



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü



**BİREY MERKEZLİ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA DAYALI
YAŞAMI GÖZDEN GEÇİRME YÖNTEMİNİN BELİREN
YETİŞKİNLİK VE İLERİ YETİŞKİNLİK
DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
YAŞAM DOYUMUNAVE
YAŞAMIN ANLAMINA
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

MERT ONGUN

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İzmir
Ağustos, 2023

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

BİREY MERKEZLİ PSİKOLOJİK DANIŞMAYA DAYALI
YAŞAMI GÖZDEN GEÇİRME YÖNTEMİNİN BELİREN
YETİŞKİNLİK VE İLERİ YETİŞKİNLİK
DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN
YAŞAM DOYUMUNAVE
YAŞAMIN ANLAMINA
ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Mert ONGUN

Tez Danışmanı
Öğr. Gör. Dr. Hanife Kahraman

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezli Yüksek Lisans Programı

İzmir
Ağustos, 2023

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK

KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumuna Ve Yaşamın Anlamına Etkisi*” başlıklı bu tezin kendi çalışmam olduğunu, sunduğum tüm sonuç, doküman, bilgi ve belgeleri bizzat ve bu tez çalışması kapsamında elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara atıf yaptığımı ve bunları kaynaklar listesinde usulüne uygun olarak verdiğimi, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya diğer bir üniversite başka bir tez çalışması içinde sunmadığımı, bu tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda bilimsel etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Mert ONGUN

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrencinin	
Adı Soyadı	Mert ONGUN
Numarası	94200000005
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Programı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Derecesi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora

Tezin	
Türkçe Başlığı	Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumuna ve Yaşamın Anlamına Etkisi
İngilizce Başlığı	The Effects of Life Review Intervention Based on Person-Centered Psychological Counseling in Emerging and Older Adult's Meaning in Life and Life Satisfaction
Başlığında Değişiklik Varsa*	
Yeni Türkçe Başlığı	
Yeni İngilizce Başlığı	
Tez Danışmanı	Öğr. Gör. Dr. Hanife KAHRAMAN

Tez Savunma Sınavının	
Tarihi	07.08.2023]
Saati	11.00]
Yapılış Biçimi	☒ Yüz Yüze ☐ Çevrimiçi (Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../20 tarih ve .../... sayılı kararı)

Ön Karar	
Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca; Jüri üyeleri tarafından hazırlanan ve ekte sunulan kişisel raporlar, intihal yazılım programında belirlenen “Benzerlik Kapsamlı Raporu” incelenmiş, ayrıntılı şekilde tartışılmış ve adayın tez savunma sınavına alınıp alınmayacağı ile ilgili olarak oybirliği / oyçokluğu ile aşağıdaki karar alınmıştır. ☒ Savunma sınavına girmesi uygundur. ☐ Savunma sınavına girmesi <u>uygun değildir</u>. ☐ İntihal vardır. Yukarıdaki kararınız “İntihal vardır” şeklinde ise, Ege Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’ Madde 8’in 4. bendinde belirtilen; “Rapordaki verilerde gerçek bir intihalin tespiti halinde gerekçesi ile birlikte k verilmek üzere tez enstitü yönetim kuruluna gönderilir” maddesi gereği “Son Kararınız” olarak değerlendirileceğinden aşağıdaki “Son Karar” alanında bir işaretlemede bulunmayınız. Değerli jüri üyemiz, kararınızın gerekçelerini yazmanızı rica ederiz. []	

Son Karar	
Yukarıda verilen ön kararın “tezin savunulabileceği” yönünde olması itibarıyla aday tez savunma sınavına alınmış ve sonuçta tezle ilgili olarak oybirliği / oyçokluğu ile aşağıdaki nihai karar alınmıştır: ☒ Başarılıdır (Kabul) ☐ Başarısızdır (Ret) ☐ Düzeltilmelidir (Tezli yüksek lisans için en çok 3 ay, Doktora için en çok 6 düzeltme verilebilir.) Değerli jüri üyelerimiz kararınız özellikle “Başarısızdır (Ret)” ya da “Düzeltilmelidir” şeklinde ise, bu kutucuğa kararınızın alınma biçiminin ayrıntısı ile gerekçelerini yazmanızı rica ederiz. []	

Jüri Başkanı**	Öğr. Gör. Dr. Hanife KAHRAMAN	İmza
Üniversite	Ege Üniversitesi	
Anabilim / Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	

Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı	Doç. Dr. Esra ASICI İzmir Demokrasi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZEKES Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı		İmza
Jüri Üyesi Üniversite Anabilim / Bilim Dalı		İmza



TEŞEKKÜR

Uzun bir yolculuktu, şimdilik bitti. Çalışmam süresince çok değerli insanlarla tanışma imkanım oldu ve her biri bana bu yolda doğrudan veya dolaylı olarak desteklerini sundu. Hepinize çok teşekkür ederim.

Çalışmam boyunca beni motive eden, yol gösteren, güvenini ve inancını sunan Sayın Öğr. Gör. Dr. Hanife KAHRAMAN'a teşekkür ederim. Önemli olarak atfettiğimiz işleri başlatmak, sürdürmek ve layığıyla tamamlayabilmek ayrı meziyetleri gerektiriyormuş. Sayın hocam, bana olan inancınız ve desteğiniz, yol gösterişiniz üç yılın emeği olan bu araştırmayı başlatmam, sürdürmem ve tamamlayabilmem hususunda en büyük desteğim ve öğrenmem oldu.

Değerli annem Zeynep ONGUN'a bana 'iyi bir insan' olmakla ilgili öğrettiği her şey için kocaman bir teşekkür borçluyum. Sevgili annecim, senden öğrendiklerim beni bu güzel mesleğe hazırlarken aynı zamanda iyi ve dürüst bir insan olmanın yaşamdaki en nihai amaç olduğunu bana hatırlatmaya devam ediyor. Değerli babam Galip Cüneyt ONGUN'a da teşekkürlerimi sunarım. İçten ilgisiyle ve gözleri dolarak kurduğu hayalleriyle, benim inanmamı ve zor anlarımda devam etmemi sağladı. Umut ONGUN ve Selin ONGUN'a bana sundukları destek, anlayış ve hazırladıkları harika yemekler için teşekkür ederim.

Yaşamın benim için en güzel ve içimi en ısıtan yanı, karşılaştığım insanlar oldu. Sevgili arkadaşlarım, düşer kalkar bu yolda yanımda olduğunuz için sizlere minnettarım. Birçoğumuzun benzer süreçlerden geçtiği bu 'gençlik yılları'nda sizlerin varlığı beni daha güçlü kıldı, sırtımı sizlere yaslayarak dünyanın uğultusunda kendimi dinleme imkanı buldum. Umarım ben de sizler için aynı şeyi layığıyla yapabilmişimdir. Hepinize ismen teşekkür edemeyecek olsam da hem yaşamda hem de çalışmam boyunca yanımda olan ve desteklerini sunan arkadaşlarıma teşekkür etmek isterim.

Yol arkadaşım, meslektaşım Uzm. Psk. Dan. Enes KESKİNKILIÇ'a teşekkürlerimi sunarım. En çok da kendimi unuttuğum zaman beni bana hatırlattığı için. Değerli arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Umut ÖZDEN'e her imkanında bana yardıma koştuğu, beni her daim ilgi ve sevgiyle dinlediği için teşekkürlerimi sunarım. Dostum Yankı TANDIRCIOĞLU'na bana sunduğu destek ve umut için minnettarım. Aynı yolu ve dertleri paylaştığımız Cansu BİNGÖL'e de bana sunduğu sevgi, inanç ve destek için şükranlarımı sunarım. Çalışmam esnasında yanımda olan ve içinden çıkamadığım noktalarda danıştığım, rehberliğine başvurduğum Ülkü İlayda MERCİMEKÇİ'ye tüm katkıları için teşekkür ederim.

Mesleki olarak beni yetiştiren, bana rol model olan, geçtiğim yolları seçmeme vesile olan Sn. Ayşe GÜREL'e, işte olmak istediğim insan dediğim ve meslektaş olmanın onurunu içimde coşkuyla yaşadığım Sn. Ercan ERTEKİN'e, bana ablalık yapan ve inancımı tazeleyen Gelengül İMAMOĞLU'na teşekkürü borç bilirim.

Akademik olarak desteklerini sunan ve araştırmamı kolaylaştıran Nihan SÖNMEZ'e, Uğur AKIN'a ve Ar. Gör. Mesut GÖNÜLTAŞ'a şükranlarımı sunuyorum. Sizlerin desteği ile önümdeki yol daha gidilebilir oldu.

'Bazen kendi hikayeni başkasında keşfedersin.'. Tanımadıkları, yabancı bir insana hikayelerini açan Buca Sosyal Yaşam Kampüsü sakinlerine, bu süreçte bana kolaylık sağlayan çalışanlara teşekkürlerimi sunarım. Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören ve hikayesini samimiyetle benle paylaşan tüm katılımcılarıma da teşekkürü borç bilirim.

Son olarak 'Dinlenmemek üzere yola çıkanlar asla yorulmazlar!' diyerek önümüzdeki yolu aydınlatan, şükran borcumuzun asla bitmeyeceği Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'ü saygıyla anıyorum. Açtığın yolda, gösterdiğin hedefe durmadan ilerlemek en büyük vatani vazifemizdir.

İÇİNDEKİLER

EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI.....	iii
TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Cümlesi	8
1.2 Alt Problemler	8
1.2.1 Nicel Boyuta İlişkin Alt Problemler	8
1.2.2 Nitel Boyuta İlişkin Alt Problemler	9
1.3 Sayıtlılar	9
1.4 Sınırlılıklar.....	9
1.5 Tanımlar.....	10
1.6 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	11
BÖLÜM II	13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
2.1 Birey Merkezli Psikolojik Danışma Tanımı ve Temel Kavramları	13
2.1.1. İnsan Doğasına Dair Görüşü.....	14
2.1.2 Kendini Gerçekleştirme Eğilimi	14
2.1.3 Benlik Kavramı.....	15

2.1.4 Organizmik Değerlendirme Süreci	15
2.1.5 Tam İşlevsel Birey	17
2.2 Birey Merkezli Psikolojik Danışmada Terapötik Süreçler	18
2.2.1 Terapötik Amaçlar.....	19
2.2.2 Terapist ve Danışan Arasındaki İlişki	19
2.2.2.1 Saygınlık ve İçtenlik (Tutarlılık).....	20
2.2.2.2 Koşulsuz Olumlu Kabul ve Saygı.....	21
2.2.2.3 Empatik Anlayış	21
2.3 Birey Merkezli Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	22
2.3.1 Katılık	22
2.3.2 Açılma.....	23
2.3.3 Benliğe İlişkin Yaşantıları İfade Etme	23
2.3.4 Duygularını Dile Getirme ve Katılıktan Kurtulma	23
2.3.5 Organizmik İfade	23
2.3.6 Yaşantıların Benlikle Bütünleşmesi	24
2.3.7 Özbiliş.....	24
2.4 Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi; Tanımı, Tarihçesi ve Temel Kavramları.....	25
2.4.1 Yaşamı Gözden Geçirme Kavramının Tarihçesi.....	26
2.4.1.1 Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri	26
2.4.2 Butler ve Yaşamı Gözden Geçirme Kavramı.....	32
2.4.3 Yaşamı Gözden Geçirme Kavramının Psikososyal Gelişim Dönemlerine Uyarlanması	37
2.4.5 Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yönteminin Tanımı	37
2.4.6 Amaçları.....	39
2.4.7 Süreç	39

2.4.8 Terapötik Beceriler.....	40
2.5 Beliren Yetişkinlik Dönemi ve İleri Yetişkinlik Dönemine Dair Tanım ve Genel Bilgiler.....	40
2.5.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	40
2.5.2 İleri Yetişkinlik Dönemi.....	43
2.6 Yaşam Doyumu	45
2.7 Yaşamın Anlamı.....	48
2.8 İlgili Yayın ve Araştırmalar	52
2.8.1 Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	52
2.8.2 Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	53
BÖLÜM III.....	61
YÖNTEM.....	61
3.1 Araştırma Deseni	61
3.1.1 Nicel Araştırma Deseni.....	61
3.1.2 Nitel Araştırma Deseni.....	62
3.2 Veri Toplama Araçları.....	63
3.2.1 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	63
3.2.2 Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ).....	63
3.2.3 Kişisel Bilgi Formu.....	63
3.3 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	64
3.3.1 Beliren Yetişkin Çalışma Grubu	65
3.3.2 İleri Yetişkin Çalışma Grubu	66
3.4 Müdahale Programının Yapılandırılma Süreci	67
3.5 Deney Grubu Uygulaması	70
3.6 Verilerin Analizi.....	71
BÖLÜM IV	72

BULGULAR.....	72
4.1 Nicel Bulgular	72
4.1.1 Beliren Yetişkinler İçin Veri Analizi Sonuçları.....	72
4.1.1.1 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı ve Alt Boyutları.....	72
4.1.1.2 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği	73
4.2.1 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler İçin Veri Analizi Sonuçları.....	74
4.2.1.1 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Alt Boyutları.....	74
4.2.1.2 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği	75
4.2 Nitel Bulgular	76
4.2.1 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylere Ait Nitel Bulgular	77
4.2.1.1 Etki	77
4.2.1.1.1 Rahatlama.	77
4.2.1.1.2 Değişim.	78
4.2.1.1.3 Öğrenme.	78
4.2.1.1.4 Sürece dair görüşler / olumsuz yanlar.	78
4.2.1.2 Geçmişe Yönelik Tepkiler.....	79
4.2.1.2.1 Değerlendirme.	79
4.2.1.2.2 Farkındalık.....	79
4.2.1.2.3 Kabul.	80
4.2.1.3 Terapötik İlişki	80
4.2.1.3.1 Paylaşım.	80
4.2.1.3.2 Güven.	81
4.2.1.3.3 Onay.....	81
4.2.2 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylere Ait Nitel Bulgular	82

4.2.2.1 Kişilik.....	82
4.2.2.1.1 Kimlik keşfi.....	82
4.2.2.1.2 Kimlik inşası.....	83
4.2.2.2 Süreç ve Etki	84
4.2.2.2.1 Değişim.	84
4.2.2.2.2 Öğrenme.	84
4.2.2.2.3 Süreçte zorlanma.	85
4.2.2.3 Geleceğe Yönelik Duygular ve Düşünceler	85
4.2.2.3.1 Kararlar.	85
4.2.2.3.2 Kaygılar.	86
4.2.2.3.3 Umut.	87
BÖLÜM V.....	88
TARTIŞMA VE YORUM.....	88
5.1 Nicel Aşamaya İlişkin Sonuçlar	88
5.1.1 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Anlamı Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	88
5.1.2 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	90
5.1.3 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Anlamı Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	92
5.1.4 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	94
5.2 Nitel Aşamaya İlişkin Sonuçlar	98

5.2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Nitel Aşamaya İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması	98
5.2.2 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Nitel Aşamaya İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması.....	103
BÖLÜM VI	108
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	108
6.1 İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Bazı Öneriler.....	108
6.2 Ruh Sağlığı Uzmanlarına Yönelik Bazı Öneriler	109
KAYNAKÇA.....	110
EKLER.....	138
EK 1.....	138
EK 2.....	139
EK 3.....	140
EK 4.....	141
EK 5.....	142

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Deseni.....	62
Tablo 2. Beliren Yetişkinlik Dönemi Grubu Katılımcıların Demografik Bilgileri	65
Tablo 3. İleri Yetişkinlik Dönemi Grubu Katılımcı Demografik Bilgileri.....	66
Tablo 4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	72
Tablo 5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Alt Ölçek Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	73
Tablo 6. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri.....	74
Tablo 7. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	74
Tablo 8. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Alt Ölçek Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	75
Tablo 9. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri.....	76

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamı Gözden Geçirme	
Yönteminin Değerlendirilmesine İlişkin Temalar.....	77
Şekil 2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamı Gözden Geçirme	
Yönteminin Değerlendirilmesine İlişkin Temalar.....	82



ÖZET

Bu araştırmanın amacı Birey Merkezli Psikolojik Danışma'ya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi'nin beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı üzerindeki etkisini incelemektedir.

