte insanların yaşam biçimlerinde ve coğrafi yerleşimlerde hızlı bir değişim görülmeye başlamıştır. Köylerden kente hızlı bir göç başlamış ve kontrol edilemeyen bu insan akışı dolayısıyla kentler bir kargaşaya dönüşmüştür (Yörükcan ve Yörükcan, 2005). Sanayileşmenin etkisiyle kırsaldan kente göçen gençler kentte yaşlanmış ya da kente yerleşen çocuklarının yanında yaşamına devam etmek zorunda kalmıştır. Bu durum yaşlının bu yeni karmaşık dünyaya uyumunu güçleştirmiş, bu da pek çok soruna yol açmıştır. Yoğun iş yaşamı çocuklarının yaşlı ebeveynleriyle olan bağlantısını zayıflatmıştır. Daha fazla olanağa sahip olması dolayısıyla kendisinden daha eğitilmiş ve daha yüksek statüde çocukları olan yaşlılar kırsaldaki aile içi prestijini kaybetmiştir (Köroğlu ve Köroğlu, 2015).

Araştırmaya Aydın'ın Germencik ilçesinden katılan yaşlıların başarılı yaşlanma durumları diğer iki şehirden daha düşük seviyede bulunmuştur. Zamanın daha yavaş aktığı bir bölge olmasına karşın yaşlıların başarılı yaşlanma düzeylerinin daha düşük olması yaşlıların küçük bir ilçede hizmetlere ulaşma yeterliliği konusunda yaşadıkları güçlüklerle ve sosyoekonomik düzeyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Yaklaşık 44 bin kişinin yaşadığı Germencik'in yaşlı nüfus oranının yaklaşık %18 olduğu görülmektedir (Germencik Belediyesi, 2018). İlçenin sosyoekonomik seviyesine bakıldığında nüfusun büyük çoğunluğunun daha düşük olan C ve D grubu sosyoekonomik düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ilçede eğitim seviyesi de oldukça düşük görünmektedir (Endeksa, 2019). İlçenin demografik değişkenleri incelendiğinde yaşlıların fakirlikten mustarip olabileceği ve ihtiyaçları olan temel hizmetlere ulaşmakta güçlük yaşama

ihtimallerinin yüksek olması dolayısıyla yaşlanma süreçlerinin de diğer şehirlere nazaran daha kötü bulgulandığı düşünülmektedir.

Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başarılı yaşlanma puanlarının çocuk değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda 1 çocuğu olan yaşlılarla 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılar arasında 1 çocuğu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 2 çocuğu olan yaşlılarla 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılar arasında da 2 çocuğu olan yaşlılar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1, 2 ve 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılarla hiç çocuğu olmayan yaşlıların puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. 1 çocuğu olan ve 2 çocuğu olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar da anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. 0, 1 ve 2 çocuğu olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlar neredeyse aynıdır. Analiz sonuçlarına bakıldığında 0, 1 ve 2 çocuğa sahip olan yaşlıların daha başarılı yaşlandığını söylemek mümkün görünmektedir. 3 çocuğa sahip olan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldığı puanlar tüm gruplardakine nazaran en düşük olmaktadır. Bununla birlikte 3 ve daha fazla çocuğu olan yaşlılarla hiç çocuğu olmayan yaşlıların başarılı yaşlanma puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Bu bulgular yaşlılar için ideal çocuk sayısının 1 ve 2 çocuk olduğunu düşündürmektedir.

Sanayileşme ile toplumsal yaşamda gerçekleşen büyük değişim ailedeki çocuk sayısını ve çocuk sahibi olma eğilimini de etkilemiştir. İş yaşamında hem annenin hem babanın yer alması dolayısıyla çocuklara verilmesi gereken bakımın yeterince verilemeyeceği kaygısı çocuk sahibi olma eğilimini azaltmaktadır (Selim ve Üçdoğruk, 2005). Kadınların eğitim düzeylerinin giderek artması da doğurganlık oranının azalmasına neden olmaktadır (Kargı, 1999; Kalwij, 2000; Lam ve Duryea, 1998; Nguyen-Dinh, 1997; Selim ve Üçdoğruk, 2003). Bu araştırmaya katılanların çoğunun kentlerde yaşayan ve eğitilmiş bireyler olduğu düşünüldüğünde çocuk sayısının ideal görünen 2'de daha fazla görüldüğü, daha fazla çocuğun var olmasının başarılı yaşlanmayı zorlaştırdığı görülmektedir.

3 çocuk ve daha fazlasının başarılı yaşlanma açısından dezavantaj oluşturması toplumsal kodlarla okunduğunda bunun ailenin işleviyle de ilişkili olabileceği

düşünülmektedir. Türkiye gibi geleneksel yapının devam ettiği kültürlerde ailelerin daha fazla koruyucu bir rol üstlendiği dikkat çekmektedir (Kağıtçıbaşı, 1970; Chao, 1994; Triandis, 1994). Türkiye gibi çoğulcu toplumlarda çocuklar kaç yaşına gelirse gelsin ebeveynlerin çocuklarına bir şekilde destek vermeye devam ettiği görülmektedir (Tufan ve Yazıcı, 2009). Kendi yaşamını bireyci bir biçimde kurgulamak yerine daha çok çocukları merkeze alan bir yaşam sürdüren ailelerin kendilerine yönelik gelişim alanları açmamalarının tüketici olabildiği bilinmektedir. Özellikle kadınlar kendilerini annelikle tanımlamakta (Sari, 2014), kendi ihtiyaçlarını fark etmemektedirler. Bununla birlikte aşırı fedakâr ve koruyucu ebeveynlere sahip çocukların da yaşamdan aldıkları doyumun daha az olduğu görülmekte (Okant-Yaşın, 2018), bu durumun kuşaklar arasındaki bağlantıyı zedeleyeceğine inanılmaktadır.

Literatürün ve bu araştırmadan elde edilen nitel bulguların aile ilişkilerinin başarılı yaşlanma açısından önemli olduğunu ortaya koymasına karşın (Ho, vd., 2003; Özmete, 2008) gerçekleştirilen bu çalışmada çocuk sahibi olmayanlarla çocuk sahibi olanların başarılı yaşlanma düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ercan-Şahin ve Emiroğlu (2013) tarafından gerçekleştirilen ve yaşlıların yaşam kalitesinin ele alındığı çalışmada da çocuk sahibi olma ve olmama durumunun yaşlıların yaşam kalitesinin belirlenmesinde anlamlı bir farklılık teşkil etmediği sonucuna ulaşılmıştır. İnel-Manav, Bozdoğan-Yeşilot, Yeşil-Demirci ve Öztunç (2018) tarafından huzurevinde yaşayan yaşlıların bilişsel işlev düzeyi, depresyon ve yaşam kalitelerinin değerlendirildiği bir çalışmada ise çocuk sahibi olan yaşlılarla çocuk sahibi olmayan yaşlıların Mini Mental Test ve Geriatrik Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmezken çocuk sahibi olan yaşlıların Yaşlılar İçin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü toplam puan ortalamasının çocuk sahibi olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu araştırmada yaşlıların çocuk sahibi olma durumları “Evet” ya da “Hayır” şeklinde belirlendiği için sonucun kaç çocuklu yaşlılar açısından geçerliliği olduğu kestirilememektedir. Yaşlı bireylerin sosyal destek sistemleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ele alındığı çalışmada da sağlıklı yaşlanma ve sosyal desteğin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Aksüllü ve Doğan (2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada evde yaşayan yaşlıların çocukları tarafından ziyaret edilen ve önemsenildiğini hisseden yaşlıların algıladıkları sosyal destek puanlarının çocuğu olmayan, ziyaret edilmeyen ve önemsenilmediğini hisseden yaşlılara nazaran daha yüksek olduğu

bulgulanmıştır. Bu bulgu tek başına yeterli olmamakla birlikte evdeki ilişkilerin ve ebeveyn- çocuk iletişiminin mahiyetinin de başarılı yaşlanma üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başarılı yaşlanma puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda okuryazar ve altı olan yaşlılarla ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü mezunu olan yaşlılar arasında ortaokul mezunu olan yaşlılar aleyhine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuryazar olan yaşlılarla ilkokul mezunu olan yaşlıların puanları arasında farklılık tespit edilmiş, ancak bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. İlkokul mezunu olan yaşlılarla ortaokul, lise, lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında yapılan fark testinde ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan gruplar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortaokul mezunu olan yaşlılarla lise ve lisansüstü mezunu olan yaşlıların puanları arasında farklılık tespit edilmiş, ancak bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Lise mezunu olan yaşlılarla lisans ve üstü mezunu olan yaşlılar arasında yapılan fark testinde farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Yapılan analiz sonucunda okuryazar olan yaşlılarla ilkokul mezun olan yaşlıların tüm gruplar içinde en düşük başarılı yaşlanma puanına sahip olduğu; en yüksek puanı ise lise ile lisans ve üstü mezunu olan yaşlıların aldığı görülmektedir. Bu bulgu, eğitim seviyesinin başarılı yaşlanma sürecinde oldukça önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. 2017 yılında İngiltere’de yaşayan 1141 yaşlı bireyle gerçekleştirilen bir araştırmada yüksek başarılı yaşlanma indeksinde yer alan yaşlıların eğitim seviyelerinin de yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir (Cosco, Stephan, Brayne ve Muniz, 2017). Norveç’te 45 yaş ve üzerindeki yaklaşık 5000 yetişkin ile 22 yıl boyunca gerçekleştirilen bir araştırmada sigara ve alkol tüketimi, fiziksel etkinlik, obezite, sosyal destek, sağlık, yüksek bilişsel ve fiziksel işlev ile aktif yaşam biçimi başarılı yaşlanma ölçütleri olarak kullanılmış; tüm ölçütleri karşılayan yetişkinlerin daha çok kadın, görece genç ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireyler olduğu bulgusu elde edilmiştir (Bosnes, Nordahl, Stordal, Bosnes, Myklebust ve Almkvist, 2019). Bu bulgu, Çin’de ve Malezya’da gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarıyla da uyumaktadır (Hamid, Momtaz ve Ibrahim, 2012; Ng,

Broekman, Niti, Gwee ve Kua, 2009). Literatürde eğitim seviyesiyle başarılı yaşlanma arasında negatif yönde ilişki olduğunu iddia eden herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Eğitimin temel amaçları demokratik, yaratıcı, üretken, eleştirel, çok boyutlu düşünme yetisine sahip, öğrenmeyi kendisi talep eden, problem çözme becerisine sahip, empatik ve hoşgörülü bireyler yetiştirmektir (Aybek, 2007). Eğitim kişinin kendi öğrenme potansiyelini fark ederek zihinsel yeteneklerini geliştirmesi ve bu sayede değişen çevresel koşullara daha iyi uyum sağlamasının önünü açmaktadır. Eğitim bireye değişen dünyaya uyum sağlamak için gerekli olan bilgi, beceri ve davranışlarını sürekli güncelleme şansı vermektedir (Genç ve Eryaman, 2008). Eğitim seviyesi arttıkça birey her yönden donanım kazanmakta, bu donanım ona psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak katkı sunmaktadır. Bu araştırmanın bulguları yaşlılıkta da eğitimin öneminin devam ettiğini ortaya koymaktadır.

Yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başarılı yaşlanma puanlarının medeni durum değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Tamhane testi sonucunda evli yaşlılarla bekar yaşlı grup arasında herhangi anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Evli yaşlılarla dul yaşlı grup arasında ise evli yaşlılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bekâr yaşlılarla dul yaşlı grup arasında bekâr yaşlı grup lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Evli yaşlılarla bekâr yaşlılar arasında başarılı yaşlanma açısından anlamlı bir farklılık görülmezken dul olanlarla diğer iki grup arasında dul olanların aleyhine bir bulgunun elde edilmiş olması yasın başarılı yaşlanma üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Dul kalma, yaşamdaki en stres verici olaylar arasında sayılmaktadır (Silverstein ve Giarrusso, 2010). Yıllarca evli olan yaşlı yetişkinler için, evlenmeden önceki yaşamı hatırlamak zordur. Eşinin ölümünden sonra yeni bir hayat kurmak ise daha zorlayıcıdır. Eşin yasını tutmak yaşlı bireyin kendi ölümlülüğünü hatırlaması, yalnız kalması ve bu yaşlarda üst üste ölümle yüzleşmesi açısından da yaşlıyı zorlayabilmektedir. Sosyal desteğin bu dönemde bu denli önemli olmasının nedeni budur (Stambuck, 2019).

Literatür ayrıca yaşlıların eşleri, arkadaşları ve diğer aile üyeleri de dâhil olmak üzere sevdikleri pek çok kimsenin ölümüne şahit olduklarını ortaya koymaktadır (Shear, Ghesquiere ve Glickman, 2013). Yasın etkileri ölümün gerçekleştiği ilk zamanlarda daha yoğun görülürken zaman geçtikçe yaşlıların iyi oluşlarının yükseldiği görülmektedir (Luhmann, Hofmann, Eid, ve Lucas, 2012). Bu araştırmada yaşlılara eşlerinin vefat ettiği zaman sorulmadığı için başarılı yaşlanma seviyeleri ile yasin ne ölçüde ilişkili olduğuna ilişkin bir çıkarımda bulunulamamaktadır.

Yas başa çıkılması zor bir durum olmakla birlikte sosyal yaşamda daha aktif olan yaşlıların çoğunlukla dul oldukları görülmektedir. Hastalıklar dolayısıyla eşine bakım verme durumunda kalan yaşlılar eşlerinin vefatından evvel sosyal yaşama katılamadığı, eşin vefatından sonra akraba ve arkadaş desteğinden dolayı da sosyal katılımın arttığı düşünülmektedir (Utz, Carr, Nesse ve Wortman, 2002). Ancak yaşamın büyük bir çoğunluğunun birlikte geçirildiği eşin vefatıyla yaşlı bireyin senelerce sürdürdüğü yaşam biçimi ve alışkanlıkları değişmekte; yasin getirdiği hüzne uyum sorunları da eklenebilmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguların da yaşlıların yüzleştiği bu durumun başarılı yaşlanma düzeylerini olumsuz yönde etkilediğine işaret ettiği görülmektedir.

Örnekleme oluşturan yaşlıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği puanlarının mekân değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu üç gruptaki bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında puanların birbirine oldukça yakın olduğu dikkat çekmiştir.

Evinde eşiyile birlikte yaşayan yaşlılar, uzun yıllar süren bir düzende yaşamaktadır. Eşleriyle bir arada bulunmanın yaşlılara sosyal destek sunması dolayısıyla yaşlıların başarılı yaşlanmasına katkı sunduğu düşünülebilir. Bununla birlikte eşle yaşamanın yaşlılıkta bakım verme yükümlülüğü getirmesi dolayısıyla özgürlüğü de kısıtlayabileceği düşünülmektedir. Eşin vefatından sonra bakım verme yükümlülüğü biten yaşlıların daha özgür bir düzene geçmesinin alışılan sosyal desteği kaybetmesinin etkilerini azaltmış olabileceği düşünülmektedir. Çocuklarıyla yaşayan yaşlılar da kendi süzenlerinden feragat etme ile sevilen kişilerle bir arada yaşama gibi avantaj ve dezavantajları bir arada deneyimlemektedir. Yaşlıların yaşam biçimlerinin sahip olduğu bu avantaj ve

dezavantajların başarılı yaşlanma düzeylerini benzer biçimde etkilediği araştırma sonuçlarıyla desteklense de bu ilişkinin nasıl ve ne yönde anlaşılması için daha derinlemesine bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

5.2.4. Nicel aşama 3- deneysel bulgulara ilişkin tartışma

Bu çalışmada yaşlıların başarılı yaşlanma seviyelerinin yükseltilmesi amacıyla gerçekleştirilen deneysel çalışmanın içeriği araştırmanın birinci aşamasında elde edilen nitel veriler göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılım temaları altında ele alınan verilere göre deneysel çalışmanın içeriği tanışma, kayıpla başa çıkma, geçmişi gözden geçirme, yaşamı geçmiş, bugün ve gelecek bütünlüğünü fark etme, benliği fark etme, yaşamdaki engelleri ve destek kaynaklarını fark etme, yaşamda özgün bir amaç oluşturma, geleceğe yönelik yol haritası çizme ve sonlandırma şeklinde tasarlanmıştır. Program başlamadan evvel ve program sonlandığında katılımcılara Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği ve Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği doldurtulmuş, elde edilen veriler aracılığıyla programın etkililiği test edilmiştir. Katılımcı sayısının az olması ve detaylı veri elde etmek amacıyla program sonunda katılımcılardan nitel veriler toplanmış, katılımcıların programa ilişkin kazanımları, deneyimleri ve önerileri alınmıştır.

Başarılı Yaşlanma Pilot Programına katılan deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda gruptaki 6 üyenin başarılı yaşlanma puanının arttığı, 5 üyenin puanının ise azaldığı görülmektedir. Sıralama ortalamaları arasında farklılaşma görülmesine karşın bu farklılık anlamlı bulunmamıştır. Pilot çalışmanın etkililiğinin sınanmasında yalnızca Başarılı Yaşlanma Ölçeği kullanılmış, programın etkililiği yaşlıların başarılı yaşlanma seviyeleri üzerinde test edilmiştir. Pilot çalışmanın program içeriği incelendiğinde içeriğin psikoeğitsel bir yöntemle oluşturulduğu görülmektedir. Program içeriğinde sık sık bilgilendirme metinlerine yer verilmiş, öğretim amaçlı sunumlar kullanılmıştır.

Pilot çalışmada gerçekleştirilen psikoeğitsel çalışmanın yaşlıların başarılı yaşlanma biçimleri üzerinde etkili olmamasının programın 2 ay kadar kısa bir süre içerisinde gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Zippel ve Spaniel (1997)'a göre psikoeğitim programlarının etkili olabilmesi için en az 9 aylık periyotlarla düzenlenmesi

gerekmektedir. Ancak günümüzde ulaşılması kolay olan çocuk gruplarında dâhi bu sürelerde bir programın gerçekleştirilmesi oldukça büyük güçlükler taşırken ulaşılması oldukça zor olan yaşlı popülasyon üzerinde bu sürede bir programın sürdürülmesi var olan kaynaklar ve şartlarda mümkün görünmemektedir. Srivastava ve Panday (2016) ise kısa süreli programların da uzun süreli psikoeğitim programları kadar etkili olabileceğini ileri sürmektedir. Özellikle daha az kişinin katıldığı ve derin tartışmaların yapılabildiği programların etkililiğinin yüksek olabileceği düşünülmektedir (Yamaguchi, Takahashi, Takano ve Kojima, 2006).

Pilot çalışmanın sonuçları incelendiğinde gruptaki 5 katılımcının başarılı yaşlanma puanlarının düştüğü görülmüştür. Bu sonuçların bireyde gelişen öz farkındalıkla ilgili olabileceği düşünülmektedir. Brown, Ryan ve Creswell (2007)'in detaylı tarama çalışmasında farkındalık çalışmalarının yararlı olduğu kadar zararlı olma potansiyeli de taşıdığının altını çizdiği dikkat çekmektedir. Farkındalık çalışmaları bireyin sahip olduğu olumlu illüzyonları azaltarak iyi oluşlarının azalmasına neden olabilmektedir. Sutton (2016) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada öz farkındalığın etkileri üzerine çalışılmış, farkındalığın ruminasyona neden olması dolayısıyla olumsuz yaşantıların etkisini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada farkındalığın sadece olumsuz çıktılarla ilişkilendiği; bireyin kendini ve başkalarını kabul düzeyini azalttığı dikkat çekmiştir. Sutton farkındalık çalışmalarının bilinen olumlu etkilerinin altını çizerek bu bulgunun çalışılan örnekleme özgü olabileceğini, ancak bu konuda detaylı çalışılması gerektiğini vurgulamıştır. Gibbons, Smith, Ingram, Pearce, Brehm ve Schroeder (1985) de öz farkındalığın özellikle psikiyatri hastalarında olumsuz modu artırabileceğinin altını çizmiştir.

Pilot çalışma sonrasında yaşlı danışanların başarılı yaşlanma durumlarının farkındalık kazanma dolayısıyla azalmış olabileceği ve yaşlı danışanların diğer yaş gruplarına nazaran daha kırılgan olabilecekleri fark edildiğinden esas deneme çalışmasının içeriği yeniden oluşturulmuş, gerekli tedbirler alınarak her bir oturuma hazırlıklı olarak gidilmiştir. Oturumlarda danışanların zarar görmemesi ve dengede kalabilmeleri için etkinlikler özenle seçilmiş; gevşeme egzersizi, nefes çalışmaları ya da bireysel yönlendirme listeleri hazır edilmiştir.

Yaşlılarla yürütülen bazı çalışmalarda program sonunda beklenmeyen olumsuz etkilerin de saptandığı dikkat çekmektedir (Kiniak-Griffin, 2015; Ngandu, vd., 2015;

WHO, 2017). Yaşlılara uygulanan müdahale programını özellikle kırılğan yaşlılar üzerinde herhangi bir koruyucu etkisinin olup olmadığı da kesin olarak bilinmemektedir (Van der Elst, 2018). Yaş ilerledikçe vücutta gelişen bazı durumlar yaşlılarda sağlık sorunlarına yol açabilmekte, bu da acı hislerini artırabilmektedir (WHO, 2017). Gerçekleştirilen bir müdahale programı sonunda katılımcılara beklenenin aksine zarar verebilecek bir etki yaratılıyorsa etik olarak bu katılımcılara özel bir müdahale gerçekleştirilmesi beklenmektedir (Kurpad, 2018). Bu tez kapsamında gerçekleştirilen gerek pilot çalışmada gerekse ana deneysel desende bütün katılımcılara uygulamaların başında grubun tanıtımı yapılmış, grupların terapist/ koterapist şeklinde iki kolaylaştırıcı ile yürütüleceği bilgisi verilmiştir. Bununla birlikte yaşlılara gruptan ayrılmak istedikleri her zaman ayrılabilirler teyit edilmiştir. Yaşlılara bulunan kurumun psikolojik danışma merkezi de tanıtılmış, bireysel psikolojik yardıma ihtiyaç duyan yaşlıların hem grubun koterapisti hem de kurumun psikoloğu olan kolaylaştırıcı ile grup sonrasında ya da acilse gruptan ayrılarak bireysel görüşmelere başvurabilecekleri belirtilmiştir.

Tez kapsamında yürütülen program sonunda katılımcılardan alınan dönütlere bakıldığında yaşlıların program içeriğindeki eğitsel kısımlardan ziyade daha çok deneyimlemeye ve yaşantılamaya açık etkinliklerden faydalandığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu bilgi dikkate alınarak ana deney çalışmasının içeriği psikoeğitsel bir biçimden çıkarılarak psikolojik danışma oturumları şeklinde yeniden ele alınmış; çalışma grubundaki üye sayısı daha az tutulmuştur. Ana deneysel çalışmanın içeriğine bakıldığında içeriğin temalarının pilot çalışma ile benzerlik gösterdiği, ancak etkinliklerin uygulamaya daha açık ve herhangi bir yönlendirme yapmayacak biçimde grupla psikolojik danışma kuralları çerçevesinde düzenlendiği görülmektedir.

Deneysel araştırmalarda sonucun bağımsız değişkenden kaynaklandığının net olması için deney ve kontrol gruplarının tesadüfi olarak atanması beklenmektedir (Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008). Grupların denkleştirilemediği ve randomize atamanın gerçekleştirilemediği durumlarda ise katılımcıların ölçeklerden aldığı ön test puanları denkleştirilerek uygulama öncesinden deney ve kontrol gruplarının ne ölçüde benzer olduğu anlaşılabilmektedir (Fife-Schaw, 2012). Türkiye’de yaşlılara ulaşmanın güç olması dolayısıyla grupların randomize atanması hususunda da zorluklarla karşılaşmaktadır. Bu araştırmada gerçekleştirilen ana deneysel çalışma, Kadıköy Belediyesi Sosyal Yaşam Evi’nde gününbirlik eğitimler alan yaşlıların katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma

başlamadan evvel panolara grubun duyurusu asılmış ve başvurular arasında deney ve kontrol grupları oluşturulmuş. Hem grupların tesadüfî atanması hem de gruptaki üyelerin gönüllü olarak başvuruda bulunmuş olması dolayısıyla katılımcıların Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları arasında bir farklılık olup olmadığı test edilmiş, grupların puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum grupların programın etkililiğinin karşılaştırılması için gerekli özellikleri taşıdığını göstermektedir.

Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun başarılı yaşlanma puanları önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Ercan- Şahin tarafından 2015 senesinde tamamlanan bir doktora tezinde de huzurevinde yaşayan yaşlılara uygulanan anımsama terapisi yaklaşımının yaşlıların yaşam kalitelerine etkisi incelenmiş, uygulanan 12 haftalık programın yaşlıların yaşam kalitelerini yükseltmede etkili olmadığı görülmüştür. Lin, Li ve Tabourne (2011) tarafından gerçekleştirilen bir tek gruplu yarı deneysel çalışmada Tabourne'nin Yaşamı Gözden Geçirme Terapisi Programı demanslı yaşlı bireylere 10 gün boyunca uygulanmıştır. Programın etkililiğinin test edilmesi için kullanılan öntest ve sontestler arasındaki farklılığa bakıldığında program sonunda yaşlıların yaşam kalitelerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Çalışmanın sonunda yazarların Yaşamı Gözden Geçirme Terapisi'nin etkililiğinin daha iyi anlaşılması için daha geniş bir çalışma grubuyla çalışılması gerektiğini, kendilerinin yürüttüğü çalışmanın ise bu yaklaşımın ele alınmasında ve geliştirilmesinde kullanılabileceğinin altını çizdikleri dikkat çekmiştir.

Kendini bilme felsefe tarihinde filozofların üzerinde durdukları kadim konulardan biri olmuştur. Bütün dinlerin ve felsefenin temelinde yer alan “kendini bil” kuralı psikolojinin de doğuşuna neden olmuştur. Binlerce yıldır kendini bilme üzerine gerçekleştirilen çalışmalarla yol kateden insanoğlu halen bu konuda üstün çaba sarf etmektedir.

Psikolojide benlik kavramının kuramsal olarak ele alınmasının başlangıcının William James'in “Psikolojinin İlkeleri” kitabı olduğu kabul edilmektedir (Bacanlı, 1990). James (1890)'e göre benlik ‘bilen’ ve ‘bilinen’ olarak iki şekilde ele alınmaktadır ve psikolojinin konusu nesne olan ‘bilinen’ benliktir. Benliğin her iki yanının kapsayan insanın aynı anda bilen ve bilinen olması ise kendini bilmek hususunda güçlükler yaratmaktadır. İnsanın

kendi dışındaki her şeyi bilmekte beis görmeyip kendini bilmekte çektiği güçlüğü Cahit Koytak (2010) *Varlığın Dilleri* adlı şiiriyle çok iyi ortaya koymaktadır:

*“ışığın ve gölgenin dilini öğrendim,
rüzgârın dilini,
yağmurun dilini;
kuşları, çiçekleri, ağaçları anlayabiliyorum;
ve tanrının onlarla
ne demek istediğini bana...*

*(...)
çatlayan, ufalanan,
yamaçlardan aşağı yuvarlanan,
parlayan ve göğeren kayaların,
uluyan bozkırın
ve mırıldanan kum tepelerinin,
sezebiliyorum, yerini tanrının planında.
ve bulabiliyorum karşılığını, bütün bunların
yeryüzü oyununda,
büyük şiirinde, hilkatin.*

*(...)
bir tek kendi yüreğimin dilini,
bir tek onu...
ve tanrının onunla bana neler söylediğini,
neler söylemek istediğini
bir ömür boyu
gece gündüz uğraşıyorum,
çalışıyorum, didiniyorum
ama bir türlü sökemiyorum,
çözemiyorum,
anlayamıyorum,
konuşamıyorum!”*

Halil Cibran (2009) ise kendini bilmenin bir sonu olmadığını ve ölçülmesinin de zorluğunu şu sözlerle dile getirmiştir:

“Adamın biri de: ‘Bize, kendini bilmekten bahset’ dedi.

O da cevap verdi: ‘Kalpleriniz gecelerin ve gündüzlerin sırrına, sessizlik içinde, aşınadır. Fakat kulaklarınız, kalbinizin bilgisini seslendirmesini özler. Çünkü fikir olarak daima bildiğinizi kelimelerle tanımak ve parmaklarınızla rüyalarınızın çıplak gövdesine dokunmak istersiniz.

Ve bunları yapmanız iyidir.

Çünkü ruhunuzun gizli kaynağı fışkırmak ve çağlaya çağlaya denize akmak ister. Sizin sonsuz derinliklerinizdeki defineler, gözlerinizin önünde açılacaktır. Fakat bu meçhul defineleri ölçmek için terazi kullanmayın,

Ve bilginizin derinliklerini mahdut ölçülerle ölçmeye kalkışmayın. Çünkü benlik, hudutsuz ve ölçüsüz bir denizdir.

Sakın ‘hakikati buldum’ deme! Fakat bir tek hakikati buldum diyebilirsin.

Sakın ruhun yolunu buldum deme! Belki, ruhu kendi yolunda yürürken gördüm! diyebilirsiniz. Çünkü ruh bütün yollarda yürür. Ruh, bir çizgi üzerinde yürümez ve bir kamyş gibi yetişmez.

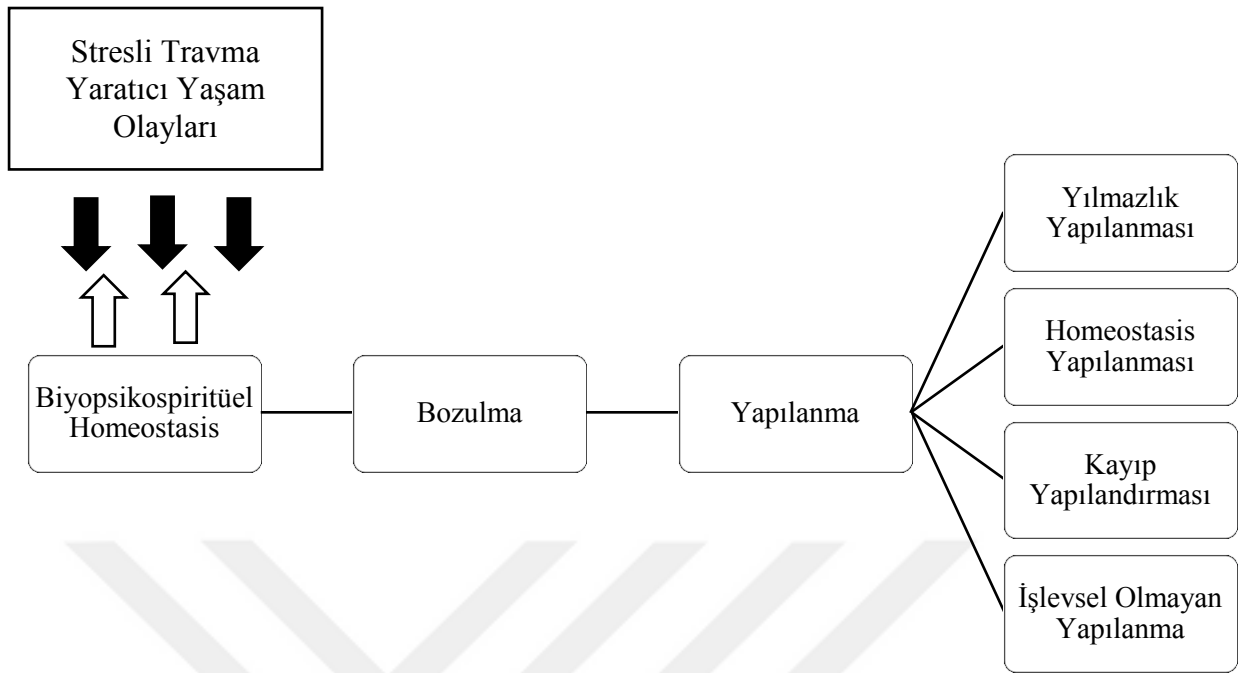
Ruh, sayısız yapraklı bir zambak gibi kendini yaprak yaprak açar.”