Araştırma, Ege Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde son sınıfta öğrenim gören 18-29 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle ve Buca Sosyal Yaşam Kampüsü'nde yaşayan 65 yaş ve üzeri ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürütülmüştür. Araştırmada, beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere iki çalışma grubu oluşturulmuştur. Beliren yetişkin çalışma grubunda, 13'ü deney ve 17'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 30 denekle çalışılmış olup, bu denekler deney ve kontrol grubuna rastgele atanmıştır. İleri yetişkin çalışma grubunda, 12'si deney ve 13'ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 25 denekle çalışılmış olup, bu denekler deney ve kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Her iki çalışma grubuna da ön test olarak Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubu her oturumu bir saat süren ve 6 oturumdan oluşan Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemine tabii tutulmuştur. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama bitiminde her iki gruba da son test olarak aynı ölçekler tekrar uygulanmıştır. Bununla birlikte deney grubundaki bireylerin Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemine dair deneyimlerini almak üzere programın sonunda üç adet soru sorulmuş ve bu sorular üzerinden içerik analizi uygulanmıştır.

Nicel analizler sonucunda, Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin ileri yetişkinlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşamda mevcut anlam düzeyini artırdığı ortaya çıkmıştır. Nitel analizler sonucunda ise, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşamı gözden geçirme sürecinin sonunda kimlik keşfi, kimlik inşası, değişim, öğrenme, zorlanma, kararlar, kaygılar, umut temaları ortaya çıkmıştır. Uygulanan program sonucu ortaya çıkan temalar aracılığıyla yaşamı gözden geçirmek bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı üzerinde etkili olmuştur. İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerde ise rahatlama, değişim, öğrenme, değerlendirme, farkındalık, kabul, paylaşım, güven ve onay temaları ortaya çıkmıştır. Birey Merkezli Psikolojik

Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi aracılığıyla süreç sonunda ortaya çıkan temalar, bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeyini arttırmıştır.

Elde edilen nitel ve nicel veriler alanyazın dikkate alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik Dönemi, İleri Yetişkinlik Dönemi, Yaşam Doyumu, Yaşamın Anlamı, Yaşamı Gözden Geçirme



ABSTRACT

The objective of this study has been to examine the effects of Life Review Intervention based on Person-Centered Psychological Counselling in terms of the level of life satisfaction and meaning in life on individuals going through emerging adulthood and older adulthood.

The study was conducted on individuals who are senior students at various faculties of Ege University going through emerging adulthood between ages 18-29, and those who reside in Buca Sosyal Yaşam Kampüsü going through older adulthood aged 65 or older. The study involved two groups, the emerging adulthood and the older adulthood. The group of emerging adulthood included 30 subjects, of which 13 were in the experimental group and 17 in the control group. The group of older adulthood included 25 subjects, of which 12 were in the experimental group and 13 in the control group. All subjects were assigned to their respective groups randomly. Both study groups were administered a personal information form, a life satisfaction scale, and a meaning in life scale as pretest. The experimental group has been subjected to Life Review Intervention based on Person-Centered Psychological Counselling which consisted of 6 sessions with each lasting one hour. There was no intervention on the control group. At the end of the practice both groups were administered the same scales again as posttest. However, the individuals in the experimental group were asked three questions in order to find out about their experiences regarding Life Review Intervention and content analysis has been made based on these questions.

Quantitative analyses reveal that Life Review Intervention based on Person-Centered Psychological Counselling has increased the level of life satisfaction and sensed meaning in life for individuals going through emerging adulthood and older adulthood. Qualitative analyses, on the other hand, reveal themes of identity exploration, identity construction, change, learning, having difficulties, decisions, anxiety, hope at the end of the life review process for individuals going through emerging adulthood. Life review with the help of the themes revealed by the applied program has been effective in terms of the life satisfaction and meaning in life of the individuals. Themes of relaxation, change, learning, evaluation, awareness, acceptance, sharing, trust, and assent have been observed in individuals going through older adulthood. The themes revealed at the end of the process by Life Review

Intervention based on Person-Centered Psychological Counselling increased the individuals' level of life satisfaction and meaning in life.

The qualitative and quantitative data acquired has been discussed with attention to the literature.

Keywords: Emerging Adulthood, Life Satisfaction, Life Review, Meaning in Life, Older Adulthood



BÖLÜM I

GİRİŞ

Dünyada ve Türkiye’de geçtiğimiz yüzyıldan beri oluşan bilimsel ve teknolojik gelişmeler nüfus üzerinde de değişimler yaratmıştır. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerle birlikte hastalıkların erken dönemlerde teşhisi, ileri tedavi yöntemlerinin bulunması, koruyucu sağlık hizmetlerinde artış, bebek ölümlerinin azalması gibi hususlar gerçekleşmiştir. Ayrıca ortalama yaşam süresi de uzamıştır (Yıldırım, 2021). Ancak bütün bu gelişmeler, yaşlı nüfusun genç nüfusa göre sayı ve oran olarak artması biçiminde tanımlanan nüfusun yaşlanması olgusunu karşımıza çıkarmıştır (Öz, 1997). Tüm dünyada olduğu gibi şu anda Türkiye’de de yaşlı nüfusun oranı artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu’na (TÜİK) göre, 2022 yılı itibariyle 65 yaş üstü bireyler nüfusun yüzde 9.9’unu oluştururken, 2040 yılında 65 yaş üstü bireylerin nüfusun yüzde 16,3’ünü oluşturacağı öngörülmektedir. 2080 yılında ise yaşayan her dört kişiden birinin altmış beş yaş üstü olması beklenmektedir. Tüm bu gelişmelere ve yaşlı nüfus oranının artışına rağmen Türkiye’nin demografik yapısının önemli bir kısmını genç nüfus oluşturmaktadır (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2020). TÜİK’e göre, 2022 yılı itibariyle nüfusun yüzde 15.2’sini 15-24 yaş arası bireyler oluşturmaktadır.

Yaşlanma doğum anından başlayıp yaşam boyunca ilerleyen gelişimsel bir süreçtir. Gelişimsel süreç sadece yaşlılığı kapsamamakta, doğumdan itibaren kişinin tüm gelişimsel dönemlerini ele almaktadır (Eryılmaz, 2011). Dolayısıyla yaşlanmaya dair oluşturulan politikaların tüm yaş gruplarına yönelik olması önem taşımaktadır (Devlet Planlama Teşkilatı, 2007). Yaşlanan nüfusun üyelerini oluşturan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişimsel süreçlerini incelemek, hayatlarının bu dönemlerindeki biyolojik, bilişsel ve sosyoduygusal alanlardaki gelişimin ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini fark etmek önemlidir (Wagner, 2019). İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerin bu dönemde yaşadıkları sosyal, ekonomik, psikolojik ve sağlıkla ilgili sorunlarının önlenmesi, varolan sorunların uygun terapötik müdahalelerle çözümlendirilmesi, kendini yaşlılık dönemine hazırlaması, kendini birçok bakımdan güçlendirmesi ve yaşadığı uyum problemleri ile diğer psikolojik sıkıntılarının atlatılması, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendini gerçekleştirebilmesi için psikolojik danışma önem kazanmaktadır (Weilman, 1984; Hill, 2005). Buna paralel olacak şekilde genç yetişkin bireylerin

bulundukları gelişimsel dönemin anlaşılması ve bu dönemin gerekliliklerine uygun düzenlemelerin yapılması bireylerin sadece bugünü için değil, inşa edeceği geleceği için de önemli görülmektedir (Stige ve diğerleri, 2021).

Psikolojik Danışma sürecinde farklı yaş grubundaki bireylerle çalışmak bireylerin yaşadığı dönemlere, kültüre ve bağlamlara duyarlılık gerektirmektedir (Bektaş, 2006). Bireyin gelişimsel dönemler içinde yaşadığı fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal değişimler; bu değişimlerin bireylerin yaşantısı üzerindeki etkisini bilmek psikolojik danışma sürecinin etkililiği açısından önem kazanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında farklı yaş gruplarıyla çalışmak, ilk olarak o yaş grubundaki bireylerin psikososyal bağlamda ihtiyaçlarını ve içinde bulunulan gelişimsel dönemin getirdiği değişimleri anlamakla birlikte ikinci olarak temel danışmanlık ve terapötik müdahale becerilerini bu bağlamda başarıyla kullanabilmeyi içerir (Lam ve diğerleri, 2013; Lane, 2014).

Bireylerin içinde bulunduğu gelişimsel dönemin bilişsel ve sosyoduygusal özelliklerini ele alan önemli kuramcılardan biri olan Erik Erikson'un 1950 yılında ileri sürdüğü psikososyal gelişim kuramına göre insanlar sekiz ayrı aşamada kimlik gelişimini tamamlamaktadır. Her bir aşama kendi içerisinde önemli bir dönüm noktası olmakla birlikte bir krizi barındırır ve bu krizlere karşılık gelen iki ayrı seçenek bulunmaktadır. Bu krizin nasıl aşılabacağı kişilik gelişiminin seyrini belirler. İki seçenekten biri kişinin uyumlu gelişim göstermesini sağlarken diğer seçenek bunu sağlamaz (Burger, 2006). Bu açıdan değerlendirildiğinde olumlu ve olumsuz iki kutup bulunmaktadır. Bireyin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için krizi yaşaması ve sağlıklı bir şekilde çözümülemesi önemlidir. Evreler ve gelişim dönemleri şu şekildedir:

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik – Bebeklik
2. Özerkliğe Karşı Utanma ve Şüphe – Yürümeye Başlama
3. Girişkenliğe Karşı Suçluluk Duygusu – Erken Çocukluk
4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu – İlkokul Çağı
5. Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası – Ergenlik
6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık – Genç Yetişkinlik
7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk – Yetişkinlik
8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk – İleri Yetişkinlik (Burger, 2006; Atak, 2005)

Bu araştırma kapsamında örneklem grubu olarak belirlenen beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde durulacak, psikososyal dönemler ve ihtiyaçlar bu iki grup bağlamında ele alınacaktır.

Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemlerinden genç yetişkinlik evresine denk gelen Beliren yetişkinlik kavramı; Arnett tarafından 2000'li yıllarda 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin rollerinde değişiklik olduğuna dikkat çekmek için ileri sürülmüştür. Geçtiğimiz yüzyıldan bu yana evlilik, anne baba olma, eğitimin tamamlanması, işe başlama, maddi özgürlüğün kazanılması, aile evinden farklı kendine ait bir evde yaşamaya başlama gibi yetişkinliğe geçiş olarak değerlendirilebilecek pek çok değişikliğin yirmili yaşların sonuna doğru kayması bu yaş aralığındaki bireylerin gelişimlerini etkilemiştir (Atak ve Çok, 2010). Bu değişkenler bağlamında zenginlikler olduğu gibi çeşitli zorluklar da bulunmaktadır (Uzun ve diğerleri, 2019). Yirmili yaşlarındaki bireyler tam olarak yetişkin yaşamına girememekte ve yetişkin rollerini üstlenememek durumunda kalabilmektedir (Arnett 2000; akt. Atak ve Çok, 2010). Bu farklılıklardan dolayı beliren yetişkinlik dönemi kavramı ortaya atılmıştır. Beliren yetişkinlik dönemi bir geçiş dönemi olarak tanımlanmakla birlikte kimlik arayışı noktasında denemeleri, arayışları, değişkenlikleri, bireyin kendine odaklanmasını, farklı gelecek olasılıkları açısından zenginliği içeren bir geçiş ve kendini arada hissetme dönemidir (Atak ve Çok, 2010).

İleri yetişkinlik dönemi ise Erikson'un psikososyal gelişim dönemlerinde sekizinci evreye denk gelmektedir. İleri yetişkinlik dönemindeki bireyler yaşamın sekizinci evresinde benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresindedir. Bu evre ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşlanmaya, hayat deneyimlerini bütünleştirmeye, hayatlarında bir anlam oluşturmaya ve ölümü anlamlandırmaya çalıştığı bir evre olarak değerlendirilmektedir. İleri yetişkinlik dönemindeki bireyler bu döneme özgü gelişimsel görevi sonucu geriye dönüp yaşadığı hayata dair bir değerlendirme yapmakta, yaşamını gözden geçirmektedir. Olumlu bir değerlendirme benlik bütünlüğünü sağlaması anlamına gelirken olumsuz bir değerlendirme umutsuzluk ile sonuçlanabilmektedir (Siviş, 2007). Olumlu-olumsuz, acı-tatlı yönleri ile yaşamın bütünlüğünü kabul eden yaşlı birey benlik bütünlüğüne erişmiş demektir. Böylece pişmanlık ve özlem yaşanmaz (Öz, 2002). Bu açıdan yaşamını gözden geçirerek anlamlı, tatmin edici, doyurucu bir hayat yaşadığını düşünme evresidir. Benlik

bütünlüğüne zıt olarak yaşanan umutsuzluk bireyin yaşantısına dair hissettiği umutsuzluk, hayal kırıklığı, kendi potansiyelini gerçekleştirememe ve hayatını değiştirmeye yönelik geç kalma hissi olarak tanımlanabilir.

Butler (1963) yaşamı gözden geçirmenin doğal olarak meydana gelen ve geçmişe yönelik deneyimlerin canlandığı bilişsel bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Bu süreç çözümlenmemiş anıların yeniden hatırlanmasını ve hatırlanan bu anıların, çatışmaların yeni bir anlam kazandırılarak yaşamda bütünlük hissine ulaştırılabileceğini ifade etmiştir. Bu sebeple Butler (1981) yaşamın gözden geçirilmesini bir gereksinim olarak ifade ederken insanların duygularını ve düşüncelerini onları dinlemeye istekli olan kişilere anlatmanın kişinin yaşantısını yeniden çözümlemesi, yeniden organize etmesi ve yeniden bütünleştirilmesi açısından faydalı bulunduğunu ifade etmiştir. Yaşamı gözden geçirme ile birey hayatında yeni anlamlar üretebilir ve değişimlere uyum sağlayabilir (Weiss, 1995). Buna paralel olarak Butler (1974) özellikle ileriki yıllarda yaşamı gözden geçirmenin kişinin hayatına yeni bir anlam katan başarılı bir yeniden bütünleştirme aracı olduğunu ileri sürmüştür.

Haber (2006) yaşamı gözden geçirmenin genellikle bir ya da birkaç yaşam teması etrafında yapılandırıldığını ifade etmektedir. Kişinin kendi çocukluğundan başlayarak, ebeveyn olma, torun sahibi olma gibi aile teması içinde değerlendirilebilecek konular ele alınırken kişinin kariyerine ilk işten son işe ve emekliliğe kadar odaklanılabilir. Kişi için dönüm noktaları, kişisel tarihte önemli yer tutan olaylar, eğitim hayatı, sağlık hayatı, tatiller, müzik, edebiyat ve sanat, kişinin yaşlanma deneyimi, ölüm, hayatın amacı ve değerler gibi konular tema olarak ele alınabilir. Haight (2007) yaşamı gözden geçirme yönteminin çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, ileri yetişkinlik gibi psikososyal yaşam dönemleri üzerinden ilerlediğini, yaşam dönemlerinin ele alınmasının ardından yaşam dönemlerinin bütünleştirilmesini ve değerlendirilmesini içerdiğini ifade etmektedir.

Westerhof ve arkadaşları (2010) yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme görüşmelerinin yaşam boyuna odaklandığını ve pozitif negatif tüm anıların değerlendirilerek bir bütünleştirme sağlamalarına katkı sunduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte yaşamı gözden geçirme kişilerin yaşam boyu geliştirdikleri, onları şu anki hallerine getirmiş olan negatif ve pozitif anılarını anlamlandırmaları, ifade

etmeleri ve bu anılardan öğrenerek hayatlarında bir rehber olarak kullanmaları açısından içgörü kazandırıcı olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde yaşamı gözden geçirme ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin benlik bütünlüğüne ulaşmak için gerekli görülürken yaşamı gözden geçirme yöntemi bunun gerçekleşmesi için sistematik bir müdahale yöntemi sunmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ise yaşamı gözden geçirme müdahalesinin, bireylere geçmişini değerlendirme imkanı sunarak geleceklerini aydınlatmada önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Yaşamı gözden geçirme süreci ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik anlamda iyi oluşunu desteklemektedir (Lan, Xiao, Chen, & Zhang, 2018). Bohlmeijer ve arkadaşları (2007) yaptıkları meta-analiz çalışmasında anımsamaya dair müdahalelerin ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu olumlu anlamda orta düzeyde etkilediğini ifade ederken yaşamı gözden geçirme yönteminin anımsama yöntemine oranla daha etkili olduğunu bulmuştur. Yaşamı gözden geçirme yönteminin etkililiğine dair yapılan araştırmalar yöntemin sadece ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde değil farklı yaş gruplarında da etkili olduğunu göstermiştir. Biyolojik ailesinden ayrılmış çocuklarla ve göçmen ailelerden gelen ergenlerle yapılan çalışmalar yaşamı gözden geçirme yönteminin etkili olduğunu ifade etmektedir (Morgenstern, 2011; Zalpour ve diğerleri, 2011 akt; Maercker & Bachem, 2013). Bununla birlikte, alanyazın incelendiğinde, yaşamı gözden geçirme müdahalesinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde etkililiğine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

Yaşam doyumunu bireyin hayat kalitesinin kendisinin belirlemiş olduğu kriterlere göre değerlendirilmesidir (Shin ve Johson, 1978 akt; Dağlı ve Baysal, 2016). Farquhar (1995) ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumunu etkileyen birkaç faktör ileri sürmüştür. Bunlar; sosyal çevre, sağlık, aktiviteler, aile, aile üyelerinin kaybı olarak ele alınabilir. İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerin günlük etkinliklerden keyif alması, yaşadığı hayatın bir anlamının olması ve amaçlara sahip olması, yaşamı boyunca hedeflediği amaçlara ulaşmış olması, yaşamını ve kendini değerli olarak görebilmesi, yaşama karşı pozitif bir tutum içinde bakması yaşam doyumunun yüksek olduğuna dair göstergeler olmaktadır (Neugarten ve ark., 1961 akt Softa ve ark., 2015). Beliren yetişkinlik döneminde ise yaşam doyumunun sağlıklı bir

şekilde yetişkinliğe geçişte önemli rol oynadığı düşünülmektedir (Hawkins ve diğerleri, 2009; Proctor ve diğerleri, 2009). Bir geçiş süreci olarak nitelendirilen beliren yetişkinlik dönemi, kimlik gelişiminin devam etmesi, ebeveyn evinden ayrılma, yakın ilişki denemelerinin sürmesi, eğitimi tamamlama ve iş hayatına atılma gibi pek çok yaşam alanında değişimi beraberinde getirdiğinden, gelişimsel açıdan yoğun bir dönem olarak nitelendirilir (Buchmann & Kriesi, 2011) ve bu yoğunluğun yaşam doyumunu da etkileyebileceği ileri sürülür (Lucas & Donnellan, 2007).

Yaşamım sona erdiğinde hayatım ne anlam ifade edecek, şu anda benim hayatımın anlamı nedir sorularına verilen cevaplar yaşamın anlamı nedir sorusunun cevabını karşılar (Hupkens, Machielse, Goumans & Derkx, 2016). Derkx (2015) yaşamın anlamına dair yedi boyuttan bahsetmiştir. Bunlar:

- Amaç, Hayatta hedeflediğim ve ulaşmak için uğraş verdiğim şeyler neler?
- Değerler ve Gerekçe, Temel değerlerim nedir? Ne zaman ve niçin bir hedefin gerçekleştirmeye değer olduğunu anlayacağım?
- Etki, Hayatımda birini etkileyebilecek yeterlilikte kendimi görüyor muyum?
- Öz-Değer, Kim olduğum ve ne yaptığım için kendime değer veriyorum?
- Anlaşılabilirlik, Hayatımda bir tutarlılık hissediyor muyum? Yaşamımın büyük resmine baktığımda yaşadıklarım benim için anlam ifade ediyor mu?
- Bağlanma, Hayatımda başka insanlarla bağ kurmuş hissediyor muyum? Değerli bir şeyin parçası mıyım?
- Heyecan ve merak, Beni ne meraklandırıyor? Bir şey ya da biri ile temas kurabildiğimi hissedebiliyor muyum?

Wong (1989) yaşamda anlamın üç bileşeni olduğunu ileri sürmüştür. Bunlardan ilki olan bilişsel kısım kişinin dünyayı algılayış ve yorumlayış tarzına denk düşer. Deneyimlerden anlam çıkarmakla birlikte olaylara, aktivitelere, hayatın bütününe bir anlam atfetmeyi içerir. İkinci bileşen olan motivasyonel kısım kişinin öznel değerlerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini yansıtan kişisel hedeflere ulaşabilmeyi içerir. Son olarak duyuşsal bileşen kişinin hayatını yaşamaya değer bulmasından gelen doyum ve tatmin hissini ifade eder. Reker ve Woo'ya (2011) göre hayatta yüksek anlama sahip bireyler net yaşam amaçlarına ve yön hissine sahip olmakla birlikte yaşam amaçları ile tutarlı hedefler için çaba gösterirler, geçmiş başarılarına dair memnuniyet duyarlar ve geleceklerini kendileri için anlamlı kılmak yönünde

kararlıdırlar. Bununla birlikte aynı zamanda bireylerin hayatındaki yüksek anlam duygusu stresi önlemek ve iyi oluşu artırmak konusunda destekleyicidir.

Yaşamı gözden geçirme ileri yetişkinlik dönemindeki bireyin hayatını inceleyerek bütünlük hissi oluşturup amaç bulmayı sağladığında teorik olarak yaşamda anlam bulmak noktasında ileri yetişkin bireyleri destekleyebilir (Lan, Xiao, Chen, & Zhang, 2018). Nitekim Cappeliez ve O'Rourke (2002) yaşamı gözden geçirme müdahalesinin kişinin hayatında bir amaç ve kişisel bir anlam bulma konusunda desteklediğini ileri sürmüştür. Czyżowska (2021) Polonya'da yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yaptığı çalışmada yaşamda anlam düzeyinin, algılanan stres ve depresif semptomlar arasındaki ilişkisini ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın bulgularına göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam anlamı düzeyinin yüksekliği ile algılanan stres düzeyi ve depresif semptomlar arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Alandete ve diğerleri (2017) tarafından İspanya'da yaşayan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmada yaşam anlamı düzeyinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bulguları yaşamda anlam düzeyinin yüksekliği ile psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksekliği arasında anlamlı bir ilişkisellik olduğunu ortaya koymuştur. Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde, çalışma kapsamında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin de yaşamı gözden geçirme aracılığıyla koruyucu faktör olarak değerlendirilen yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeylerinde oluşacak değişimin incelenmesi ve ortaya çıkacak bulguların alanyazına kazandırılması amaçlanmıştır.

1940'lı yıllarda Carl Rogers tarafından temelleri atılan Birey Merkezli Psikolojik Danışma'ya göre insan doğası gereği iyidir. İnsanın yıkıcı, antisosyal ve depresif davranışlarının var olma olasılığını reddetmemekle birlikte Birey Merkezli Psikolojik Danışma insanın olumlu değişim potansiyeline odaklanır. Bu bağlamda insanlar özünde işlevsel, yaratıcı, sosyal ve uyumlu olarak kabul edilir ve değişim için gereken kaynaklara sahiptir (Sander, 2007). Psikolojik Danışmanın rolü, danışanın sahip olduğu kendini gerçekleştirme gücüne güvenmek, danışanla birlikte güvenli, empatik, kabul edici ve saydam bir ilişki ortamı oluşturarak danışanın kendini keşfetmesi için en uygun ortamı hazırlamaktır (Corey, 2015). Birey Merkezli Psikolojik Danışmanın temel felsefeleri psikolojik danışma alanında yıllardan beri kullanılmakla birlikte Haight ve Haight'ın (2007) oluşturduğu Yapılandırılmış Yaşamı

Gözden Geçirme Yönteminde de sürecin başarıyla yürütülmesi için gerekli temel koşulları sağlamaktadır.

Türkiye’de Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin etkililiğine dair araştırmalar sınırlıdır. Ülkemizde nüfusun yaşlanma olgusu göz önüne alındığında ruh sağlığı alanında başta 65 yaş üzeri bireyler olmak üzere farklı popülasyonlara yönelik uygulanabilecek müdahale yöntemlerine ihtiyaç duyulduğu ve gelecekte de bu ihtiyacın artacağı düşünülmektedir. Yaşlanma kavramının doğumdan ölüme kadar ilerleyen bir süreç (Eryılmaz, 2011) olarak ele alındığı düşünülürse nüfusun sağlıklı ve başarılı bir şekilde yaşlanabilmesi adına farklı yaş gruplarına yönelik gerçekleştirilecek ruh sağlığı müdahaleleri sağlıklı bir toplum için önem kazanmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde ihtiyaç duyulabilecek bir psikolojik danışma yöntemi eksiliğini gidereceği düşünülmektedir.

1.1 Problem Cümlesi

Bu araştırmanın amacı Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşam anlamı üzerindeki etkisini incelemektir.

1.2 Alt Problemler

Yukarıda ifade edilen amaç doğrultusunda araştırma kapsamında şu denenceler kurulmuştur.

1.2.1 Nicel Boyuta İlişkin Alt Problemler

1. İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşamın anlamı düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.
2. İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.
3. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam anlamı düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

1.2.2 Nitel Boyuta İlişkin Alt Problemler

1. Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi sonucunda elde edilen nitel verilere göre beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeyini etkileyen temalar nelerdir?

1.3 Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları şunlardır:

1. Araştırma kapsamındaki danışanlar araştırmacı tarafından uygulanan Yaşam Doyumu ve Yaşam Anlamı Ölçeklerini içtenlikle yanıtlamışlardır.
2. Araştırmada deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin deneysel koşullar dışındaki olgunlaşmalarının deney süresince aynı olduğu varsayılmıştır.
3. Deney ve kontrol grupları deneysel koşullar içinde etkileşime girmemişlerdir.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu araştırmanın bulguları Yaşam Doyumu ve Yaşam Anlamı Ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlı olacaktır.
2. Araştırmaya katılan İleri Yetişkinlik dönemindeki bireyler İzmir Buca Sosyal Yaşam Kampüsü'nde yaşayan bireylerdir. Bu nedenle bulgular ancak benzer kurumda yaşayan bireyler için genellenebilir.
3. Araştırmaya katılan İleri Yetişkinlik dönemindeki bireyler gönüllülük, fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olma hali, iletişim kurabilmesi, 65 yaşın üzerinde olması koşullarına göre çalışmaya katılmıştır. Bu nedenle araştırmanın bulguları ancak bu dört kriteri karşılayan ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler için genellenebilir.
4. Araştırmaya katılan Beliren Yetişkinlik dönemindeki bireyler Ege Üniversitesinin farklı fakültelerinde son sınıfta öğrenim gören 18-29 yaş arası bireyler olduğundan bulgular ancak benzer koşulları taşıyan bireyler için genellenebilir.

5. Bu araştırmada yalnızca Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi kullanıldığından bulguların diğer psikoterapi ekollerine ya da yöntemlerine genellenmesi sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Birey Merkezli Psikolojik Danışma: APA'ya göre Carl Rogers tarafından 1940'ların başında geliştiren birey merkezli, danışan merkezli, rogerian terapi olarak da bilinen bir terapi yöntemidir. Danışana sunulan empatik anlayış, koşulsuz olumlu kabul ve saygı; danışanın kendini iyileştirmesi ve gerçekleştirmesi için uygun bir ortamı sağlar. Psikolojik danışman, kurduğu içten ve tutarlı ilişki ile danışanın kendini daha iyi bir şekilde anlamasını ve gerçek benliğiyle temas etmesini destekler. Psikolojik Danışmanın cesaretlendirici bir ortam oluşturması; danışanın değerlerini ve yaşama karşı yaklaşımını yeniden düzenlemesini, çatışmalarını çözmesini, duygularını ve düşüncelerini nasıl yorumlayacağınırenmesine katkı sunar.

Yaşamı Gözden Geçirme: Butler (1963) yeniden gözden geçirmenin doğal olarak meydana gelen ve geçmişe yönelik deneyimlerin canlandığı, yapılandırılmış ve sistemsel bir şekilde yürütülen süreçle birlikte, çözümlenmemiş anıların yeniden hatırlanmasını ve hatırlanan bu anıların yeni bir anlam kazandırılarak yaşamda bütünlük hissine ulaştırabilecek bilişsel bir hatırlama süreci olduğunu ileri sürmüştür. Bir başka deyişle, ileri yetişkinlik dönemindeki bireyin geçmiş ve şimdiki yaşantılarını sözel olarak anlatmasına, geçmiş yaşantılarıyla ilgili duygularını ifade etmesine, yaşantılarını anlamlı bir bütün halinde birleştirmesine ve bu süreç yolu ile benlik bütünlüğüne ulaşmasına yardımcı olan bir yöntemdir (İşlam, 1987).