Kendini bilmek ve kendini bilmenin güçlükleri üzerine kaleme alınan çok sayıda şiir ve yazıdan sadece birkaçına örnek olan bu satırlarda olduğu gibi kendini bilmenin bir sonuç değil, bir süreç olduğu, uzun zaman aldığı ve bu mertebeye ulaşmanın kolay olmadığı bilgisi göz önünde bulundurulduğunda deney grubunda bu değişimin ölçülmesinin de güç olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte yaşlı popülasyonun değişime gösterdiği esnekliğin de düşük olduğu bilindiğinden kendini bilme hususunda beklenen hızda bir değişim gözlenmemiş olabileceği söylenebilir.

Deney grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Uygulanan psikolojik

danışma programının ardından deney grubundaki yaşlıların yılmazlık düzeylerinin anlamlı bir biçimde arttığı görülmektedir. Gerçekleştirilen Başarılı Yaşlanma Programı'nın yaşlıların başarılı yaşlanma durumları ile bütünleşik öz bilgi düzeylerine anlamlı bir etkisi görülmezken yılmazlık düzeylerini artırdığı dikkat çekici bir bulgu olarak görülmektedir. Bu bulgu, yaşlıların kendilerini ve yaşamlarını geliştirmekte daha güçlü hissettiklerine işaret etmekte ve değişimin zaman içinde gözlenebileceğine ışık yapmaktadır. Ancak yaşlılarla çalışmanın bir zorluğu olarak program sonunda herhangi bir izleme testi gerçekleştirilemediği için yaşlılardaki değişim hakkında herhangi bir bilgi sunulamamaktadır.

Richardson ve Waite (2002) tarafından mental sağlığının geliştirilmesi için ortaya koyulan dayanıklılık modeline (Şekil 5.7.) bakıldığında homeostasisi bozulan bir bireyin nasıl yeniden dengeye ve bütünlüğe ulaştığı görülmektedir. Kişinin zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmasıyla yaşam dengesinin bozulması, sonrasında yılmazlık aracılığıyla toparlanmaya başlaması ve yeniden dengeye gelmesi, daha sonra kayıpları ele alması ve kayıplarla yaşam arasında bir bütünlük oluşturması bu çalışmada uygulanan programın amaç, kazanım ve içeriğiyle oldukça büyük bir benzerlik göstermektedir. Yaşlılığın getirdiği zorluklarla yeni yaşamlarına uyumlanmakta güçlük yaşayan yaşlıların dayanıklılıklarının grup dinamikleri ve yaşamı gözden geçirme ile artmış olabileceği, kayıpları yaşamın doğal bir parçası olarak görmelerinin de yılmazlık seviyelerinin yükselmesine katkı sunmuş olabileceği düşünülmektedir. Bu modeldeki beklenmeyen ve işlevsel olmayan bütünleşmelerin yaşanması durumlarının yaşlıların yeni bir yaşam düzeni kurmakta güçlük çekmeleri, var olan alışkanlıklarını değiştirmekte ve kendilerine ilişkin algılarını yenilemekte güçlük yaşamalarıyla eşleştiği düşünülebilir. Programın başarılı yaşlanma ve bütünleşik öz bilgi seviyelerini anlamlı bir biçimde etkilememiş olmasının bu kaynaklarla da ilgili olabileceği düşünülebilir.



Şekil 5.7. Richardson ve Waite (2002)'in Yılmazlık Modeli

Kontrol grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ve Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. Bağımlı değişkenlerin kontrol grubunun öntest ve sontestinde değişiklik göstermemesi bu gruba herhangi bir müdahale gerçekleştirilmediği için beklendik bir durumdur. Bununla birlikte bu bulgu, Sosyal Yaşam Evi'nde yaşlılara sunulan yoga, pilates, İngilizce, spor, örgü, resim gibi derslerin de yaşlıların başarılı yaşlanma, bütünleşik öz bilgi ve yılmazlık düzeylerine herhangi bir katkısının olmadığına işaret etmektedir. Bu durum, yaşlıların değişim konusundaki esnekliklerine ilişkin düşünülmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Müdahale programlarının katılımcılar üzerinde daha fazla etkisinin olması ve bu bilgiyi yaşamlarına transfer edebilmeleri için müdahalenin daha uzun olmasının önerildiği görülmektedir. Buitenweg, van de Ven, Prinssen, Murre, ve Ridderinkhof, (2017) tarafından Amsterdam'da gerçekleştirilen araştırmanın müdahale programı incelendiğinde yaşlılara haftada 5 gün katılacakları ve 12 hafta boyunca sürecek bir çevrimiçi platform kurulduğu görülmektedir. Katılımcı yaşlıların müdahale programı boyunca ortalama 57.1 oturuma katıldığı dikkat çekmektedir. Programın etkililiğine bakıldığında ise

gerçekleştirilen programlar sonucunda yaşlıların yürütücü işlevlerinde ve bu işlevleri farklı alanlara transfer edebilmelerinde gelişmeler görüldüğü bulgulanmaktadır.

Başarılı Yaşlanma Programı'nın son oturumunda gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen nitel verilere göre yaşlıların grupla psikolojik danışmada amaçlanan temel amaç ve kazanımları edindikleri görülmektedir. Katılımcıların en çok kazanım sağladığı alanın duygularını başkalarıyla paylaşma kısmı olduğu dikkat çekmektedir. Grup oturumları içinde yaşlı bireylerin daha evvel çeşitli atölyelere katıldığı, ancak ilk kez kendilerinden ve duygularından bahsettiklerini belirttiklerine şahit olunmuştur. Grup çalışmasının başlarında bu durumdan dolayı kendilerini açmakta güçlükler çeken yaşlıların ilerleyen oturumlarda daha spontan ve doğal oldukları dikkat çekmiştir. Kazanım listesinde dikkat çeken bir diğer ifade ise danışanların yeni arkadaşlıklar edinme hususuna değinmiş olmalarıdır. Geçmişteki yaşamlarına nazaran daha izole bir yaşam sürdüklerini ifade eden yaşlılar bu gruptaki arkadaşlığın eskiden olduğu ve özledikleri gibi anlayış ve güvene dayalı olduğunu, tanımadıkları insanlarla ne kadar çok ortak yönleri olabileceğini fark ettiklerini ve güven duygularının geliştiğini, kendilerini her yönleriyle kabul edilmiş ve sevgi dolu hissettiklerini belirtmişlerdir. Grup oturumlarının sonunda katılımcılar geleceğe dair daha umutlu olduklarını belirtmiştir. Kayıplar ve zorlayıcı duygularla ilgili yaşantıların paylaşılmasının ardından gerçekleştirilen gevşeme egzersizinin de kendileri için bir kazanım olduğunu belirten yaşlılar, grup oturumlarında yargısız farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmemesine karşın kendilerini daha iyi tanıma, duyguları fark etme, bedeni fark etme, farkında yemek yeme, yaşamı fark etme, anda kalabilme, doğayı daha çok fark etme ifadelerinin de kendilerine uyduğunu söylemiştir. Grup oturumlarında yaşlıların dikkat çeken diğer kazanımları ise yaşamı bir bütün gibi fark etme, yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etme, kayıpla başa çıkmayı öğrenme gibi kabul ve başa çıkmaya yönelik ifadeler olduğu görülmektedir. Nitel verilerden elde edilen bulgulara göre yaşlıların grupla psikolojik danışmada amaçlanan temel amaç ve kazanımları edindikleri görülmektedir.

Eğitim aracılığıyla yaratılabilecek bazı değişimler yaşlılar için mümkün görünse de yaşlıların değişimi yaşama transfer etmesine ve etkilerin uzun vadede sürmesine çok az rastlanmaktadır (Buitenweg, van de Ven, Prinssen, Murre, ve Ridderinkhof, 2017). Geçmişte bilinenin aksine yaşlılıkta nöronlarda eksilme görülmemekte, yaşa bağlı nöronların azalmasının yeni nöron üretimi ile dengelendiği bilinmektedir. Ancak yaşlılıkta oluşan bilişsel deformasyonun yeni oluşan bu nöronlar arasında bağlantılar

kurulmamasından ve beynin pasif olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak da yaşlılıkta sinaptik bağlantıların zayıflaması ve sinaptik plastisitenin azalması ile beyinde yaşlanmaya bağlı değişiklikler ortaya çıkmaktadır (NRTA: AARP's Educator Community, 2009).

Yaşlılıkta bireyin pek çok bakımdan hızının yavaşlaması bilişsel becerileri de etkilemektedir. Hızdaki bu yavaşlama bilişsel beceriler için temel yapıtaşı olarak kabul edilmekle birlikte, bilişsel becerilerdeki değişikliklerin sadece yavaşlamayla açıklanamayacağı bilinmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005; Slater, 1995). Bilişsel davranışlar farklı pek çok kapasiteyi bir arada barındırmaktadır. Yaşlı bireyler bir becerideki (işleme hızı gibi) yetersizliği bir başka becerideki (tecrübeye dayalı muhakeme gibi) yüksek performansla telafi edebilmektedir (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005). İlerleyen yaş, bilişte ölçülebilir değişikliklere neden olabilmektedir. Bu değişiklikler daha çok işlem hızı, işleyen bellek ve yürütücü bilişsel işlevleri içeren ve karar almak için bilgiyi hızlı bir şekilde işlemeyi veya dönüştürmeyi gerektiren bilişsel görevlerde düşüş şeklinde görülmektedir. Yaşın bilgi birikimini ve deneyimsel becerileri etkilemediği düşünülmektedir (Murman, 2015). Düşük bilişsel yapısı olan yaşlıların bilişsel yeniden yapılandırma hususunda da güçlükler yaşadığı görülmektedir (Johnco, Wuthrich ve Rapee, 2013). Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda yaşlılara uygulanan müdahale programının yaşlılığa bağlı bilişsel deformasyondan kaynaklanmış olabileceği, yaşlıların uygulanan programı etkili bulduklarını ifade etmelerine karşın bununla ilgili güçlü sinaptik bağlantılar kuramadıkları ve bilgiyi yaşamlarına transfer edemedikleri düşünülebilir. Bununla birlikte hem deney hem kontrol grubunda yer alan yaşlıların Kadıköy Belediyesi Sosyal Yaşam Evi'nde katıldıkları kursların da yaşlıları memnun etmesine rağmen kalıcı değişimler yaratmadığı, yaşlıların başarılı yaşlanma, yılmazlık ve bütünleşik öz bilgi seviyelerini anlamlı bir biçimde artırmadığı ileri sürülebilir.

Yaşlılıkta görülen bilişsel değişimlerin yaşlının hayatını önemli ölçüde etkilediği ve yaşlılıkta gerekli olan sinaptik bağlantıların kurulmasıyla ancak güçlü bir zihinsel yapının oluşturulabileceği düşünüldüğünde yaşlılara yönelik çalışmaların kısa süreli olmaktan çok daha uzun vadeli ve müdahale edici olması gerektiğine inanılmaktadır. Yaşlılara uygulanan Başarılı Yaşlanma Programı ile Sosyal Yaşam Evi'nde gerçekleştirilen diğer etkinliklerin onların başarılı yaşlanma, yılmazlık ve bütünleşik öz bilgi seviyelerine etki etmediği bulgusuna rağmen yaşlıları ve zihinlerini aktif tutacak çalışmaların daha erken yıllardan

itibaren sürdürülmesi önemsenmektedir. Nöronların yavaş yavaş azaldığı ve yeniden üretildiği sürecin başlarında yeni nöronlar arasındaki bağlantıların güçlendirilmesi ve yaşlanmaya dair etkilerin azaltılması için daha erken yaşlardan itibaren yaşam biçimlerinin aktif hale getirilmesi önerilmektedir. Özellikle emeklilikle birlikte pasifleşen yaşlı bireylerin daha aktif bir biçimde yaşama katılması için gerekli önlemlerin alınması önemli bulunmaktadır.

Küçük çalışma grupları, aktif kontrol mekanizmalarının bulunmaması, motive edici teşviklerin olmaması gibi etkenlerin yaşlılara uygulanan çalışmaların etkililiğini düşürdüğü görülmektedir (Buitenweg, van de Ven, Prinssen, Murre, ve Ridderinkhof, 2017). Bu araştırmada da deneysel çalışmanın nicel bulguları genel olarak ele alındığında uygulamanın sonuçlarının çalışma grubunun küçük olması dolayısıyla değerlendirilmesinde sorunlar yaşandığı dikkat çekmektedir. Alanyazında yaşlılarla gerçekleştirilen deneysel çalışmalar incelendiğinde iyi dizayn edilmiş müdahalelerin çalışma gruplarının parametrik ölçümler yapılabilecek şekilde kurgulandığı görülmektedir (Buitenweg, van de Ven, Prinssen, Murre, ve Ridderinkhof, 2017; Estebansari, Taghdisi, Ferooshani, Ardebili ve Shojaeizadeh, 2014; Furtado, Sousa, Simão, Pereira ve Vilaça-Alves, 2015; Hsu, vd., 2017; Koniak-Griffin, 2015).

Yaşlılarla gerçekleştirilen uygulamaların sonuçları incelendiğinde programın kazanımlarının tümünü sağlamakta bütünlük olmadığı görülmektedir. Gerçekleştirilen uygulamalar belli başlı kazanımları sunmakta etkili bulunurken bazı değişkenlerde herhangi bir fark yaratmamaktadır. Hsu ve arkadaşları tarafından (2018) gerçekleştirilen yüz yüze (61), çevrimiçi (62) ve kontrol gruplarının (32) olduğu bir araştırmada uygulamaların sağlıklı davranış geliştirme üzerindeki etkisi incelenmiş; yüz yüze gerçekleştirilen grupta yaşlıların sağlıklı davranış geliştirme ve beslenme diyeti oluşturma hususunda herhangi bir gelişim göstermediği görülmüştür. Bununla birlikte yaşlanmaya uyum sağlama ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirme konusunda yaşlılarda gelişmeler gözlenmiştir. Meksika’da gerçekleştirilen bir başka araştırmada (Mendoza-Ruvalcaba ve Fernández-Ballesteros, 2016) ise uygulanan yaşlanma programının yaşlıların entelektüel, kültürel ve artistik özellikleri, sosyal etkinlikleri, yaşlılığı algılama biçimleri, sosyal ilişki tatminleri ve yaşlılığa özgü öz yeterlilik algılarında gelişmeler gözlemlendiği bulgulanmıştır. Hafıza performanslarında gelişmeler de gözlemlenen yaşlıların fiziksel

aktivite, sosyal ilişki sayılarında artış ve öznel sağlıklarında herhangi bir değişim geçirmediği görülmüştür.

Alanyazında başarılı yaşlanma üzerinde etkili olan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların yüz yüze yapılanlarının dijital ortamlarda gerçekleştirilenlere nazaran daha etkili olduğu dikkat çekmektedir (Hsu, vd., 2018; Mendoza-Ruvalcaba ve Fernández-Ballesteros, 2016). Başarılı yaşlanmaya yönelik programların içerikleri incelendiğinde ise oturumlara konu olan başlıkların başarılı yaşlanmaya hazırlık, fiziksel aktivite, beslenme ve diyet, süregelen hastalıkları önleme ve yönetme, duygusal sağlık ve stresle başa çıkma, bilişsel işlev eğitimi, aile ilişkileri, ekonomik güvence, araba kullanma, yaşamın sonuna hazırlık ve internet kullanımı gibi başlıklarla karşılaşmaktadır (Home Instead, 2014; Hsu, vd., 2018). Bu tezde gerçekleştirilen uygulamanın yüz yüze gerçekleştirilmiş olmasının uygulamanın etkililiği açısından bir avantaj olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte uygulama içeriğinin sadece psikolojik destek konularını içermesinin yaşlılarda gerçekleşebilecek olası değişim açısından bir dezavantaj oluşturmuş olabileceği de düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen deneysel çalışmaların beklendiği ölçüde etkili çıkmamasının sebebi çalışma grubunun evreni yeterince temsil etmemesi ve çalışma grubundaki çarpıklıkla da açıklanabilmektedir. Yaşlıları bir araya getirerek uzun vadeli çalışmaların yapılması Türkiye’de henüz güçlükler taşıdığı için bu çalışmada az sayıda yaşlı bireye ulaşılmış, deneme çalışması normal dağılım göstermeyen bir çalışma grubu büyüklüğü ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grupları normal dağılımdan da seçilse evrenin sadece belli bir kısmını temsil ettiğinden ve evreni temsil ettiği “varsayıldığından” ölçmeden bazı hatalara neden olabilmektedir. Örneğin A ve B çalışmaları aynı evrenden seçilen iki benzer örnekleme gerçekleştirilmiş olsun. A çalışması aslında B çalışmasından daha etkili olmasına karşın örneklemin kendine özgü özellikleri dolayısıyla sonuçlar B çalışmasının lehine bulgulanabilmektedir (Karlberg ve Speers, 2010). Bu araştırmada da çalışma grubunun oldukça küçük olması, çalışma grubunun evreni temsil etme sınırlılığıyla ilişkilendirilebilmektedir.

Bebeklikte ve gençlikte gelişimsel özellikler belli dönemler için belirgin stereotipler içerirken (Santrock, 2019) yetişkinlikten itibaren deneyimlerin farklılaşması ve bireyin kendine ilişkin algısı dolayısıyla tek tip bir yetişkinlikten bahsetmek mümkün olmamaktadır. Bu stereotiplerin tüm yaş gruplarındaki bireyler için zararlı olduğu yaygın

Kabul edilmektedir (Kotter-Grühn ve Hess,2012). Günümüzde yaşlılık kronolojik, biyolojik ve öznel şekilde ele alınmaktadır. Yaşa bağlı olarak tanımlanan yaşlılık kronolojik; organların yaşlanması ve işlevselliği baz alınarak tanımlanan yaşlılık biyolojik; bireyin kendine ve yaşına yönelik algısıyla tanımlanan yaşlılık ise öznel yaşlılık olarak ele alınmaktadır. Bir bireyin kendini ne kadar genç hissediyorsa o denli iyi yaşlandığı bulgularla ortaya koyulmaktadır (O'Brien, Hess, Kornadt, Rothermund, Fung ve Voss, 2017). Yetişkinlikte deneyimlerin farklılaşması grup çalışmalarında yapılandırılmış programların kısıtlılığa neden olabileceğini düşündürmektedir. Bu gibi grupların yaşlıların ihtiyaçlarını baz alması ve beklenen kazanımların daha etkin biçimde sağlanması için gruba üye alırken iyi bir anamnez alınması ve grup programın katı bir biçimde yapılandırılmadan psikolojik danışma kurallarıyla şekillendirilmesinin daha etkili olabileceği söylenebilir. Bu çalışmada da gruba katılan üyelerin birinin hiç evlenmemiş ve çocuk sahibi olmamış olması, birinin torununa bakması, ikisinin evlenmeyen çocukları dolayısıyla mürüvvet ve torun görme arzusunda olması, birinin şehir değiştirmiş olması gibi çok çeşitli deneyimler ve ihtiyaçlara sahip olmasının da deney çalışmasının etkililiğinde farkı azaltmış olabileceğine inanılmaktadır. Yaşlılar üzerinde gerçekleştirilecek çalışmaların bireysel olarak yürütülmesinin de daha etkin sonuçlar verebileceği düşünülmektedir.

Nitel veriler, nicel veriler tarafından ulaşılması mümkün olmayan derin bilgiler sunmaktadır. Deneme çalışmalarında elde edilen nitel veriler deneme öncesi atamaların gerçekleştirilmesi ve içeriğin düzenlenmesinde işe yaradığı gibi deneme çalışması sonunda çıktıların açıklanması ve bulguların daha kapsamlı ele alınması açısından da kullanışlı bulunmaktadır. Nitel bulgular sayesinde sonraki çalışmaların geliştirilmesine de ışık tutulabilmektedir (Clement, Edwards, Rapport, Russell ve Hayley, 2018; Hennessy, Hunter, Healy, Sandra Galvin ve Houghton, 2018; O'Cathain, Thomas, Drabble, Rudolph ve Hewison, 2013). Nicel ve nitel verilerin bir arada kullanıldığı deneme çalışması sonuçları bulguların anlaşılması için en tercih edilmesi gereken yöntem olarak ele alınmaktadır (Rapport, vd., 2013). Bu araştırmada da deneme çalışmasının etkililiğinin ortaya koyulması aşamasında çalışma grubunun sınırlılığı dolayısıyla nicel analizlerden elde edilen veriler nitel verilerle desteklenmiş; Başarılı Yaşlanma Programı'na katılan yaşlıların oturumlarda duygularını başkalarıyla paylaşma, gevşeme egzersizi yapmayı öğrenme, tanımadığı insanlara karşı güven geliştirme, yeni arkadaşlıklar kurma, destek kaynaklarını fark etme, kendini daha iyi tanıma, kendini kabul edilmiş hissetme, kayıpla

başa çıkmayı öğrenme, yaşamı olumlu ve olumsuz bütün yönleriyle kabul etme ve geleceğe dair umut kazanma gibi kazanımlar elde ettiği bulguları ortaya koyulmuştur. Elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan Başarılı Yaşlanma Programı'nın katılımcıların yaşlanma süreçlerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Nitel verilerden elde edilen bulgular nicel verilerle uyuşmamaktadır. Bu durum, çalışmanın dağılımının normal olduğu daha büyük çalışma gruplarıyla gerçekleştirilerek tekrarlanmasının önemini altını bir kez daha çizmektedir.

5.2.5. Karma yöntem araştırmasına ilişkin sonuç ve tartışma

Bu araştırmada yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarına ve başarılı yaşlanma programının etkililiğine ilişkin detaylı bir karma araştırma gerçekleştirilmiştir. Karma yöntem araştırması olan bu araştırma nitel ve nicel verilerin toplanması, analizi ve bu verilerin bütünleştirilmesini içeren bir araştırmadır. Yürütülen araştırmada nitel ve nicel aşamalara dair sonuç ve yargılara aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırmanın birinci aşamasında öncelikle yaşları 50-59 arasında olan 15, daha sonra yaşları 60 ve üzerinde olan 16 yaşlı bireyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilerek yaşlılık algıları ve başarılı yaşlanmaya yükledikleri anlamlar keşfedilmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ortaya çıkan temalar şu şekilde sıralanmıştır: 1) yaşam biçimi, 2) sağlık, 3) gelecek, 4) kişisel gelişim, 5) başa çıkma mekanizmaları, 6) sosyal katılım.
2. Orta yetişkinlerden elde edilen veriler doğrultusunda bu bireylerin kendilerini yaşlılığa uzak gördükleri fark edilmiş, araştırmanın ileriki aşamalarındaki çalışmalara 60 yaş ve üzerindeki bireylerle devam edilmiştir. 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerini belirlemesi amaçlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geliştirilmesi, 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma durumlarının ortaya konması ve Başarılı Yaşlanma Programı'nın etkililiği çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin betimsel bir tablo oluşturulması ve Başarılı Yaşlanma Programı'nın etkililiğinin tespit edilmesi amacıyla Başarılı Yaşlanma Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırmanın birinci aşamasında gerçekleştirilen 60 yaş ve üzerindeki bireylerden elde edilen veri analizinde ortaya çıkan temalar ile alanyazın göz önünde bulundurularak ölçeğe dair bir madde havuzu oluşturulmuştur. 84 madde ile 600 yaşlı bireyden veri toplanmış, 521 veri ile

geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin KMO değeri .97, bulunmuş ve geçerlilik analizlerine devam edilmiştir. Madde yükleri .74 ile .84 arasında değişen 19 maddelik BYÖ'nün toplam varyansın %61,42'sini açıkladığı görülmüştür. BYÖ'nün açımlayıcı faktör analizi çalışmaları sonrasında doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarına geçilmiş ve gerçekleştirilen iki modifikasyondan sonra model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde tespit edilmiştir ($\chi^2/df= 2.24$, RMSEA= .069, CFI= .922, TLI= .911, SRMR= .067). BYÖ'nün ölçüte bağlı geçerliliğin belirlenmesi için Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Başarılı Yaşlanma Ölçeği ile Kalinkara ve Kapıkıran (2017) tarafından geliştirilen Yerde Yaşlanma Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda BYÖ'nün her iki ölçekle de orta düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. BYÖ'nün toplam puan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilk araştırma grubunda .96 ve ikinci araştırma grubunda .90 olarak hesaplanmıştır.

3. Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin geliştirilmesinin ardından üçüncü aşamada araştırmaya katılan yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin tablo oluşturulması için gerekli analizler gerçekleştirilmiştir. Bu analizler doğrultusunda yaşlıların başarılı yaşlanma durumlarının yaş, şehir, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, medeni duruma göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.
4. Araştırmanın dördüncü aşamasında nitel veriler göz önünde bulundurularak 60 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma, yılmazlık ve kendini bilme düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla sekiz haftalık Başarılı Yaşlanma Programı geliştirilmiştir. Programın geliştirilmesinde araştırmanın birinci aşamasında elde edilen nitel veriler temel alınmış, içerik literatür bilgisiyle zenginleştirilmiştir. Programın etkililiğinin sınanması için öncelikle sekiz haftalık bir psikoeğitim programı geliştirilerek uygulama yapılmış, süreçte elde edilen gözlemler ve elde edilen nicel bulgular beklendiği düzeyde olmadığı için asıl deneysel çalışma Narrative Terapi, Farkındalık Terapisi ve Yaşamı Gözden geçirme Terapisi yaklaşımlarından yararlanılarak grupla psikolojik danışma uygulaması biçiminde gerçekleştirilmiştir. Deneysel işlemin başlangıcında deney ve kontrol gruplarına Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ve Kendini Bilme Ölçeği uygulanmış, gerçekleştirilen analizler sonucunda her iki grubun ortalamaları arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ve Bütünleşik Öz Bilgi

Ölçeği'nden aldıkları son test puanlarının ortalamalarının deney ve kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda grupların sıralama ortalamaları arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır. Deney grubunun Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve kendini bilme ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. Yapılan çalışma sonucunda deney grubunun başarılı yaşlanma ve kendini bilme puanları önemli ölçüde artsa da anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Deney grubunun Yetişkin Yılmazlık Ölçeği ön test son test ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Wilcoxon Analizi sonucunda ise sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur.

5. Deneysel çalışmaların etkililiğinin analizi için son oturumda danışanlara yarı yapılandırılmış sorular sorulmuş, kazanımlarının belirlenmesi için bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Başarılı Yaşlanma Programı'na katılan yaşlıların oturumlarda duygularını başkalarıyla paylaşma, gevşeme egzersizi yapmayı öğrenme, tanımadığı insanlara karşı güven geliştirme, yeni arkadaşlıklar kurma, destek kaynaklarını fark etme, kendini daha iyi tanıma, kendini kabul edilmiş hissetme, kayıpla başa çıkmayı öğrenme, yaşamı olumlu ve olumsuz bütün yönleriyle kabul etme ve geleceğe dair umut kazanma gibi kazanımlar elde ettiği görülmüştür. Elde edilen nitel bulgular, deney grubuna uygulanan Başarılı Yaşlanma Programı'nın katılımcıların yaşlanma süreçlerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Araştırma boyunca yaşlıların başarılı yaşlanma durumları incelenmiş ve başarılı yaşlanma süreçlerine katkı sunacak bir programın geliştirilmesi amaçlanmıştır. Başarı kavramının temeline bakıldığında kelimenin kökeninin “baş” olduğu görülmektedir. İnsanın en tepesindeki organı simgeleyen kelimenin ikinci anlamına bakıldığında “lider” manasıyla da karşılaşılmaktadır. Türkçe’de fiil yapmak için kullanılan –ar yapım ekiyle başarmak fiilini oluşturan sözcük bu haliyle “bir işi istenilen biçimde bitirmek, muvaffak olmak” ve “başa çıkmak” anlamına gelmektedir. Kelimenin köküne gelen –ı yapım ekiyle oluşturulmuş olan “başarı” ise başarma işi, muvaffakiyet şeklinde tanımlanmaktadır (Nişanyan Sözlük, 2019; TDK, 2019). Kelimenin İngilizce karşılığı “success”ten türeyen “successful”a denk gelmektedir. Kelimenin hem bir işi istenilen bir biçimde bitirme hem

de başa çıkma anlamları dolayısıyla bu çalışma kapsamında ortaya çıkan bulgularla ortaklıklar gösterdiği düşünülmektedir. Bununla birlikte ilgili araştırmada kavrama başarılı yaşlanma yerine mutlu ya da huzurlu yaşlanma denmesi daha uygun görülmüş, ancak ilk nitel görüşmelerde yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarına yönelik sorular “başarılı yaşlanma” kavramı üzerinden elde edildiği için herhangi bir değişikliğe gidilememiştir.

Türkiye’de doğuştan beklenen ortalama yaşam süresine bakıldığında 2018 yılı itibariyle kadınların 81 yıl, erkeklerin 75.6 yıl ve toplam ortalama 78.3 yıl yaşamasının beklendiği görülmektedir (TÜİK, 2019). 60 yaşından itibaren bireyin yaşlı olarak tanımlandığı dikkate alındığında yaşlı bir bireyin ortalama 18.3 sene daha yaşayacağı tahmin edilmektedir. Yaşlılığın yaşamın son evresi olması sebebiyle yaşamın da bitirilmesine işaret ettiği, ancak yine de sürecin devam ettiği de gözden kaçırılmamaktadır. Bu açıdan bakıldığında başarı kelimesinin sonuca odaklanan yanı sıra yerine süreci vurgulayan bir başka kelime ile karşılanması için daha detaylı bir kavramsal çalışmanın gerekli olduğu görülmektedir.

Araştırmada yaşlılar tarafından ortaya koyulan başarılı yaşlanma kavramının literatürle ortaklıklara ve kendine özgü yanlara sahip olduğu görülmektedir. Yaşlılıkta yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılımın önemli olduğunu vurgulayan yaşlılardan elde edilen bulgular Ralph Waldo Emerson (1976) tarafından yapılan başarı tanımlamasıyla da örtüşmektedir:

“Başarı, sık sık gülmek ve çok sevmektir; akıllı insanların saygısını ve çocukların sevgisini kazanmaktır. Dürüst eleştirmenlerin onayını almak, sahte dostların arkadan vurmalarına dayanmaktır. Güzeli sevmektir; herkesteki en iyiyi bulmaktır. Karşılık beklemeyi hiç düşünmeden kendiliğinden vermektir.

Geride ister sağlıklı bir çocuk, ister kurtarılmış bir ruh, ister bir parça yeşilbahçe, ister iyil eştirilen bir sosyal durum bırakarak dünyanın iyileşmesine katkıda bulunmaktır. Gönölünce eğlenmek ve gülmek, kendinden geçerek şarkı söylemektir.

Tek bir kişi bile olsa, birinin sizin varlığınıza ötürü daha rahat nefes aldığını bilmektir. İşte bu başarılı olmaktır.”

Bu araştırmanın nitel verilerinden ortaya çıkan başarılı yaşlanma tanımının literatürdeki pek çok tanımla ortaklığı olmasına ve oldukça zengin bir muhtevaya sahip olmasına karşın alanyazında sıkça üzerinde durulan spor yapma ve hareketli olma değişkenini içermediği görülmektedir (Jenkin, Eime, Westerbeek, Sullivan ve van Uffelen,

2017). Literatürün bu değişkene özellikle vurgu yapması dolayısıyla bu değişken ölçek geliştirme çalışmasında madde olarak sunulmuş olmasına karşın faktör analizlerinde de beklenen yükü almadığı için ölçekten çıkarılmıştır. Türkiye kültüründe yerleşmiş bir spor yapma kültürünün olmamasının başarılı yaşlanma kavramının oluşturulmasında da silik biçimde ortaya çıkmasına neden olduğu görülmektedir. Sporun yaşlıların mental, fizyolojik ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri kanıtlanmıştır (Bishop, Lu ve Yankner, 2010; Paterson, Jones ve Rice, 2007; Sirven ve Debrand, 2008). Bu etkinin başarılı yaşlanmada da ortaya çıkacağı düşünüldüğünden erken yaşlardan itibaren spor alışkanlıklarının kültüre yerleştirilmesinin gereklerinin düşünülmesi ve yapılmasının tüm kuşaklara fayda sağlayacağına inanılmaktadır.

Araştırmanın birinci aşamasında orta yetişkin ve yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin görüşleri alınmıştır. Araştırmanın başında yaşlanmaya hazırlık programının gerçekleştirilmesi hedeflenmiş, ancak alınan verilerden yola çıkılarak orta yetişkinliğin sonları ile yaşlılığın başlarında olan bireylerin kendilerini yaşlı hissetmedikleri, yaşlılığı oldukça uzak gördükleri fark edilmiştir. İlk hedef grupta yer alan orta yetişkinlerin halen iş yaşamında aktif olması ve daha yoğun bir günlük akışa sahip olmaları ile yaşlılığa bilişsel düzeyde hazırlık yapmıyor oluşları dolayısıyla uygulanacak başarılı yaşlanma programının yaşlılara uygulanması planlanmıştır. Şentürk ve Ceylan (2015) tarafından kaleme alınan bir araştırma kitabına göre İstanbul'da yaşayan 65 yaş ve üzerindeki bireylerin de %36,5'inin hâlâ kendini yaşlı hissetmediği bulgusuna ulaşılmaktadır. Yaşlılığın bugünkü bilimsel tanımının da kişinin kendisini yaşlı hissetmesiyle ve yaşı öznel yapılandırılmasıyla ilişkilendirildiği görülmektedir (Kastenbaum, Derbin, Sabatini ve Artt, 1972; Montepare, 2009). Takvim yaşı yaşamın ilk yıllarında önemli bir belirleyici olmakla birlikte özellikle ergenlikten itibaren insanların kendilerini daha esnek bir biçimde genel olarak daha büyük hissettiği bilinmektedir (Galambos, Turner ve Tilton-Weaver, 2005; Montepare, 2009). Genç yetişkinlik ve orta yetişkinlikten itibaren ise bu algı tersine dönmekte, insanlar kendilerini olduklarından genç hissetmeye başlamaktadır. Rubin ve Bernsten (2006)'e göre orta yetişkinlikten sonra insanlar kendilerini %20 daha genç hissetmektedir. Bireylerin yaşlılığın zorluklarıyla karşılaşmadan kendilerini yaşlı hissetmedikleri dikkat çekicidir. Bu çalışmadan elde edilen nitel veriler de bu bilgilerle paralellik göstermektedir.

Araştırmanın nitel aşamasında elde edilen veriler nicel aşamadaki çalışmalara temel oluşturmuştur. Elde edilen verilerden yola çıkılarak geliştirilen Başarılı Yaşlanma

Ölçeği'nin Türkiye kültürüne özgü oluşu, nitel verilere dayanması ve güçlü geçerlilik ve güvenilirlik özellikler sunması dolayısıyla oldukça kullanışlı bir ölçek olduğu düşünülmektedir.

Kuramlar evrendeki ilişkilerin daha iyi anlaşılması için kavramlar ve ilkeler üzerine kurulu yapılardır (Popper, 2019). Kuramlar genel olarak tümevarımcı bir yöntemle oluşturulmaktadır. Bununla birlikte kuramın farklı alanlardaki geçerliliğinin test edilmesi için tümdengelimci yöntemlere ihtiyaç duyulmaktadır. Gömülü teori denince akla gelen isimlerden olan Glaser ve Strauss (1967)'a göre kuram oluşturmanın birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler şöyledir:

- a) Araştırmanın farklı bağlamlarda geçerliliğini test etmek için eş zamanlı birden fazla uygulama yapılır.
- b) Uygulama sonucu elde edilen veriler tümevarımcı yöntemlerle analiz edilir.
- c) Eş zamanlı uygulamalar sonucunda elde edilen veriler sürekli mukayese edilir.
- d) Araştırmanın başından sonuna kadar her bir aşamada sürekli kuram geliştirilir ve gerekliyse ilgili düzeltmeler ve güncellemeler gerçekleştirilir.
- e) Geliştirilen kuramın geçerliliğinin test edilmesi için farklı örneklemeler kullanılır.

Bu araştırmada elde edilen nitel veriler gömülü teori yaklaşımına göre oluşturulmadığı için bir kuram niteliği taşımamaktadır. Bununla birlikte ölçek vasıtasıyla toplanan verilerin ortaya koyduğu betimsel tablonun da başarılı yaşlanmanın kuramsal oluşumuna katkı sunacağı beklenmektedir. Bu tablonun hem kültüre özgü hem de evrensel bilgilerle örtüşen bir özelliği olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırmanın son aşamasında gerçekleştirilen deneysel çalışmada Başarılı Yaşlanma Programı'nın beklendiği kadar etkili olmadığı görülmüştür. Program geliştirilirken hem alanyazın hem de nitel veriler temel alınmasına karşın programın etkili olmamasının çalışma grubunun küçüklüğüyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yaşlıların bir araya geldiği platformlar sadece bakım evlerinde mümkün olduğu ve günlük yaşamını evinde sürdüren yaşlıları bir araya getiren kurum ve kuruluşların yok denecek kadar az olması dolayısıyla daha büyük çalışma gruplarına ulaşılmakta da güçlük çekilmektedir. Bu bulgu Türkiye'de yaşam boyu öğrenmeye yaşlı nüfusun gerektiği kadar dâhil edilmediğine de işaret etmektedir. Yaşlıların öğrenmeye devam etmelerine katkı sunacak kurumlar İstanbul'da oldukça sınırlıdır. İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından meslek edindirme

kursları yetişkinlere sunulmuş olsa da bu kursların temel hedefinin meslek edindirme olması dolayısıyla yaşlılara birebir hitap etmediği düşünülmektedir. Bununla birlikte Kadıköy Belediyesi'nde bulunan Sosyal Yaşam Evi gibi projelerin henüz diğer ilçelerde yer almadığı görülmektedir. Prof. Dr. İsmail Tufan liderliğinde yaygınlaştırılması planlanan Tazelenme Üniversiteleri de bugün sadece Nişantaşı Üniversitesi'nde sürdürülmekte, buradan da kısıtlı sayıda yaşlı faydalanmaktadır. Bu tablo, Türkiye'nin diğer il ve ilçelerinde daha da kötüye gitmektedir. Giderek yaşlanan bir nüfusa sahip olan Türkiye'nin yaşlıların aktifleştirilmesi için acil eylem planları hazırlayıp uygulanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada gerçekleştirilen deneysel çalışmada özellikle 60 ile 70 yaş arasında yer alan yaşlı bireylerin hâlen orta yetişkinlik sorumluluklarını sürdürüyor olmalarının muhakkak dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Nitel aşamada kendilerinden veri toplanan yaşlıların çoğunluğu kendi yaşamlarına özgü sorumlulukları sürdürürken deney çalışmasında yer alan yaşlıların çoğunun hiç evlenmemiş çocuklarıyla yaşamaya devam ettiği dikkat çekmektedir. Çocuklarıyla yaşamayan yaşlıların da bir şekilde çocuklarına maddî yardımlarda bulunduğu ya da torunlarına baktığı görülmektedir. Özellikle evlenmemiş çocuklarla yaşayan yaşlıların orta yetişkinlikte olduğu gibi bir yandan çocukların ve evin sorumluluğunu tüm yüküyle sürdürmeye çalışırken bir yandan da yaşlılığın getirdiği zorluklarla başa çıkmaya çalıştığına şahit olunmuştur. Evlenme, eğitim alma ve işe başlama yaşlarının giderek arttığı düşünüldüğünde yaşa ilişkin gelişimsel görevlerin de giderek farklılaşacağı ön görülmektedir. Bu durumun yalnızlaşma, çocuk sayısının azalması gibi çeşitli sosyolojik sonuçlar doğurmasının yanında yetişkinlik dönemine ilişkin gelişimsel araştırmaların detaylı bir biçimde güçlendirilmesi gerekliliğini de yeniden gözler önüne sermektedir. Gerçekleştirilen programın nitel veriler temel alınarak gerçekleştirilmiş olması ve çalışma grubundaki yaşlıların farklı bir tablo sunmasının da kazanım ve hedeflere ulaşılmasını güçleştirdiği söylenebilir.

5.3. Öneriler

Aşağıda araştırma sonucundan elde edilen bulgulardan hareketle araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara öneriler

- a) Yaşlıların aktif bir yaşam sürmesi için öncelikle bugünkü mevcut tabloya ilişkin geniş bir çerçeveye ihtiyacımız bulunmaktadır. Zelinski (2004)'ye göre kendini işiyle özdeşleştiren bireylerin emeklilikten sonraki yaşama adapte olması zaman almaktadır. Emeklilik sürecinde adaptasyon sürecinin uzunluk ya da özelliklerinin bireyin hangi değer ve niteliklerine göre farklılık gösterdiğine ilişkin detaylı bir araştırma yapılabilir. Türkiye'deki emeklilerin deneyimleri ve gelecek beklentileri üzerine gerçekleştirilecek olan araştırmaların derinleştirilmesi önemli bulunmaktadır.
- b) Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen nitel verilerin alanyazındaki çalışmalarda başarılı yaşlanma tanımlarıyla benzerlik gösterdiği ve içerik açısından oldukça kapsayıcı olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte gerçekleştirilen çalışmada fenomenoloji deseni ile algı ve deneyimlerin elde edilmesi amaçlandığından elde edilen sonuçların bir kuram olmadığına dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu araştırmada elde edilen veriler tamamen algı ve deneyimlere ilişkin bir tablo sunmakta, bir kuram niteliği taşımamaktadır. Ancak bu verilerden yola çıkılarak daha geniş ve zengin bir örnekleme Türkiye'ye özgü bir kuram geliştirilmesi önerilmektedir.
- c) Harvard'da George Vaillant'ın ekip lideri olduğu ve 75 yıl süren The Grant Study başlıklı araştırmada iyi yaşlanmanın kriterleri oluşturulmuştur. Vaillant'ın 2012 yılında yayınladığı "Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study" başlıklı kitabında iyi yaşlanmaya ilişkin yedi ölçüt şu şekilde sunulmuştur:
 1. Alkolizm yıkıcı bir bozukluktur.
 - i. Grant Study örnekleminde alkolizm boşanmaya sebep olan en büyük nedendir.
 - ii. Nevroz ve depresyonla korelasyon göstermektedir. Bu durum da alkolü kötüye kullanmayı tetiklemektedir.
 - iii. Sigara kullanımıyla birlikte ömrü ciddi bir biçimde kısaltmaktadır.
 2. Maddi başarı zekadan çok sıcak ilişkilerle ilişkilidir.
 - i. En yüksek maddi geliri olanlar en sıcak ilişkiye sahip olan bireylerdir.

- ii. Zeka düzeyleri ile maddi gelir arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamaktadır.
3. Politik görüşle ilişkisel yakınlık arasında ilişki bulunmaktadır. Liberal görüşlü yaşlılar daha fazla seks yapmaktadır.
- i. Muhafazakarlık arttıkça seks yapma yaşı azalmaktadır. En muhafazakarların yaklaşık 68 yaşından itibaren seksten uzaklaştığı görülmektedir.
 - ii. Liberal düşünce arttıkça seks yapma aktivitesi 80’li yaşlarda da devam etmektedir.
4. Çocuklukta anne ile kurulan yakın ilişki yaşlılıkta da etki etmeye devam etmektedir.
- i. Annesiyle sıcak ilişkileri olduğunu belirten yaşlı erkeklerin annesinden yeterince bakım almayan yaşlılara nazaran çok daha yüksek kazandığı görülmektedir.
 - ii. Çocukluğunda annesiyle zayıf ilişkisi olan yaşlıların demansa yakalanma eğilimi daha yüksektir.
 - iii. Anneyle olan ilişki yetişkinlikte iş yaşamındaki aktiviteyi de belirlemektedir.
 - iv. Anne çocuk ilişkisindeki sıcaklığın 75 yaşındaki yaşam memnuniyeti üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.
5. Babayla çocuklukta kurulan sıcak ilişki ile şu değişkenler arasında ilişki bulunmaktadır:
- i. Yetişkinlikte düşük kaygı düzeyi
 - ii. Seyahatlerden keyif alma
 - iii. 75 yaşında artan yaşam memnuniyeti.

Yukarıda sunulan bulgular yaşlılığa ilişkin geliştirilmesi planlanan çalışmalarda çocukluk yaşantılarının dikkate alınması ve uzun süreli araştırmalarla sebep- sonuç

ilişkilerinin derinlemesine incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir. Araştırmacıların bu değişkenleri de göz önünde bulundurması önerilmektedir.

- d) Yaşlı tanımı '60 yaş ve üzerindeki bireyler' şeklinde genel bir ifade ile verilse de bugünkü doğuşta beklenen yaşam süresi ve 80 yaşının üzerindeki birey sayısı göz önünde bulundurulduğunda yaşlılıkta geçirilen ortalama 20 senenin olduğu görülmektedir. 20 sene insan ömrü için hatırı sayılır bir zamanı kapsamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaş ayırımına yeniden bakıldığında yaşlılığı 60- 74 yaş arası bireyler yaşlı, 75- 89 yaş arası bireyler ileri yaşlı, 90 ve üstü yaştaki bireyler ise çok yaşlı (ihtiyar) şeklinde sınıflandırdığı görülmekte (Skeet, 1983), ancak bu evrelere ilişkin detaylı gelişimsel kuramların ve kavramların oluşturulmadığı da dikkat çekmektedir. Yaşlılığa yönelik çalışmaların amaca hizmet etmesi için bu tanımlamaların yapılmasına ivedi bir biçimde ihtiyaç vardır. Bu açıdan bakıldığında yaşlılık araştırmalarının her bir yaş aralığı için detaylı bir biçimde gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- e) Gerçekleştirilen araştırmada ulaşılan yaşlı bireylerin demografik özelliklerine bakıldığında genellikle kadın yaşlılara ulaşıldığı görülmektedir. Erkeklerin yaşam süresi erkeklerden kısa olduğu için bu durum evrene benzer bir tablo sunmaktadır. Yaşlılıkta cinsiyetin etkilerinin incelenmesi için her iki gruba ayrı ayrı çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilebilir. Erkek yaşlılara ulaşmak için daha çok erkeklerin bulunduğu camilere ulaşılması ve hatta camiye gelen yaşlıların yaşlanma durumuna ilişkin özel araştırmaların gerçekleştirilmesi düşünülebilir.
- f) Araştırma kapsamında gerçekleştirilen betimsel tarama bulgularının her bir tek başına bir araştırma ihtiva edecek niteliktedir. Kadın ve erkek yaşlıların nasıl bir yaşlanma süreci geçirdiği, başarılı yaşlanma sürecinin cinsiyete göre nasıl şekillendiğini detaylı bir biçimde inceleyecek nitel ve nicel çalışmaların gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir.
- g) Yaşlılarla gerçekleştirilen araştırmada şehir etkeninin başarılı yaşlanma açısından önemli bir yere sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Şehirlerin yaşlılığa etkisinin anlaşılması için detaylı araştırmaların gerçekleştirilmesi ve başarılı yaşlanmanın sürdürülmesine katkı sağlayan Yaşlı Dostu Kentler'in incelenerek diğer kentlere bu formüllerin uygulanması önerilebilir.
- h) Günümüzde eğitim alma, evlenme ve çocuk sahibi olma yaşı giderek 30'ların üzerine çıktığı için yaşlıların gelişimsel görevlerinde de kaymalar gerçekleşmekte, çocuk sahibi olma başarılı yaşlanmayı ciddi biçimde etkilemektedir. Bu yaş

grubundaki bireylerin çocuklarıyla ilişkilerinin inceleneceği bir araştırmanın bu grupla çalışılırken önemli bir kaynak oluşturacağına inanılmaktadır.

- i) Araştırma bulguları eğitim düzeyinin belli bir noktaya kadar başarılı yaşlanmaya etki ettiği, ancak özellikle şimdiki yaşlılar için ortaokul eğitiminden sonra farklı değişkenlerin devreye girdiği görülmektedir. Eğitim düzeyinin yaşlıların başarılı yaşlanma durumunu nasıl etkilediği ve hangi değişkenlerin bu ilişki üzerinde aracı rol oynadığı da araştırma konuları arasında yer alabilir.
- j) Araştırma bulguları yaşlıların kiminle nerede yaşadığının başarılı yaşlanma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Araştırmada çocuklarıyla yaşayan yaşlı sayısının nispeten az olması ve bu ailelerin genellikle modern çekirdek ailelerden oluşmasının farklılığı etkileyebileceği düşünülmektedir. Çocuklarla yaşamanın niteliğinin de yaşlı üzerinde farklı etkileri olabileceği düşünülmektedir. Yaşlıyı sadece zorunluluktan ya da mahalle baskısından yanında tutan çocuklarla yaşlılar arasındaki ilişki daha gergin ve çatışmalı olabileceken gerçekten büyüğüne duyduğu sevgi ve saygıyla birlikte yaşamı tercih eden çocuklarla kurulan ilişkinin yaşlıyı mutlu edeceği, başarılı yaşlanmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu açıdan çocuklarla olan ilişki ve birlikte yaşamanın da tek bir araştırmaya konu olması gerektiği düşünülmektedir.
- k) Evinde eşiyle birlikte yaşayan yaşlılar, uzun yıllar süren bir düzende yaşamaktadır. Eşleriyle bir arada bulunmanın yaşlılara sosyal destek sunması dolayısıyla yaşlıların başarılı yaşlanmasına katkı sunduğu düşünülebilir. Bununla birlikte eşle yaşamanın yaşlılıkta bakım verme yükümlülüğü getirmesi dolayısıyla özgürlüğü de kısıtlayabileceği düşünülmektedir. Eşin vefatından sonra bakım verme yükümlülüğü biten yaşlıların daha özgür bir düzene geçmesinin alışılan sosyal desteği kaybetmesinin etkilerini azaltmış olabileceği düşünülmektedir. Çocuklarıyla yaşayan yaşlılar da kendi düzenlerinden feragat etme ile sevilen kişilerle bir arada yaşama gibi avantaj ve dezavantajları bir arada deneyimlemektedir. Yaşlıların yaşam biçimlerinin sahip olduğu bu avantaj ve dezavantajların başarılı yaşlanma düzeylerini benzer biçimde etkilediği araştırma sonuçlarıyla desteklense de bu ilişkinin nasıl ve ne yönde yaşlıyı etkilediğinin anlaşılması için daha derinlemesine bir çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.
- l) Literatür ayrıca yaşlıların eşleri, arkadaşları ve diğer aile üyeleri de dâhil olmak üzere sevdikleri pek çok kimsenin ölümüne şahit olduklarını ortaya koymaktadır

(Shear, Ghesquiere ve Glickman, 2013). Yasın etkileri ölümün gerçekleştiği ilk zamanlarda daha yoğun görülürken zaman geçtikçe yaşlıların iyi oluşlarının yükseldiği görülmektedir (Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas, 2012). Bu araştırmada yaşlılara eşlerinin vefat ettiği zaman sorulmadığı için başarılı yaşlanma seviyeleri ile yasin ne ölçüde ilişkili olduğuna ilişkin bir çıkarımda bulunulamamaktadır. Bu açıdan, yasla başarılı yaşlanma ilişkisine dair daha kapsamlı bir araştırma yapılması gerekli görülmektedir.

- m) Araştırma kapsamında başarılı yaşlanma açısından başa çıkma mekanizmalarının önemli olduğu bulgulanmıştır. Başa çıkma mekanizmaları açısından yaşlıların dua, ibadet, kabul gibi manevî yönelime ne zaman, nasıl, neden ve niçin başvurduğunun anlaşılması için daha detaylı bir araştırmanın gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.
- n) Araştırma kapsamında geliştirilen Başarılı Yaşlanma Ölçeği'nin yaşlılarla gerçekleştirilen nitel görüşmelere dayanması dolayısıyla kültüre özgü güçlü bir very toplama aracı olduğu söylenebilir. Araştırmacıların bu ölçme aracını 60 yaş ve üzerindeki bireylere gönül rahatlığıyla uygulamaları önerilmektedir.
- o) Yaşlılarla gerçekleştirilen çalışmalarda 75 ve daha üzeri yaştaki gruplarla daha az çalışıldığı görülmektedir. Hem doğuştan beklenen yaşam süresinin hem de bu gruptaki yaşlı birey sayısının artması dolayısıyla bu gruba özgü çalışmaların artırılması önerilmektedir.
- p) Gerçekleştirilen deneysel çalışmaların beklendiği ölçüde etkili çıkmamasının sebebi çalışma grubunun evreni yeterince temsil etmemesi ve çalışma grubundaki çarpıklıkla da açıklanabilmektedir. Yaşlıları bir araya getirerek uzun vadeli çalışmaların yapılması Türkiye'de henüz güçlükler taşıdığı için bu çalışmada az sayıda yaşlı bireye ulaşılmış, deneme çalışması normal dağılım göstermeyen bir çalışma grubu büyüklüğü ile gerçekleştirilmiştir. Yaşlılarla gerçekleştirilen programların etkililiğinin daha geçerli ve güvenilir bir biçimde sınanması için daha büyük çalışma gruplarıyla çalışılması önerilmektedir.
- q) Bu araştırmada yaşlılara ulaşma gücüğü dolayısıyla izleme testi gerçekleştirilememiştir. Oysaki başarılı yaşlanma kısa vadede değil, uzun vadede ortaya çıkabilecek sonuçlara sahiptir. Programın uzun vadede etkilerinin anlaşılabilmesi için bundan sonraki çalışmalarda izleme testinin gerçekleştirilmesinin ilgili araştırmaları güçlendireceğine inanılmaktadır.

- r) Türkiye’de yaşlanmayı anlamak için gerçekleştirilen araştırmaların çoğunlukla Batı literatüründeki kuram ve kavramları temel alarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Türkiye’deki yaşlıların ihtiyacını tam bir biçimde karşılamak için kültüre özgü bir yaşlanma kuramının oluşturulması önerilmektedir.
- s) Başarı kelimesinin anlamı incelendiğinde sadece iki uçlu bir şeye işaret eden ve sonuca odaklanan bir kavram olduğu görülmektedir. Oysaki yaşlılıkta sonuç yerine inişlerle ve çıkışlarla bir bütün olarak yaşamın sürdürülmesi önem taşımaktadır. Sahip olunan somut materyaller yerine yaşamdaki huzur ve mutluluğun yaşlılıktaki önemine yeterli vurgunun yapılması ve kavram içeriğinin tam olarak karşılanması için başarılı kelimesi yerine daha detaylı etimolojik araştırmaların gerçekleştirilmesi ve içerikle eşleşen daha uygun bir kelimenin seçilmesi düşünülebilir. Huzurlu yaşlanma, mutlu yaşlanma ya da bütünleşik yaşlanma bu kavramlar arasında yer alabilir.

5.3.2. Uygulamacılara öneriler

- a) Grupla psikolojik danışma çalışmalarının etkililiğinin artırılması için grupların 8 kişiden az sayıda olmaması ve gruba dahil edilen üyelerin grup kohezyonuna uygun seçilmesi oldukça önemlidir. Türkiye’de evlerinde yaşayan yaşlılara yönelik kurumsal hizmetlerin çok az sayıda olması dolayısıyla uzun süreli programların bu hedef kiteleye uygulanmasında grupla psikolojik danışma için gerekli tedbirlerin alınmasında zorluklar yaşanmaktadır. Uygulamacıların bu handikapların farkında olması, yaşlılarla gerçekleştirilecek uygulama çalışmalarından evvel iyi bir anamnez alınması ve grubun bu ölçütler çerçevesinde oluşturulması önerilmektedir.
- b) Gerçekleştirilen araştırmada yaşlıların kendilerini yaşlı hissetmediği bulgusuyla sıkça karşılaşılmıştır. Bu durum, yaşlılığa ilişkin gelişimsel evrelerin daha detaylı bir biçimde ele alınması ihtiyacını ortaya koymaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün yaş ayırımına yeniden bakıldığında yaşlılığı 60- 74 yaş arası bireyler yaşlı, 75- 89 yaş arası bireyler ileri yaşlı, 90 ve üstü yaştaki bireyler ise çok yaşlı (ihtiyar) şeklinde sınıflandırdığı görülmekte (Skeet, 1983), ancak bu evrelere ilişkin detaylı gelişimsel kuramların ve kavramların oluşturulmadığı da dikkat çekmektedir. Yaşlılığa yönelik çalışmaların amaca hizmet etmesi için bu tanımlamaların yapılmasına ivedi bir biçimde ihtiyaç vardır. Uygulamacılara da yaşlılara yönelik gerçekleştirilen çalışmalarda yaşlılığın alt sınırının giderek yükseldiğinin ve

insanların orta yetişkinlikten itibaren kendilerini yaklaşık %20 oranında daha genç hissettiklerinin unutmaması tavsiye edilmektedir.

- c) Araştırma bulguları yaşlıların evli ya da bekâr olmalarından ziyade eşin vefatının başarılı yaşlanmayı ciddi ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. İleri yaşlarda eşin vefatının yaşlı üzerindeki bu belirgin etkisi dikkate alınması, bu gruba yasla başa çıkma üzerine çalışmalar gerçekleştirilerek başarılı yaşlanma düzeylerinin artırılması önerilmektedir.
- d) Nitel verilerden de görüldüğü üzere orta yetişkinlerin ön yas, yaşlı yetişkinlerin ise çeşitli yas tepkileri gösterdiği açıkça görülmektedir. Bu yas sürecinin sadece bir yakının kaybına ilişkin olmadığı; çeşitli uzuvların kaybının, yaşam düzenindeki değişikliklerin, çocukların evden ayrılması gibi farklılaşmaların da yasa neden olduğunu düşündürmektedir. Orta yetişkinlerle gerçekleştirilecek ön yas farkındalığı ve yaşlılığa hazırlık çalışmalarının başarılı yaşlanma sürecinde oldukça etkili olacağı düşünülmektedir. Yaşlı çalışma gruplarında da yasin kaynaklarının tek başına ele alındığı uygulamaların da yaşlıların ihtiyacını karşılayacağına inanılmaktadır.
- e) Pilot çalışmanın program içeriği incelendiğinde içeriğin psikoeğitsel bir yöntemle oluşturulduğu görülmektedir. Program içeriğinde sık sık bilgilendirme metinlerine yer verilmiş, öğretim amaçlı sunumlar kullanılmıştır. Yaşlı bireylerin grup içindeki tutumlarına bakıldığında edinilen bilgileri uygulamaya koymakta zorluk çektiği görüldüğü için sunumlar sonrasında ev ödevi olarak uygulama kâğıtları verilmiş, ancak ödevlerin herkes tarafından düzenli olarak gerçekleştirilmediği görülmüştür. Bu durum yaşlılarla çalışmalar gerçekleştirilirken daha yoğun uygulamalı bir programın etkili olabileceğini düşündürmektedir. Verilen bilgilerin pekiştirilmesi için hafta içindeki çalışmaların daha fazla yapılandırılması ve farklı bir kuşaktan destek sunulması uygun görülmektedir.
- f) Gerçekleştirilen deneysel çalışmada deney ve kontrol grubunun son test puanları açısından hiçbir değişkende anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan araştırmada çalışma gruplarını oluşturan kişilerin bu program dışında çeşitli programlara devam ettiği bilinmekte, bunun da aradaki farkı azaltmış olabileceğine inanılmaktadır. Bundan sonra gerçekleştirilecek araştırmalarda bu değişkenin kontrol edilebilmesi için iki kontrol grubu ile çalışılması, kontrol gruplarından birine plasebo uygulaması uygulanması önerilmektedir. Bu şekilde farkın hangi değişkenden kaynaklandığının daha iyi tespit edilebileceği düşünülmektedir.

- g) Yaşlılarla gerçekleştirilen bu çalışmada yaşlıların farkındalık seviyeleri bizzat ölçümlenmese de gerçekleştirilen pilot çalışmanın artan farkındalık düzeyinin olumsuz duygulanımı artırması ve öz kabulü azaltması dolayısıyla olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında gruba dâhil edilecek yaşlıların program öncesinde iyi bir anamnezden geçirilmesi ve sonuçların daha bütüncül bir biçimde değerlendirilebilmesi için gerekli tetkiklerin gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- h) Bu araştırma kapsamında yürütülen deneysel program Narrative Terapi ve Yaşamı Gözden Geçirme Terapisi'nin yanı sıra Farkındalık Terapisi yaklaşımlarından da faydalanılarak geliştirilmiştir. Bu etkinliklerin etkisinin Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği ile test edilmesi amaçlanmıştır. Farkındalık çalışmalarının bizzat etkisinin görülmesi için bundan sonraki çalışmalarda farkındalık ölçeklerinden gruba uygun olanının seçilip uygulanması önerilebilir.
- i) Deneysel çalışmaya katılan yaşlı bireyler her bir oturumda grubun kendilerine ne kadar iyi geldiğini ifade etmiş, son oturumdaki değerlendirmede yaşamlarında ortaya çıkan somut değişikliklerden bahsetmiştir. Ancak bu veriler yapılandırılmış bir görüşme formu ile toplanmadığı için üzerinde analiz gerçekleştirilememiş, çalışmanın etkililiğinin nitel aşaması sınırlı olarak ortaya koyulmuştur. Bundan sonraki özellikle küçük gruplarla gerçekleştirilen çalışmalarda niteliksel ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin daha yapılandırılmış, geçerli ve güvenilir bir biçimde oluşturulmasının grubun etkisini ortaya koymada verimli bir yol olacağına inanılmaktadır.
- j) Psikolojik danışma alanındaki yeni gelişmeler tüm alanlarda olduğu gibi danışanların kısa ve hızlı olanı tercih ettiğini göstermektedir. Uzun vadeli programlar yerine atölye çalışmalarının daha ön planda olduğu dikkat çekmektedir. Çağın ihtiyaçları ve tercihleri göz önünde bulundurularak yaşlılara sunulan programların da atölye çalışması şeklinde planlanması, her grubun açık bir biçimde gerçekleştirilmesi de psikolojik danışma uygulamaları arasında düşünülebilir.
- k) Bu araştırmanın nitel verilerinden ortaya çıkan başarılı yaşlanma tanımının literatürdeki pek çok tanımla ortaklığı olmasına ve oldukça zengin bir muhtevaya sahip olmasına karşın alanyazında sıkça üzerinde durulan spor yapma ve hareketli olma değişkenini içermediği görülmektedir. Literatürün bu değişkene özellikle vurgu yapması dolayısıyla bu değişken ölçek geliştirme çalışmasında madde olarak sunulmuş olmasına karşın faktör analizlerinde de beklenen yükü almadığı

için ölçekten çıkarılmıştır. Türkiye kültüründe yerleşmiş bir spor yapma kültürünün olmamasının başarılı yaşlanma kavramının oluşturulmasında da silik biçimde ortaya çıkmasına neden olduğu görülmektedir. Sporun insanın fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkisinin başarılı yaşlanmada da ortaya çıkacağı düşünüldüğünden erken yaşlardan itibaren spor alışkanlıklarının kültüre yerleştirilmesinin gereklerinin düşünülmesi ve yapılmasının tüm kuşaklara fayda sağlayacağına inanılmaktadır. Uygulayıcıların spor faaliyetlerini de içeren programlar oluşturması önerilmekte, bu faaliyetlerin alışkanlığa dönüşmesi için yoğun ve uzun program imkânı sunulması tavsiye edilmektedir.