Beliren Yetişkin: Ergenlik ile yetişkinlik arasında belirmeye başlayan yetişkinlik sürecini tanımlamakzere Arnett (2000) tarafından ortaya atılmıştır. 18-29 yaş arasındaki bireyleri kapsamaktadır. Birey bu süreçte ergen bir birey kadar ailesine bağımlı değilken bir yetişkin gibi çeşitli rollere (evlilik, geleceğe yönelik bir iş) henüz geçiş yapmamıştır. Aşk, kariyer, arkadaşlık, dünya görüşleri noktasında keşif ve olanaklar sürecidir. Denemeler yoluyla kalıcı kararlar almaya doğru ilerlenir (APA, 2023).

İleri Yetişkin: Tümerdem (2006) ileri yetişkinliğin başlangıcının 65 yaş olduğunu ve 64 yaşın bitiminin yaşlılık sınırı olduğunu ileri sürmüştür. Bu kapsamda ileri yetişkin tanımı verneklemi olarak 65 yaşınınzstndeki bireyler ele alınacaktır.

Yaşam Doyumu: Zhan (1992) yaşam doyumunu kişinin mevcut durum ve yaşam koşullarını kendisinin belirlemiş olduğu kriterlere göre (Shin ve Johnson, 1978) bilişsel düzeyde değerlendirerek bir bütün olarak (Veenhoven, 1996a) yaşamının kalitesini ve gelişim derecesini yorumlaması olarak tanımlamaktadır (akt: Uzun, 2016). Veenhoven (1996b), yaşam doyumunu bireyin hayatının tümünü olumlu olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlamıştır (akt: Dağlı ve Baysal, 2016).

Yaşam Anlamı: Steger ve Fraizer (2005) yaşamın anlamını kavramlaştırmaya çalışırken iki boyut olduğundan ve bu boyutların mevcut anlam, aranan anlam olduğunu ifade etmiştir. Bu boyutlara göre mevcut anlam insanların hayatını amaçlı ve önemli olarak algılamasını; kendisini, onu çevreleyen dünyayı ve bu dünyada kendini nasıl konumlandığı ile ilişkili iken aranan anlam yaşamda amacı arttırmaya yönelik güç, yoğun istek, aktif eforu temsil eder (akt; Yancı, 2020).

1.6 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu çalışmayla İleri Yetişkinlik ve Beliren Yetişkinlik dönemindeki bireyler için Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesi'nin tasarlanması, uygulanması ve etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Yurt dışında ileri yetişkin bireylerde yaşamı gözden geçirme müdahalesi ile ilgili çalışmalara rastlanmakla birlikte Türkiye'de yaşamı gözden geçirme müdahalesinin 1987 yılında İslam tarafından ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmasından sonra herhangi bir uygulamasına rastlanmamıştır. Bununla birlikte yurt içi ve yurt dışı alanyazın tarandığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yaşamı gözden geçirme yönteminin etkililiğine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan Türkiye'de bu alanda beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışma olması hususuyla alanyazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemi birey için psikososyal boyutlarda birçok değişimi getirmekle birlikte (Erikson, 1950; Arnett, 2000) bu gelişim dönemine özgü konuların üzerinde durmanın önemli olduğu düşünülmektedir. İleri yetişkinlik döneminde mevcut rollerin kaybı, çalışma ve üretme döneminden emekliliğe geçiş, sevilen insanların kaybı, fiziksel değişimler ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Bacanlı, 2001; Özer & Karabulut, 2003). Bu noktada yaşam doyumunu bireyin başarılı yaşlanması için önemli faktörlerden biri olarak

kabul edilmektedir (Depp & Jeste, 2006; akt. Pruchno ve diğeri, 2010). Yaşam anlamı ise depresif semptomlar (Van Orden ve diğeri, 2012), yalnızlık ve intihara (Heisel & Flett, 2016) karşı koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Pitkala ve diğeri, 2004).

Beliren yetişkinlik dönemi ise kimlik arayışı, olanaklar, arada kalma ve genç yetişkinliğe geçiş dönemi olarak değerlendirildiğinde rollerin netleşmesi, genç yetişkinlik evresine sağlıklı bir şekilde geçiş önem kazanmaktadır. Bu dönemde beliren yetişkinler arayış içerisinde. Bu arayış kimliklere dair olduğu gibi yaşamın anlamına dair de olmaktadır. Bununla birlikte yaşanan geçişin ve beliren yetişkinliği deneyimlemenin yaşam doyumu üzerinde de etkili olabileceği; sağlıklı bir şekilde yetişkinliğe geçişte de önemli olduğu düşünülmektedir (Arnett, 2000; Gestsdottir ve diğeri, 2015; Hawkins ve diğeri, 2009; Proctor ve diğeri, 2009). Beliren Yetişkinlik döneminde bireylerin karşılaştıkları zorluklar yaşam doyumunu etkileyebildiği gibi bireyin yaşam anlamı üzerinde de etkili olabilir (Karataş ve diğeri, 2021). Bu bağlamda değerlendirilecek olursa beliren yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını artıracak koruyucu faktörlere ihtiyaç duyulmaktadır. Nitekim Mayseless ve Keren (2014) bu koruyucu faktörlerden birinin depresif semptomları ve algılanan stresi azaltması bakımından (Czyżowska, 2021) yaşamın anlamı olduğunu ifade etmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında ileri yetişkinlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu ile yaşam anlamlılığı üzerinde çalışılmasının ve desteklenmesinin kritik olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda açıklandığı üzere, Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesinin ülkemizdeki genç yetişkin ve ileri yetişkin nüfus göz önüne alındığında gerekli ve etkili bir müdahale aracı olacağı düşünülmektedir. Böylece hem ileri yetişkinlik dönemindeki hem de beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle uygulanabilecek bir müdahale programının geliştirilmesi, uygulanması ve etkililiğinin test edilerek alanyazına katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu kısmında araştırmayı oluşturan kuramsal yapıdan ve bu yapıya dair araştırmalardan bahsedilecektir. Sırasıyla Birey Merkezli Psikolojik Danışma, Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi, Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik Dönemi, Yaşam Doyumu ve Yaşam Anlamı kavramları ele alınacaktır.

2.1 Birey Merkezli Psikolojik Danışma Tanımı ve Temel Kavramları

Birey Merkezli Psikolojik Danışma'nın kurucusu olan Carl Rogers'ın psikoterapi alanına katkısı kuramını geliştirdiği dönemi baz alarak anlaşılabilir. Rogers insan doğasına yönelik iyimser bir bakışa sahiptir. Kuramının felsefesini oluşturan temel unsurlardan biri insanların kendini gerçekleştirmeye yönelik doğal bir eğilime sahip olduğu anlayışıdır. Rogers, döneminde psikoterapiyi patolojiden uzaklaştırarak danışanların yaşam doyumunu, kendini gerçekleştirmesini ve tam işlevsel bireyler olmasını hedefleyerek terapinin odağını değiştirmiştir (Seligman & Reichenberg, 2019). Birey Merkezli Psikolojik Danışma belirli terapist özellikleri ve bununla birlikte belirli terapötik koşullar sağlandığında insanların kendini geliştirecek ve hayatlarından daha da yüksek düzeyde psikolojik doyum almalarını sağlayacak doğal eğilimlerin ortaya çıkmasının kolaylaştığı tezini savunur (Cain, 2014).

Corey (2015) Birey Merkezli Psikolojik Danışma'nın gelişimini dört döneme ayırarak inceler. 1940'lı yılların başından ortalarına kadar denk gelen ilk dönemde Birey Merkezli Psikolojik Danışma, yönlendirici olmayan psikoterapi adını almıştır. Bu dönemde terapinin yönünü terapistlerden ziyade danışanlar belirlemiş, danışanın özerkliğine saygı gösterilmesi ve bu özerkliğin korunması gerekliliği ortaya konmuştur. Kalıcı değişimin terapistin yönlendirmesinden ziyade 'özyönlendirme' yoluyla gerçekleşeceği vurgulanmıştır (Cain, 2014). Birey Merkezli Psikolojik Danışma, 1950'li yıllara denk düşen ikinci dönemde danışan merkezli terapi olarak yeniden adlandırılırken insanın öznel dünyası ve gerçekliği ön plana çıkmıştır. Terapinin danışan merkezli terapi olarak isimlendirilmesiyle 'yönlendirmeme' vurgusu yerini danışanın kendini gerçekleştirmek için yolunu kolaylaştırmaya bırakmıştır (Seligman & Reichenberg, 2019). Üçüncü dönemde, 1961 yılında yayınlanan 'On Becoming a Person: a therapist's view of psychotherapy' kitabıyla bireyin ve ilişkinin gerçekliği, otantik olmak, koşulsuz kabul, deneyimlerin özgünlüğü

gibi pek çok kavram Birey Merkezli Terapinin felsefesine dahil olmuştur. Rogers yaklaşımını ilişkileri güçlendirmeye, beraberinde değişen sonuçları gözlemlemeye adanmıştır (Rogers, 2019). Birey Merkezli Psikolojik Danışmada terapistin danışana bakışının esasını bu yaklaşım oluşturmaktadır. 1980'li yıllara gelindiğinde, dördüncü dönemde, Rogers Birey Merkezli Terapiyi yaygınlaştırmaya ve yaklaşımını; eğitim, aile, kurumsal gelişim, kültürler arası iletişim gibi farklı alanlara uyarlamaya başlamıştır. Tüm bunları göz önüne alındığında Birey Merkezli Psikolojik Danışma, danışanın yaşantısını ve potansiyelini merkeze alan, terapist ve danışan arasında kurulan ilişkiyi danışanın kendini gerçekleştirmesi için araç olarak kullanan hümanistik bir yaklaşımdır.

2.1.1. İnsan Doğasına Dair Görüşü

Rogers danışanın pasif bir konumda kalarak terapistin analizlerine bağlı kaldığı bir yaklaşım yerine; danışanın kendi yaşantısının uzmanı olduğu, danışanın odakta kaldığı bir yaklaşımı benimsemiştir (İnanç & Yerlikaya, 2009). İnsanlara ve insanların potansiyellerine yeterince saygı ve inanç gösterilmesi durumunda birey kendi yaşamını gözden geçirebilir, yapılandırabilir ve özgürce yaşayabilir (Myers & Hyers, 1994).

Bireyin büyüdüğü ve yetiştiği çevre gelişimi üzerinde etkilidir. Bazı çevreler insanların büyümesine ve gelişmesine yardımcı olurken bazı çevreler insanların büyümesini ve gelişmesini olumsuz etkileyebilir (Ryan & Deci, 2000). Şimdi ve burada eğer uygun atmosfer sağlanırsa, birey doğuştan getirdiği potansiyeli gereği, kendini tanımasını ve kendini iyileştirmesini sağlayacak, kendini gerçekleştirme doğrultusunda onu anlamlı değişimlere ulaştıracak kaynaklara erişebilecektir (Bozarth ve diğerleri, 2002).

2.1.2 Kendini Gerçekleştirme Eğilimi

Birey Merkezli Psikolojik Danışmayı tanımlayan teorinin özü; insanların büyüme, gelişme ve tam işlevsel birey olma eğilimine sahip olma varsayımdır. Kendini gerçekleştirme; içsel bir motivasyon ve doğuştan gelen bir eğilim olarak kendini gösterir (Joseph, 2008). Rogers'a (1959) göre organizma kendi kapasitesi yönünde gelişmesi, zenginleşmesi ve üretmesi için doğuştan getirdiği aktif bir süreçte sahiptir (Akt; İnanç & Yerlikaya, 2009).

Terapi ortamında bireyin gelişimini destekleyen atmosfer; kişinin kendini özgün bir şekilde deneyimlemesine olanak sağlar. Bu özgürlük ortamı; kişinin maskelerini atarak kendini, farklı rollerini, otantik benliğini, duygularını yaşaması için destekleyici bir işlev görür. Birey ne ise o olmaya yaklaşır ve kendini gerçekleştirme yolunda gelişimini sürdürür. Rogers (2019) insanların temelde olumlu bir doğrultuya sahip olduğunu ifade ederek kendini gerçekleştirme eğilimini vurgular ve bu eğilimi; olumlu, yapıcı, olgunlaştırıcı, sosyal olarak tanımlar.

2.1.3 Benlik Kavramı

Rogers (1959) benlik veya benlik yapısını tanımlarken bireyin kendisine ait özelliklerini algılamasından ve bu algılara yüklediği değerlerden bahsetmiştir. Benlik veya benlik yapısı 'Kişi hakkındaki düzenlenmiş, tutarlı algılar ve inançlar kümesi' olarak tanımlanır. 'Ben'i oluşturan tüm fikirler ve değerleri, 'neler yapabileceğim' sorusuna dair değerlendirmeleri içerir. İdeal benlik ise kişinin nasıl olmak istediğine, kendisini görmeyi arzuladığı şekle dair algılarını içerir (Cain, 2014). Bu açıdan bakılırsa benlik veya benlik yapısı ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk arttıkça kişinin ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir; kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesi sekteye uğramaktadır (İnanç & Yerlikaya, 2009).

Çocukluk çağından itibaren, bireyin onun için önemli insanlarla kurduğu iletişim benlik yapısının gelişimi için kritik bir rol oynar. Koşulsuz olumlu saygı gösterilen çocuk kendini gerçekleştirme eğilimi gereği gelişimini destekleyecek, benlik kavramını zenginleştirecek inançlara ve değerlere sahip olabilecektir (İnanç & Yerlikaya, 2009). Tüm bunlar göz önüne alındığında benlik kavramını oluşturan algılar, inançlar ve olmak istediği ideal benlik arasında bir mesafe bulunabilmektedir. Kişinin yaşamında değer verdiği ve değerli gördüğü şeylerin kendini gerçekleştirme eğilimi ile uyumlu olması durumunda benlik yapısını geliştirebilir. Bununla birlikte, kişi tarafından değer gören ancak gerçekleştirme eğilimi ile uyumlu olmayan yönlerinin gelişmesi halinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Bireyler kapasitelerini yanıltıcı bir şekilde geliştirebilir; başkalarının arzu ettiği veya toplumun onaylamadığı sonuçları elde edebilir (Cain, 2014).