- l) Alanyazında başarılı yaşlanma üzerinde etkili olan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların yüz yüze yapılanlarının dijital ortamlarda gerçekleştirilenlere nazaran daha etkili olduğu dikkat çekmektedir (Hsu, vd., 2018; Mendoza-Ruvalcaba ve Fernández-Ballesteros, 2016). Başarılı yaşlanmaya yönelik programların içerikleri incelendiğinde ise oturumlara konu olan başlıkların başarılı yaşlanmaya hazırlık, fiziksel aktivite, beslenme ve diyet, süregen hastalıkları önleme ve yönetme, duygusal sağlık ve stresle başa çıkma, bilişsel işlev eğitimi, aile ilişkileri, ekonomik güvence, araba kullanma, yaşamın sonuna hazırlık ve internet kullanımı gibi başlıklarla karşılaşılmaktadır (Home Instead, 2014; Hsu, vd., 2018). Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda başarılı yaşlanma programlarının etkililiğinin artırılması için sistemler arası işbirliğinin sağlanması ve yüz yüze danışma ortamlarının oluşturulması önerilmektedir.
- m) Bu araştırmada gerçekleştirilen deneysel çalışmanın Kadıköy ilçesinde orta ve üstü sosyoekonomik düzeyden gelen yaşlılarla gerçekleştirildiğine özellikle dikkat edilmelidir. Bu demografik özelliklere sahip yaşlıların hâlihazırda Kadıköy Belediyesi Sosyal Yaşam Evi'nde çeşitli sosyal etkinliklere katılıyor olması ve kendilerini pek çok yönden geliştiriyor olması bu grup üzerinde gerçekleştirilecek çalışmaların etkililiğinin ortaya çıkmasında güçlükler yaşanabileceğini düşündürmektedir. Ulaşılabilirliği çok kolay olmasa da uygulayıcılara daha alt sosyoekonomik seviyedeki yaşlıların ihtiyaçları doğru bir biçimde tespit edilerek bu ihtiyaçlara yönelik bir program oluşturmaları ve bu grup üzerinde etkililik çalışmalarını gerçekleştirmeleri önerilmektedir.
- n) Artan yaşlı nüfusun refahı ve üretime katkı sunmaları için başarılı yaşlanma programlarının artırılması, yaşlılara yaşam boyu öğrenme imkânı sunan alanların artırılması beklenmektedir. Bu alanların sadece bakım evlerinde değil, kendi

evlerinde yaşayan yaşlılara yönelik hazırlanmasının giderek yaşlanan nüfusun ihtiyaçlarını daha iyi karşılayacağı düşünülmektedir.

- o) Her il ve ilçede yaşlılık okullarının kurulması ve bu okulların yaşlıları bedensel, zihinsel, sosyal ve psikolojik yönden desteklemesi önerilmektedir.
- p) Yaşlılara yönelik gerçekleştirilen sağlık çalışmalarında yaşlının psikolojik durumunun sağlığı üzerindeki etkisinin unutulmaması, sağlık ve psikoloji alanının iş birliği yaparak yaşlıya hizmet vermesi önerilmektedir.
- q) Yaşlıların daha iyi bir yaşam sürmesi ve yaşamı iyi bir biçimde tamamlaması için farkındalık çalışmalarının ulaşılabilir biçimde artırılması önerilmektedir.
- r) Yaşlılara sunulan hizmetlerin nitelik ve niceliksel olarak iyileştirilmesi ve yaşlı nüfusun üretime katkı sunması için yerel yönetimlerin aktif hale gelmesi ve bunun için gerekli ve sadece yaşlıya hizmet veren birimlerin oluşturulması önerilmektedir.
- s) Yerel yönetimlerin Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan yaşlılar için yaşanabilir kentler ölçütlerini incelemesi ve kentleri yaşlı vatandaşın huzurla yaşayabileceği yerler haline getirmek için gerekli çalışmaları gerçekleştirmesi, böylece “Yaşlı Dostu Kent” unvanı alması önerilmektedir.
- t) Yaşlıların diğer kuşaklarla bir arada olması hem genç kuşak hem yaşlılar için oldukça önemlidir. Genç kuşak geçmişine dair farkındalık ve tecrübe kazanırken yaşlı bireyler de gençlik enerjisiyle buluşarak hem yaşam enerjileri artmakta hem de kendilerini kıymetli bulmaktadır. Her bir kuşağın bir araya getirildiği kapsamlı çalışmaların artırılması önerilmektedir.
- u) Yaşlılıkta görülen bilişsel değişimlerin yaşlının hayatını önemli ölçüde etkilediği ve yaşlılıkta gerekli olan sinaptik bağlantıların kurulmasıyla ancak güçlü bir zihinsel yapının oluşturulabileceği düşünüldüğünde yaşlılara yönelik çalışmaların kısa süreli olmaktan çok daha uzun vadeli ve müdahale edici olması gerektiğine inanılmaktadır. Nöronların yavaş yavaş azaldığı ve yeniden üretildiği sürecin başlarında yeni nöronlar arasındaki bağlantıların güçlendirilmesi ve yaşlanmaya dair etkilerin azaltılması için daha erken yaşlardan itibaren yaşam biçimlerinin aktif hale getirilmesi önerilmektedir. Özellikle emeklilikle birlikte pasifleşen yaşlı bireylerin daha aktif bir biçimde yaşama katılması için gerekli önlemlerin alınması önemli bulunmaktadır.

- v) Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yaşlı nüfusun hızla arttığıının unutulmaması, politika yapıcılarının yaşlı nüfusa yönelik güçlü politikalar oluşturması beklenmektedir.



KAYNAKÇA

- Adams, R. G., ve Rosemary, B. (1995). Aging well with friends and family. *American Behavioral Scientist* 39(2), 209-16.
- Adams, K.B., Sanders, S. ve Auth, E.A. (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: Risk and resilience factors. *Aging Ment Health*, 8, 475-485.
- Age Institute. (2020). Action for good ageing. <http://www.ikainstituutti.fi/in-english/> adresinden 02/01/2020 tarihinde erişilmiştir.
- Ak, B. (1991). Yaşlılık psikolojisi. *Aile ve Toplum*, 1(2), 1-5.
- Akın, G. (2006). *Gerontoloji: Her yönüyle yaşlılık*. Ankara: Palme.
- Aközer, Ö., Nuhurat, C. ve Say, Ş. (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Aile ve Toplum*, 7 (27), 103-128.
- Aksüllü, N. (2001). *Kurumda ve evde yaşayan yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek faktörleri ile depresyon arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 76-84.
- Aktepe, O. (2012). Kaza-Kader'in mahiyeti ve değişip değişmemesi problemi. *Kelam Araştırmaları* 10(2), 69-90.
- Alphonso, C. (2016). Family in middle life. *John Wiley, & Sons*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119085621.wbef201> adresinden 19/03/2018 tarihinde erişilmiştir.
- Al-Modeer, M. A., Hassanien, N. S., & Jabloun, C. M. (2013). Profile of morbidity among elderly at home health care service in Southern Saudi Arabia. *Journal of family & community medicine*, 20(1), 53–57. doi:10.4103/2230-8229.108187

- Altınay, D. (2015). *Psikodrama 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknikler*. İstanbul: Epsilon.
- American Psychological Association. (2019). Psychotherapy: Understanding group therapy. <https://www.apa.org/helpcenter/group-therapy> adresinden 09/12/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Ançel, G. (2007). *Depresyon ve hemşirelik bakımı*. N. Albayrak, S. İlhan-Erkal, G. Ançel, S.A. Albayrak. (Ed.) Hemşirelik bakım planları (dahiliye-cerrahi hemşireliği ve psiko-sosyal boyut). (s. 67-77). içinde. Ankara: Alter.
- Anderson, G. (1998). *Fundamentals of Educational Research*. Philadelphia: The Falmer Press.
- Anderson, T. B., Earle, R. ve Longino Jr, C. F. (1997). The therapeutic role in later life: husbands, wives and couples. *International Journal of Aging and Human Development*, 45, 1, 49-65.
- Antonucci, T. C., ve Akiyama, H. (1995). Convoys of social relations: Family and friendships within a life span context. R. Blieszner ve V. H. Bedford (Eds.), *Handbook of aging and the family* (s. 355-371) içinde. Westport, CT: Greenwood.
- Arbuckle, N. W., ve de Vries, B. (1995). Long-term effects of later life spousal and parental bereavement on personal functioning. *The Gerontologist*, 35, 637-647.
- Aroian, K.J. ve Norris, A.E. (2000). Resilience, stress, and depression among Russian immigrants to Israel. *West J Nurs Res.*, 22, 54-67.
- Arpacı, F. ve Ersoy, A. F. (Eylül, 2007). Türk toplumunda yaşlılık: Yetişkin bireylerin yaşlılık dönemi görüşlerine ilişkin bir araştırma. 38. Uluslar Arası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, Ankara, Türkiye.
- Arslan, H. ve Bölükbaş, N. (2003). Huzur evinde kalan yaşlıların psikososyal yönlerinin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 16 (4), 235-239.
- Arslanoğlu İ. (2005). Türk değerleri üzerine bir değerlendirme. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 41, 64-77.

- Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). 50-65 Yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Türk Geriatri Dergisi*, 14(2), 135-144.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. doi:10.3389/fpsyg.2017.00612
- Arun, Ö. ve Pamuk, D. (2014). Kurumsal bakım sektöründe ageism: Yaşlı bakım personelinin yaşlanma ve yaşlılığa ilişkin ayrımcı tutumlarının nedenleri ve müdahale önerileri. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(2), 19-33.
- Asghari, M. S. ve Besharat, M., A. (2011). The relation of perceived parenting with integrative self-knowledge. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 226-230.
- Aston Research Centre for Healthy Ageing (ARCHA) at Aston University. (2020). Centres and facilities. <https://www2.aston.ac.uk/lhs/research/centres-facilities> adresinden 02/01/2020 tarihinde erişilmiştir.
- Aybek, B. (2007). Eleştirel düşünmenin öğretiminde öğretmenin rolü. *Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi*, 7(2), 31-35.
- Aydın, B. (2002). Orta yetişkinlik. İçinde B. Aydın. (Ed.) *Gelişim psikolojisi*. Ankara: SFN.
- Aydın, Z. D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg.*, 13 (4), 43- 48.
- Aydın, A. ve Aydın-Sayılan, A. (2014). Aktif yaşlanma ile yaşam boyu öğrenme arasındaki ilişkiye teorik bir bakış. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4 (2): 76-81.
- Aydın, M. (1992). *Din felsefesi*. Ankara: Selçuk.
- Aydın, R. (2012). Yahudi iman esasları. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(25), 189-210.

- Aydın, M.K. ve Aydınlar, K. (2011). ‘Emek-değer’teorisinden ‘fayda-değer’teorisine. *Bilgi Dergisi*, 22, 1-12.
- Ba, G. (1991). Group therapy with elderly patients. *Psychother Psychosom.* 56 (3):157-61.
- Bacanlı, H. (1990). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baker, J., Meisner, B. A., Logan, A.J., Kungl, A.M. ve Patricia Weir. (2009). Human kinetics, inc. physical activity and successful aging in Canadian older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 223-235.
- Baki, A. ve Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (42), 1-21.
- Baltes P. B. ve Baltes M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. in Baltes P. B., Baltes M. M, editors. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). New York, NY: Cambridge University Press. 10.1017/CBO97805116656 84.003
- Baltes, P.B., Lindenberger, U., Staudinger, U.M., 2006. Life span theory in developmental psychology. In: Damon, W., Lerner, R.M. (Eds.), *Handbook of child psychology*. NJ: Wiley, Hoboken. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0111>.
- Baral-Kulaksızoğlu, I., Yücel, N., Akyüz, H. A. ve Ekşioğlu, R. N. (2012). *Yaşlıya psikolojik destek kitabı: Huzurevi ve bakımevi çalışanları için rehber*. İstanbul: İstanbul Büyükşehir Belediyesi.
- Batman, E. (2008). Yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada kader inancının rolü. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Türkiye.
- Batur, Z. ve Uygun, K. (2012). İki neslin bir kavram algısı: Teknoloji. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 74-88.

- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E. ve Meybodi, A., F. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 705-708.
- B n dicte H. Apouey. (2017). Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations. ffhalshs-01489215v2f <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01489215v2/document> adresinden 29/07/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Bektaş, O.E. (2017). Postmodern dünyada yaşlı olmak. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 10(2), 9-18.
- Beutel, M.E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. ve Braehler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*. 16 (6), 1132-1138.
- Bishop, N.A., Lu, T. ve Yankner, B.A. (2010). Neural mechanisms of ageing and cognitive decline. *Nature*, 464(7288), 529–35.
- Bjorksten, J., & Tenhu, H. (1990). The cross linking theory of aging—added evidence. *Experimental Gerontology*, 25 (2), 91- 95.
- Blanchard-Fields, Fredda (1986). "Reasoning on social dilemmas varying in emotional saliency: An adult developmental perspective.". *Psychology and Aging*. 1 (4): 325–333. doi:10.1037/0882-7974.1.4.325.
- Bosnes, I., Nordahl, H.M., Stordal, E., Bosnes, O., Myklebust, T.A. ve Almkvist, O. (2019). Lifestyle predictors of successful aging: A 20-year prospective HUNT study. *PLoS ONE*, 14 (7), 1-12.
- Bowling, A., ve Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ*, 331, 24- 31.
- Boychuk, D., J., E. & Morgan D. (2004). Grounded theory: reflections on the emergence vs. forcing debate. *Journal of Advanced Nursing*, 48 (6), 605–612.
- Brannen, J. (2005). Mixed methods research: A discussion paper. <http://eprints.ncrm.ac.uk/89/1/MethodsReviewPaperNCRM-005.pdf> adresinden 1.12.2013 tarihinde alınmıştır.

- Britton, A., Shipley, M., Singh-Manoux, A. ve Marmot, M.G. (2008). Successful aging: The contribution of early-life and midlife risk factors. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56, 1098–1105.
- Brown K. W., Ryan R. M. ve Creswell J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Buckner, R. L. (2004). Memory and executive function in aging and AD: Multiple factors that cause decline and reserve factors that compensate. *Neuron*, 44, 195- 208.
- Buitenweg, J., van de Ven, R. M., Prinssen, S., Murre, J. ve Ridderinkhof, K. R. (2017). Cognitive flexibility training: A large-scale multimodal adaptive active-control intervention study in healthy older adults. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 529.
- Bulduk, S., Dinçer, Y., Usta, E. ve Bayram, S. (2017). Demanslı yaşlılara uygulanan sanat terapi yönteminin bilişsel durum üzerine etkisinin incelenmesi. *J Contemp Med*, 7(1), 36-41.
- Butler, J. ve Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Qual Life Res*, 16, 607-615. DOI 10.1007/s11136-006-9149-1
- Butler, R. N. (1989). Dispelling ageism: The cross-cutting intervention. *American Academy of Political and Social Sciences*, 503(1), 138-147.
- Buz, S. (2009). Göç ve kentleşme sürecinde kadınların "görünürlüğü". *Aile ve Toplum*, 5(17), 40-50.
- Büker, N., Altuğ, F., Kitiş, A., ve Cavlak, U. (2008). Şehirde ve kırsal kesimdeki yaşlıların ev güvenliğinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(4), 297-300.
- Bülöw, M. H. ve Söderqvist, T. (2014). Successful aging: A historical overview and critical analysis of a successful concept. *Journal of Aging Studies*, 31, 139- 149.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (13. Baskı). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç- Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: PegemA.

- Byrne, B. M. (1998). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Caccioppo, J.T., Hughes, M.E., Waite, L.J., Hawkley, L.C. ve Thisted, R.A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychol Aging*, 21(1), 140-51.
- Can, M.İ. ve Aslan, A. (2014). Yaşlanmanın moleküler temelleri. *Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 30(2),107-112.
- Carabellese, C., Appollonio, I., Rozzini, R., Bianchetti, A., Frisoni, G.B., Frattola, L., Trabucchi, M. (1993). Sensory impairment and quality of life in a community elderly population. *J Am Geriatr Soc*. 41, 401-407.
- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33.
- Carver, L.F., Beamish, R., Phillips, S.P. ve Villeneuve. (2018). A scoping review: Social participation as a cornerstone of successful aging in place among rural older adults. *Geriatrics*, 3(75), 1-16.
- Celep, K. (2016). Teknolojinin tarihsel gelişimi ve Türkiye'nin teknoloji politikası. *Bilim Dili*, 1-7. <https://bilimdili.com/dusunce/teknolojinin-tarihsel-gelisimi-ve-turkiyenin-teknoloji-politikasi/> adresinden 27/08/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Center for Healthy Ageing. (2020). Research in center for healthy aging. <https://healthyaging.ku.dk/research/> adresinden 02/01/2020 tarihinde erişilmiştir.
- Chenet, L. Mckee, M. Fulop, N. Bojan, F. Brand, H. Hort, A. ve Kalbarczyk, P. (1996) 'Changing Life Expectancy in Central Europe: Is There A Single Reason?', *Journal of Public Health*, 18(3), 329-336.
- Chao, R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: Understanding chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Development*, 65,1111-1119.

- Cheng, J. O.-Y., Lo, R., Chan, F. ve Woo, J. (2010). A pilot study on the effectiveness of anticipatory grief therapy for elderly facing the end of life. *Journal of Palliative Care*, 26(4), 261–269. <https://doi.org/10.1177/082585971002600402>
- Cheng, J. O.-Y., Lo, R., Chan, F. ve Woo, J. (2013). Anticipatory grief therapy for older persons nearing the end of life. *Aging Health* 9(1), 103-114.
- Cho, J., Martin, P., Poon, L. W. ve Georgia Centenarian Study (2015). Successful aging and subjective well-being among oldest-old adults. *The Gerontologist*, 55(1), 132–143. doi:10.1093/geront/gnu074.
- Chowhudry, R., Sharot, T., Wolfe, T., Düzel, E. ve Dolan, R.J. (2014). Optimistic update bias increases in older age. *Psychol Med.*, 44(9), 2003–2012. doi: 10.1017/S0033291713002602
- Christopher, K.A. (2000). Determinants of psychological well-being in Irish immigrants. *West J Nurs Res.*, 22, 123-143.
- Cibran, H. (2009). *Nebi*. Pınar: İstanbul.
- Cicero. (2017). *Yaşlı Cato ya da yaşlılık üzerine*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
- Clement, C., Edwards, L.E., Rapport, F., Russell, I.T. ve Hutchings, H.A. (2018). Exploring qualitative methods reported in registered trials and their yields (EQUITY): systematic review. *Trials*, 19 (589), 1-8.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D. ve Miller, G.E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298, 1685–1687.
- Cohen, S. L. ve Rice, C. A. (1985). Maximizing the therapeutic effectiveness of small psychoterapi groups. *Group*, 9 (4), 3-9.
- Colarusso C.A. (1992) Middle Adulthood (Ages 40–60). In: Child and Adult Development. Critical Issues in Psychiatry (An Educational Series for Residents and Clinicians). Springer, Boston, MA.
- Conger, R. T., Rueter, M. A. ve Elder, G. H. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Perosnality and Social Psychology*, 76 (1), 54-71.

- Cosko, T.D., Stephan, B.C.M., Brayne, C. ve Muniz, G. (2017). Education and successful aging trajectories: A longitudinal population-based latent variable modelling analysis. *Can J Aging*, 36 (4), 427-434.
- Coşgun, S. (2015). Bir yurttaş yetiştirme denemesi: Sokrates ve ideal insanı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (29), 68-80.
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç. Ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.
- Creswell, W. J. (2007). *Qualitative inquiry and research design*. ThousandOaks, California: Sage Publications Inc.
- Creswell, J. M. ve Plano Clark, V. L. (2011). Choosing A Mixed Method Design. içinde J. M. Creswell ve V. L. Plano Clark. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. SAGE Publications: USA.
- Creswell, J. W. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. M. Bütün & S. Demir (Çev. Edt.). 3. Baskıdan Çeviri. Ankara, Siyasal Kitabevi.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L. ve Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality- The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620
- Cumming, E. ve Henry, W. (1961) *Growing Old: The Process of Disengagement*. NY: Basic Books.
- Çakır, A. (2014). Faktör analizi. (Doktora tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çifçi, O.Z. (2012). Mâverdi düşüncesinde din-devlet ilişkisi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 87-106
- Çifçili, S. S. (2012). Aktif yaşlanma: fiziksel boyut. *Turkish Family Physician*, 3 (1), 6-12.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Daines, S.M., Allemand, M., Ribeiro, N., Bayram, S., Martin, M. ve Ehlert, U. (2011). Full-length research report protective factors in midlife: How do people stay healthy? *GeroPsych*, 24(1), 19–29.
- Davidson, K.W., Mostofsky, E. ve Whang, W. (2010). “Don't worry, be happy: Positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey.” *European Heart Journal*, 31, 1065-1070.
- Davis, N., ve Douglas, F. (2004). Knowledge of aging and life satisfaction among older adults. *International Journal of Aging & Human Development*, 59, 43–61.
- Dawson, T. L. (2008). *Metacognition and Learning in Adulthood* (Rapor). Cambridge: Developmental Testing Service, LLC.
- Demircan, S., Çalıştır, B., Dereli, F., Düzöz, G., Turasay, N., Özen, S. ve ark. (2005). Muğla ili Abide-H.Nuri Öncüler Huzurevinde kalan yaşlıların yaşlılığa ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. IV. Ulusal Geriatri Kongresi Kitabı, Türk Geriatri Vakfı, 148.
- Demirci, İ. ve Şar, A. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demir- Çelebi, Ç. (2014). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlâki olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmış (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir-Çelebi, Ç. (2019). *Yaşlılık dönemi uyum sorunları*. Ş. Baytemur (Ed). Yaşam dönemleri ve uyum sorunları içinde. Ankara: Nobel.
- Demir-Çelebi, Ç. ve Şirin-Ayva, B. (2017). Nature's contributions to stress recovery and perceived attention restoration. *Electronic International Journal of Education, Arts, and Science*, 3(7), 53-71.
- Demir-Çelebi ve Yaman, N. (2020). *Kurumlarda manevi danışma ve rehberlik*. Ankara: Nobel.

- Demir- Çelebi, Ç. ve Yukay-Yüksel, M. (2014). Yaşlılık ve yaşlılara sunulan psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarına bir bakış. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 175- 202.
- Demir-Çelebi, Ç. ve Yüksel, M. (2019, Mart). Yaşlılık hizmetlerinin etkililiği için zaruri bir alan: Psikolojik danışma ve rehberlik. 1.Uluslararası Aktif Yaşlanma ve Kuşaklar Arası Dayanışma Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri. İstanbul, Türkiye.
- Demirel, Ş. (2007). Mevlana'nın Mesnevi'si ve şerhleri. *Türkiye Araştırmaları Literatür Dergisi*, S(10), 469-504 .
- Depp, A. C., Harmell, A. ve Vahia, I. V. (2012). Successful cognitive aging. *Behav Neurosci*, 10, 35–50.
- Depp, C.A. ve Jeste, D.V. (2006). Definitions and predictors of successful ageing: A comprehensive review of larger quantitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6-20.
- Desai, M., Pratt, L.A., Lentzner, H. ve Robinson, K.N. (2001). *Trends in vision and hearing among older Americans. Aging trends*. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5772/cdc_5772_DS2.pdf adresinden 23/07/2019 tarihinde edinilmiştir.
- De Vellis, R. F. (2003). *Scale development: Theory and applications*. (2nd ed., Vol. 26). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Devlet Planlama Teşkilatı.(2007). *Türkiye’de yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı* (Yayın No: DPT 2741). Ankara, MD: Yazar.
- Diehl, M. ve Brothers, A. (2015). Self-theories of the aging person. *Encyclopedia of Geropsychology*. DOI 10.1007/978-981-287-080-3_115-1.
- Diehl, M., Hastings, C.T. ve Stanton, J.M. (2001). Self-concept differentiation across the adult life span. *Psychol Aging*. 16(4), 643-54.
- Diehl, M. K. ve Wahl, H.W. (2010). Awareness of age-related change: Examination of a (mostly) unexplored concept. *The Journals of Gerontology*, 65B(3), 340-350.<https://doi.org/10.1093/geronb/gbp110>

- Diggs, J. (2008). Autoimmunetheory of aging. *Encyclopedia of AgingandPublicHealth*, 143- 144.
- Dillaway H. D., Byrnes M. (2009). Reconsidering successful aging: A call for renewed and expanded academic critiques and conceptualizations. *Journal of Applied Gerontology*, 28, 702–722. 10.1177/0733464809333882
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (2014). Türkiye’de dini hayat araştırması. Erişim adresi: <https://serdargunes.files.wordpress.com/2013/08/tc3bcrkiye-de-dini-hayat-arastirmasi-2014.pdf>
- Dogra, S. ve Stathokostas, L. (2012). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Journal of Aging Research*, 1-9.
- Donizzietti, A. R. (2019). Ageism in an aging society: The role of knowledge, anxiety about aging, and stereotypes in young people and adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16 (1329), 1-11. doi:10.3390/ijerph16081329
- Douglas, H.B., Georgiou, A. ve Westbrook, J. (2017). Social participation as an indicator of successful aging: An overview of concepts and their associations with health. *Aust. Health Rev.*, 41, 455–462.
- Dönmez, G. (2010). *Yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu, Türkiye.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duru, G. ve Özdemir, L. (2009). Yaşlı intiharları, nedenleri ve önleyici uygulamalar. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, 34-41.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2007). Global Age-friendly Cities: A Guide. https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf adresinden 06/10/2019 tarihinde edinilmiştir.

- DSÖ. (2018). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> adresinden 26/07/2019 tarihinde edinilmiştir.
- DSÖ. (2019). WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities. https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/en/ adresinden 06/10/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Easley, C. ve Schaller, J. (2003). The experience of being old-old: Life after 85. *Geri Nurs*, 24, 273-277.
- Ebner, N. C., ve Freund., A. M. (2007). Personality theories of successful aging. in *Handbook of gerontology: Evidence-based approaches to theory, practice, and policy*. J. A. Blackburn, & C. N. Dulmus (Eds.). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Economic Research Service, USDA. Measuring rurality: Rural-urban continuum codes. Available at <http://www.ers.usda.gov/Briefing/Rurality/RuralUrbCon/>. Accessed June 25, 2008.
- Efklides, A., Kalaitzidou, M. ve Chankin, G. (2003). Subjective quality of life in old age in Greece. *European Psychologist*, 8, 178–191.
- Eichorn, D.H., Clausen, J.A., Haan, N., Honzik, M.P., Mussen, P.H., (1981). *Present and Past in Midlife*. New York: Academic
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metotlarına giriş*. Anı: Ankara.
- Emerson, R. M. (1976). Social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, 2, 335- 362.
- Emiroğlu, V. (1985). *Çekirdeksiz köyde yaşlılar*. Ankara: Sosyal Planlama Başkanlığı.
- Emlet, C. A., Tozay, S. ve Raveis, V. H. (2011). “I’m not going to die from the AIDS”: Resilience in aging with HIV disease. *The Gerontologist*, 51(1), 101–111. doi:10.1093/geront/gnq060
- Encyclopædia Britannica. (2019). “middle age”. <https://www.britannica.com/science/middle-age> adresinden 22/12/2019 tarihinde erişilmiştir.

- Endeksa. (2019). Türkiye, Aydın, Germencik nüfusu, gelir düzeyi ve eğitim seviyesi. <https://www.endeksa.com/tr/analiz/aydin/germencik/demografi#nufus> adresinden 05/09/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Ercan-Şahin, N. (2015). Huzurevinde yaşayan yaşlılara uygulanan anımsama terapisinin yaşlıların yaşam kalitesine etkisi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ercan-Şahin, N. ve Emiroğlu, O. N. (2013). Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 57–66.
- Erden-Aki, Ö. (2010). Yaşlı bireylerde demans ve depresyonun ayırıcı tanısı. *Turkish Journal of Geriatrics, Özel Sayı 3*, 37-42.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. Ankara: Toplum.
- Erol, S . (2016). Küresel Bir Sorun Olarak Demografik Dönüşüm: Nedenleri, Etkileri ve Alınması Gereken Önlemler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 37, 75-123.
- Eryücel, S. (2013). Yaşam olayları ve olumlu dini başa çıkma. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(23), 251-271.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı. (2012). *Tefvizname*. Erzurum : Atatürk Üniversitesi.
- Estebarsari, F., Taghdisi, M. H., Foroushani, A. R., Ardebili, E. ve Shojaeizadeh. (2014). An educational program based on the successful aging approach on health- promoting behaviors in the elderly: A clinical trial. *Iran Red Crescent Med Journal*, 16 (4), 1-8.
- Eurostat. (2019). Mortality and life expectancy statistics. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Mortality_and_life_expectancy_statistics adresinden 04/09/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Evirgen, H. (2016). Etik açıdan Sokrates ve Platon felsefesinde kendini bilme sorunu. (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Family Resource for Home Care. (2019). For Elderly, a Different Kind of “Make-A-Wish”. <https://www.familyresourcehomecare.com/for-elderly-different-kind-of-make-wish/> adresinden 22/08/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Felten B. (2000). Resilience in a multicultural sample of community-dwelling women older than age 85. *Clin Nurs Res.*, 9, 102-123.
- Feng, Q., ve Straughan, P. T. (2017). What does successful aging mean? Lay perception of successful aging among elderly Singaporeans. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 72, 204-213.
- Ferguson, S. ve Goodwin, A. D. (2010). Optimism and well-being in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *The International Journal of Aging and Human Development* 71(1), 43-68. DOI: 10.2190/AG.71.1.c
- Fife-Schaw, C. (2012). Quasi-experimental designs. *Research methods in psychology*. G.M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Schaw ve J. A. Smith. (Eds.). içinde. London: Sage.
- Fiocco A.J. ve Yaffe, K. (2010). Defining successful aging: The importance of including cognitive function over time. *Arch Neurol.* 67(7):876–880. doi:10.1001/archneurol.2010.130
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for Therapists: Researching the Lived World, First Edition*. John Wiley & Sons: USA.
- Fontes, A. P. ve Neri, A. L. (2015). Resilience in aging: literatüre review. *Cien Saude Colet*, 20 (5), 1475-95.
- Freud, S. (2015). *Narsisizm ve Shreber vakası*. İstanbul: Metis.
- Freud, S. (2019). *Haz ilkesinin ötesinde: Ben ve id*. İstanbul: Metis.
- Freund, A.M. ve Smith, J. (1999). Content and function of the self-definition in old and very old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 54B (1), 55-67.

- Fullen, M., Richardson, V. ve Granello, D. H. (2018). Comparing successful aging, resilience, and holistic wellness as predictors of the good life. *Educational Gerontology*, 44(1), doi: 10.1080/03601277.2018.1501230
- Furtado, H.L., Sousa, N., Simão, R.F., Pereira, f.D. ve Vilaça-Alves, J. (2015). Physical exercise and functional fitness in independently living vs institutionalized elderly women: a comparison of 60- to 79-year-old city dwellers. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 795-801.
- Gabriel, Z. ve Bowling, A. (2004) Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society* , 24 (5), 675 - 691.
- Galambos, N.L., Turner, P.K. ve Tilton-Weaver, L.C. (2005). Chronological and subjective age in emerging adulthood: The crossover effect. *Journal of Adolescent Research*, 20, 538–556.
- García, R.F.B., Cassinello, M.D.Z., Bravo, M.D.L., Martínez, M.A.M., Nicolás, J.D., López, P.M. ve Moral, R.S. (2011). Successful ageing: criteria and predictors. *Psychology in Spain*, 15(1), 94-101.
- Gavazzi, G., Mallaret, M.R., Couturier, P., Iffenecker. A. ve Franco A. (2002). Bloodstream infection: differences between young-old, old, and old-old patients. *J Am Geriatr Soc.*, 50(10), 1667-73.
- Gazali, İ. (1996). Kimya-i saadet. İstanbul: Muallim.
- Genç, S. Z. ve Eryaman, M.Y. (2008). Değişen değerler ve yeni eğitim paradigması. *AKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 89-102.
- Gentles, S. J., Charles, C., Ploeg, J. ve McKibbin, K. (2015). Sampling in Qualitative Research: Insights from an Overview of the Methods Literature. *The Qualitative Report*, 20(11), 1772-1789. Retrieved from <http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol20/iss11/5>
- Germencik Belediyesi. (2018). İlçemizin 2017 yılı nüfusu açıklandı. <http://www.germencik.gov.tr/ilcemizin-2017-yili-nufusu-aciklandi> adresinden 05/09/2019 tarihinde erişilmiştir.

- Gibbons, F.X., Smith, T.W., Ingram, R.E., Pearce, K., Brehm, S.S. ve Schroeder, D.J. (1985). Self-awareness and self-confrontation: effects of self-focused attention on members of a clinical population. *J Pers Soc Psychol.*, 48(3), 662-75.
- Gibson, H.B. (2000). *Loneliness in later life*. NY: St. Martin's Press L.L.C.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z. ve Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian muslims: Relationships with Integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *The International Journal For The Psychology of Religion*, 22, 1-13.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L. ve Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private selfconsciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147–154.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K. ve LeBreton, D. (2003). Two Facets of Self-Knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the united states. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238–268.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative selfknowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *Journal of Psychology*, 142, 395–412.
- Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı. (2012). *Kırsal alanda kadının güçlendirilmesi ulusal eylem planı* (2012 - 2016). Ankara: Eğitim Yayın ve Yayınlar Dairesi.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Glascock, A.P. ve Feinman, S.L. (1980). A holocultural analysis of old age. *Comparative Social Research*, 3, 311-32.
- Glaser, B.G. ve Strauss, A.L. (1967). *The discover of grounded theory*. New Brunswick: Aldine Transaction.
- Goldsmith, T. C. (2014). *An introduction to biological theory*. Crownsville: Azinet.

- Goodman, N.F., Cobin, R.H., Ginzburg, S.B., Katz, I.A. ve Woode, D.E. (2011). American Association of Clinical Endocrinologists medical guidelines for clinical practice. *Endocrine Practice*, 17(6).
- Gopinath, B., Kifley, A., Flood, V. M., & Mitchell, P. (2018). Physical Activity as a Determinant of Successful Aging over Ten Years. *Scientific Reports*, 8(1), 10522. doi:10.1038/s41598-018-28526-3
- Göka, E. ve Aydemir, Ç. (2000). Yaşlıya ve demanslı hastaya psikososyal yaklaşım. *Demans Dizisi*, 1, 5-26.
- Gökçe Kutsal, Y. (2006). Yaşlanan dünya. *Türkiye Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 52 (Özel Ek A), 6-11.
- Gölpınarlı, A. (2013). *Yunus Emre: Hayatı ve bütün şiirleri*. İstanbul: İş Bankası Kültür.
- Görgün- Baran, A. (2008). Yaşlılıkta sosyalizasyon ve yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2, 86-97.
- Grace, N. ve Toukhsati, S.R. (2014). Psychosocial Functioning in the Elderly: An Assessment of Selfconcept and Depression. *Int.J.Psychol.Res.*, 7 (1): 12-18.
- Greene, V. I. (1997). *Economic contributions of the elderly to society: Generational fairness reconsidered*. Paper presented in the Symposium on Positive Contributions of the Elderly to Society, World Congress of Gerontology, Adelaide.
- Gridley, H., Browning, C., Gething, L., Helmes, E., Luszcz, M., Turner, J., Ward, L., Wellswith, Y., Christensen, H., Hoy, M., Sargeant, D., Sanson, A. & Turner, C. (2000). *Psychology and Ageing*. Melbourne: The Australian Psychological Society Ltd.
- Grundy, E., Fletcher, A., Smith, S. ve Lamping, D. (2007). Successful ageing and social interaction – A Policy Brief International Longevity Centre – UK.
- Guðlaugsson, J.F. (2014). Multimodal training intervention an approach to successful aging. (Doktora tezi). University of Iceland, İzlanda.
- Güven, S. (2002). Yaşlı ve aile. *Geriatrici*. (Ed. Gökçe-Kutsal Y.). içinde. İstanbul: Turgut.

- Güven, S. ve Şener, A. (2010). Factors affecting life satisfaction in old age. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14 (2), 179-186.
- Hablemitoğlu, Ş. ve Özmete, E. (2010). *Yaşlı refahı: Yaşlılar için sosyal hizmet*. Ankara: Kilit Yayınları.
- Hamid, T.A., Momtaz, Y.A. ve Ibrahim, R. (2012). Predictors and prevalence of successful aging among older Malaysians. *Gerontology*, 58(4), 366–70.
- Han, J.E. ve Kim, J. (Ocak, 2010). The Impacts of Self-Perception of Aging and Self-Efficacy on Depression among Korean Older Persons. In Proceeding of the 14th Annual Conference, Social Work Research, A World of Possibilities, San Francisco, CA, USA.
- Han, K., Lee, Y., Gu., J., Oh, H., Han, J. & Kim, K. (2015). Psychosocial factors for influencing healthy aging in adults in Korea. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13 (31), 1-10.
- Hanson, M. ve Gutheil, I. A. (2004). Motivational Strategies with alcohol-involved older adults: Implications for social work practices. *Social Work*, 49(3), 364- 373.
- Hanson, V.M. (2015). The meaning of successful aging among older adults with long - term disabilities. (Doktora tezi). School of Social Work Indiana University.
- Hansson, O.R. ve Carpenter, B.N. (1994). *Relationships in old age*. New York: The Guilford Press. 5.
- Hardy, S.E., Concato, J. ve Gill, T.M. (2004). Resilience of community-dwelling older persons. *J Am Geriatric Soc*, 52, 57-262.
- Hart, D. ve Matsuba, M.K. (2012). *The development of self-knowledge*. içinde S. Vazire ve T. D. Wilson. Handbook of Self-Knowledge. Guilford. NYC: The Guilford Press.
- Hawkey, L. C., Berntson, G. G., Engeland, C. G., Marucha, P. T., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2005). Stress, aging, and resilience: Can accrued wear and tear be slowed? *Canadian Psychology*, 46, 115-125.
- Hazer, O. ve Özsungur, F. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4, 184-206.

- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife (p. 345-394). In M. E. Lachan (Ed.), *Handbook of midlife development*. NY: John Wiley & Sons. Inc.
- Heilemann, M.V., Lee, K.A. ve Kury, F. (2005). Strength factors among women of Mexican descent. *West J Nurs Res*, 27, 949-965.
- Heinrich, L. ve Gullane, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev*, 26, 695-718.
- Hennesy, M., Hunter, A., Healy, P., Galvin, S. ve Houghton, C. (2018). Improving trial recruitment processes: how qualitative methodologies can be used to address the top 10 research priorities identified within the PRioRiTty study. *Trials*, 19(1), 584. doi:10.1186/s13063-018-2964-1.
- Heppner, P.P., Wampold, B.E. ve Kivlighan, D.M. (2008). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. Didem M. Siyez (Çev. Ed.) Mentis: Ankara.
- Hewstone, M, Fincham, D. F. ve Foster, J. (2005). Adolescence and adulthoos. in M. Hewstone, D. F. Fincham, & J. Foster (Eds.). *Psychology*. Wiley: UK.
- Hicks, M. M., ve Conner, N. E.(2014). Resilient ageing: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(4), 744–755. doi:10.1111/jan.12226
- Higgins, E. (1996). The "Self Digest": Self-Knowledge Serving Self-Regulatory Functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1062-1083. DOI: 10.1037/0022-3514.71.6.1062
- Hildon Z, Smith G, Netuveli G, Blane D. (2008). Understanding adversity and resilience at older ages. *Social Health Illness*, 30 (5), 726-740.
- Hill, A., & Brettle, A. (2004). Counseling older people: A systematic review. British Association for Counselling and Psychotherapy. <https://www.bacp.co.uk/media/1968/bacp-counselling-older-people-systematic-review.pdf> adresinden 06/03/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Hinck, S. (2004). The lived experience of oldest-old rural adults. *Qual Health Res.*, 14, 779-791.

- Hippel, W. (2007). Aging, executive functioning, and social control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 240–244.
- Ho, H.K., Matsubayashi, K., Wada, T., Kimura, M., Yano, S., Otsuka, K., vd. (2003). What determines the life satisfaction of the elderly? Comparative study of residential care home and community in Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 3, 79-85.
- Hollingworth, H. L. (1927). *Mental growth and decline: A survey of developmental psychology*. New York: Appleton.
- Home Instead. (2014). An action plan for successful aging. https://www.caregiverstress.com/wp-content/uploads/2014/07/4070_Aging_Plan_US_Web.pdf adresinden 12/10/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Hoppmann, C. A. ve Gerstorf, D. (2009). Spousal interrelations in old age: A mini review. *Gerontology*, 55, 449-459.
- Hossain, F. (2014). Speculative explanation about people growing elderly: An overview. *Middle East of Age and Aging*, 11 (2), 12- 16.
- Hökelekli, H. (1993). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Hsing-Ming, L., Mei-Ju, C. Ve Ho-Tang, W. (2016). Development and validation of Chinese version Successful Aging Scale of Taiwan. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 4(3), 19-29.
- Hsu, H.C. (2005). Gender disparity of successful aging in Taiwan. *Women Health*, 42, 1–21.
- Hsu, H-C., Chuang, S-H., Hsu, S-W., Tung, H-J., Chang, S-C., Lee, M-M., ... Po, A-T. (2019). Evaluation of a successful aging promotion intervention program for middle-aged adults in Taiwan. *Global Health Promotion*, 1757975917702087. <https://doi.org/10.1177/1757975917702087>

- Hsu, H.C., Kuo, T., Lin, J.P., Hsu, W.C., Yu, C.W., Chen, Y.C., ... Yu, M.T. (2018). A cross-disciplinary successful aging intervention and evaluation: comparison of person-to-person and digital-assisted approaches. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15, 9-13. doi:10.3390/ijerph15050913
- Hultsch, D.F., Hertzog, C. ve Dixon, R.A. (1998). *Memory Change in the Aged*. New York: Cambridge Univ. Press.
- Humphreys, J. (2003). Resilience in sheltered battered women. *Issues Ment Health Nurs*, 24, 137-152.
- Hunter, A.J. ve Chandler, G.E. (1999). Adolescent resilience. *Image J Nurs Sch*, 3, 243-247.
- Huxter, M. J. (2007). "Mindfulness as Therapy From a Buddhist Perspective" in E. Einstein, A. Danielle (Eds) *Innovations and Advances in Cognitive Behaviour Therapy*. Bowen Hills, Qld.: Australian Academic.
- Ibrahim NK, Ghabrah TM, Qadi M. (2005). Morbidity profile of elderly attended/admitted in Jeddah health facilities, Saudi Arabia. *Bull High Inst Public Health*, 35, 173-190.
- İçli, G. (2010). Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 1-13.
- İnanır, İ., Kayış, A. ve Yılmaz, K. (Nisan, 2012). Yaşlı Hastaların Günlük Yaşam Aktiviteleri. Türk Geriatri 5. Ulusal Yaşlı Kongresi'nde sunulan bildiri.
- İnce-Güney, Y. (2014). Gender and urban space: An examination of a small Anatolian city. *ITU A|Z*, 11(2), 153-172.
- İnel-Manav, A., Bozdoğan-Yeşilot, S., Yeşil-Demirci, P. ve Öztunç, G. (2018). Huzurevinde yaşayan yaşlıların bilişsel işlev düzeyi, depresyon ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi. *J Psychiatric Nurs*, 9(3), 153-160.
- İnsan Kaynaklarının Geliştirilmesi Program Otoritesi ve Çalışma ve sosyal Güvenlik Bakanlığı. (2017). *Kıvalı eller bakıra can verdi*. Adıyaman: Gündüz Matbaa ve Dijital Baskı.

- James, W. (1890). *The principles of psychology*. http://library.manipaldubai.com/DL/the_principles_of_psychology_vol_I.pdf adresinden 20/11/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Jaul, E., ve Barron, J. (2017). Age-Related Diseases and Clinical and Public Health Implications for the 85 Years Old and Over Population. *Frontiers in Public Health*, 5, 335. doi:10.3389/fpubh.2017.00335
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S., ... Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: critical role of resilience and depression. *The American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188–196. doi:10.1176/appi.ajp.2012.12030386
- Jin, K. (2010). Modern biological theories of aging. *Aging and Disease*, 1 (2), 72- 74.
- Johnco, C., Wuthrich, V.M. ve Rapee, R.M. (2013). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. *J Anxiety Disord*, 27(6), 576-84.
- Jopling, D. (1996). Take away the life lie: positive illusions and creative self deception. *Philosophical Psychology*, 9(4), 525–544.
- Ju, Y. J., Kim, W., Lee, S. A., Lee, J. E., Yoon, H., & Park, E.-C. (2017). Lack of retirement preparation is associated with increased depressive symptoms in the elderly: Findings from the Korean Retirement and Income Panel Study. *Journal of Korean Medical Science*, 32(9), 1516–1521.
- Jung, C.G. (2001). *Dört arketip*. İstanbul: Metis.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1970). Social norms and authoritarianism: A Turkish-American comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 444-451.
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükural, Ö. ve Cengiz, K. (2003). *Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları açısından Yaşam Biçimleri Tercihi* (Rapor No. 5). Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi.
- Kalınkara, V. ve Kapıkıran, Ş. (2017). Yerinde Yaşlanma Ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 10(2), 54-66.

- Kalkınma Atölyesi. (2015). Yaşlanma ve Kırsal Yaşlılık. Mevcut Durum Raporu. Altan: Ankara.
- Kalkınma Bakanlığı. (2014). Onuncu Kalkınma Planı: Yaşlılık. http://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/10/10_Yaslanma.pdf adresinden 22/12/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Kalwij, A. S. (2000). The effects of female employment status on the presence and number of children. *Journal of Population Economics*, 13, 221-239.
- Kapıkıran, Ş. ve Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 2087–2110.
- Kaptan, G. (2013). Geriatrik bakım ilkeleri. Ankara: Nobel Tıp.
- Karaman, K. (2003). Şehirleşme sürecinde bireysel ve sosyal ilişkiler (Kayseri örneği). *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 4, 118- 128.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, K. ve Baloğlu, M. (2019). Tevekkülün psikolojik yansımaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-9.
- Karlberg, J.P.E., ve Speers, M. A. (2010). *Reviewing clinical trials: A guide for the ethics committee*. Hong Kong: Karlberg, Johan Petter Einar.
- Kargı, N. (1999). Socio-economics determinants of fertility in Turkey: A provincial approach in 1990. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek lisans tezi), Ankara.
- Karlin, B. E. ve Fuller, J. D. (2007). Meeting the mental health needs of older adults. Implications for primary care practice. *Geriatrics*, 62, 26-35.
- Kastenbaum, R., Derbin, V., Sabatini, P. ve Artt, S. (1972). “The ages of me”: Toward personal and interpersonal definitions of functional aging. *Aging and Human Development*, 3, 197–211.
- Katz, T.F. (1963). A.D.L. activities of daily living. *JAMA*, 185, 914. doi:10.1001/jama.1963.03060120024016

- Katz, S. ve Calasanti, T. (2015). Critical perspectives on successful aging: does it "appeal more than it illuminates"? *The Gerontologist*, 55(1), 26–33. doi:10.1093/geront/gnu027
- Kaygusuz, C. (2008). Yaşlılık kuramları. K.Ersanlı ve M. Kalkan (Eds.). *Psikolojik, sosyal ve bedensel açıdan yaşlılık*. İçinde (s. 215- 250). Ankara: PegemA.
- Kaygusuz, C. ve Kalkan, M. (2008) Psikolojik, sosyal ve bedensel açıdan yaşlılık. K. Ersanlı ve M. Kalkan, (Ed.), *Yaşlılık danışmanlığı* içinde (251-295). Ankara: PegemA.
- Kayış, A. (2010). “Güvenilirlik analizi (reliability analysis)”: SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları. Ankara: Asil.
- Kılavuz, M. A. (2005) Yaşlanma sürecinin dini gelişime etkileri. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 97-112.
- Kim, O. (1999). Predictors of loneliness in elderly Korean immigrant women living in the United States of America. *Journal of Advanced Nursing*, 29(5), 1082-1088.
- Kinsel, B. (2005). Resilience as adaptation in women. *J Women Aging*, 17, 23-35.
- Kinsella, K. ve He, W. (2008). *An agingworld: 2008 internationalpopulationreports*. Washington: U.S. Department of HealthAnd Human Services.
- Kirk, R.M. (2015). Age differences in identity processing styles and self consciousness: A moderation analysis and examination of ageism. (Doktora tezi), Graduate College of Bowling Green State University, OH.
- Kiyota, E., Tanaka, Y., Arnold, M., & Aldrich, D. (2015). *Elders Leading The Way To Resilience*. Washington: The World Bank.
- Klein, S. (2011). *Yaşamın hammaddesi zaman bir kullanma kılavuzu*. İstanbul: Aylak.
- Koç, M. (2002). Yaşlılık psikolojisi ile ilgili yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6 (2),289- 308.
- Koç, Y. (2014). Marksist emek değer kuramı ve emperyalist dönemde kapitalist sömürü. *Bilim ve Ütopya Dergisi*, 239, 1-13.

- Kongar, E. (2012). *Toplumsal değişme kuramları ve Türkiye gerçeği*. İstanbul: Remzi.
- Koniak-Griffin, D., Brecht, M.L., Takayanagi, S., Villegas, J., Melendrez, M. ve Balcázar, H. (2015). A community health worker-led lifestyle behavior intervention for Latina (Hispanic) women: feasibility and outcomes of a randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.*, 52(1), 75-87. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.09.005.
- Koşar, N. G. (1996). Sosyal hizmetlerde yaşlı refahı alanı. Ankara: Şafak.
- Kotter-Grühn, D. ve Hess, T.M. (2012). The impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 10.1093/geronb/gbr153.
- Kowal, P. ve Dowd, J.E. (2001). *Definition of an older person. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project*. Geneva: World Health Organization.
- Koydemir, S. (2014). Grubun doğası ve yapısı. A. Demir, & S. Koydemir (Eds). *Grupla psikolojik danışma*. (s. 1-22). İçinde. Ankara: PegemA.
- Koytak, C. (2010). *Yoksulların ve şairlerin kitabı*. Timaş: İstanbul.
- Köroğlu, C. Z. ve Köroğlu, M. A. (2015). Mekânın dönüşümü ve yaşlılık üzerine: kentleşme ve yaşlılık olgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (41), 812-821.
- Körükçü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Krantz, D.S. ve McCeney, M.K. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. *Annual Review of Psychology*, 53, 341-369.
- Krantz, D.S., Whittaker, K.S. ve Sheps, D.S. (2011). "Psychosocial risk factors for coronary artery disease: Pathophysiologic mechanisms." In *Heart and Mind: Evolution of Cardiac Psychology*. Washington, DC: APA.

- Křeménková, L. ve Jnovotný. J.S. (2017). The relationship between resilience and academic performance at youth placed risk. *Československá psychologie*, 60(6), 553-566.
- Kurmuş, F. (2018). Büyük kentlerden sahil kasabalarına yaşam tarzı göçü: Bodrum örneği üzerine niteliksel bir çalışma. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Kurpad S. S. (2018). Ethics in psychosocial interventions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(Suppl 4), 571-574.
- Kurtuldu E., Miloğlu Ö., Derindağ G. ve Özdoğan A. (2018). Tat duyu bozukluklarına genel bakış. *Atatürk Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 28, 277-283.
- Kuru, P., Kelleci, Y., Gülsayar, G., Armağan, M. E. ve Erzik, C. (2014). Bakım evlerinde yaşayan 60 yaş üstü bireylerin etkin yaşlanma konusunda tutum ve davranışlarının incelenmesi. *Marmara Medical Journal*, 27, 144- 148.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10, 162-172. doi: 10.1501/Felsbol_0000000099
- Küskü, D. (2006). Kur'an'ın kader konusuna bakışı. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Reviews Psychology*, 55, 305-331.
- Lam, D. ve Duryea, S. (1999). Effects of Scholling on Fertility, Labor Supply and Investments in Children, with Evidence from Brazil. *Journal of Human Resources*, 34 (1), 160-192.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lawton, M.P. (1969) Instrumental activities of daily living. *Gerontologist*, 9, 179. doi:10.1093/geront/9.3_Part_1.179

- Lee, J.E., Kahana, B. ve Kahana, E. (2017). Successful aging from the viewpoint of older adults: Development of a Brief Successful Aging Inventory (SAI). *Gerontology*, 63(4), 359-371.
- Lehr, U. (1994). *Yaşlanmanın psikolojisi*. İstanbul: Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı.
- Leung, K., Wu, E., Lue, B. ve Tang, L. (2004). The use of focus groups in evaluating quality of life components among elderly Chinese people. *Quality of Life Research*, 13, 179– 190.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L. ve Gottmann, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology & Aging*, 8, 301-313.
- Levy, B.R., Ryall, A.L., Pilver, C.E., Sheridan, P.L., Wei, J.Y. ve Hausdorff, J.M. (2008). Influence of African American elders' age stereotypes on their cardiovascular response to stress. *Anxiety Stress Coping*, 21, 85–93.
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kunkel, S.R. ve Kasl, S.V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 83, 261–270.
- Levy, B.R., Slade, M.D., Murphy, T.E. ve Gill, T.M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *JAMA*, 308(19), 1972–1973. doi:10.1001/jama.2012.14541.
- Lewis, J. P. (2013). The importance of optimism in maintaining healthy aging in rural Alaska. *Qualitative Health Research*, XX(X), 1–7.
- Liffiton, J.A., Horton, S., Baker, J. ve Weir, P. L. (2012). Successful aging: how does physical activity influence engagement with life? *European Review of Aging and Physical Activity*, 9(2), 103-108.
- Lin, L.J., Li, K.Y. ve Tabourne, C.E. (2011). Impact of the life review program on elders with dementia: a preliminary study at a day care center in southern Taiwan. *J Nurs Res*, 19(3), 199-209.

- Lindzey, G., Thompson, F., & Spririg, B. J. (1988). Gelişim psikolojisi: Ergenlik ve yetişkinlik. Figen Çok (Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2 (27), 905- 935.
- Long, K.A. ve Weinert, C. (1989). Rural nursing: Developing a theory base. *Sch Inq Nurs Pract.*, 3, 113-127.
- Lothe, E.A. ve Heggen, K. (2003). A study of resilience in young Ethiopian famine survivors. *J Transcul Nurs.*, 14, 313-320.
- Lubben, J., Gironde, M. ve Lee, A. (2002). Refinements to the Lubben Social Network Scale: The LSNS-R. *Behav Meas Letter.*, 7, 2-11.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. ve Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 592–615.
- Luijben, A.H.P., Galenkamp, H. ve Deeg, D.J.H. (2012). Trends in healthy life expectancy and health indicators among older people in 27 EU countries. Mobilising the Potential of Active Ageing in Europe Rapport. <https://docplayer.net/5031483-Mobilising-the-potential-of-active-ageing-in-europe-trends-in-healthy-life-expectancy-and-health-indicators-among-older-people-in-27-eu-countries.html> adresinden 23/12/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Lustig, C., Shah, P., Seidler, R. & Reuter- Lorenz, P. A. (2009). Aging, training, and the brain: A review and future directions. *Neuropsychol Rev.*, 19 (4), 504- 522.
- Maccora, J., Peters, R. ve Anstey, K. (2018). Gender differences in successful aging: Longitudinal memory resilience in an Australian cohort. *Innovation in Aging*, 2(Suppl 1), 881–882. doi:10.1093/geroni/igy031.3289
- Malone, J. ve Dadswell, A. (2018). The Role of religion, spirituality and/or belief in positive ageing for older adults. *Geriatrics*, 3(28). doi: 10.3390/geriatrics3020028.
- Manning, L. K., Carr, D. C. ve Kail, B. L. (2016). Do higher levels of resilience buffer the deleterious impact of chronic illness on disability in later life? *The Gerontologist*, 56(3), 514–524. doi:10.1093/geront/gnu068

- Markstrom, C.A., Marshall, S.K. ve Tryon, R.J. (2000). Resiliency, social support, and coping in rural low-income Appalachian adolescents from two racial groups. *J Adolesc*, 23, 693-703.
- Martinson, M. ve Berridge, C. (2015). Successful aging and its discontents: A systematic review of the social gerontology literature. *The Gerontologist*, 55(1), 58–69.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Mendoza Ruvalcaba, N. M., Arias-Merino, E., Flores Villavicencio, M., Díaz-García, I. ve Rodríguez Díaz, M. (2017). Successful aging and cognitive functioning in older adults. *Innovation in Aging*, 1(Suppl 1), 1181–1182. doi:10.1093/geroni/igx 004.4304
- Mendoza-Ruvalcaba, N.M. ve Fernández-Ballesteros, R. (2016). Effectiveness of the Vital Aging program to promote active aging in Mexican older adults. *Clinical Interventions in Aging*, 11.
- Mercado-Saenz, S., Ruiz-Gomez, M. J., Morales- Moreno, F., & Martinez-Morillo, M. (2010). Cellular aging: Theories and technological influence. *Brazilian Archives of Biology and Technology*, 53 (6), 1319- 1332.
- Miller, A.M. ve Chandler, P.J. (2002). Acculturation, resilience, and depression in midlife women from the former Soviet Union. *NursRes.*, 51, 26-32.
- Minichiello, V., Browne, J. ve Kendig, H. (2000). Perceptions and consequences of ageism: views of older people. *Ageing and Society*, 20, 253- 278.
- Minkler, M. ve Fadem, P. (2002). “Successful aging:” A disability perspective. *Journal of Disability Policy Studies* 12(4), 229-235.
- Mirdal, G. (2010). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1-14. DOI: 10.1007/s10943-010-9430-z
- Molton, I.R. ve Yorkston, K.M. (2017). Growing older with a physical disability: A special application of the successful aging paradigm, *The Journals of Gerontology*, 72B (2), 290–299. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw122>

- Montepare, J.M. (2009). Subjective age: Toward a guiding lifespan framework. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 42–46.
- Montross, L. P., Depp, C., Daly, J., Reichstadt, J., Golsban, S., Moore, D., Sitzler, D. ve Jeste, D. V. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults. *Geriatr Psychiatry*, 14 (1), 43-51.
- Morin, E. (2003). *Geleceğin eğitimi için gerekli yedi bilgi*. (Çev: Dilli, H.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Morse, J. M. (1994). Designing funded qualitative research. In Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S., *Handbook of qualitative research (2nd Ed)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Morse, J. M. (2000). Determining Sample Size. *Qualitative Health Research*, 10 (1), 3-5.
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Mulrow, C.D., Aguilar, C., Endicott, J.E., Tuley, M.R., Velez, R., Charlip, W.S. ... DeNino, L.A. (1990). Quality of-life changes and hearing impairment: a randomized trial. *Ann Intern Med*. 113, 188-194.
- Murdock, V. (2005). Guided by ethics: religion and spirituality in gerontological social work practice. *J Gerontol Soc Work*, 45(1-2), 131-54.
- Murphy, C. ve Withee, J. (1986). Age-related differences in the pleasantness of chemosensory stimuli. *Psychol Aging*, 1 (4), 312-318.
- Musavi, M., Mohammadian, S. ve Mohammadinezhad, B. (2017). The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nursing Open*, 4, 303-309.
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Netuveli, G. ve Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *Br Med Bull.*, 85, 113-26. doi: 10.1093/bmb/ldn003.

- Neuman, L. (2013). *Toplumsal araştırma yöntemleri. Nitel ve nicel yaklaşımlar. (2. Cilt)*. Ankara: Yayın Odası.
- Neupert, S.D. ve Bellingtier, J. (2017). Aging attitudes and daily awareness of age-related change interact to predict negative affect. *Gerontologist*, 57(2), 187–192. doi:10.1093/geront/gnx055
- Newport, F. (2006). Religion most important to Blacks, women, and older Americans. <https://news.gallup.com/poll/25585/religion-most-important-blacks-women-older-americans.aspx> adresinden 08/10/2017 tarihinde erişilmiştir.
- Ng, T.P., Broekman, B.F., Niti, M., Gwee, X. ve Kua, E.H. (2009). Determinants of successful aging using a multidimensional definition among Chinese elderly in Singapore. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(5), 407–16.
- Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levalahti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, P. R. ... Kivipelto, P. M. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 385 (9984), 2255-2263.
- Nguyen-Dinh, H. (1997). A Socioeconomic Analysis of the Determinants of Fertility: The Case of Vietnam. *Journal of Population Economics*, 10, 251-271.
- Nilsson, I. ve Lungren, A.S. (Making meaning around experiences in interventions: identifying meaningfulness in a group-based occupational therapy intervention targeting older people. *Ageing & Society*, 38, 1887-1911.
- Noone, J. H., Stephens, C., & Alpass, F. M. (2009). Preretirement planning and well-being in later life. *Research on Aging*, 31(3), 295–317.
- Noone, J., O'Loughlin, K., & Kendig, H. (2013). Australian baby boomers retiring “early”: Understanding the benefits of retirement preparation for involuntary and voluntary retirees. *Journal of Aging Studies*, 27(3), 207–217.
- Nosraty, L., Sarkeala, T., Hervonen, A. ve Jylha, M. (2012). Is there successful aging for nonagenarians? The vitality 90+ study. *Journal of Aging Research*, 1-9.

- NRTA: AARP's Educator Community. (2009). Successful aging and your brain. Report.
- Nuevo, R., Wetherell, J.L., Montorio, I., Ruiz, M.A. ve Cabrerac, I. (2009). Knowledge about aging and worry in older adults: Testing the mediating role of intolerance of uncertainty. *Aging Ment Health*, 13(1), 135–141. doi: 10.1080/13607860802 591088
- Nygren, B., Alex, L., Jonsen, E., Gustafson, Y., Norberg, A. ve Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging Ment Health*, 9, 354-362.
- Santrock, 2019
- O'Brien, E.L., Hess, T.M., Kornadt, A.E., Rothermund, K., Fung, H. ve Voss, P. (2017). Context influences on the subjective experience of aging: The impact of culture and domains of functioning. *Gerontologist*, 57(S2), 127–137. doi:10.1093/geront/gnx015
- O'Cathain, A., Thomas, K.J., Drabble, S.J., Rudolph, A. ve Hewison, J. (2013). What can qualitative research do for randomised controlled trials? A systematic mapping review. *BMJ Open*, 3(6):e002889. doi: 10.1136/bmjopen-2013-002889
- Okant-Yaşın, Ç. (2018). Helikopter ebeveyn sahibi y kuşağının iş ve yaşam tatmini üzerine sosyolojik bir analiz. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik- Yaşlılık- Ölüm*. Ankara: İmge.
- Orimo, H., Ito, H., Suzuki, T., Araki, A., Hosoi, T. Ve Sawabe, M. (2006). Reviewing the definition “elderly”. *Geriatr Gerontol Int*, 6, 149-158.
- Osborne, J. W. (2012). Psychological Effects of the Transition to Retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1), 45-58.
- Ouspensky, P.D. (2010). *İnsanın gerçeği: Kendini bilmek*. İstanbul: Ruh ve Madde.
- Ouwehand, C., Ridder, D.T.D. ve Bensing, J.M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27, 873–884 .
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB.

- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10 (2), 17-28.
- Öz, F. Ve Bahadır- Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özben, Ş. (2008). Yaşlılıkta gelişimsel görevler. içinde K. Ersanlı ve M. Kalkan. (Ed). *Psikolojik, sosyal ve bedensel açıdan yaşlılık*. (syf 97-120). Ankara: PegemA.
- Özcan, T. (1998). *Yıl 2040 yaşlılara ölüm*. Ankara: Öteki.
- Özdemir, L., Akdemir, N. ve İmatullah, A. (2005). Hemşireler için geliştirilen yaşlı değerlendirme formu ve geriatrik sorular. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(2), 94- 100
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- Özkan Tuncay, F. Ve Kars Fertelli, T. (2018). Yaşlılarda bilişsel işlevlerin günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 183-190.
- Özkarar-Gradwohl F. G. (2019). Cross-cultural affective neuroscience. *Frontiers in psychology*, 10, 794. doi:10.3389/fpsyg.2019.00794
- Özköse, K. (2016). Rıza: “Görelim Mevlâ Neyler, Neylerse Güzel Eyler”. Somuncu Baba Dergisi, 139. Erişim adresi: <https://somuncubaba.net/dergi/139-sayi/riza-gorelim-mevla-neyler%C2%B8-neylerse-guzel-eyler/>
- Özmete, E. (2008). Yaşlılıkta yaşamın anlamının refah göstergeleri ile yordanması. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10(4), 1-14.
- Özmete, E. (2012). Yaşlanırken: Başarılı yaşlanma. *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Biz Bir Aileyiz*, 1 (1), 1-5.
- Palmore, E. B. (2004). Research note: ageism in Canada and the United States. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 19(1), 41-46.
- Papalia, D. E., ve Olds, S. W. (1978). *Human development*. Tokyo: McGraw-Hill.