2.1.4 Organizmik Değerlendirme Süreci

Organizmik değerlendirme süreci kendimizi gerçekleştirme eğilimimizle birebir bağlantılı bir süreç olarak işlev görür. Birey deneyimlerine, kendini

gerçekleştirme eğilimini doyurma düzeyi açısından bir değer biçer (İnanç & Yerlikaya, 2009). Seligman ve Reichenberg (2019) bunu sezgisel bir yetenek olarak tanımlasa da süreç kısmının vurgulanması terapötik faktörlerin niçin gerekli olduğunun anlaşılması açısından önemli görülmektedir. Kendini gerçekleştirme eğilimi kişinin kendisine yönelik daha iyi bir anlayış sağlamasını, olgunlaşmasını sağlayan bir süreçtir. Birey bu şekilde kendi deneyimlerine daha açık hale gelmeye başlar ve olaylara nasıl tepki verdiğini, nasıl duygular yaşadığını gözlemler. Böylesi şeffaf bir içsel gözlem ilk başta korkutucu gelebilecek olsa da birey zaman içinde dalgalı tepkileri kabul etmeyi öğrenir ve yaşamlarındaki farklı durumları oluşturan temel varsayımlarını daha iyi tanıyabilir (Rogers, 1961 akt; Maurer & Daukantaitė, 2020). Birey kendisiyle yeni bir iletişim kurma tarzını deneyimler ve kendine karşı koşulsuz olumlu bir kabul içerisinde olmaya başlar. Buna bağlı olarak Rogers 1959 yılında Organizmik Değerlendirme Sürecinin ‘duyulabilir’ olması için üç koşul tanımlamaktadır. Saydamlık ve içtenlik, koşulsuz kabul ve saygı, empatik anlayış. Bu üç koşul günümüzde Birey Merkezli Psikolojik Danışmanın terapötik faktörleri arasında sayılmaktadır.

Organizmik Değerlendirme Sürecinde deneyimler bireyin gelişimine sağladığı faydaya göre anında gözden geçirilir, değerlendirilir. Yaşanan tüm olayların değerlendirilerek biriktirilmesi, sonraki deneyimler öncesinde bireyin kendine güvenerek hareket etmelerine olanak sağlar. Bireyin bu rehberlikten faydalanabilmesi için seçeneklerin akılcı ve gerçekçi bir şekilde gözden geçirilmesi gerekir. Bu süreçte iç sesler, sezgiler ve duygular yönlendirici olur (Cain, 2014).

Bireyin çocukluğundan itibaren geçirdiği yaşantılar, çevrenin birey üzerindeki etkisi, kültürel faktörler, neyin doğru neyin yanlış olduğuna dair içinde yetiştiği değerler sistemi bireyin Organizmik değerlendirme sürecinde etkili olur. Değer Verme Koşulları olarak tanımlanan bu kavram bireyin çocukluğundan bu yana hangi davranışlarının olumlu ve kabul edilebilir olduğu, hangi davranışlarının olumsuz ve kabul edilemez olduğunu içselleştirmesiyle ortaya çıkar (Seligman & Reichenberg 2019). Birey çocukluk yaşantılarından itibaren koşulsuz olumlu kabul ve saygı ile karşılaştıysa Organizmik değerlendirme süreci sağlıklı bir şekilde çalışırken; koşulsuz olumlu kabul ve saygı yerine bunların şartlı olarak verildiği sevginin geri çekildiği durumlarda daha çok başkalarının değerlendirmelerine dayanan dışsal değerlendirme sürecini içselleştirecektir (İnanç & Yerlikaya, 2009). Rogers (1959) bunu içsel ve

dışsal değerlendirme odağı olarak tanımlamakla birlikte değerlendirme odağının dışsal olması durumunda insanların hayatlarını yönetmeleri için başkalarının görüşlerine, otorite figürlerine ihtiyaç duyacağını ifade eder. Bununla birlikte içsel değerlendirme odağından hareket etmeyi özerklik ve ruhsal sağlık işareti olarak görür.

Özetlemek gerekirse kendini gerçekleştirme eğilimi olan birey koşulsuz olumlu kabul ve saygı ortamında büyüdüğünde veya bu atmosfer terapi ortamının güvenli alanında sağlandığı takdirde sağlıklı bir içsel değerlendirme odağına kavuşarak kendini gerçekleştirebilme yolunda onu neyin daha çok doyuracağına karar vermesine imkan tanıyan organizmik değerlendirme sürecini harekete geçirme imkanına sahip olacaktır. Böylece mevcut benliği ile ideal benliği arasındaki fark git gide azalmaya başlar. Rogers (1961) işte bu bireyi tam işlevsel birey olarak tanımlamaktadır.

2.1.5 Tam İşlevsel Birey

Rogers (2019) tam işlevsel birey olabilme sürecini şu şekilde tanımlamaktadır: Deneyime Açık Olma: Deneyime kapalı olma durumunda, birey tehlikeli olarak algıladığı veya dünyayı algılayışına aykırı düşen deneyimleri savunma mekanizmaları aracılığıyla çarpıtır. Bununla birlikte deneyime-yaşantıya açık olduğu takdirde fizyolojik ve duysal olarak tüm uyarıları olduğu haliyle deneyimlemeye başlayacak ve bu uyarılar bir tehdit oluşturmayarak savunma mekanizmalarını harekete geçirmeyecektir. Dolayısıyla duyularını daha iyi deneyimlemeye; tüm duyguları daha özgürce yaşayabilmeye, psikolojik açıdan tatmin edici bir yaşam sürmeye başlayacaktır (Proctor ve diğerleri, 2016).

Daha Anlamlı Bir Yaşam: Anın özgünlüğünü hissetmeye başlayan birey, anı hem gözlemleyen hem deneyimleyen bir roledir. Bu anın içindeki anlamları kişinin kolayca keşfedebilmesini destekler ve daha yüksek düzeyde doyum almaya başlar.

Kendine Güven: Deneyime açık olan, anın içinde kalabilen birey uyarıları olduğu gibi önyargısız bir şekilde alabilmeye ve Organizmik değerlendirme sürecine geçiş yapabilecektir. Bunun sonucunda bağlama en uygun davranışları gerçekleştirir ve kendine duyduğu güven artar. Rogers (2019) tam işlevsel birey olabilme sürecini ‘psikolojik özgürlüğüne kavuşmak’ olarak ifade eder.

Tüm bunlarla birlikte kendi olma ve kendini keşfetme sürecinde olan tam işlevsel birey kusursuz olmadığını bilir; ancak her eyleminin sonuçlarına açıktır.

Tatmin edici olmadığı takdirde bunu düzeltebileceğine güvenir (Rogers, 1963). Proctor ve arkadaşlarının (2016) ‘Rogeryen tam işlevsel birey’ tanımından yola çıkarak yaptıkları araştırmada tam işlevsel birey olma bileşenlerinin cesaret, dürüstlük, liderlik ile pozitif ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

2.2 Birey Merkezli Psikolojik Danışmada Terapötik Süreçler

Birey Merkezli Psikolojik Danışmada, danışanların süreçlerine tanıklık etmek, ilişki bağının sahici bir şekilde kurulması esas olarak kendini gösterir. Bu sebeple terapistin amacı; en uygun ve gerekli terapötik koşulları yaratmaktır (Cain, 2014). Bu koşullar terapötik atmosfer içinde oluşturulduğunda; bireyin yaşamını daha yüksek doyuma götürecek, tam işlevsel birey olmasını sağlayacak potansiyeli harekete geçecektir (Fernald, 2000; akt. Seligman & Reichenberg, 2019).

Rogers 1957 yılında yayınladığı “The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change” başlıklı makalesinde 6 koşulun oluşması durumunda terapisinin etkili olacağını ve bireyin yapıcı kişilik değişimi sürecini başlatacağını ifade etmiştir:

1. İki kişi psikolojik temas içindedir. (Çünkü değişim ilişki içinde yaşanır ve nitelikli bir ilişki kurmak esastır.)
2. Danışan eğer uyumsuz hissetmesine neden olan bir durumun içindeyse kırılgan veya endişeli hissedebilir. (Danışanın algıladığı deneyim ile deneyimin gerçekliği arasında bir fark olmalıdır. Danışan bu farkı tam olarak bilmeseyse bile tehdit altında veya endişeli hissedebilir.)
3. Terapist bu ilişkide uyumlu ve bütünleşmiş hisseden kısımdadır. (Terapist bu ilişkinin kurulduğu esnada, şimdi ve burada, terapist rolünde olabilmeli ve terapötik ilişkiyi samimi, içten bir bütün olarak yaşayabilmelidir.)
4. Terapist danışana yönelik koşulsuz olumlu saygı ve kabul içindedir. (‘Eğer’ ve ‘Ama’dan arınmış, ilgili ve danışanı tüm yönleriyle (pozitif-negatif) kabul eden bir yaklaşımın önemi vurgulanır.)
5. Terapist danışanın öznel deneyimlerine karşı empatik bir anlayış deneyimler ve bu deneyimlerini danışana aktarmaya çalışır. (Rogers empatik anlayışı ‘Danışanın öznel dünyasında gerçekleşen durumları sanki sizin dünyanızda olmuş gibi algılamak. Ancak sanki ve -mış gibi özelliğini kaybetmeden’ olarak tanımlar.)

6. Terapistin danışana yönelik empatik yaklaşımı ve koşulsuz olumlu kabulü ilişkinin içerisinde yeteri bir seviyede başarılmış olmalıdır. (Danışanın öznel dünyası doğrudan deneyimlenemeyeceğinden dolayı davranış ve sözlerle koşulsuz olumlu kabulü ve empatiyi danışana hissettirmeyi ifade eder.)

Birey Merkezli Psikolojik Danışmada gerekli ve yeterli koşullar olarak ifade edilen bu maddeler terapötik atmosfere dair belirli bir çerçeve, sürecin niteliğine dair kriterler ortaya koyar. Terapistin görevi bu koşulları sağlamakken; kolaylaştırıcı olarak içtenliği, otantikliği, koşulsuz kabulü ve empatik anlayış becerisini kullanır.

2.2.1 Terapötik Amaçlar

Birey Merkezli Psikolojik Danışmada amaç danışanın özgün, biricik potansiyeline ulaşmasına destek olmaktır (Nelson-Jones, 2000; akt. Narknisorn, 2012). Bu sebeple danışanların terapiye getirdiği konuların üzerinde durmakla ve odaklanmakla birlikte gelişim için gerekli koşulları oluşturmayı, kişinin tüm yönleriyle gelişmesine katkı sunmayı da hedefler (Cain, 2014). Bu bağlamda değerlendirilecek olursa terapinin asıl amacı tam işlevsel bireyin oluşmasına katkı sunmaktır.

Terapistin somut, net hedeflerinin olmasından ziyade danışanın tam işlevsel bir birey olmaya yönelik mekanizmalarını harekete geçirecek atmosferi oluşturması; danışanın kendini keşfetmesini sağlayacak özerkliğini desteklemesi, içsel kaynaklarına ulaşmasını sağlayacak ve doğuştan gelen gelişim eğilimlerini fark etmelerini desteklemesi terapiyi güçlü kılan unsurlardan biri olarak görülmüştür (Brodley, 2000; akt. Raskin & Rogers, 2005).

2.2.2 Terapist ve Danışan Arasındaki İlişki

Terapist ve danışan, ikisi de özgün ve biricik bireyler olduğu için aralarında kurulan ilişki de herhangi bir kitap veya kılavuz tarafından tarif edilemez. Bu iki rol üzerinden kurulan ilişki de eşit ve biriciktir (Raskin & Rogers, 2005).

Terapistin danışanı kabul ederek dinlemesi, özerkliğini desteklemesi, empatik anlayışı, değer vermesi ve bunu danışana aktarma çabası; danışanın zaman içerisinde kendini kabul ederek öğrenmesine ve kendindeki değeri anlamaya başlamasına destek olabilir (Corey, 2015).

Bu bağlamda değerlendirilecek olursa 6 maddeden oluşan terapötik süreç için yeterli ve gerekli koşulların yanı sıra üç kolaylaştırıcı-çekirdek unsurdan bahsetmiştir.

Terapistin tutarlılığı, danışana yönelik koşulsuz kabul ve saygısı, gösterdiği empatik anlayış.

2.2.2.1 Saydamlık ve İçtenlik (Tutarlılık)

Terapist nasıl bir insansa öyle görünür ve danışanıya kurduğu ilişkide sahibidir. Rogers'a (2019) göre, terapist süreç içerisinde bir maskeye gereksinim duymaz ve yaşadığı duyguların farkında olarak, bunu danışana ileterek yaşayabilme becerisine sahiptir. Bu koşul hiçbir zaman tam olarak yerine getirilemese bile terapistin kendini ne denli kabul edebildiği, kendini ne denli dışa vurabildiği tutarlılık düzeyini belirler. Terapist şimdi ve burada gerçektir, otantiktir (Baldwin, 1987; akt. Raskin & Rogers, 2005).

Tutarlılık kavramını daha iyi anlayabilmek için Rogers'ın insanlara yönelik bakış açısını anlamak önem kazanır. Rogers (1957) insan doğasının kendini gerçekleştirme eğilimi olduğunu ve tehdit altında hissetmediği sosyal bir çevrede yaşarsa yapıcı ve olumlu bir yönde ilerleyebileceğini ileri sürer. Bu varsayım insanın mükemmel olamadığına dair önemli bir fikir sunar çünkü kendini gerçekleştirme eğilimi olsa bile bireyler her zaman yaşadığı çevreyi ve şartları onlar için yeterince destekleyici olmaları yönünde kontrol edemezler. Bu, terapistte de önemli bir özgürlük sunar çünkü terapist de terapinin içinde mükemmel olmak, herhangi bir çatışmadan arınık olmak durumunda değildir. Terapist kendi duygularının ve farkındalıklarının bilincinde olmalıdır (Mearns, 2003; akt. Sutanti, 2020). Buradan yola çıkarsak Birey Merkezli Psikolojik Danışmanların danışanları hakkında varsayımlarda bulunmasından ziyade, danışanın kendi çözümlerini üretmesi için kolaylaştırıcı olması ve danışanın gitmek istediği yöne odaklanması beklenir. Terapist spontane tepkiler verebilir, aldatmaca ve gizli gündemden uzak bir ilişki ortamı oluşturarak rol model olur (Seligman & Reichenberg, 2019). Bu, Birey Merkezli Psikolojik Danışmanın mükemmel olma kaygısını yeterince azaltıp, performansını yükseltmesine ve terapötik ilişkinin gelişmesine olanak sağlar (Sutanti, 2020).

Cornelius-White (2007) tutarlılık kavramını daha net bir perspektiften sunabilmek adına 5 boyutlu bir model sunmaktadır. Bu modele göre boyutlardan ilki içtenliği temsil eder. İçtenlik, gerçek olmak, rol yapmamak olarak tanımlanır. İkinci boyut olan sembolizasyon, terapi esnasında terapistin farkındalıklarının bilincinde olmasını temsil eder. Üçüncü boyut olan otantiklik, terapistin tepkilerinin

spontanlığını, belirli bir ezbere dayanmamasını ve duygusal açıdan belirgin olmasını ifade eder (Brodley, 1998/2001). Dördüncü boyut ‘Organizmik Bütünlük’ terapistin kendi ve kendini oluşturan alt sistemler arasındaki uyumu, etkileşimi temsil eder. Beşinci ve son boyut olan ‘akış’ ise anda olanı ve yaşananı kabul etmeyi vurgular.