- Park, S.M., Jang, S. ve Kim, D.H. (2009). Gender differences as factors in successful ageing: A focus on socioeconomic status. *Journal of Biosocial Science* 42(1), 99-111.
- Paterson, D.H., Jones, G.R. ve Rice, C.L. (2017). Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults. *Can J Public Health*, 98(2), 69-108.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Peck, R. (1968). *Psychological developments in the second half of life*. içinde B. L. Neugarten (Ed.), *Middle age and aging: A reader in social psychology* (s. 88-92). Chicago: University of Chicago.
- Perrig-Chiello, P., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Stähelin, H. B., & Perrig, W.J. (2009). Personality and health in middle age as predictors for well-being and health in old age. *European Journal of Ageing*, 6, 27-37.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *Am Psychol.*, 55(1), 44-55.
- Piguet, O., Grayson, D. A., Broe, G. A., Tate, R. L., Bennett, H. P., Lye, T. C., Creasey, H. & Ridley, L. (2002). Normal aging and executive functions in "old-old" communitydwellers: Poorperformance is not an inevitableoutcome. *International Psychogeriatrics*, 14 (2), 139- 159.
- Podhorecka, M., Głowczewska, J., Ciesielska, N., Gębka, D., Sokołowski, R., ... Zukow, W. (2015). Dimensions of aging and their influence on physical activity = Wymiary starzenia i ich wpływ na aktywność fizyczną. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(12), 230-239.
- Polo- Kantola, P. (2011). Sleep problems in midlife and beyond. *Maturitas*, 68, 224-232.
- Popper, K.R. (2019). *Bilimsel araştırmanın mantığı*. İstanbul: Yapı Kredi.
- Pressey, S. L., Janney, J. E. ve Kuhlen, R. G. (1939). *Life: A psychological survey*. New York: Harper.
- Pruchno R. A., Wilson-Genderson M., Rose M. ve Cartwright F. (2010). Successful aging: Early influences and contemporary characteristics. *The Gerontologist*, 50, 821-833. 10.1093/geront/gnq041

- Prudential. (2015). Ageless: A Prescription for Successful Aging Research Paper. http://research.prudential.com/documents/rp/Ageless_Research_Paper_FINALCopy_Generic.pdf adresinden 10/08/2017 tarihinde erişilmiştir.
- Punch, K. F. (2011). *Sosyal araştırmalara giriş. Nicel ve nitel yaklaşımlar*. Ankara: Siyasal.
- Rakıcıoğlu, N. (2009). Yaşlılık döneminde sağlıklı beslenme. *TEB Akademi, Geriatri*. http://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/tebakademi/geriatri_2009/20.pdf adresinden 27/07/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Randall, G. K., Martin, P., McDonald, M., Poon, L. W., Georgia Centenarian Study, Jazwinski, S. M., ... Arnold, J. (2010). Social resources and longevity: findings from the Georgia centenarian study. *Gerontology*, 56(1), 106–111. doi:10.1159/000 272026
- Ranzijn, R. ve Luszcz, M. (1999) Acceptance: A key to wellbeing in older adults? *Australian Psychologist*, 34(2), 94-98. DOI: 10.1080/00050069908257435
- Rapport, F., Storey, M., Porter, A., Snooks, H., Jones, K., Peconi, J., ... Russell, I. (2013). Qualitative research within trials: developing a standard operating procedure for a clinical trials unit. *Trials*, 14, 54. doi:10.1186/1745-6215-14-54
- Reichstadt, J., Sengupta, G., Depp, C.A., Palinkas, L.A. ve Jeste, D.V. (2010). Older adults' perspectives on successful aging: Qualitative interviews. *Am J Geriatr Psychiatry*, 18(7), 567–575.
- Reid, R., Abramson, B.L., Blake, J., Desindes, S., Dodin, S., Johnston, S., Rowe, T., Sodhi, N., Wilks, P. ve Wolfman, W. (2014). Menopause and osteoporosis working group. Sexuality and menopause. *J Obstet Gynaecol Can.*, 36(9), 59-69.
- Reker, G. T. (2009). *A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS)*, DOI: 10.13140/2.1.4238.720
- Richardson, G.E. ve Waite, P.J. (2002) Mental health promotion through resilience and resiliency education. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4(1), 65-75.
- Roberts, B. W. ve Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Curr Dir Psychol Sci*, 17(1), 31-35.

- Roberts, B.W., Kuncel, N., Shiner, R., Caspi, A. ve Goldberg, L.R. (2007). The power of personality: A comparative analysis of the predictive validity of personality traits, SES, and IQ. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 313–345.
- Roberts, B.W. ve Wood, D. (2006). Personality development in the context of the Neo-Socioanalytic Model of personality. in Mroczek, D. ve Little, T. (Eds). *Handbook of personality development*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Robins, R. W., Trzesniexski, K. H., Tracy, J. L. ve Goslig, S. D. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434.
- Robinson-Whelen, S., Hughes, R.B., Taylor, H. B., Colvard, M., Mastel-Smith, B. ve Nosek, M. A. (2006). Improving the health and health behaviors of women aging with physical disabilities: A peer-led health promotion program. *Womens Health Issues*, 16 (6), 334-45.
- Robson, S.M., Hansson, R.O., Abalos, A. ve Booth, M. (2006). Successful aging: Criteria for aging well in the workplace. *Journal of Career Development*, 33(2), 156-177.
- Roebuck J. (1979). When does old age begin?: The evolution of the English definition. *Journal of Social History*, 12(3), 416-428.
- Romo, R. D., Wallhagen, M. I., Yourman, L., Yeung, C. C., Eng, C., Micco, G., ... Smith, A. K. (2013). Perceptions of successful aging among diverse elders with late-life disability. *The Gerontologist*, 53(6), 939–949. doi:10.1093/geront/gns160
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1097-1108.
- Rook, K. S. (1989). Strains in older adults' friendships. R. G. Adams ve R. Blieszner (Eds.), *Older adult friendship: Structure and process* (s. 166-194) içinde. Newbury Park, CA: Sage.
- Roos, N.P. ve Havens, B. (2011). Predictors of succesful aging: a twelve-year study of Manitoba elderly. *American Journal of Public Health (AJPH)*, 81, 63-68, <https://doi.org/10.2105/AJPH.81.1.63>
- Rosenberg, M. (2019). Şiddetsiz iletişim: Bir yaşam dili. İstanbul: Remzi.

- Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237 (4811), 143-149.
- Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- Rubin, D.C. ve Bernstein, D. (2006). People over forty feel 20% younger than their age: subjective age across the lifespan. *Psychon Bull Rev.*, 13 (5), 776-80.
- Rudwan, S. ve Alhashimia, S. (2018). The relationship between resilience & mental health among a sample of University of Nizwa Students - Sultanate of Oman. *European Scientific Journal* 14, 288-303 DOI: 10.19044/esj.2018.v14n2p288
- Ryan, L. ve Caltabiano, M. (2009). Development of a new resilience scale: The resilience in midlife scale. *Asian Social Science*, 5(11), 39-51.
- Rybash, J. M., Roodin, P. A., & Santrock, J. W. (1991). *Adult development and aging*. Iowa: Wm. C. Brown.
- Samanta, T. (2018). Review of "Successful Aging: Asian Perspectives". *Journal of Women & Aging*, 30(3). <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1458393>
- Sanford, E. C. (1902). Mental growth and decay. *American Journal of Psychology*, 13, 426-449.
- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam boyu gelişim*. Ankara: Nobel.
- Sari, T. (2014). Öznelik kapasitesi bağlamında biyolojik annelik: Üremeye yardımcı teknolojileri kullanan kadınların deneyimleri. (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Savi-Çakar, F., Karataş, Z. ve Çakır, M.A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22-39.
- Schmid, W. (2018). *Anne baba ve büyükanne büyükbaba olmanın sevinçleri üzerine*. İstanbul: İletişim.

- Schneiderman, N., Ironson, G. ve Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology, 1*, 607–628. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- Schumacher, E. F. (1990). *Aklı karışıklar için kılavuz*. İstanbul: İz.
- Seeman, T. E., Miller-Martinez, D. M., Merkin, S. S., Lachman, M. E., Tun, P. A., & Karlamangla, A. S. (2011). Histories of social engagement and adult cognition: midlife in the u.s. study. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 66* (1), 141-152.
- Seligman, E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association, 55* (1), 5-14.
- Selim, S. ve Üçdoğruk, Ş. (2005). Türkiye’de doğurganlık: Kalite - miktar yaklaşımı. *Nüfusbilim Dergisi, 27*, 49-66.
- Seniors Have Dreams Too. (2019). Suppor seniors. <https://www.seniorshavedreams.org/> adresinden 22/08/2019 tarihinde edinilmiştir.
- Seyfettin, Ö. (2016). *Bahar ve kelebekler*. İstanbul: İnkılap.
- Shear, M.K., Ghesquiere, A. ve Glickman, K. (2013). Bereavement and complicated grief. *Curr Psychiatry Rep., 15*(11), 206–19.
- Shore, J.C., Gelber, M.W., Koch, L.M. ve Sower, E. (2016). Anticipatory grief: An evidence-based approach. *Journal of Hospice & Palliative Nursing, 18*(1), 1519.
- Silverstein, M. ve Giarrusso, R. (2010). Aging and family life: a decade review. *J Marriage Fam., 72*(5), 1039–58.
- Sirven, N. ve Debrand, T. (2008). Social participation and healthy ageing: an international comparison using SHARE data. *Soc Sci Med., 67*(12), 2017–26.
- Siviş, R. (2005). The effect of a reminiscence group counseling program on the life satisfaction of older adults. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Skeet, M. (1983). Protecting the health of the elderly. A review of WHO activities. Public Health of Europe, Report no 18. World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen.
- Slater, R. (1995). *The psychology of growing old: Looking forward*. Philadelphia: Open University.
- Smith, P.R. (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16 (9), 829-837.
- Soyyigit, İ. (2019). İbrâhim Hakkı Erzurûmî’de nefis ve kendini bilmek. (Doktora tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmez, Y. E. ve Erden- Aki, Ş. Ö. (2012). Vasküler depresyon. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 1-8.
- Srivastava., P ve Panday, R. (2016). Psychoeducation an effective tool as treatment modality in mental health. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 123-130.
- Stambuck, A. (2019). Widowhood and grieving in old age. *Socialno delo*, 58(2), 125–144.
- Steinberg, L., Graham, S., O’Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E. ve Banich, M. (2009). Age differences in future orientation and delay discounting. *Child Development*, 80(1), 28-44.
- Stevens-Ratchford, R.G. (2008). Aging well through long-standing social occupation: a closer look at social participation and quality of life in a sample of community-dwelling older adults. *Forum on Public Policy: A Journal of the Oxford Round Table*.
- Steverink, N., Lindenberg, S. ve Ormel, J. (1998). Towards understanding successful aging: Patterned change in resources and goals. *Ageing and Society*, 18, 441–467.
- Steverink, N., Westerhof, G.J., Bode, C. ve Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *J. Gerontol. B Psychol. Sci. Soc. Sci.*, 56, 364–373.

- Strawbridge, W.J., Wallhagen, M.I. ve Cohen, R.D. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist*, 42(6)727–733.
- Suh, S., Choi, H., Lee, C., Cha, M. ve Jo, I. (2012). Association between knowledge and attitude about aging and life satisfaction among older Koreans. *Asian Nursing Research*, 6(3), 96-101.
- Sutton A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658.
- Suzman, R. ve Riley, M.W. (1985). Introducing the "oldest old". *Milbank Mem Fund Q Health Soc.*, 63(2), 177-8.
- Swindell, R. ve Vassella, K. (1999). Money talks: Ascribing a dollar value to volunteerism in Australian and New Zealand U3As. *Australasian Journal on Ageing*, 18, 19-22
- Şentürk, M. ve Ceylan, H. (2015). *İstanbul'da yaşlanmak*. İstanbul: Açılım.
- Taylor, R.J., Chatters, L.M. ve Jackson, J.S. (2007). Religious and Spiritual Involvement Among Older African Americans, Caribbean Blacks, and Non-Hispanic Whites: Findings From the National Survey of American Life. *The Journals of Gerontology: Series B*, 62(4), 238–250. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.4.S238>
- Tazelenme Üniversitesi. (2019). Kuruluş öyküsü. <https://www.tazelenme.com/hakkinda> adresinden 15/11/2019 tarihinde erişilmiştir.
- T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2019). Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı I.Yaşlılık Şurası 20-22 Şubat 2019 Ankara Sonuç Bildirgesi. <https://ailevecalisma.gov.tr/media/6168/i-yaslilik-surasi-sonuc-bildirisi.pdf> adresinden 02/01/2020 tarihinde erişilmiştir.
- Teixeira, M. F. N., Martins, A. B., Celeste, R. K., Hugo, F. N. & Hilgert, J. B. (2015). Association between resilience and quality of life related to oral health in elderly. *Rev Bras Epidemiol*, 18 (1), 220-233.
- Terci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T. ve Arslansoyu, N. (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84- 116.

- The Research Advisors. (2006). Sample size table. <http://research-advisors.com/tools/SampleSize.htm> adresinden 13/01/2016 tarihinde erişilmiştir.
- Thielke, S. ve Diehr, P. (2012). Transitions among health states using 12 measures of successful aging in men and women: Results from the Cardiovascular Health Study. *Journal of Aging Research*, 1-9.
- Tipps, D. C. (1973). Modernizationtheoryandcomparativestudy of societies: A criticalperspective. *ComparativeStudies in SocietyandHistory*, 15 (2), 199- 226.
- Toynbee, A. (1963). Tarihin faydası ve değeri. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 22(1), 93-103.
- Triandis, H. C., McCusker, C. ve Betancourt, H. (1993). An eticemic analysis of individualism- collectivism. *Journal of Crosscultural Psychology*, 24, 366–383.
- Trudel, G., Villeneuve, V., Anderson, A. ve Pilon, G. (2008). Sexual and marital aspects of old age: An update. *Sexual and Relationship Therapy*, 23, 161-169
- Tufan, İ. (2002). *Antik çağdan günümüze yaşlılık/Sosyolojik yaşlanma*. İstanbul: Aykırı.
- Tufan, İ. (2016). Türkiye’de demografik dönüşüm, yarattığı riskler ve sorunlar, alınması gereken önlemler ve gelecekle ilgili hedefler. İstanbul: Grafik- Ofset.
- Tufan, İ. ve Yazıcı, S. (2009). Yaşlılıkta kuşaklararası ilişkiler. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20 (1), 47-52.
- Tugade, M. ve Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positiveemotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol.*, 86, 320-333.
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.
- Tuncal, T., Yücel, D., al Tepe, N.B., Hoşgören Alıcı, Y., Kırıcı, S., Baştuğ, G. ve Özel, E.T. (2017). Yaşlılara bakış açısının karikatürlerdeki izdüşümü konusunda uzman görüşleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 10(1), 43-50.
- Akın, A., Demirci, İ, Özcan, M., Yıldız, E. ve Turan, M. E. (2012, Mayıs). The validity and reliability of The Turkish Version of The Integrative Self Knowledge Scale. 3rd World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, İzmir, Turkey.

- Turan, V. (2017). Karl Marx'ta bölüşüm. *Politik Ekonomik Kuram*, 1(2), 143-167.
- Tusaie, K. ve Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: Clarifying concepts for theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Arch Psychiatr Nurs.*, 20, 144-150.
- Tusaie, K., Puskar, K. ve Sereika, S.M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *JNursSch*, 39, 54-60.
- Türk Dil Kurumu. (2017). Büyük Türkçe Sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=k%C4%B1rsal%20b%C3%B6lge&guid=TDK.GTS.53312ff6039e15.95860052 adresinden 22/05/2017 tarihinde erişilmiştir.
- TDK. (2019). “başarmak”. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden 15/10/2019 tarihinde erişilmiştir.
- TDK. (2019). “kendini bilmek”. <http://sozluk.gov.tr/> adresinden 31/07/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2013). Nüfus projeksiyonları, 2013-2075. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15844> adresinden 04/09/2019 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2015). İstatistiklerle yaşlılar, 2014. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18620> adresinden 20/05/2015 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2016). Yaşlı istatistikleri. <https://www.tzv.org.tr/#/haber/351> adresinden 01/09/2019 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2017). Yaş grubu ve cinsiyete göre il/ilçe merkezi ve belde / köy nüfusu. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1059 adresinden 22/05/2017 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2017). İllere ve cinsiyete göre doğuştan beklenen yaşam süreleri, 2013, 2013-2014, 2015-2017. <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> adresinden 04/09/2019 tarihinde erişilmiştir.

- TÜİK. (2018). İstatistiklerle Yaşlılar, 2018. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli-db/hastaliklar/Yasli_Sagligi/raporlar_istatistikler/TUIK_Yasli_Istatistik_2018.pdf adresinden 01/09/2019 tarihinde erişilmiştir.
- TÜİK. (2019). Hayat tabloları 2014-2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreTabloArama.do> adresinden 15/10/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Uchino, B.N., Cacioppo, J.T. ve Kiecolt-Glaser, J.K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychol. Bull.*, 119, 488–531.
- Uçar, M., Çeken, H. ve Ökten, Ş. (2010). *Kırsal Turizm ve Kırsal Kalkınma*. Detay: Ankara.
- Uluocak, Ş., Aslan, C., Bakar, C., Gökulu, G. ve Bilir, O. (2013). Çanakkale yaşlı atlası. Çanakkale: Çanakkale Belediyesi.
- United Nations Division for the Advancement of Women Department of Economic and Social Affairs. (2002). Gender dimensions of ageing. <https://www.un.org/womenwatch/daw/public/ageing-final.pdf> adresinden 30/07/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Utz, R. L., Carr, D., Nesse, R. ve Wortman, C.B. (2002). The effect of widowhood on older adults' social participation: An evaluation of activity, disengagement, and continuity theories. *The Gerontologist*, 42(4), 522–533.
- Üçku, R. ve Ergin, S. (1993). Yaşlılarda günlük yaşam aktiviteleri. *Aile ve Toplum*, 3 (1), 90-96.
- Ünal, G. ve Bilge, A. (2005). İleri yaş grubunda yalnızlık, depresyon ve kognitif fonksiyonların incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(2), 89–93.
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study*. Cambridge: Belknap.
- Vaillant, G.E. ve Mukamal, K. (2001). Successful aging. *The American Journal of Psychiatry*, 158, 839–847.

- Vaillant, G., Meyer, S., Mukamal, K. ve Soldz, S. (1998). Are social supports in late midlife a cause or a result of successful physical ageing? *Psychological Medicine*, 28 (5), 1159-1168.
- Van der Elst, M., Schoenmakers, B., Duppen, D., Lambotte, D., Fret, B., Vaes, B., De Lepeleire, J. ve D-SCOPE Consortium. (2018). Interventions for frail community-dwelling older adults have no significant effect on adverse outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 18, 1-9.
- Varshney, S. (2007). Predictors of successful aging: Associations between network patterns, life satisfaction, depression, subjective health and leisure time activity for older adults in India. (Doktora tezi). University of North Texas.
- Vehid, S. (Mart, 2019). Açılış konuşması. 1. Uluslararası Aktif Yaşlanma ve Kuşaklar Arası Dayanışma Kongresi'nde yapıla açılış konuşması. İstanbul, Türkiye.
- Vergote, A. (1999). *Din, inanç ve inançsızlık*. İstanbul: İFAV.
- Villar, F. (2012). Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. *Ageing and Society*, 32(07), 1087 - 1105.
- Vincent, A., ve Teede, H. (2014). Women at midlife. in *Living life loving life young & old*. http://www.futureleaders.com.au/book_chapters/pdf/Living-Life-Loving-Life/Amanda-Vincent-Helena-Teede.pdf adresinden 19/03/2018 tarihinde erişilmiştir.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging. Comparison among low and high income older adults. *J Gerontol Nurs.*, 29(12), 42-49.
- Wagnild, G. ve Young, H. (1990). Resilience among older women. *Image*. 22, 252-255.
- Wakasai, A., Matsumoto, K. ve Kakehashi, C. (2006). A study on successful aging of middle-and advanced-aged people with major focus on the current status of women in their mature stage living in three districts in Japan. *Kawasaki J Med Welf*, 12(1), 45–53.
- Walen, H. R., ve Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social & Personal Relationships*, 17 (1), 5- 30.

- Walker, R. ve Luszcz, M. A. (2009). Health and relationship dynamics within late-life couples: A systematic review. *Ageing & Society*, 29, 455-480.
- Ware, J.E., Kosinski, M.A., Turner-Bowker, D.M. ve Gandek B. (2002). *How to score version 2 of the SF-12 Health Survey*. Lincoln, RI: QualityMetric.
- Waterman, A. S., ve Archer, S. L. (1990). *A life span perspective on identity formation: Developments in form, function, and process*. içinde P. B. Baltes, D. L. Featherman, & R. M. Lerner (Eds.), *Life-span development and behavior* (s. 29-57). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Weber, A. (1964). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi.
- Webb, C. (1992). The use of the first person in academic writing: objectivity, language and gatekeeping. *J Adv Nurs*, 17 (6), 747- 752.
- Wells, M. (2009). Resilience in rural community- dwelling older adults. *The Jorunal of Rural Health*, 25 (4), 415-419.
- Wells, Y. D. ve Kendig, H. L. (1997). Health and well-being of spouse caregivers and the widowed. *The Gerontologist*, 37, 666-674
- White, J.W. (1988). *Intergenerational religious education*. Birmingham: Religious Education.
- Whitbourne, S.K. (2001). *Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives*. New York: John Wiley & Sons.
- Whitmarsh, S. (2013). *Nonreactivity and Metacognition in Mindfulness* (yayımlanmamış (Doktora tezi)), Radboud University, Woerden.
- WHO. (2002). Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project: Yazar.

- WHO. (2017). Integrated care for older people: Guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258981/9789241550109-eng.pdf;jsessionid=E25041D3FB9EC3A071E40A2F8AE15B7A?sequence=1> adresinden 12/10/2019 tarihinde edinilmiştir.
- WHO. (2018). Elderly population. http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/elderly-population/en/ adresinden 19/03/2018 tarihinde erişilmiştir.
- Wiggins, K. T. (2012). Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction (Unpublished doctoral dissertation thesis). The University of New Mexico, New Mexico.
- Wisdom, J. ve Creswell, J.W. (2013). *Mixed methods: Integrating quantitative and qualitative data collection and analysis while studying patient-centered medical home models*. Rockville: Agency for Healthcare Research and Quality.
- Woods L.M. Rachet B. Riga M., Stone N. Shah A. Coleman M.P. (2005) 'Geographical variation in life expectancy at birth in England and Wales is largely explained by deprivation. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(2), 115-120.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Genova: Yazar.
- Yahyaoglu, R. (2013). *Yaşlanma ve zaman algısı*. Yayımlanmamış (Yüksek lisans tezi), Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Yamaguchi, H., Takahashi, A., Takano, A. ve Kojima, T. (2006). Direct effects of short-term psychoeducational intervention for relatives of patients with schizophrenia in Japan. *Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 60, 590–597.
- Yang, Q., Cogswell, M.E., Flanders, W.D., Hong, Y., Zhang, Z., Loustalot, F., Gillespie, C., Merritt, R. ve Hu, F.B. (2012). Trends in cardiovascular health metrics and associations with all-cause and CVD mortality among US adults. *JAMA*, 307, 1273-1283.

- Yapıcıoğlu, A. (2009). *Modernleşme süreci ve yaşlılık: İki yerleşim yerinde modernitenin yaşlılığa etkileri*. Yayınlanmamış (Yüksek lisans tezi), Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, Türkiye.
- Yazır, E. M. H. (1994). *Hak dini Kur'an dili*. İstanbul: Fezli.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 23(112), 7- 17.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Yoon, D.P. ve Lee, E.O. (2007). The impact of religiousness, spirituality, and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *J Gerontol Soc Work*, 48, 281-298.
- Yörükan, T. ve Yörükan, A. (2005). *İnsanca yaşamak için şehir ve konut*. Ankara: Babil.
- Zhang, W., Liu, S. ve Wu, B. (2018). Defining Successful Aging: Perceptions From Elderly Chinese in Hawai‘i. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 4, 1–7.
- Zeng, Y. ve Shen, K. (2010). ResilienceSignificantlyContributesToExceptionalLongevity. *CurrentGerontologyandGeriatricsResearch*, 1-9.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Açıklama:

Sayın katılımcı,

Sizinle gerçekleştirilen görüşmede kullanılan kişisel bilgi formu ve görüşme formunda yer alan bilgiler sadece bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Hiçbir resmi ve özel kurum ve kuruluşla paylaşılmayacaktır. Sorulara içtenlikle cevap vermenizi rica ederim.

Arş. Gör. Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

Doğum tarihi:

Cinsiyet: () E () K

Öğrenim durumu:

() Okuryazar değil

() Okuryazar

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Lisansüstü

Medeni durum:

() Hiç evlenmedi

() Evli

() Eşi ölmüş

() Boşanmış

() Ayrı yaşıyor

Çocuk sayısı:

() Yok

() 1-2

() 3-4

() 5 ve üzeri

Meslek:

Halen çalışıyor musunuz? Çalışıyorsanız hangi işle meşgulsünüz?

Yaşanılan yer:

() Kendi evi

() Çocuklarının yanı

() Huzurevi

() Bakımevi

Aylık gelir:

() 1000 TL'den az

() 1001 TL- 1500 TL

() 1501 TL- 3000 TL

() 3001 TL- 4500 TL

() 4501 TL ve üzeri

Yaşamın çoğunun geçirildiği yer:

() Köy

() Kasaba

() İlçe

() İl

() Büyükşehir

() Yabancı ülke

Size göre sağlığınız nasıldır? () İyi () Orta

() Kötü

Herhangi bir fizyolojik rahatsızlığınız var mı? Varsa nedir?

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Varsa nedir?

Ek 2: Görüşme Formları

Ek 2-a: 50- 59 Yaş Arası Bireyler İçin Görüşme Formu

1. Sizce yaşlılık/ yaşlılığın anlamı nedir?
2. Size göre yaşlılığın getirileri nelerdir?
3. Size göre yaşlılığın götürüleri nelerdir?
4. Sizce yaşlılıkla geçmiş dönemler arasında ne gibi farklılıklar vardır?
5. Sizce iyi/ başarılı yaşlanma ne demektir?
6. Sizce birine “başarılı yaşlı” deniyorsa bu kişi nasıl bir yaşlıdır?
7. Size göre yaşlı bir bireyin psikolojik ihtiyaçları nelerdir?
8. Size göre yaşlı bir bireyin fizyolojik ihtiyaçları nelerdir?
9. Size göre yaşlı bir bireyin toplumsal ihtiyaçları nelerdir?
10. Siz daha iyi bir yaşlılık geçirmek için nelerin olmasını/ neler yapmayı isterdiniz?
11. Kendinizi yaşlanmaya hazır hissediyor musunuz?
12. Size başarılı yaşlanmaya hazırlanmak için bir program uygulansaydı bu programın içeriğinde neler olmasını isterdiniz?

Ek 2-b: 60- 74 Yaş Arası Bireyler İçin Görüşme Formu

1. Sizce yaşlılık/ yaşlılığın anlamı nedir?
2. Size göre yaşlılığın getirileri nelerdir?
3. Size göre yaşlılığın götürüleri nelerdir?
4. Bugünkü yaşınızı ve durumunuzu göz önünde bulundurduğunuzda geçmiş dönemlerle bugününüz arasında ne gibi farklılıklar görüyorsunuz?
5. Sizce iyi/ başarılı yaşlanma ne demektir?
6. Sizce birine “başarılı yaşlı” deniyorsa bu kişi nasıl bir yaşlıdır?
7. Yaşlılık dönemindeki ihtiyaçlarınızı düşündüğünüzde psikolojik olarak nelere gereksinim duyuyorsunuz?
8. Yaşlılık dönemindeki ihtiyaçlarınızı düşündüğünüzde fizyolojik anlamda nelere gereksinim duyuyorsunuz?
9. Yaşlılık dönemindeki ihtiyaçlarınızı düşündüğünüzde toplumsal anlamda nelere gereksinim duyuyorsunuz?
10. Sizce bu dönemde neler olsaydı/ yapsaydınız daha iyi bir yaşlılık geçirdiğinizi düşünürdünüz?
11. 10 yıl önce size başarılı yaşlanmaya yönelik psikolojik bir program sunulsaydı yaşlılığa daha iyi hazırlanmak için bu programın içeriğinde nelerin olmasını isterdiniz?

Ek 3. Başarılı Yaşlanma Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Bu ölçekte sizin yaşamınıza ve kendinize ilişkin bazı maddeler bulunmaktadır. Her bir maddeyi cevaplarken yaşlanma sürecinizi göz önünde bulundurmanızı rica ederiz. Maddeleri okuduktan sonra “Hiçbir zaman, Nadiren, Bazen, Sıklıkla, Her zaman” seçeneklerinden size en uygun olan kutucuğa X işareti koyunuz. Katkılarınız için çok teşekkür eder, saygılar sunarım.

No	Madde	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1.	Alışverişi kendi başıma yapabiliyorum.					
2.	Zamanımı anlamlı işlere ayırıyorum.					
3.	Yeni şeyler üretmek için elimden geleni yapıyorum.					
4.	Hayatta daha yapmak istediğim şeyler var.					
5.	Sevdiğim şeyleri yapmaya vakit ayırıyorum.					
6.	Hayatı dolu dolu yaşıyorum.					
7.	Kendimi genel olarak iyi hissediyorum.					
8.	Bazı şeyleri eskisi gibi yapamayınca başka yollar deniyorum.					
9.	Kendi başıma hastane randevusu alabiliyorum.					
10.	Gezmeye vakit ayırıyorum.					
11.	Yeni şeyler öğrenmeye çaba gösteriyorum.					
12.	Başkaları tarafından sevildiğimi hissediyorum.					
13.	Nelerden hoşlandığımı biliyorum.					
14.	Yalnızken keyif alabileceğim aktiviteler buluyorum.					
15.	Zorluklar karşısında kendimi güçlü hissediyorum.					
16.	Başkalarına yardım etmeye çaba gösteriyorum.					
17.	Sağlık muayenelerime kendi başıma gidebiliyorum.					
18.	Yalnız kalmamak için sosyalleşmeye çaba gösteriyorum.					
19.	Hayattaki küçük şeylerden mutluluk duyuyorum.					

Ek 4. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (Hazer ve Özsungur, 2017)

Açıklama: Aşağıda bireyin kendi yaşlılığını nasıl hissettiğini değerlendiren ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu 7 puanlık ölçeği kullanarak belirtiniz. (Not: Kararsızım seçeneğini mümkün olduğunca az kullanmaya çalışınız)		Kesinlikle Total puanım (1)	Katılmıyorum (2)	Kısmen Total puanım (3)	Kararsızım (4)	Kısmen Total puanım (5)	Katılıyorum (6)	Kesinlikle Total puanım (7)
1	İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.							
2	Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm.							
3	Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım.							
4	Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çalışıyorum.							
5	Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum.							
6	Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum.							
7	Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım.							
8	Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.							
9	Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim.							
10	Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çalışıyorum.							

Ek 5: Yerinde Yaşlanma Ölçeği (Kalınkara ve Kapıkıran, 2017)

Açıklama: Aşağıda yaşadığınız ev ve çevreden memnuniyetinizi anlamaya yönelik ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi, yaşadığınız ev ve çevreden ne kadar memnun olduğunuza göre beşli puanlama ölçeğini dikkate alarak işaretleyiniz.		Tercih				
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Çevremde beni gerçekten anlayan insanlar var.					
2	Etrafımda beni seven insanlar var.					
3	Bu çevrede yaşamakla kendimi çok şanslı hissediyorum.					
4	Bu çevrede kendimi özgür ve bağımsız hissediyorum.					
5	Evimde yaşamaktan memnunum.					
6	Uzun zamandır bu çevrede yaşıyorum, çevredeki herkesi tanıyorum.					
7	Günlük ihtiyaçlarımı kendim giderebiliyorum.					
8	Yıkınma, giyinme gibi kişisel ihtiyaçlarımı kendim yapabiliyorum.					
9	Düşmeden ve tökezlemeden güvenle yürüyebiliyorum.					
10	Çevrede istediklerimi yapabiliyorum.					
11	İhtiyaç duyduğum her şeyi yakın çevreden satın alabiliyorum.					
12	Akranlarımla bir arada oluruz.					
13	Komşularımla her gün görüşüyorum.					
14	Yakın çevredeki akranlarımla hoşça vakit geçiriyorum.					
15	Arkadaşlarımla sık sık buluşuyoruz.					

Ek 6: Yetişkin Yılmazlık Ölçeği

	Açıklama: Aşağıda verilen cümlelere sizce doğruya en yakın olan seçeneği işaretleyiniz.	0 Kesinlikle katılmıyorum	1 Katılmıyorum	2 Kararsızım	3 Katılıyorum	4 Kesinlikle katılıyorum
1	Yoluma ne çıkarsa üstesinden gelirim					
2	Amaçlarıma ulaşıyorum					
3	Hayatımın bir anlamı var					
4	Mali zorlukların üstesinden gelirim					
5	Arkadaşlarıma güvenebilirim					
6	Başarısızlıkta kolayca cesaretimi yitiririm					
7	Değişimi bir meydan okuma olarak görürüm					
8	Bir soruna çözüm bulabilirim					
9	Kendi hayatımı kontrol edebilirim					
10	Stresle kolayca baş edemem					
11	İhtiyacım olduğunda bana yardım edebilecek birisi var					
12	Ölümlle baş edemem					
13	Olaylar ümitsiz görüldüğünde pes ederim					
14	Yaşa bağlı vücutta oluşan değişiklikleri kabul ederim					
15	Zor zamanları atlatabilirim					
16	Zor zamanlarda aileme güvenebilirim					
17	Değişen çalışma koşullarının üstesinden gelmek için donanımım yok					
18	Kendime olan inancım için üstesinden gelmemi sağlar					
19	Planlara tam olarak uyamam					
20	Bana olan şeyler üzerinde çok az etkim var					
21	Hastalıkla baş edebilirim					
22	Zorluklar beni kamçılar ve peşlerini bırakmam					
23	Sevdiğim kişiler evi terk ettiğinde zorluk çekerim					
24	Yaşamımdaki olaylara nasıl tepki vereceğimi kontrol ederim					
25	Kayıplar sırasında dini inançlar bana umut verir					

Ek 7: Bütünleşik Öz Bilgi Ölçeği (Akın, Demirci, Yıldız, Özcan ve Turan, 2012)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayla işaretleyiniz.						
Her sorunun karşısında bulunan; (1) Çoğunlukla Yanlış (2)Kısmen Yanlış (3) Kararsızım (4) Kısmen Doğru (5) Çoğunlukla Doğru anlamına gelmektedir.						
1	Kendim hakkında detaylı biçimde düşünerek hayattan gerçekten ne istediğimi ve istediklerimi nasıl elde edebileceğimi bulabilirim.	1	2	3	4	5
2	Geçmiş deneyimlerimden kendimle ilgili elde ettiğim bilgiler zor durumlarla daha kolay başa çıkmama yardımcı olmuştur.	1	2	3	4	5
3	İhtiyaç duyduğumda kendimle ilgili düşüncelere dalar ve geçmişteki davranışlarımın arkasındaki tutumları ve duyguları açıkça anlayabilirim.	1	2	3	4	5
4	Kişisel bir problemle uğraşırken, kendimi o kadar çok kaptırırm ki o anda durumun üstesinden gelemem ve ne düşünüp ne hissettiğimi açıkça sorgulayamam.	1	2	3	4	5
5	Çoğu zaman olup bitenlere kendimi o kadar kaptırırm ki duruma nasıl karşılık verdiğimi gerçekten fark edemem.	1	2	3	4	5
6	Düşüncelerimin ve duygularımın çoğunlukla o anda farkına varamam, yalnızca üzerinden biraz zaman geçtikten sonra gerçekten neler yaşadığım hakkında bilgi sahibi olurum.	1	2	3	4	5
7	Üzüntülü olduğum durumlarda ne yaptığımı farkına varmaksızın aniden tepki gösteririm.	1	2	3	4	5
8	Çoğu zaman yaşadığım bir olay hakkındaki duygularım o kadar karmaşık ve çelişkilidir ki o duyguları yaşarken onları anlamaya çalışmam.	1	2	3	4	5
9	Emek harcamam gereken bir olay sırasında, içimden geçen düşünceleri ve duyguları asla kavramaya çalışmam çünkü hepsi çok kafa karıştırıcı şeylerdir.	1	2	3	4	5
10	Bazı durumlarda neden öyle davrandığımı hiç anlayamam hatta genellikle anlamaya bile çalışmam	1	2	3	4	5
11	Düşüncelerimi ve duygularımı bilmek ve anlamak için harcadığım zaman, kendimi daha iyi tanımama neredeyse hiç yardımcı olmadı.	1	2	3	4	5
12	Ne zaman bir problemdeki payımı anlamaya çalışsam bocalarım.	1	2	3	4	5

Ek 8: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi Uzm. Psk. Dan. Çiğdem Demir Çelebi ve Uzm. Psikolog Tuğba Keloğlu tarafından yürütülen “Başarılı Yaşlanma Destek Programı” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve bu bilgilendirme sonucunda kararınızı vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırmanın amacı 60 yaş ve üzerindeki bireylerin başarılı yaşlanma durumlarının geliştirilmesidir. Araştırmada sizden tahminen 8 hafta boyunca ortalama 90 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 8 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Sizden bu çalışmada 8 hafta boyunca yürütülecek olan grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmanız ve gerekli veri toplama formlarını doldurmanız istenecektir. Bunun size ve yakınlarınıza hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılıp katılmamakta tümüyle özgürsünüz. Gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya katılmayı istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. Gerekli gördüğü takdirde araştırmanın herhangi bir kısmında katılımcı araştırmadan çıkabilir, araştırmacı çalışmayı sonlandırabilir. Araştırmanın tüm aşamalarında kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir. Bu araştırma aynı zamanda Uzm. Psk. Dan. Çiğdem Demir Çelebi tarafından yürütülen doktora tezinin bir parçası niteliğindedir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya cigdem.demircelebi@gmail.com e-posta adresi veya 5418587724 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Katılımcının:

Adı- Soyadı:.....
Telefon:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı- Soyadı:.....

İmzası:

Ek 9: Başarılı Yaşlanma Programı Uygulama Kılavuzu

1. Oturum: Tanışma

Amaçlar:

- Grup lideri ile üyelerinin birbirlerini tanımaları,
- Grup üyelerinin gruba ilişkin bilgi, amaçlar ve kuralları benimsemeleri,
- Grup üyelerinin kendi içsel motivasyon ve amaçlarını oluşturmaları,
- Grup üyelerinin gerçekleştirilecek çalışma hakkında ilk izlenim oluşturmaları,
- Grup üyelerinin geçmişi anımsamaları,
- Grup üyelerinin bugünle geçmiş arasında bağlantılar kurmaları.

Süre: 90 dakika

Materyaller:

- Etik onam formu
- Balon
- Yazı tahtası,
- Tahta kalemi,

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Grup üyelerinin birbirinin ismini öğrenmesi ve gruba ısınması:

Tanışma etkinliği için grup lideri gruba açıklama yapar: “*Şimdi birbirimizle tanışma amacıyla bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Hepimiz kısaca ve genel hatlarıyla kendimizi tanıtalım. Kaç yaşındayız, nerede ve kiminle yaşıyoruz, çocuğumuz var mı, hangi mesleği yürütüyoruz/ neler yapıyoruz, bugün buraya gelme nedeniniz vb gibi değinmek ve eklemek istediğiniz bilgileri lütfen belirtiniz. Her birinizin 2 dakika süresi olacak. Haydi başlayalım...*”(20 dakika)

Grup üyelerine grupla ilgili bilgilerin sunulması: Tanışma etkinliğinin tamamlanmasının ardından grup lideri, görüşme sorularının ilk ikisini üyelere yöneltir. (20 dakika) Daha sonra başarılı yaşlanmanın anlamı, grup oturumlarının sayısı (8), süresi (90-120 dakika), devama ilişkin hususlar, grup kuralları ve içerik konusunda üyeleri bilgilendirir. Grubun her bir haftasına ilişkin içerik hazırlanmış kısa bir sunum yapılır (10 dakika).

Ön Test Uygulaması (15 dakika)

Okul Günleri Etkinliği: Grup lideri etkinlik başlamadan evvel Okul Günleri başlığının da yer aldığı A4 kâğıdındaki her bir maddeyi ve çerçeveleri belirlenmiş kartonları (15 cm X 5 cm) keser. A4 kâğıdından kesilen maddeler aşağıda görüldüğü üzere kartonların üzerine yapıştırılır. Kâğıtların arkasına da Okul Günleri maddesi yapıştırılır.



Grup lideri karton destesini karıştırır ve sorular aşağıda kalacak biçimde grup üyelerinden bir tane çekmesini ister. Grup üyesi kendisine sorulan soruya yanıt verir. Yanıt vermekte zorlanırsa diğer üyelerden farklı bir hikâye sorulabilir. Grup üyesinin paylaşımını 3-5 dakika ayrılabilir. (30 dakika)

Tüm üyeler kendilerine gelen sorulara yanıt verdikten sonra grup üyelerine okulla ilgili bir şarkı bilip bilmedikleri sorulur. Ali Rıza Binboğa'dan Öğretmen şarkısı (<https://www.youtube.com/watch?v=n3ib2WTIJC4>) açılır. Grup üyelerine şarkının sözleri dağıtılır. Hep birlikte söylenir. (5 dakika)

Sonlandırma: Sonlandırmada grup oturumu lider tarafından kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinin duygu, düşünce ve değişim süreçlerine değinilir. (5 dakika)



Ek 10. Okul Günleri Anımsatıcı Sorular

Öğretmeninize nasıl hitap ederdiniz?
Okula giderken nasıl bir kıyafet giyerdiniz?
Okulda giydiğiniz kıyafetleri nasıl temin ederdiniz?
O zamanlar çekilmiş bir fotoğrafınız var mı?
Okulda hangi kitapları okurdunuz?
Okuldaki defter ve kalemeleriniz nasıldı?
Okulla ilgili kırtasiye alışverişini nasıl yapardınız?
Okulunuz ne kadar mesafedeydi? Nasıl giderdiniz?
Sınıfınız kaç kişiydi? Nasıl bir sınıftı?

Okulda hiç ceza aldınız mı?
Okulda hiç ödöl aldınız mı?
Nasıl bir öğrenciydiniz?
Öğretmenlerinizi sever miydiniz?
Okulda yemek yer miydiniz?
Konuşmadan önce elinizi mi kaldırırdınız?
Öğretmeniniz sert miydi?
En sevdiğiniz ders hangisiydi?
Okulda arkadaşlarınızla aran nasıldı?

Öğretmenleriniz ev ziyareti yapar mıydı?
Okulunuzda yaramaz çocuklar var mıydı?
Ders programını nasıl öğrenirdiniz?
Öğretmen çok ödev verir miydi?
Okulda hangi oyunları oynardınız?
Okuldan hiç kaçtın mı?
Okulda parasız kalınca ne yapardın?
Yaz tatillerinde ne yapardın?
Kardeşlerinle aynı okulda mı okudunuz?

2. Oturum: Geçmişten Bugüne Heybemdekiler

Amaçlar:

- Grup üyelerinin çocukluk oyunlarındaki kaybetme anlarını ve tepkilerini anımsamaları
- Grup üyelerinin yaşamdaki kayıpları fark etmeleri
- Grup üyelerinin kayıpla başa çıkma stratejilerini fark etmeleri
- Grup üyelerinin kayıpla başa çıkma stratejilerinin çocukluktan bugüne gösterdiği değişimi fark etmeleri
- Grup üyelerinin kayıpların kendilerine kattıklarını fark etmeleri
- Grup üyelerinin olumsuz yaşantılarda bedenlerindeki gerginlikleri fark etmeleri
- Grup üyelerinin gerginliği azaltmanın yollarını öğrenmeleri

Süre: 90 dakika

Materyaller:

- Balon
- Mendil

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Tanışma: Şimdi bu balonla bir tanışma oyunu oynayacağız. Balonu attığım kişi kendisiyle ilgili bir cümle söyleyecek. Mesela, “Ben bir akademisyenim.”

Grup lideri grup üyeleri kendileri hakkında birkaç cümle kurduktan sonra şu yönergeyi verir: “Biraz evvel birbirimizi genel hatlarıyla tanıdık. Şimdi ise daha özel bilgilerden bahsetmenizi istiyorum. Mesela sizi 3-5 senedir tanıyan birinin fark edeceği, yani bunu öğrenmek için sizinle biraz vakit geçirmesi gereken hangi özellikleriniz var? Önce ben başlayacağım ve balonu attığım kişi devam edecek. “Sakatat yemeyi severim.” Hazır mıyız?” (10 dakika)

Isınma: Grup üyelerinin bir sonraki ana etkinlik ile bağdaşım yapabilmeleri için geçmişten bugüne hemen hemen bütün Türkiye’de yaygın biçimde oynanmış olan Yağ Satarım Bal Satarım oyunu şu şekilde oynanır:

- Bir ebe seçilir, mendil ebeye teslim edilir. Diğer oyuncular, yüzleri birbirine dönük olacak şekilde bir çember oluşturarak yere otururlar. Oturan oyuncular oyun esnasında arkalarına dönüp bakamazlar. Sadece arkalarındaki zemini elleriyle yoklayabilirler.
- Ebe, elinde mendili, çemberin etrafında dolaşmaya başlar, bir yandan da durmaksızın şu ezgili tekerlemeyi söyler:

Yağ satarım, bal satarım,
Ustam ölmüş, ben satarım.
Ustamın kürkü sarıdır,
Satsam on beş liradır.
Zam-bak Zum-bak
Dön arkana iyi bak.
Yağ satarım, bal satarım,
Ustam ölmüş, ben satarım.
Alacağına, vereceğine
Bir kaşık ayran
Yarın sabah bayram.

- Bir süre sonra mendili oturan oyunculardan birinin arkasında çaktırmadan bırakır.
- Bu oyuncu arkasına mendil bırakıldığını fark etmezse ebe bir tur döndükten sonra bu oyuncunun omzuna dokunur ve mendili fark etmemiş olan oyuncu yeni ebe olur.
- Arkasına mendil bırakılan oyuncu bunu fark ettiğinde ise, derhal mendili kapıp ebeyi aynı yönde kovalamaya başlar. Kovalamaca sırasında çemberdeki diğer oyuncular tekrarlar “tavşan kaç, tazı tut!” diye bağırarak tempo tutarlar.

- Ebe çember etrafındaki turunu yakalanmadan tamamlayıp arkasına mendili bıraktığı oyuncunun boşalttığı yere oturmayı başarır, ayakta kalan oyuncu yeni ebe olur ve tekerlemeyi söyleyerek çember etrafındaki turuna başlar.
- Eğer ebe, mendille kendisini kovalayan oyuncuya yakalanırsa ebe değişmez. Ebe mendili tekrar alır ve başa dönlür.

Ana etkinlik: Grup üyelerinin kaybettiklerini ve geçmişten bugüne kayıpla başa çıkma biçimlerinin nasıl değiştiğini fark etmeleri için çocukluktan itibaren neler kaybettikleri ve nasıl tepki verdiklerine yönelik paylaşım yapılır. Paylaşım için şu yönerge kullanılır:

“Yaşamın her döneminde kaybettiğimiz ve kazandığımız zamanlar olmuştur. İlk kayıplarımızı belki de çocukluğumuzda oyunlarda deneyimledik. Sizler çocukluğunuzu gözden geçirdiğinizde bu oyunlarda kaybettiğiniz anlardan neler hatırlıyorsunuz? Hangi anılar gözünüzde canlandı? ... Kaybettiğinizde çocukken tepkiniz ne olurdu? ...”

Grup lideri grup üyelerinin çocukluğa ilişkin paylaşımlarının ardından benzer bir yönergeyi gençlik ile orta ve ileri yetişkinlik için de verir. Grup üyeleri yaşamı kayıpla başa çıkma stratejileri kapsamında gözden geçirir. Konunun ağırlığı nedeniyle grup üyelerinin kendilerini yorgun ve gergin hissedebileceği unutulmamalı, şu yönergeyle grup üyelerinin bedenlerine odaklanmaları istenir:

“Konuştuğumuz konuların iç açıcı olmadığının farkındayım. Sizler kendinizi nasıl hissediyorsunuz? ... Bedeninizi nasıl hissediyorsunuz? ... Yaşadığınız gerginliğin bedeninizin neresinde hissediyorsunuz?”

Grup lideri hızlı bir geribildirimden ardından olumsuz yaşantı ve duyguların bedenimize (kaslarımıza, ruh halimize ve hatta iç organlarımıza) nasıl etki ettiğine dikkat çekerek duygularımızı ve bedenimizi fark etmenin gevşemenin ilk adımı olduğunu vurgular. Grup üyelerinin gevşemiş biçimde oturmaktan ayrılmalrı için aşamalı **gevşeme egzersizini** şu yönerge ile gerçekleştirir:

“Aşamalı kas gevşetme egzersizi kasları gevşetebilmek için önce sıkılamak gerektiğini ilkesi üzerine yapılır. Bunu uygulayarak, ne zaman gerildiğimiz ve gevşememiz gerektiğine dair bir vücut bilgisine sahip olmuş oluruz.

- Şimdi sandalyenizde rahat bir biçimde oturun...
- Birazdan bedeninizdeki belirgin kas gruplarını kasıp gevşetme çalışmaları yapacaksınız... Gevşemenin en iyi yolu önce kasmak olabilir...
- Kollarınızdaki... Ellerinizdeki... Parmaklarınızdaki kasları fark edin...
- Şimdi yumruklarınızı sıkın ve tüm kolunuzu dirseklerden itibaren dümdüz bir biçimde öne doğru uzatın... Yumruklarınızı iyice sıkın...
- Sıkmaya devam edin ve gerginliği kollarınızda iyice hissedin...
- Ve şimdi bırakın... Gevşetin... Kollarınızın aşağı düşmesine izin verin... Sıcaklığı ve gevşemeyi hissedin... Gergin durumla gevşemiş durum arasındaki farkı izleyin...
- Şimdi bir kez daha tüm kol kaslarımızı sıkın... Üst kolumuzdaki... alt kolumuzdaki... Avuç içlerimizdeki... Parmaklarımızdaki kaslarımızı... Daha da yoğun olarak sıkın ve iyice gerin.. Ardından yavaşça bırakın ve kollarınızın gevşemesine izin verin...
- Gerginlik durumu ile gevşemiş durum arasındaki farkı izleyin...
- Ağırlığın ve sıcaklığın omuzlarınızdan, üst kollarınızdan, ön kollarınızdan, bileklerinizden, avuçlarınızdan parmaklarınıza doğru aktığını hissedin...
- Şimdi vücudunuzun bu kısmını rahatlamış bir biçimde tutarak, dikkatinizi yüz ve boyun kaslarınıza yönlendirin...
- Gözlerinizi kapatın ve yüzünüzü sıkabileceğiniz kadar sıkın... Gözlerinizi burnunuzu dudaklarınızı buruşturun... Dişlerinizi sıkın... Dilinizi üst damağınıza bastırın... Boynunuzu gerin, iyice gerin... Başınızı arkaya doğru gergin bir biçimde itin...
- Alnınızı, gözlerinizi, çenenizi, dilinizi, dudaklarınızı ve boynunuzu... iyice gerin ve içinizden 10'a kadar sayıp bırakın...

- Alnınızdan kırışıklıkların gittiğini, kaşlarınızın birbirinden ayrılarak uzaklaştığını, gözlerinizin hafifçe kapandığını, çenenizin gevşediğini, dudaklarınızın hafifçe aralandığını dilinizin aşağıya doğru indiğini hissedin...
- Gevşemenin alnınızdan gözlerinize, burnunuza, çenenize, dilinize, dudaklarınıza ve boynunuza doğru aktığını hissedin...
- Sakin bir şekilde nefes alıp verin... artık bedeninizin bu kısmında tüm kaslarınız sakın...
- Şimdi dikkatinizi gövdenizdeki kas gruplarına yönlendirin... göğsünüzdeki.. karnınızdaki, sırtınızdaki ve omuzlarınızdaki kaslara odaklanın...
- Şimdi omuzlarınızı geriye ve yukarıya doğru çekin... Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru çekin...
- Derin bir nefes alın... şimdi nefesinizi tutun ve yavaşça dışarı verin...
- Şimdi de aynı anda karın kaslarınızı kasın... en içeriye... geriye doğru çekin... omuzlarınızdan kalçanıza kadar gerildiğinizi hissedin...
- Ciğerlerinize havanın dolduğunu hissedin... omuzlarınızı aşağıya doğru düşürün...karnınızdan yavaş ve sakin bir biçimde nefes alıp verin... tüm gövdeniz gevşerken.. Siz de yayılan sıcaklığı ve rahatlamayı fark edin..
- Sıcaklığın aşağı doğru indiğini fark edin...
- Şimdi kalça ve bacaklarınıza bakın. hangi kaslar gergin.. hangileri rahat bunu fark edin...
- Şimdi kalçalarınızı sıkın... uyluk kaslarınızı sıkın.... kalça ve bacağınızdaki bütün kasları sıkın... kaslarınızın gerginliğini ayak ve baldırlarınızda hissedin... daha sıkı bir şekilde gerdirin ve içinizden 10'a kadar sayın... şimdi gevşeyin... ve bedeninizdeki sıcaklığı hissedin... baldırlarınız ve ayak bileklerinizin nasıl gevşediğini fark edin..
- Ayak uçlarınızı öne doğru uzatın.. ve ayak parmaklarınızı içe doğru çevirmeye çalışın... iyice gerin ve bekleyin (10 sn).... bırakın... sıcaklığı hissedin...
- Şimdiye kadar kastığınız ve gevşettiğiniz vücut bölümlerini düşünün, hala ergin olan... gevşetebileceğiniz bir bölge bir alan... bir kas var mı.. bedeninize bakın... ve hemen bu kasları sıkın ve gevşetin...
- Yüzünüzü... boynunuzu... omuzlarınızı kollarınızı ve ellerinizi... gövdenizi gevşetin... kalça ve bacaklarınızı gevşetin...
- Bedeninizdeki rahatlığı hissedin...

Bu egzersizi günde en az bir kez uygulamaya devam edin.”

Not: Bu oturumda sonlandırma, gerginliğin yeniden tetiklenmemesi için gevşeme egzersizinden önce gerçekleştirilir.

3. Oturum: Geçmişimle Barışıyorum

Amaçlar:

- Grup üyelerinin geçmişteki pişmanlıklarını fark etmeleri
- Grup üyelerinin geçmişle ilgili memnuniyetlerini fark etmeleri
- Grup üyelerinin yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmeleri
- Grup üyelerinin yaşamı anda kalarak fark etmesi

Süre: 90 dakika

Materyaller:

- Ön yüzünde “Olumsuz Yaşantılarım”, arka yüzünde “Olumlu Yaşantılarım” başlığı bulunan ve her bir üye kadar çoğaltılmış A4 kağıdı
- Kuru üzüm

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Isınma: Gruptaki herkes 2’li gruplara bölünür. Eşlerden biri aynadaki görüntü olur. Diğer eş, çeşitli hareketler yaparken aynadaki görüntüyle eş zamanlı aynı hareketleri gerçekleştirir. Bu çalışmayla grup üyeleri arasındaki uyumun ve spontanitenin artması amaçlanır. (10 dakika)

Bütünüyle Hayat: Şimdi size bir kağıt vereceğim. Bu kağıdın ön yüzünde yaşamınızda bebekliğinizden bugüne gelmiş geçmiş olumsuz yaşantılarınızı anahtar sözcüklerle yazmanızı istiyorum.

1. Çocukluğunuzdan itibaren yaşadığınız kötü anıları yazın. Pişmanlıklarınız neler? Sizi üzen neler oldu? Değiştirme şansınız olsa neyi değiştirirsiniz? Yazın.

Kağıdın arkasına ise başlıktan anlaşılacağı üzere yaşamınızda bugüne dek hatırladığınız güzel anılarınızı yazın.

2. Çocukluğunuzdan itibaren yaşamınızı anlamlı kılan olaylar neler? Neler sizi çok mutlu etti? “İyi ki” dediğiniz neler var? Yazın.

Grup üyeleri oturumla ilgili değerlendirmelerini gerçekleştirdikten sonra anda olanların farkındalığının artırılması amacıyla katılımcılara kuru üzüm etkinliği uygulanır. Ardından genel değerlendirme alınarak sonlandırmaya geçilir.

Farkında yemek yeme: Kuru üzüm egzersizi

Elinize bir tane kuru üzüm alın ve kendinize 10-15 dakika boyunca tüm dikkatinizi bu egzersize verebileceğiniz bir yer seçin...

Kuru üzümü avcunuzun içinde tutun... Ağırlığını avucunuzda hissedin... Şimdi, üzüm tanesinin sıcaklığını hissetmeye çalışın...

Şimdi üzüm tanesine tüm dikkatinizi vererek bakın... Onu gerçekten görün... Üzümün engine, saydamlığına ve koyulaşmasına bakın... Üzüme, avucunuzda bir tablo varmış gibi bakın, her ayrıntısını görmeye çalışın...

Avucunuzdaki üzümü, teninize dokunuşunu hissedin... Üzümlü, diğer elinizin baş ve işaret parmağı arasına alın... Parmaklarınız arasında oynatırken üzümün kabuğundaki dokuya odaklanın... Üzümlü hafifçe sıkın ve içindekileri hissedin... Üzümün içine ve dışına odaklanın...

Şimdi üzümü ona rahatça odaklanabileceğiniz ve daha detaylı görebileceğiniz bir yere koyun... Hareket ettikçe değişen ışık yansımalarına ve gölgesine bakın...

Üzümlü yeniden avucunuzda hissedin ve yavaşça ağzınıza götürün... Üzüm burnunuza yaklaşıncı hoş kokusunu içinize çekin... Ağzınıza gidene kadar onu iyice koklayın...

Üzümlü yavaşça dudaklarınızın arasına koyun... Buradaki lezzeti hissedin... Üzümlü yavaşça dilinizin üzerine alın, ama çiğnemeyin... Dilinizin üzerinde öylece durmasına izin verin...

Damağınızı yavaşça üzüme dokundurun ve tadını hissedin... Şimdi, üzümü arka

dişlerinizin üzerine koyup bekleyin, çiğnemeyin... Ağırlığını dişinizin üzerinde hissedin... Şimdi ise üzümün minik bir ısırık alın, sadece bir tane... Tadını damağınızda hissedin... Bir tane daha... Tadındaki değişime dikkat edin... Bir tane daha, bir tane daha... Şimdi yavaşça üzümü çiğneyin... Çok yavaş... Sesinin, dokusunun ve tadının farkına varın...

Üzüm tamamen yok olana dek çiğnemeye devam edin... Her defasında ilk kez çiğniyormuş gibi çiğneyin...

Üzüm boğazınızdan midenize inerken onu takip edin... Bedeninizdeki hisse odaklanın... Ne hissediyorsunuz... Bundan önceki üzüm yeme deneyimlerinizden farkı neydi...

Sonlandırma: Sonlandırmada grup oturumu lider tarafından kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinin duygu, düşünce ve değişim süreçlerine değinilir. Bu etkinliğin grup üyelerinde tahribat yaratmaması açısından olumlu yaşantıların paylaşımı ile bitirilmesi önemlidir. Bu aşamada grup lideri aşağıdaki sorulardan faydalanarak oturumu sonlandırabilir (5 dakika):

- Yaşamı iyi ve kötü yanlarıyla gözden geçirmek size nasıl geldi?
- Olumsuz yaşantıların ardından olumlu yaşantılarınızı görmek nasıl geldi?
- Bu süreçte neler fark ettiniz?

4. Oturum: Beni Ben Yapanlar

Amaçlar:

- Grup üyelerinin yaşamı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmeleri
- Grup üyelerinin yaşamın bütünlüğünü grup üyelerinin ortaklığıyla fark etmeleri
- Grup üyelerinin bugünkü yaşamlarını derinlemesine gözden geçirmeleri
- Grup üyelerinin farkındalık kazanma yollarını keşfetmeleri
- Grup üyelerinin bugünkü benliğini oluşturan kaynakları fark etmeleri
- Grup üyelerinin çevrelerine sundukları tabloyu görmeleri

Süre: 90-120 dakika

Materyaller:

- Üye sayısı kadar kraft kağıdı (100x150 cm)
- Çeşitli dergiler
- Makaslar
- Yapıştırıcılar
- Çift taraflı duvar bandı
- Renkli kalemler

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Yaşlı bireylerin sahip olduğu değerleri, istekleri ve kaynakları ortaya çıkarmak, farkındalıklarını arttırmak amaçlı “yaşam ağacı” uygulaması (Loubser & Müller, 2011) gerçekleştirilir. Grup üyelerine çevrelerinde gördükleri ağaçların neler oldukları sorulur. Herkes bildiği ve sevdiği ağaçların özelliklerini grupta paylaşır.

Yaşam ağacı etkinliğine geçilmeden evvel çizecekleri yaşam ağacının nasıl olması beklendiği tahtada bir örnek çizilir. Daha sonra aşağıdaki yönergeler verilerek yaşlıların kendi yaşam ağaçlarını çizmeleri istenir.

Kök: Geldiğimiz kökler (köy, kasaba...), nereli olduğumuz, en sevdiğin yer, bunu sana kim öğretti, ailenin öyküsü, ailenin adı, soyu; aileyi temsil eden bir öykü, atasözü, şarkı vb.;

- ✓ Hayatında nasıl köklerin var? Bunlar ne kadar önemli?
- ✓ Geçmişin bugünkü seni etkiliyor mu?
- ✓ Geçmişe ilişkin en sevdiğin anıların hangileri?
- ✓ Köklerine ilişkin algın zaman içinde değişti mi?

Toprak: Nerede yaşıyorsun, neler yapmayı seversin, her gün ne yapıyorsun, boş zamanlarında yaptığın şeyler (her gün yapılan faaliyetleri temsil eder).

- ✓ Bugün sahip olduğun zemin nasıl? Sabit mi, değişken mi?
- ✓ Günlük yaşamda seni etkileyen neler var?
- ✓ Kimlerle yaşıyorsun?
- ✓ Günlük hayatta nelere vakit ayırıyorsun?
- ✓ Gitmekten zevk aldığın yerler nereler?

Gövde: Beceriler (kendi hastane randevusunu alabilme, günlük ihtiyaçlarını karşılama, vb) istekler, yetenekler (dans, resim vb.), bizim için önemli olan şeyler (özbakım, temizlik, vb.), bunları kimden öğrendik, bu becerileri nasıl edindik.

- ✓ Hangi becerilere ve başa çıkma mekanizmalarına sahipsindir?
- ✓ Çaldığınız herhangi bir çalgı aleti var mı? Ya da başka bir beceri?
- ✓ Yardımsever ya da nazik misin?
- ✓ Bu beceriler sizin için ne kadar önemli? Başkalarında bunlara önem verir misin?
- ✓ Becerilerinizle eksikliklerinizi karşılaştırmak sizin için kolay mıdır? Nasıl hissettirir?
- ✓ Çevrenizdeki insanlar sizin hangi becerilere sahip olduğunuzu düşünür?