2.2.2.2 Koşulsuz Olumlu Kabul ve Saygı

Koşulsuz Olumlu Kabul APA’ya göre, bir kişinin davranışlarından veya terapistin öznel değerlerinden bağımsız olarak; bireye yönelik gösterilen şartsız özen ve kabuldür. Birey Merkezli Psikolojik Danışmanlar, danışanı onaylamak veya onaylamamak çizgisinden daha ziyade (Lietaer, 1984) danışanları; ellerinden gelenin en iyisini yapan bireyler olarak (Seligman & Reichenberg, 2019) görür. Bu bakış açısı, danışanların o an oldukları kişi olarak ve bununla birlikte potansiyelleriyle birlikte görülmesinin önünü açar.

Gelişim sürecinde, bireye verilen değer eğer belirli davranışlara ve deneyimlere bağlı olursa ve kişi kendisine verdiği değeri bu şartlara bağlı kıldıysa; bireyin değer koşulları çeşitli çarpıtmalara, inkara meyilli olacaktır ve bu alan dışında kalan deneyimleri reddedecektir (Iberg, 2001). Dolayısıyla birey olayları belirli şekilde değerlendirdiğinde veya belirli şeyleri yaptığında kendini değerli ve başarılı hissedecektir. Bu durum kişinin sahte bir ideal benlik oluşturmaya neden olabilir ve potansiyelini organizmik benliğine aykırı bir şekilde geliştirebilir. Bu duruma bir örnek vermek gerekirse; ailesi tarafından sadece belirli kariyer yolu onaylanan bir genç yetişkin birey kabul edilebilmek ve kendini değerli hissetmek adına potansiyelini bu yönde geliştirmeyi tercih edebilir ve bunun sonucunda kendi içsel isteğini inkar edebilir veya çarpıtabilir. Terapi sürecinde gösterilen koşulsuz olumlu kabul ve saygı bireyin organizmik değerlendirme sürecini, içsel değer odaklarını duymasına ve kendini gerçekleştirme eğilimini bu yönde aktif etmesine yardımcı olur. Süreç boyunca gösterilen özen, kabul ve saygı danışanın yaşamı boyunca aldığı değersizleştirici mesajlara karşı koymasını, kendini değerli bir insan olarak görmesini destekler (Seligman & Reichenberg, 2019).

2.2.2.3 Empatik Anlayış

Terapist danışanın yaşadığı hisleri ve danışanın bu hislere atfettiği anlamı sanki bu durumu yaşayan kendisiymiş, -mış gibi hissini kaybetmeden an be an yakalamaya başladığında ve bunu danışana iletğinde empatik anlayışı yakalamış olur (Rogers,

1957; Cain, 2014; Rogers, 2019). Terapistin hayal ve çıkarım gücünü kullanarak, danışanın subjektif dünyasına girmesini; algılarını, fikirlerini, yüklediği anlamları, duygularını anlama çabasını barındırır (Brodley, 1996). Tam bu noktada, danışanın dünyası tam olarak anlaşılamayacağı gerçeğine karşın; empatinin anlamaya yönelik verilen çabayla birlikte kesinlikten uzak, “sanki” içeren saygı dolu ifadeler olduğu ve bu çabanın her zaman danışanla birlikte doğrulanması gerektiği vurgulanmaktadır (Seligman & Reichenberg, 2019).

Terapistin anlayışını karşı tarafa iletmesiyle birlikte danışan bunu doğrular, düzeltir veya eğer gerekirse değiştirir. Danışanın kendi hayatının uzmanı olarak görülmesi bunda önemli bir etkidir. Bu noktada iletişim sadece sözler aracılığıyla değil jestler, vücut dili ve ses tonuyla da devam eder. Empatik anlayış danışanın gerçekliğiyle uyumlu bir şekilde gösterildiğinde; danışan kendi dünyasını, görüşlerini daha da fazla açmaya başlar (Brodley, 1996). Danışanın kendini keşif sürecinde bu önemli ve gerekli bir adımdır.

Bununla birlikte empatik anlayış danışana iki konuda destek olur. İlk olarak danışanın deneyimlerinin ince ayrıntılarını belirlemelerine, açıklığa kavuşturmalarına veya bu deneyime karşılık gelecek kelimeler bulmalarına olanak sağlar. Kendisini doğru bir şekilde anlaşılmış hisseden danışan; daha az yabancılaşmış ve izole olmuş, daha az yalnız ve diğer insanlarla daha fazla ortak noktası olduğunu hisseder (Tudor, 2011). Rogers (1980A) doğru empatik anlayışın teşhis niteliğinden bağımsız olduğunu ifade etmiştir.

2.3 Birey Merkezli Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları

Rogers (2019) psikolojik danışma sürecinde bireyin 7 aşamadan geçtiğini ifade etmektedir. Bu aşamalar bireyin sabitlikten akışkanlığa geçtiği; bireyin yapıcı bir kişilik değişimini gerçekleştirmeye tam işlevsel birey olmaya doğru ilerlediği bir devinim sürecidir.

2.3.1 Katılık

Bu aşamadaki bireyler duygularından ve diğer insanlardan uzaklaşırlar. Terapiye kendi istekleriyle gelmeyebilirler. Duygularını açıklamak konusunda istekli değildir. Olayları, deneyimleri iyi-kötü, doğru-yanlış şeklinde karşıtlıklarla görürler. Katı kurallara ve sert yargılara sahiptir. Odak noktalarını başka yere çekmeye çalışarak hayatla başa çıkmayı denerler ve duygu gösterimi bir zayıflık olarak algılanabilir.

‘Duygular hakkında konuşmak vakit kaybı’, ‘Öğrenci alemi böyle davranıyor hep.’, ‘İnsanlar saçma sapan konuşuyor.’ şeklinde ifadeler danışanın bu aşamada olduğuna dair önemli fikirler verir (Merry & Lusty, 1993).

2.3.2 Açılma

Birey birinci aşamada gerekli ve yeterli terapötik koşullar sağlandığında kendini kabul edilmiş biri olarak deneyimler. Katılık aşamasındaki sert yapılar yumuşamaya başlasa da bir şeyler ters gittiğinde genellikle başkaları suçlanır ve kurban hissetmeye eğilimli olabilirler. ‘Yanlış bir şey yapmıyorum, diğer insanlar sorun yaratıyor.’, ‘Nereye baksam oranın dağılmış olduğunu görüyorum.’ bu aşamayı yansıtan cümlelerdir (Merry & Lusty, 1993; Rogers, 2019).

2.3.3 Benliğe İlişkin Yaşantıları İfade Etme

Koşulsuz olumlu kabul tüm aşamalarda anahtar bir rol oynar. Üçüncü aşamada danışan kendi hakkında konuşmaya başlasa da kendisini bir nesne olarak, üçüncü şahıs dilinde ifade eder ve şimdiki zamana dair tartışmalardan kaçınır (Casemore, 2011). ‘Bir işi yapamadığınızda kendinizi kötü hissedersiniz tabii ki. Üstelik bir de patronunuzla aranız limoniyse’, ‘Bir şeyler başarmak istiyor gibi hissediyorum ama harekete geçemiyorum.’, ‘Geçmişte kötü şeyler yaptım ama kimseye söylemedim.’. Rogers (2019) terapiye gelen danışanların çoğunun bu aşamada olduğunu ifade etmiştir.

2.3.4 Duygularını Dile Getirme ve Katılıktan Kurtulma

Danışan geçmişte yaşadığı derin duyguları anlatmaya başlar. Bu olumsuz duyguları anlamak ve kabul etmekte zorlanabilirler. Duygular ara sıra şimdiki ana ait olsa da bir yandan bu duygulara güven duymak ve reddetmek kendini gösterebilir. Birinci aşamada kendini gösteren katılıklar bu aşamada danışan tarafından fark edilebilir. ‘Beni çok derinden etkilemişti.’, ‘Eğer aşık olmak böyle bir şeyse o zaman hiç olmasın daha iyi.’, ‘İçimde beni engelleyen bir düğüm var, öfkeleniyorum. Bu normal mi, bunu nasıl çözebilirim.’. Danışanın bir yandan mevcut durumunu kabul ederken bu durumun getirdiği çaresizlik, korku ve umutsuzluk hislerini de deneyimlemesi mümkündür (Merry & Lusty, 1993; Rogers, 2019).

2.3.5 Organizmik İfade

Rogers (1958) üçüncü ve dördüncü aşamalarda danışanın davranışlarıyla ve deneyimleriyle kabul edilmesi durumunda katılıktan git gide gevşemeye doğru

ilerlediğini ifade eder ve bunu tanımlarken ‘organizmanın akışının özgürlüğü artar.’ ifadesini kullanır. Bu aşamada duygular anda özgürce ifade edilir, etraflıca ve hatta tamamen deneyimlenmeye çok yakındır; duyguların yoğunluğuna istinaden korku ve güvensizlik ne denli yoğun olursa olsun ifade eder. Katarsis yaşanır. Deneyimlerinin sorumluluğunu kabul ederek bu durumun oluşmasına neden olan kendi süreçlerini sorgular (Rogers, 2019). ‘Aşırı bir reddedilme bekliyordum ve sanırım bunu her zaman bekliyorum. Hatta zaman zaman seninle bile bunu yaşıyorum.’, ‘Şu an asılı kalmış gibi hissediyorum, bomboşum.’, ‘Ben aslında kendimi gösterdiğim bir insan gibi değilim. Sevecen olmaya çalışıyorum ama aslında sinirliyim. Neden böyle davrandığımı anlamak istiyorum.’

2.3.6 Yaşantıların Benlikle Bütünleşmesi

Rogers (2019) altıncı aşamayı; ilk beş aşamaya kıyasla çok farklı ve genel olarak dramatik kavramıyla tanımlamıştır. Bu aşama, danışanın daha önce ket vurduğu, bastırdığı duygularının şimdiki anda tamamen deneyimlenmesiyle karakterize edilebilir. Bir diğer deyişle; bu aşamada danışan sıkıştığı, şimdi de daha az deneyimlediği duyguları tamamen şimdi ve burada tüm yönleriyle yaşamaya başlamıştır. Danışanın yaşadığı bu farkındalık; keskin, açık ve anlam dolu bir deneyime karşılık gelmektedir. Şimdi ve şu ana kadar danışanın; parçalanmış ve eksik deneyimlediği benlik, artık daha bütünleşik ve parçaların tamamlanmış olduğu bir bütün olarak deneyimlenir. Bu anda; zihin, beden, duygu ve algılar, danışanlar tarafından tam ve bütün bir hale gelir. Danışanın daha önce hissettiği belirsizlikler, bir yapbozun parçaları gibi yerine oturmaya başlar ve danışanın zihninde berrak bir yapı oluşturur. Tutarlılık ve gerçeklik kendini gösterir. Bu sayede, duygular özgürce akmayı başarır ve sonuca ulaşır, duygular; kaçılması gereken değil, zenginleştirici deneyimler olarak görülür (Merry & Lusty, 1993). ‘Sanki şu ana kadar hep korkarak, kendimi hiç tanımadan yaşamışım.’

2.3.7 Özbiliş

Yedinci ve son aşamada, danışan daha büyük bir öz farkındalık ve kabul geliştirmiş; bunun sonucunda daha bütünleşik bir benlik algısı elde etmiştir (Feltham & Dryden, 2008). Özbiliş aşamasında, danışan kendini daha iyi anlama ve benlik kavramı ile gerçek deneyimleri arasında daha büyük bir uyum hissetme deneyimi yaşar. Danışan daha çok şimdiki anın tadını çıkarabilir ve geçmiş olaylar veya gelecek

kaygılarıyla daha az ilgilenir. Danışan, ayrıca stres ve belirsizlikle daha iyi başa çıkar ve zorluklar karşısında daha dirençli bir yapıya sahiptir (Kensit, 2000).

Bu aşamada danışan, potansiyelini gerçekleştirme ve kendini kabul etme konusunda duygularını derinleştirebilir ve önceki dönemlerde kendini geri tuttuğu sınırları ve engelleri aşabilir. Yeni deneyimlere, bakış açılarına daha açık hale gelir; olaylar, durumlar ve kişiler ile alakalı anlamlı bağlantılar kurma konusunda daha başarılıdır. Aynı zamanda kendi büyümesi ve gelişimi için sorumluluk alır, karar verme mekanizmalarını kullanmaya başlar (Rogers, 1958; Kensit, 2000). ‘Anneme ve babama karşı bakış açım değişti, artık bir düşmanlık hissetmiyorum. Evet bir noktaya kadar istediklerim oldu ve evet belirli noktalarda yaptıkları yanlışları anlıyorum.’, ‘Çaresizce davrandığımı fark ettim ve her seferinde bunu seçen bendim.’

Genel olarak son aşama danışanın, benlik yapısını tamamen benimseyebildiği ve daha büyük bir bütünlük ve otantiklik duygusu elde ettiği, terapi sürecinin doruğunu, geldiği son noktayı temsil eder (Rogers, 1958).

2.4 Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi; Tanımı, Tarihçesi ve Temel Kavramları

Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesi 1961 yılında Robert Butler tarafından yapılmaya başlanan klinik gözlem ve araştırmaların sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Daha sonrasında, yaşamı gözden geçirme/anımsama-reminiscence kavramları; Erikson’un (1959) psikososyal gelişim dönemleri teorisinden yararlanılarak ele alınmaya başlanmıştır (Steury & Blank, 1981).

Butler (1963) yaşamı gözden geçirmenin doğal olarak meydana geldiğini ve bu sürecin geçmişe yönelik deneyimlerin canlandığı bilişsel bir süreç olduğunu ileri sürmüştür. Bu süreç çözümlenmemiş anıların yeniden hatırlanmasını içerir. Hatırlanan bu çözümlenmemiş anılar ve çatışmalar, yaşamı gözden geçirme yoluyla yeni bir anlam kazandırılarak yaşamda bütünlük hissine ulaştırmaktadır. Bu sebeple Butler (1981) yaşamın gözden geçirmenin bir gereksinim olduğunu ifade ederken insanların duygularını ve düşüncelerini; onları dinlemeye istekli olan kişilere anlatmasının kişinin yaşantısını yeniden çözümlemesi, yeniden organize etmesi ve yeniden bütünleştirmesi açısından faydalı bulduğunu ifade etmiştir. Yaşamı gözden geçirme ile birey hayatında yeni anlamlar üretebilir ve gelişim dönemine bağlı olarak oluşan değişimlere uyum sağlayabilir (Weiss, 1995).

Haight ve Haight (2007) yaşamı gözden geçirme yöntemini belirli bir yapısal forma dökerek yöntemin; çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, ileri yetişkinlik gibi psikososyal gelişim dönemleri üzerinden ilerlediğini, yaşam dönemlerinin ele alınmasının ardından bu dönemlerin bütünleştirilmesini ve değerlendirilmesini içerdiğini ifade etmektedir.

Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemini daha iyi anlayabilmek için yöntemin temel aldığı Erikson'un (1959) psikososyal gelişim dönemleri ve Butler'in (1961) bu gelişim temelleri üzerine inşa ettiği Yaşamı Gözden Geçirme Kavramı ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

2.4.1 Yaşamı Gözden Geçirme Kavramının Tarihçesi

2.4.1.1 Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri

Erikson'un (1959;1963) ileri sürdüğü psikososyal gelişim süreçlerine göre insanlar sekiz ayrı aşamada kimlik gelişimini tamamlamaktadır. Her bir aşama kendi içerisinde önemli bir dönüm noktası olmakla birlikte bir psikososyal krizi barındırır ve bu psikososyal krizlere karşılık gelen iki ayrı seçenek bulunmaktadır. Bu krizin nasıl aşılabacağı kişilik gelişiminin seyrini belirler. İki seçenektan biri kişinin uyumlu gelişim göstermesini sağlarken diğer seçenek bunu sağlamaz (Burger, 2006). Bu açıdan değerlendirildiğinde olumlu ve olumsuz iki kutup bulunmaktadır. Bireyin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için psikososyal krizi yaşaması ve sağlıklı bir şekilde çözümülemesi önemlidir.

Psikososyal kriz içsel ve dışsal mücadeleler ile karakterize edilen; fiziksel, biyolojik, bilişsel, sosyal ve psikolojik unsurlar tarafından tetiklenen doğuştan gelen bir çatışma olarak tanımlanabilir. Bireyin kişilik gelişimi, dünyayı algılayışı, kişiler arası etkileşimi üzerinde etkisini göstermektedir (Bishop, 2013).

Erikson (1963) psikososyal gelişim dönemini açıklarken epigenetik ilkelere vurgu yapmıştır. Aşamalı oluşum gereği; bitki tohumdan çıkıp köklenmeye, filizlenmeye, gövdesini oluşturmaya, çiçeklenmeye başlar. Bu sıralamada bir aşamanın zarar görmesi durumunda bir sonraki aşama bundan etkilenecektir. Erikson (2020) bu noktada büyümeye ve gelişmeye dair süreçlerin benzer modelleri takip edebileceğini ifade eder. Gelişen organizma doğum öncesinde organların oluşumuyla başlayan ve ardından doğumu takip eden süreçler boyunca bir plana ve sıralamaya bağlı kalarak gelişimini sürdürür. Buna paralel olarak kişilik gelişimi için de belirli bir

sıralamanın olacağı, aşamalardan birinde başarısız olunması durumunda bunun diğer aşamayı etkileyeceği vurgulanmaktadır (Erikson, 1963; akt. Kıyak, 2018).

Psikososyal Gelişim Dönemleri 8 başlıkta ele alınmakta ve açıklanmaktadır:

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (Bebeklik)

Bebekğin sosyal güven kurabilmesi için; bakım veren tarafından temel ihtiyaçlarının karşılanması, doyurulması, uyuması, rahatlatılması gerekmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması ve bebekle ilgilenilmesi; dünyaya kendine bakım verecek şekilde gelmediği için hissettiği rahatsızlık duygusunu dengelemesini, regüle etmesini sağlayacaktır. Süreçte sunulan bakımın sürekli hale gelmesi, bakım verenlerle oluşan güvenli bağ; bu belirsiz dünya içerisinde bebekğin kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır. Bahsi geçen güven süreçte sunulan bakımın sürekli hale gelmesi, bakım verenlerle oluşan bağ ile bebekğin kendine ve dünyaya karşı temel olumlu bir inanç duygusu geliştirmesini ve buna bağlı olarak güvendeyim hissini deneyimlemesini sağlayacaktır (Erikson, 1950).

Bununla birlikte psikososyal gelişim dönemlerinde salt bir çözüm beklendiği değildir çünkü tüm evrelerde amaç sağlıklı gelişim için olumlu unsurların olumsuz unsurlara nazaran fazla olmasıdır. Bireyin gelişiminde olumlu unsurlar kendini gerçekleştirme sürecinde bireyi desteklerken, olumsuz sonuçlar da bireyin tehlikelere karşı kendini korumasına yardımcı olur (Kıyak, 2018). Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde, ilk evrede kurulan düşük güven düzeyi (dünya güvenilir bir yer değildir ve başkaları sözünü tutmaz inancı) yaşamın ilerleyen yıllarında yasa dışı davranış düzeyinde artış, yalnızlık, akran reddi, depresyon gibi durumlarla ilişkilendirilmiştir (Wright & Kirmani, 1977; Lester & Gatto, 1990; Wentzel, 1991; Rotenberg ve diğerleri, 2004; Rotenberg ve diğerleri, 2010; akt. Pitula ve diğerleri, 2017).

Düşük güven düzeyinin yanı sıra yüksek güven düzeyi de sorunların daha sıklıkla içselleştirilmesi, öğrencilerin düşük düzeyde sosyal kabul alması, akranları tarafından daha az tercih edilmesi gibi durumlarla ilişkilendirilmiştir (Rotenberg ve diğerleri, 2005b; akt. Pitula ve diğerleri, 2017). Özetlemek gerekirse Erikson'a göre (2020) temel güven; yaşamın getirdiği tüm olaylara karşı güvende olduğumuzu hissettiren; umut duygusunun inanca dönüşmeye başladığı bir evre olması açısından değerlidir.

2. Özerkliğe Karşı Utanma ve Şüphe (Yürümeye Başlama)

Büyümeye başlayan çocuk, dünyasını hem fiziksel olarak hem de kavramsal olarak keşfetmeye başlar. Kendi bedeni üzerinde ustalaştığını hisseder ve merak duygusuyla hareket ederek etrafını keşfetmeye başlar (Widick ve diğerleri, 1978). Erikson'a (2020) göre bu evrede iradenin kökleri atılır. Çocuk, bir şeyleri yapma isteği ve iradesi taşır; buna bağlı olarak birçok şey yapmaya girişir. Çocuğun keşifleri, yapabilme hissi özerkliğini teşvik ederken, güvenli çevre limitinin aşılması çocuğun bir önceki döneme gerilemesine olmasına neden olabilir. Tam bu noktada bir önceki doğal krizin yaşanması ve temel niteliğini nasıl oluşturduğu önem kazanır çünkü her evre kendinden bir önceki ve bir sonraki evre ile etkileşim halindedir (Erikson, 2020). Temel güven ve umut inancıyla hareket eden bebek, kendinden yola çıkıp bedenine ve dış dünyaya adım attıkça güvende olma inancı ölçüsünde keşiflerde bulunacaktır. Keşifleri doğrultusunda; benlik saygısı düşmeden kazanılan öz denetim ve irade algısı beraberinde daha sağlam bir irade ve gururu getirecektir (Erikson, 1950).

3. Girişkenliğe Karşı Suçluluk Duygusu (Erken Çocukluk-Oyun Çağı)

Erken çocuklukta, çocuklar bakım verenlerinden ayrılmada daha büyük risk almaya ve çevreleriyle daha aktif olarak ilgilenmeye başlarlar ve bu yönde girişimlerde bulunurlar. Bu girişimler sosyal çevreyle oyun oynama şeklinde kendini gösterebilir. Çocuklar bu evrede çeşitli materyallerle veya kendi hayal güçleriyle etkileşim kurar (Syed ve diğerleri, 2018). Bu evrede kendisinin bağımsız bir insan olduğunun iyice farkına varmıştır. Bununla birlikte 'yaparak' nasıl biri olduklarını, ne tür bir kişi olduklarını keşfetmeye başlarlar (Santrock, 2012). Bu isteklerinin özellikle özdeşim kurdukları ebeveyn tarafından ketlenmesi durumunda suçluluk hissi, akranlarına veya kardeşlerine yönelik kıskançlıklar yaşayabilirler. Bununla birlikte sürecin başarılı bir şekilde geçmesi durumunda başka çocuklarla bir amaç doğrultusunda iş birliği kurmayı, planlar yapmayı ve bunları uygulamayı öğrenirler. Dolayısıyla bu evre çocuğun 'amaç' algısını oluşturduğu evredir (Erikson, 1950).

4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu – İlkokul Çağı

Erikson'un psikososyal gelişim dönemlerinin dördüncü evresi; altı yaşından on bir yaşına kadar olan ilkokul dönemine karşılık gelmektedir. Bu dönem, çocuğun karşı cinsten olan ebeveyne karşı sevgisinin ve aynı cinsten olan ebeveyne karşı duyduğu rekabet duygusunun sakin olarak nitelendirilebileceği evresidir. Aynı zamanda, çocuk

bu dönemde, tümdengelim muhakeme yeteneği, oyun oynama ve kural koyma/kurallara uyma yeteneğine sahiptir (Knight, 2017). Çocuklar bu dönemde; misket, futbol, dama ve kurallara uymayı gerektiren, kural ya da sırayı takip etme unsurlarını içeren oyunlar oynamayı becerebilirler. Erikson, bu dönemde, ortaya çıkan psikososyal boyutun bir ucunda  alışkanlık diğer ucunda ise aşağılık duygusunu barındırdığını ileri sürer (Elkind, 1970).

5. Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası – Ergenlik

değişikliklerin yanı sıra, yeni duygular, hisler ve arzular deneyimlerler ve dünya hakkında düşünmenin farklı yollarını geliştirirler. Kendi deneyimleriyle kusurlu aileler, dinler ve toplumlarla karşılaştırdıkları ideal aileler, dinler ve toplumları tasavvur edebilirler (Elkin, 1970).

Erikson, bu dönemde ortaya çıkan yeni kişilerarası boyutun, olumlu uça kimlik kazanma duygusu ve olumsuz uça rol karmaşası duygusuyla ilgili olduğuna inanır. Gelişimsel krizlerin sonucunun belirlenmesinde ebeveynlerin rolü daha önceki aşamalara göre daha dolaylıdır (Elkin, 1970). Erikson, keşfinin bir sonucu olarak ergenlerin bedenlerinin içinde büyüdüklerini ve kimliklerinin oluşmaya başladığını öne sürer. Uygun cesaretlendirme ve pekiştirmeler, artan bağımsızlığa ve daha güçlü bir kontrol ve benlik duygusunun oluşmasına yardımcı olur. Aksi takdirde, bir kimlik duygusunun yaratılamaması kafa karışıklığına ve zayıf bir benlik algısının oluşmasına neden olabilir (Marcia, 2010).

6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık – Genç Yetişkinlik

Bir önceki dönemden bu döneme doğru kimlik arayışından çıkmaya başlayan birey, cinselliği de kapsayan bir yakınlaşma içinde kimliklerini kaynaştırır. İş, cinsel ve romantik ilişkilerinde kendilerini tamamlamayı sürdürürler. Aşk, cinsellik, yakın arkadaş, iş ilişkileri öne çıkarken; bağ kurma kapasitesi önem kazanır (Erikson, 2020). İki kişi yakınlaştığında ve bir ilişki geliştirmeye başladığında ideal olan; kendi bireysel kimliklerini korurken ilişki için bir kimlik oluşturmalarıdır. Önceki evrede gelişimsel görevini tamamlayamayan birey bu evrede ilişki kurmaya başladığında kendi kimliğini yok sayma, ilişkiyi tanımlayarak kendi kimliğini inşa etme gibi sonucu yıkıcı olabilecek etkenlerle karşılaşabilir (Syed ve diğerleri, 2018). Bununla birlikte ilişki ve bağ kurma deneyimlerinden kaçış veya bu dönemde ilişkilerde yaşanan zorlayıcı durumlar bireyin kendini yalıtılmış hissetmesine, yalnızlaştırmasına veya regrese olup kimlik karmaşası yaşamasına neden olabilir (Erikson, 1950). Bu evreye ait dikotomide gelişimsel görevlerini yerine getiren, çözümleyen birey sevgiye ve sevecenliğe ulaşır (Erikson, 2020).

7. Üretkenliğe Karşı Durgunluk – Orta Yetişkinlik

Orta yetişkinlik dönemi (40 ile 65 yaş arası), Erikson tarafından üretkenliğe karşı durgunluk olarak tanımlanmış bir dönemdir. Bu dönemde, bireyler uzun yaşam ihtiyaçlarını fiziksel anlamda değil, çocukları ve başkalarının üzerindeki uzun vadeli

etkilerini gösterirler. Erikson'un burada üretkenlikten kastı, kişinin yakın ailesinin ötesinde; başkalarıyla, gelecek kuşaklarla ve bu kuşakların yaşayacağı toplum ve dünyanın doğasıyla ilgilendiği aşamadır (Ehlman ve Ligon, 2012). Bireyler, daha uzun yaşayacak şeyleri beslemek ve dünyaya bir iz bırakmayı hedeflerler. Resme büyük bir çerçeveden bakarak, toplum için daha üretken ve değerli olmanın yollarını ararlar (Rubinstein ve arkadaşları, 2015). Üretkenlik sadece ebeveynlerde bulunmaz; gençlerin refahıyla ve dünyayı onlar için daha iyi bir yaşam alanı ve çalışma yeri haline getirmeyle ilgilenen herhangi bir bireyde bulunabilir. Bu üretkenlik duygusunu kazanamayan bireyler, odaklarının kişisel yaşamları olduğu, bir kendi kendilerine durumunda kalırlar (Elkind, 1970).

Yaşamda başarı, yararlı olmak, bir şeyleri tamamlama ve topluma katkıda bulunma duygusu ile kazanılır. Bireyler, nihayetinde kim olduklarıyla, başardıklarıyla, çocuklarıyla ve çocuklarının kim olduklarıyla ve partnerleriyle kurdukları ilişkilerle gurur duyarlar (Slater, 2003). Başarısızlık ise çok farklı görünür. Başarısız hisseden bireyler; verimsiz, ilgisiz, hayal kırıklığına uğramış ve yaşadıkları dünyadan kopmuş hissederler (Navarro-Prados ve arkadaşları, 2018).

8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk – İleri Yetişkinlik

Son evrede birey yaşamının birçoğunu yaşamıştır. Dolayısıyla yaşamını gözden geçirmeye ve nasıl bir hayat yaşadığını değerlendirmeye başlar. Yaşamını gözden geçiren birey, ölümle yüzleşmeden önce, geçmişiyle yüzleşmek ve yaşadığı hayata bir anlam katmak durumundadır (Erikson, 1980; akt. Chen ve diğerleri, 2021). Bu bireyin geçmişi, şimdiyi ve geleceğini kabul etme sürecinde ortaya çıkar. (Erikson ve diğerleri, 1986).