Dallar: Dileklerimiz, umutlarımız, hayallerimiz bunların nereden geldiğini temsil eder. Bu hayallerin geçmişi geldiği köken nedir?

- ✓ Üç dilek hakkın olsaydı bunlar neler olurdu?

- ✓ Sağlık, para, mutluluk, başarı ya da aileyle ilgili umutların neler?
- ✓ Yaşamda ne olmak istersiniz? Beklentileriniz neler?
- ✓ Hayalleriniz ne kadar ulaşılabilir?
- ✓ Hayallerinizi gerçekleştirmek için nelere ihtiyacınız var?
- ✓ Yaşamınızdaki diğer insanlara ilişkin dilekleriniz neler?

Yapraklar: Yaşayan veya artık yaşamayan ancak bizim için önemli olan kişileri temsil eder. Bu önemli kişi bir kahraman da olabilir hayali bir şey de.

- ✓ Yaşamınızda önemli roller oynayan insanlar kimler?
- ✓ Bu insanlar size ne yönde ilham veriyor, yardım sağlıyor?
- ✓ Sizce siz onların hayatında ne gibi önemli roller üstleniyorsunuz?
- ✓ İlişkiniz gelecekte nasıl değişebilir?
- ✓ Dallarından kopan, hayatınızdan uzaklaşan başka yapraklar var mı?

Meyveler: Hayatta bize verilen hediyeler ve yetenekleri temsil eder (kibar olmak, sabırlı olmak, mücadeleci olmak vb.) sizde neyi beğendiler de bu hediye verdiler. Sizce onların hayatına nasıl bir katkı sağladınız?

- ✓ Bu insanlar size ağlayacak bir omuz bıraktı mı? Size neler sundu? Destek? İltifat?
- ✓ Ebeveynleriniz size neler öğretti?
- ✓ Size bıraktıkları hangi becerileri yaşamınızda çok sık kullandınız, onlardan güç aldınız?
- ✓ Yaşam size neler öğretti?
- ✓ Bu beceriler size ne kattı?
- ✓ Siz yaşamınızdaki insanlara ne verdiniz?

Fırtınalar: Aile içindeki çatışmalar, ruh sağlığı problemleri, destek yoksunluğu, birinin kaybı vb.

- ✓ Geçmişte nasıl fırtınalara maruz kaldınız?
- ✓ Bunlarla nasıl başa çıktınız?
- ✓ Gelecekte ne gibi fırtınalara maruz kalabilirsiniz?

Bir hayvan çiz: Seni bu fırtınalardan senin hangi özelliklerin kurtarır? Bir hayvan çiz.

Bütün grup kendi ağacını çizdikten sonra, çizilen ağaca bir isim verilir ve grup üyeleri kendileri için önemli olan ve yaşam ağaçlarını oluşturmada önemli bir yere sahip olan kişiye (bu bir roman kahramanı veya hayali bir karakterde olabilir) ona sunduğu katkılar için teşekkür mektubu yazması istenir. Mektuplar yazıldıktan sonra ikiye bölünmüş eşler şeklinde eşler birbirlerine mektuplarını okur ve okuma etkinliğinin sonunda her katılımcı çizdiği ağacı odanın bir köşesinde sergileyerek grup ormanını oluşturur. Katılımcılar grup ormanını gezerek birbirlerinin yaşamlarındaki değerler ve becerilerle ilgili bilgi edinir. Birbirlerinin ağaçlarına eklemeler yapmalarına izin verilir.

Grup daire şekline gelir ve çalışma esnasında hissedilenlerin paylaşılması ile oturum sona erdirilir.

Sonlandırma: Oturum, grup üyelerinin hem kişisel geçmişlerini anımsayacakları, hem de ortaklıklarını fark edecekleri biçimde değerlendirilerek sonlandırılır.

Narrative Therapy Tree of Life Project

This project is about identifying all the different aspects of your identity; including your past, future goals, strengths and support system. For each section, draw part of your tree and write notes around it. There is a tree outline and some examples on the back of this worksheet.

ROOTS



Where you come from and your family:

- What roots do you have in your life? How important are these?
- Does your past influence who you are today?
- Do you have any favourite memories?
- Has your perception of your roots changed over time?
- Where were you born? Where did you go to school?

GROUND



Your present life and day-to-day activities you engage in:

- What is the ground like in your life? Is it fairly stable or frequently changing? (could represent with flat or bumpy ground)
- What influences you on a daily basis?
- Who do you live with? Where do you go to school/work?
- Do you have a favourite place that you visit?

TRUNK



Your skills and abilities:

- What talents and coping skills do you have?
- Can you play an instrument/draw/write? Are you helpful/kind?
- How important are these abilities to you? Do you value them in others?
- Do you find it easier to think of your faults compared to your skills?
- Are there any skills other people think you have?

BRANCHES



Your hopes and goals:

- If you could have three wishes, what would they be?
- Do you hope for health, happiness, success, money, family *etc?*
- Do you aspire to be a nursery nurse, actor, vet, *etc?*
- How achievable do you feel your aspirations are?
- What would need to happen for you to achieve these?
- Do you have hopes and wishes for other people in your life?

LEAVES



Important people in your life:

- Who plays an important role in your life?
- What type of influence have they had? If they've helped, how?
- Do you feel that you have played an important role in their lives?
- How might your relationship change in the future?
- Are there who have passed away - leaves in the wind?

FRUIT



Gifts from important people:

- Have these people provided you with a shoulder to cry on/support/compliments?
- What have your parents taught you?
- Have they ever given you a material gift which meant a lot to you?
- How have these gifts helped you?
- What have you given them in return?

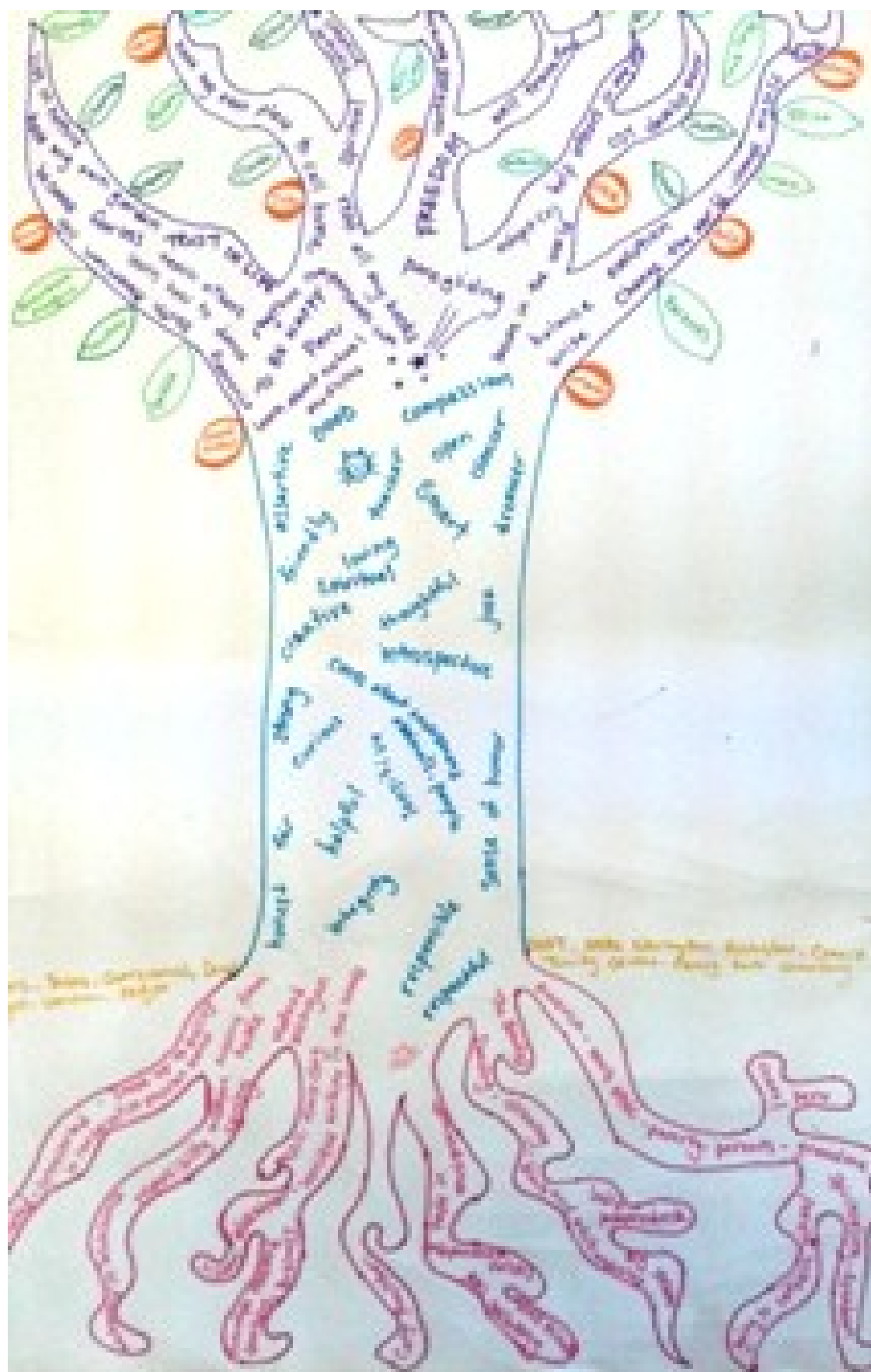
STORMS

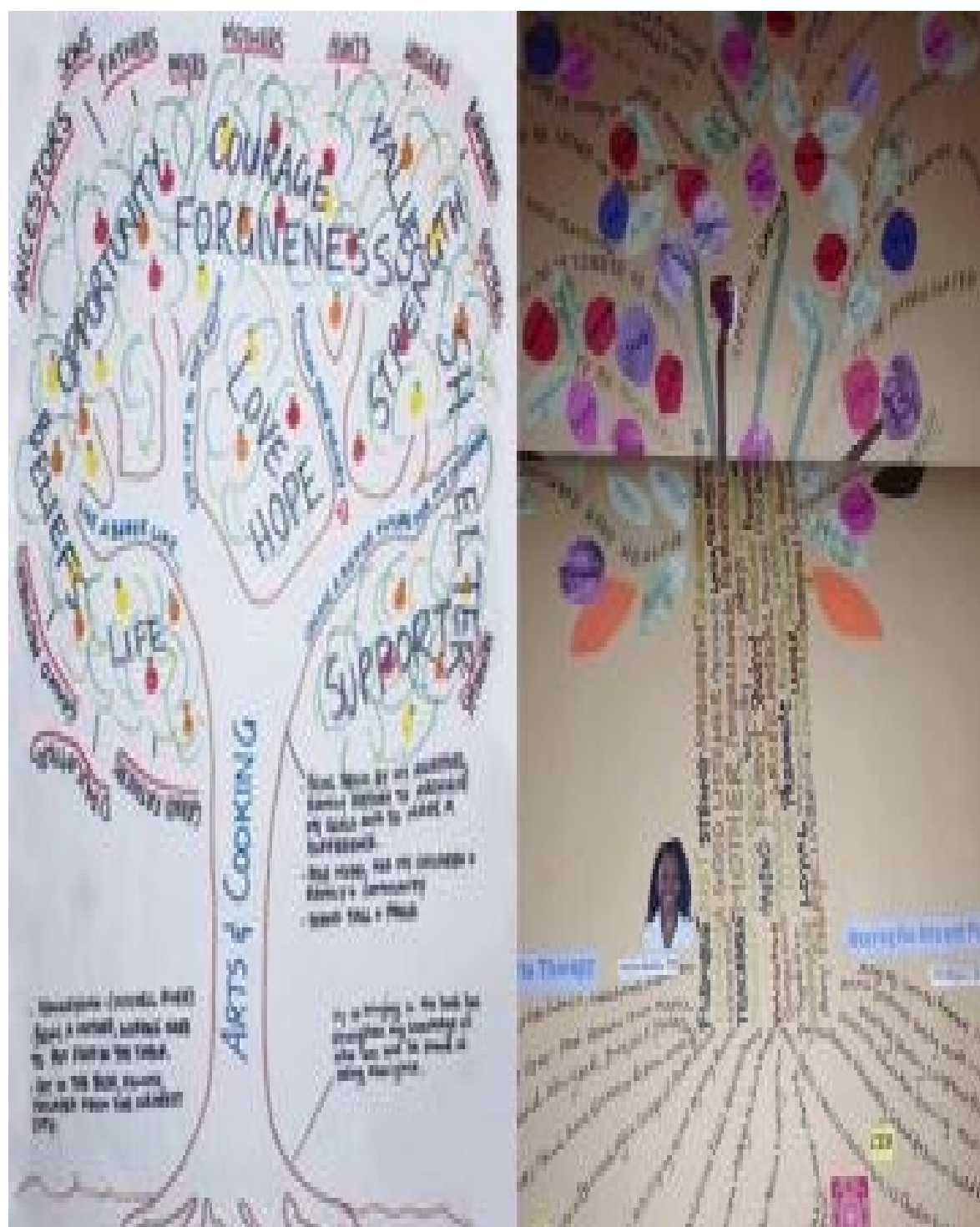


Challenges:

Include everything from family conflict, mental health problems, lack of resources, loss of important people in your life, etc.

- What storms have you experienced in the past?
- How did you manage with these?
- What storms do you think there might be in the future?





5. Oturum: Engeller vs. Destekler

Amaçlar:

- Yakın ilişkilerindeki iletişim örüntülerini gözden geçirmesi
- Grup üyelerinin hâlihazırda sahip oldukları destek ve kaynakları fark etmeleri
- Grup üyelerinin başkalarına sunabilecekleri destek ve kaynak yollarını fark etmeleri
- Grup üyelerinin güçlü yanlarını fark etmeleri

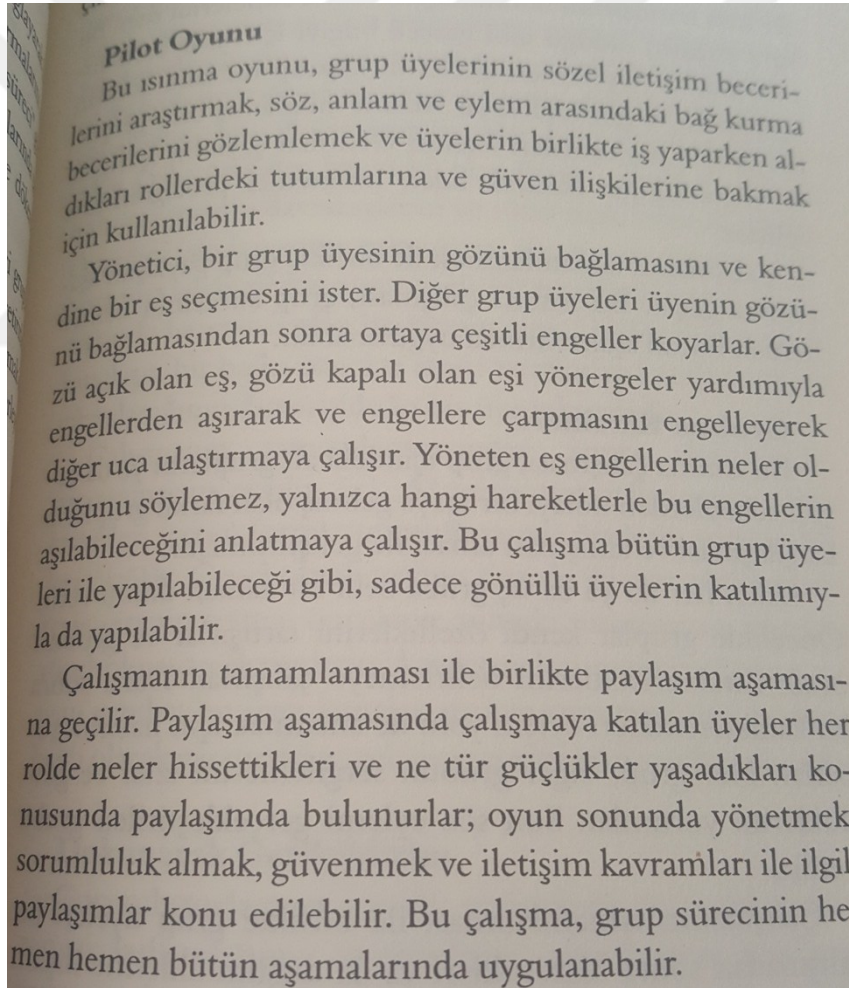
Süre: 90 dakika

Materyaller:

- Tülbent
- Post itler

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Isınma: Pilot Oyunu (400 Isınma Oyunu, Deniz Altınay, syf. 127)



Sosyal Atom: Grup daire şeklini alır. Grup lideri getirdiği taşları grubun ortasına döker. “Şimdi sizlerle bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu etkinlikle bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri bulmaya çalışacağız.” Grup lideri her bir grup üyesine boş kâğıt ve post itler verir. Post itlerin biri dişi, biri erkek, biri grubu temsil eder. Şu yönergeyi ekler: “Herkesin önce kendisi için sonra en yakın çevresindeki insanlar için birer post it seçmelerini istiyorum.” (bunun için bir süre verilir).

“şimdi sizi temsil eden taşı size verdiğim halkaların tam merkezine koyun. Daha sonra sırasıyla içten dışa doğru kendinizi en yakın bulduğunuz kişileri temsil eden birer post it yerleştirin” Post itleri dizdikten sonra gönüllü olan öğrencilerin post itlerinin kimleri temsil ettiğini gruba anlatılır. Kâğıda çizildikten sonra isteyen üyelerden grupta çizimini temsil edecek üyeleri seçerek sosyal atomu canlandırması istenir.

Sonlandırma: Grup lideri yaşamın ileriki zamanlarında olsalar dahi yapabilecekleri şeyler olduğu ve destek sisteminde nelerin olduğunu görme ve kendilerinin de bir destekçi olabileceği vurgusuyla grubun değerlendirilmesini sağlayarak oturumu sonlandırır.



6. Oturum: İlham (5. Oturumla aynı haftada gerçekleştirilecek.)**Amaçlar:**

- Grup üyelerinin yaşlı yaşamına uzaktan bakması ve yaşamını gözden geçirmesi
- Grup üyelerinin yaşamdaki zorluklarla başa çıkma yollarını gözden geçirmesi
- Grup üyelerinin tüm zorluklara rağmen umudun varlığını fark etmesi
- Sosyal katılımın yaşamdaki önemini fark etmesi
- Grup üyelerinin yaşlılıkta yapılabilecek işler olduğunu fark etmesi
- Grup üyelerinin yaşlılığın güç kaybı olmadığını fark etmesi

Materyaller:

- Projeksiyon
- Ses sistemi bilgisayar

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Bu oturumda yaşlı bireylerin yaşamlarını gözden geçirmelerine ve zorluklar karşısında dayanıklı olmalarına ilham ve umut vereceğine inanılan Hotelul Marigold filmi izletilir.

Sonlandırma: Sonlandırmada grup oturumu lider tarafından kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinin duygu, düşünce ve değişim süreçlerine değinilir. (5 dakika)

7. Oturum: Yaşamda Amaç

Amaçlar:

- Grup üyelerinin toplumda aktif rol alma yollarını fark etmesi
- Üretkenliğini gözden geçirmesi ve alternatifleri görmesi
- Kendisine yaşamdaki amacına uygun hedef listesi oluşturmaları

Süre: 90 dakika

Materyaller:

- Terapötik kartlar
- Kalem
- Kâğıt

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Kolaylaştırıcı, bir önceki oturumun bağlanması ve kazanımların netleştirilmesi için aşağıdaki soruları katılımcılara yönlendirir:

Film değerlendirilmesi:

- En çok dikkatinizi çeken yönler nelerdi?
- Kendinizi kime yakın hissettiniz?
- Ne fark ettiniz?
- Bu filmten sonra yaşamınıza bakınca ne gördünüz / hissettiniz?

Yönlendirilmiş fantezi: Bu aşamada katılımcılara yönlendirilmiş fantezi yönergesi okunur. Hayallerindeki yaşlılığı hayal eden yaşlılar daha sonra bu deneyimlerini ve bu deneyime ilişkin duygu ve düşüncelerini ikili gruplarda paylaşırlar.

Yönlendirilmiş fantezi yönergesi

Rahatlamaya izin verin... Bırakın aklınız ve bedeniniz rahatça salınsın ve hafiflesin...

Burnunuzdan derin ve tam bir nefes alın ve ağzınızdan nefesi verin... Ciğerlerinizi havayla tamamen doldurun ve karın bölgenizin şiştiğini ve göğüs bölgenizin genişlediğini hissedin...nefes veriyorken sahip olabileceğiniz tüm gerginlikleri rahat bırakın....

Yavaşça gözlerinizin kapanmasına izin verin...

Bu zaman size ait... Hiçbir rahatsız edici uyarıcı yok. Telefon sesi yok, soru soran biri yok... Şu an zaman tamamen size ait.

Bugünden tam 10 yıl sonra bir Cuma sabahına uyandığınız hayal etmenizi istiyorum. Bu cuma sabahı, sizin yaşamınızda düzenlemek istediğiniz her şeyi düzenlediğiniz, yaşamınıza istediğiniz gibi yön verdiğiniz, harika bir yaşlılık geçirdiğinizi iliklerinize kadar hissettiğiniz bir sabah. Bu sabaha uyandığınız zamanda herkes sizi harika yaş almış biri olarak tanıyor. Güne şükran duygusuyla başlıyorsunuz. (ARA)

Kocaman geniş pencereleri olan bir odada, bir yatakta uyanıyorsunuz. . Karşınızdaki pencereden odanızın manzarasını görüyorsunuz. Odaya ve manzaraya bakın. Burada neler var? Nasıl bir evde yaşıyorsunuz? (ARA)

İçeriden bazı tıkırtılar geliyor. Yavaşça odanın kapısını açıyorsunuz. Tıkırtı nereden geliyor? Ömrünüzün en güzel yıllarına uyandığınızı hissettiğiniz bu sabahta evinizin içinde neler oluyor? Yanınızda birileri var mı, yalnız mısınız? Bu sabahı nasıl geçiriyorsunuz? (ARA)

Kahvaltınızı yapıyorsunuz. ... Giyiniyorsunuz ve gündelik işleriniz için hazırlanıyorsunuz. Koridordan geçerek yavaşça evin kapısını açıyorsunuz. Yaşadığınız semt nasıl bir yer? Kimler var? Dışarıda halletmeniz gereken bazı işler var? Bunları kendi başınıza gerçekleştiriyorsunuz. Nereye gidiyorsunuz? Hangi işinizi yapıyorsunuz? İşlemlerinizi yapılırken sakince bekliyorsunuz... .. İşlemlerinizi başarıyla tamamlıyorsunuz. Gururla ve rahatlamışlıkla oradan ayrılıyorsunuz. (ARA)

Sırada sevdiğiniz aktiviteler var. İşlerinizi hallettikten sonra ir araca binerek o çok sevdiğiniz aktiviteye koşuyorsunuz. Nereye gidiyorsunuz? Burası nasıl bir yer? Açık hava mı, kapalı bir mekân mı? Etrafınızda kimler var? Yoksa yalnız mısınız? Orada neler

yapıyorsunuz? (ARA)

Gününüzü çok verimli geçirmenin verdiği haklı gururu yaşıyorsunuz. Artık eve geri dönüyorsunuz. Yola koyuluyorsunuz. ... Evin kapısını açıyorsunuz. Sizi ne karşılıyor? Şimdi eve yaklaşıyorsunuz? Yaşadığınız bu yere yeniden dikkat edin.. Neye benziyor? ... Eve giriyorkenki duygularınızı bir kontrol edin... Ne hissediyorsunuz? Evde olmak nasıl bir duygu? ... Bu akşam ne yapacaksınız? Yalnız mısınız? ... Değilseniz planınız ne?

(ARA)

Artık konuşmayı keseceğim. Akşamı istediğiniz biçimde bitirebilirsiniz. Sadece uyumaya gitmeden önce gününüzün nasıl geçtiğine bir bakın... Olabildiğince ayrıntılı olarak günü gözden geçirin..(ARA)

Bunu bitirmeye hazır olduğunuzda sadece gözlerini açın ve bir süre öylece oturun...

Terapötik kartlar: Grup lideri terapötik kartları ortaya serer. Şu yönergeyi verir: “Burada gördüğünüz kartlardan hayalinizi gördüğünüz kartları seçin. Öyle kartlar seçin ki bunlar sizin tüm hayalinizi temsil etsin.” Grup lideri bütün üyeler kartlarını inceleyip seçene kadar bekler. Herkes kartlarını seçtikten sonra grup lideri gönüllü üyelere neden bu kartları seçtiklerine dair paylaşımlarını alır.

Yapmak istediklerim listesi: Yaşlı bireyler hayal kurma çalışmasını gerçekleştirdikten sonra hâlihazırda sahip oldukları ve yapmak istediklerinin bir listesini çıkarırlar. Hedef listesi 1 yıllık ve 5 yıllık yapılacaklar/ ulaşılmaması hedeflenenler şeklinde yapılabilir.

Oturumda okunacak hikâye

Bir genç bir zamanlar mutluluğun sırlarını öğrenmek istemiş. Bir bilge aramış. Sormuş, soruşturmuş falanca kişidir demişler. Ayrıca kırk günlük mesafedeki bir köşkte yaşadığını da öğrenmiş. Üşenmemiş, yola çıkmış ve bilgeyi bulmuş. Bilge, onu bir güzel ziyafetle ağırlamış, isteğini sormuş:

"Mutluluğun sırrı" demiş delikanlı " bana bunu öğret."

Bilge bu sırrı vermeyi kabul etmiş.

Delikanlının eline bir kaşık vermiş, iki damla sıvı yağı da kaşığın içine koymuş.

"Köşkümü bir güzel gezeceksin ancak bu yağı dökmeyeceksin" demiş.

Delikanlı sarayı geziyormuş ama gözü devamlı kaşıktaymış. Dönmüş gelmiş. Bilge sormuş.

"Salondaki Acem halılarını gördün mü, kütüphanedeki şömineyi fark ettin mi, bahçedeki gülleri gördün mü?" şeklinde bir yığın ayrıntı sormuş. Utanan delikanlı, hiçbir şey görmediğini itiraf etmiş. Çünkü sadece yağa bakıyormuş.

Bilge şöyle demiş;

"Öyleyse git şimdi daha dikkatli olarak köşkümün harikalarını gör. Oturduğu evi tanımadan o insana güvenemezsin".

İçi rahatlayan delikanlı, kaşık elinde gördüğü her şeyi hafızasına adeta kazırcasına dikkat etmiş, gördüklerini bir güzel anlatmış.

Bilge;

"Peki sana emanet ettiğim iki damla yağ nerede? diye sormuş.

Kaşığa bakan delikanlı, iki damla yağın dökülmüş olduğunu görmüş.

Bilgeler bilgisi demiş ki;

"Mutluluğun sırrı, dünyanın bütün harikalarını görmektir ama iki damla yağ unutmadan".

Sonlandırma: Sonlandırmada grup oturumu lider tarafından kısaca özetlendikten sonra grup üyelerinin duygu, düşünce ve değişim süreçlerine değinilir. (5 dakika)

8. Oturum: Sonlandırma

Amaçlar:

- Grup üyelerinin kazanımlarını gözden geçirmesi
- Grup üyelerinin programa ilişkin genel değerlendirme yapması
- Grup üyelerinin birbiriyle vedalaşması
- Grup etkinliklerinin uzun sürmesi için ev ödevi verilmesi

Süre: 90 dakika

Materyaller:

- Son test bataryaları,
- Kalem
- Bilgisayar
- Hoparlör
- Çarşaf ya da çadır
- Sertifikalar
- Kitap dağıtımı

Uygulanan teknik ve egzersizler:

Grup lideri, oturumun başında her bir oturumun temasını söyleyerek grup üyelerine grup sürecinde neler paylaştıklarını hatırlatır. Grup odasına bir adet çadır kurar. (Çarşaf ya da yapılabilir.) Çadırın içine grup içinde paylaşılanlara dair kâğıtlardan koyar. (Her bir kelimeden grup üyesi sayısı kadar koyulması önerilir.) Bu mağarada grupta paylaşılan her şeyin var olduğunu ve grup üyelerinin istediklerini alabileceklerini söyler. Neler alabileceklerine karar verirken şu soruların cevaplarını baz alabilirler:

“Bu grup sana nasıl yararlı oldu, hangi alanlarda gelişme gösterdin, kendin ve başkaları hakkında öğrendiğin somut gerçekler nelerdir ve ‘harika’ senin için ne ifade ediyor?”

“Ne tür çatışmalar daha belirleyici oldu, dönüm noktaları neydi, öğrendikleriyle ilgili neler yapmayı umuyorlar ve grup onlara ne ifade etti?”

Grup üyeleri tek tek sessizce mağaraya girerler ve grup sürecinden almak istediklerini alıp çıkarlar. Herkes bu işlemi tamamlayınca grup paylaşımına geçilir.

Grup kazanımlarının değerlendirilmesinin ardından gruptan olumlu duygularla ayrılmaları için sevgi bombardımanı çalışması gerçekleştirilir. Grup lideri grubun ortasına bir sandalye koyar. Üyelerden biri bu sandalyeye geçer. Diğer grup üyeleri fakat, ama gibi kelimeler kullanmadan ortada oturan üyenin olumlu yanlarını kendisine söyler. Ortadaki üye konuşmaz. Üye yerine geçmeden katılımını gösterir sertifika kendisine sunulur. Herkes konuştuğundan sonra teşekkür ederek grup içindeki yerine döner ve ortada olmanın verdiği duyguyu anlatır. Tüm grup üyeleri tek tek ortaya gelir ve paylaşımında bulunur. (Vakit durumuna göre sertifikalar dağıtılarak grup sonlandırılır.) Terapist her bir kişinin hangi kazanımları aldığını ayrı ayrı dosyalar. Bunun için her bir kazanımın üye sayısı kadar çoğaltılması gerekir.

Son testler grup üyelerine dağıtılır ve dikkatle doldurmaları istenir. Veri toplama araçları teslim alınarak grup tamamlanır.

Mağara Kazanımları Listesi

Gevşeme egzersizi
 Duygularımı başkalarıyla paylaşma
 Sahip olduklarımı gözden geçirme
 Duygularımı fark etme
 Bedenimi fark etme
 Geçmişimi anımsama
 Geçmişteki olumsuzlukların beni nasıl güçlendirdiğini fark etme
 Tanımadığım insanlarla ne kadar çok ortak yönüm olabileceğini fark etme
 Yeni arkadaşlıklar
 Farkında yemek yeme
 Yaşamı fark etme
 Beni ben yapanları fark etme
 Destek kaynaklarımı fark etme
 Yapabileceklerimi fark etme
 İnsanlara nasıl yardım edebileceğimi keşfetme
 Kendimi daha iyi tanıma
 Kendimi kıymetli hissetme
 Kendimi güçlü hissetme
 Kendimi sevgi dolu hissetme
 Kendimi kabul edilmiş hissetme
 Kayıpla başa çıkmayı öğrenme
 Yeni başa çıkma mekanizmaları öğrenme
 Anda kalabilme
 Ne yediğimi o anda fark etme
 Ne söylediğimi o anda fark etme
 Ne yaptığımı o anda fark etme
 Doğayı daha çok fark etme
 Yaşamı olumlu ve olumsuz bütün yönleriyle kabul etme
 Geleceğe dair umut kazanma
 Yaşamımı daha anlamlı kılacak şeyleri fark etme
 Kendime şefkat gösterme
 Yaşamımı bir bütün gibi hissetme
 Yaşamdaki güzellikleri fark etme
 Kendimle gurur duyma

Sonlandırma: Sonlandırmada bütün kazanımlar tek tek ele alınır. Kapanışta herkese katılım belgesi takdim edilir. İzleme testine kadar etkinin devam etmesi için kitap dağıtılır. (Cicero- Yaşlı Cato ve Yaşlılık Üzerine)