İleri yetişkin birey için geçmişin kabulü; geçmişteki çatışmaları, pişmanlıkları, kırılganlıkları çözmeyi içerir (Torges ve diğerleri, 2008). Şimdiki zamanın kabulü ise; hayatın nasıl olabileceğinden ziyade şimdiki halinden memnuniyet duymayı ve mevcut yaşam koşullarına uyum sağlayabilmeyi içerir (Viney ve Tych 1985). Geleceğin kabulü ise; yaşlanmaya bağlı olarak oluşabilecek durumların kabulünü ve buna bağlı olarak yardım istemeyle, hastalık ve ölüm olasılığıyla barışmayı içerir (Erikson ve diğerleri, 1986; akt. Robinson & Stell, 2014). Benlik bütünlüğüne ulaşan birey yani Erikson'un (1950) tanımıyla yaşam döngüsünü kabul eden birey yaşamdaki anlam hissini kavuşur. Tüm bunlarla birlikte önceki bir evredeki kriz çözümsüz kalırsa,

birey daha sonraki evrelerde bu krizi yeniden yaşayabilir. Bu nedenle, bir bireyin benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk aşamasını nasıl yaşadığı, önceki krizlerin nasıl çözüldüğüne bağlıdır (Chen ve diğerleri, 2021).

2.4.2 Butler ve Yaşamı Gözden Geçirme Kavramı

Yaşamı Gözden Geçirme kavramı, 1963 yılında bir gerontolog olan Robert Butler tarafından “The life-review: an interpretation of reminiscence in the aged” adlı makalesinde ele alınmaya başlanmıştır. Bu makalede yaşamı gözden geçirme; geçmiş deneyimlerin ve özellikle çözümlenmemiş çatışmaların; bilinçte yapıcı bir şekilde, yeniden canlandırılmasıyla karakterize olan evrensel ve bilişsel bir süreç olarak tanımlanmıştır. Canlanan deneyimler ve bilince getirilen çatışmalar genellikle gözden geçirilir ve işlenerek yeniden entegre edilir.

Yaşamı gözden geçirme süreci yaşamın ilerleyen yıllarında bireyin ölümle yüzleşmeye başladığı dönemlerde yoğun olarak gözlemlenmeye başlamakla birlikte herhangi bir kriz anı da bireyin yaşamını gözden geçirmesini tetikleyebilir (Butler, 1963). Yapıcı bir yaşamı gözden geçirme süreci yaşantıların yeniden değerlendirilmesi ve yaşamda oluşturulan anlam hissinin sorgulanması ile karakterizedir. Bu sürece hafif üzümlükler, pişmanlıklar eşlik etse bile sürecin sonucunda bireyin yaşamı daha geniş bir perspektiften ele alması, yaşamını kabul etmesi ve yaşamına bir anlam yüklemesi; ölüme yönelik kaygının azalması açısından değerlidir (Bohlmeijer, 2007). Yapıcı olmayan ve Butler’ın (1963) psikopatolojik belirtiler içerebildiğini ifade ettiği yaşamı gözden geçirme süreci ise; depresyon, yalnızlık ve yoğun suçluluk duygularına neden olabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde; Erikson’un benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dikotomisinde gelişimsel görev yerine getirilememiş olur.

Yurtdışı alanyazına baktığımızda anımsama (reminiscence) ile yaşamı gözden geçirme (life review) kavramlarının eş anlamlı olarak kullanılabildiği görülmektedir. Bununla birlikte iki kelime birbiriyle eş anlamlı değildir. Anımsama en yalın anlamıyla geçmiş anıların yeniden çağırılması iken pasif ve spontane bir süreçtir. Nostalji, geçmişten bazı anıların kopup gelmesi ve bunların anlatılması örnek olarak verilebilir. Yaşamı gözden geçirme ise bir amaç doğrultusunda belirli temalar etrafında yapılandırılır. Çocukluktan yetişkinliğe geçen süreç ve deneyimler, yaşamdaki dönüm noktaları, bireyin kişisel tarihinde önemli yer tutan olaylar, iş ve eğitim deneyimi, emeklilik, yaşamdaki amaç, anlam ve değerler gibi daha geniş bir alanı kapsar (Haber,

2006). Butler'ın (1963) ifadesiyle yaşamı gözden geçirme anımsama ile eş anlamlı değildir, ancak yaşamı gözden geçirme anımsamayı içerir. Bu açıdan değerlendirildiğinde anımsama bir kişinin geçirdiği zamanları hatırlamasını ifade ederken yeniden gözden geçirme kavramı temalara göre anıların yeniden konuşularak kişinin erken dönemde kullandığı başa çıkma mekanizmalarını, problem çözme becerilerini hatırlatarak şu an yaşadıkları problemle mücadele etmelerini kolaylaştırabilir. Buna paralel olarak Westerhof ve arkadaşlarının (2010) yaptığı tanımlamalara göre anımsama; iletişimi, öğretmeyi, bilgilendirmeyi, nostalji yaşamayı, pozitif anıları hatırlamayı amaçlayan yapılandırılmamış otobiyografik hikaye anlatımını içerir. Yaşamı gözden geçirme ise daha yapılandırılmış bir süreçtir. Tüm yaşam dönemini kapsar. Anımsamada olduğu gibi geçmişten pozitif anıların anlatılmasından ziyade ve tüm yaşam boyu süreçleri değerlendirmeyi; pozitif-negatif anıları ele almayı ve bireyin bu anıları yeniden değerlendirmesini, anlamlandırmasını içerir (Akt; Pinquart & Forstmeier, 2012). Bu sayede kişiler yaşamını gözden geçirerek yeni bir anlam kimlik inşa edebilir; şimdiki zamana daha rahat uyum sağlayabilmesini destekleyebilir (Westerhof, 2015).

Butler'ın yaşamı gözden geçirme ile ilgili temel varsayımlarına baktığımızda; sürecin evrenselliği, yaşlanma veya ölümle yüzleşme durumunda davranışın sıklığının artması şeklinde üç varsayım bulunur. Alanyazın incelendiğinde yaşamı gözden geçirme sürecinin yaşlanmayla karakterize olmasına dair araştırmalar Butler'ın sürecin evrenselliğiyle ilgili varsayımını tartışmaya açmıştır. Revere ve Tobin (1981) yaptıkları deneysel araştırmada farklı yaş grupları için farklı anımsama tarzları olduğunu ve sadece yaşlanmayla birlikte geçmişe yönelik mitleştirilenin arttığını ifade eder. Romaniuk ve Romaniuk (1981) yaptıkları çalışmada ileri yetişkin bireylerin yüzde 80'inin bir yaşamı gözden geçirme sürecinden geçtiğini ifade etmiştir. Buna paralel olarak; Liberman ve Tobin ise (1983) yaptıkları deneysel çalışmada örneklem grubundaki ileri yetişkin bireylerin sadece %49'unun bir yaşamı gözden geçirme sürecini bitirdiklerini veya devam ettiklerini bulmuştur. Butler ise evrensellik vurgusunu yaşamı gözden geçirme kavramından ziyade anımsama üzerine yaptığını ifade etmiştir (Haber, 2006).

Bir diğer temel varsayım olan yaş ve anımsama sıklığı arasındaki ilişkiye baktığımızda yaş arttıkça anımsama sıklığının arttığı görülmektedir (Lieberman &

Falk, 1971; Revere & Tobin, 1981). Bununla birlikte Romaniuk & Romaniuk 1982 yılında yaptığı araştırmanın bulgularına göre genç yetişkin ve ileri yetişkin bireylerin anımsama sıklıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Genç yetişkin ve ileri yetişkin bireyler de yaşamları için dönüştürücü olan veya olmayan anıları benzer sıklıklarda gözden geçirmektedir.

Ölümle yüzleşme varsayımına baktığımızda ise Merriam (1993) 100 yaşında olan ve ölüme yaklaşan ileri yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada çalışmaya katılanların %43.8'inin yaşamını gözden geçirme sürecinde olmadığını bulmuştur. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde evrensellik ve ölümle yüzleşme ilkesinden söz edilemezken; yaş arttıkça geçmişe yönelik anımsama sıklığının arttığı varsayımının geçerliğini koruduğu görülmektedir. Bulgular, gelecek araştırmalar için önemli bir ışık tutarken; yaşamı gözden geçirme yönteminin farklı yaş gruplarıyla da kullanılmasının önünü açmaktadır.

Butler (1974) yaşamı gözden geçirmenin ileri yetişkin birey ve diğer aile bireylerinden kapsamlı bir yaşam öyküsü, otobiyografi almayı içerdiğini ifade etmiştir. Suçluluk duygusunun giderilmesi, çocukluğa dair bireyi olumsuz etkileyen tanımlamaların ortadan kaldırılması, içsel çatışmaların çözülmesi, aile ilişkilerinin kalitesinin artması, bilgi ve değerlerin aktarılması açılarından faydalı olduğunu savunmuş, başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

İleri yetişkin birey için temel gelişimsel görev yaşamı gözden geçirme yoluyla; yaşamın anlamını çıkarmak, kimlik yapısını yeniden yapılandırmak, eski sorunları ve çatışmaları çözmek, uzlaşmak ve şimdiki zamanı yaşama kapasitesini artırmaktır. Bu sayede birey, yaşam boyu öğrendiklerini derinleştirebilir ve şimdiki zaman ve gelişimsel dönem içinde kullanabilir. (Butler & Lewis, 1974). Bu nedenle yaşamın gözden geçirilmesi başarılı yaşlanmaya yardımcı bir araç olarak görülür. Bununla birlikte insanlar, zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında, yaşamlarını gözden geçirerek geçmişlerini bir iç görü ve ilham kaynağı olarak keşfedebilir (Westerhof & Slatman, 2019).

Butler'ın (1974) yaşamı gözden geçirmeyi bireyin benlik bütünlüğüne ulaşması için terapötik bir araç olarak görmesi Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemlerinde sekizinci aşama ile uyumlu görülmüştür ve Butler'ın tanımlamalarından yola çıkarak terapötik bir araç olarak değerlendirilmiştir (Haight, 1988).

Yaşamı Gözden Geçirme süreci insanların sadece geçmiş deneyimlerini görmelerini değil, aynı zamanda bu deneyimleri değerlendirmelerine ve bu deneyimlerle yüzleşmelerine de olanak tanır. Bu değerlendirme ve çözümleme; bireylerin hayatındaki doyum ve memnuniyet düzeyinin yükselmesine yardımcı olur ve böylece Erikson'un benlik bütünlüğü olarak tanımladığı aşamanın başarılmasını kolaylaştırır (LeFavi & Wessels, 2003).

Butler (1963) yaşamı gözden geçirme sürecinin temel varsayımlarını ileri yetişkin bireyler üzerinden oluştursa da ilerleyen yıllarda yapılan çalışmalar yaşamı gözden geçirmenin sadece ileri yetişkin bireylere özgü olmadığını göstermiştir (Westerhof ve diğerleri, 2010). Bireyin yaşamını gözden geçirmesi yaşam boyu gelişim bakış açısından bakıldığında bireysel gelişim açısından önem kazanır (Webster, 2000; Pasupathi ve diğerleri, 2006).

Süreç ilerledikçe ve yaşamı gözden geçirme sürecinin yaşam boyu gelişim için önemi kavrandıkça; yaşamı gözden geçirme süreci farklı amaçlar ve işlevler doğrultusunda kullanılmıştır. Westerhof ve Bohlmeijer (2014) yaşamı gözden geçirmeye dair alanyazın incelemesi yaptığında sosyal, araçsal ve bütüncü olmak üzere üç işlev tanımlamıştır. Sosyal işlevler; yaşamı gözden geçirme yoluyla anıların paylaşılmasının başka insanlarla bağ kurma işlevi gördüğü ve bireyin, başka insanlara deneyimleri yoluyla bilgi-tecrübe aktarımı sağlamasına aracılık ettiği işlevlerdir. Araçsal işlevler; bireylerin geçmiş deneyimlerinde olaylarla baş etme yöntemlerinin şu an yaşadığı durumlarla baş etmesini kolaylaştıracağını ifade eder. Bireyin geçmişteki pozitif anılarını hatırlaması şu an yaşadığı duyguları düzenlemesini kolaylaştırabilir. Bununla birlikte şu an yaşadığı problemlerden kaçması işlevsel olmayan bir yöntem olarak kullanılabilir. Bütünleştirici işlev ise Butler'ın (1963) tanımıyla paraleldir. Gelişimsel kriz dönemlerinde zorlayıcı durumlarda geçmişi hatırlamak ve yaşamı gözden geçirmek; yapıcı kimlik inşasını devam ettirmenin, ölüme dair kaygıyı azaltmanın bir aracı olarak kendini gösterebilir.

Anımsama ve yaşamı gözden geçirme kavramlarına bağlı kalınarak çeşitli yöntem ve müdahaleler geliştirilmiştir. Bu yöntemler işlevler açısından da farklılık gösterir. Anımsama temelli (Anımsama Terapisi-Reminiscence Therapy) müdahaleler kişisel anıları belirli temalar çerçevesinde hatırlama ve paylaşma yoluyla sosyal işlevi

desteklerken; yaşamı gözden geçirme temelli yöntemler bütünleyici ve araçsal işlevleri destekleyici yöndedir (Westerhof ve diğerleri, 2019; Westerhof ve diğerleri, 2010).

İşlevlerin yanı sıra bazı müdahaleler daha farklı amaçlarla yapılandırılmıştır. Haight (1991) 97 farklı makaleyi inceleyerek yaptığı araştırmada yaşamı gözden geçirme ve anımsama müdahalelerinin; sosyal hizmet uzmanları, gerontologlar, hemşireler, terapistler tarafından farklı şekillerde kullanıldığını incelemiştir. Anımsama, yaşamı gözden geçirme, rehberli otobiyografi gibi pek çok yöntem kullanılmakla birlikte hepsi farklı amaçlara hizmet etmektedir. Rehberli otobiyografi; bireylerin anılarını yazma yoluyla başkalarıyla paylaşmasını içerir. Terapötik bir işlevi olabileceği düşünülse de asıl amaç kişinin yaşamını yazıya dökmesi, geçmişini başkalarıyla paylaşmasıdır (Birren & Deutchman, 1991). Haight (1993) anımsama ve yaşamı gözden geçirmenin doğrudan terapötik bir amacı olduğunu ifade etmektedir. Butler (1963) yaşamı gözden geçirme sürecini doğal olarak meydana gelen spontane ve evrensel bir süreç olarak tanımlasa da bir müdahale yöntemi olarak tasarlandığında yapılandırılmıştır. Yöntemi kullanan terapistler belirli temalar çerçevesinde bireyin hafızasına dokunmaya başlar. Bu dokunuşlar kişinin geçmiş olayları işlemlesi ve entegre etmesi amacıyla yapılır. Anımsama müdahalelerinde ise bu süreç spontane ve yapılandırılmış bir şekilde ilerlese bile birey için acı verecek anılar tetiklenmemeye çalışılır; sosyalleşme ve iletişimi artırma temel işlevleridir (Haight, 1993). Tüm bunlara ek olarak anımsama ve yaşamı gözden geçirme temelli modeller farklı terapi ekolleriyle de entegre edilerek kullanılmıştır (Watt & Cappeliez, 2000; akt. Westerhof ve diğerleri, 2019).

Hafızayı temel alan (Haight, 1993) müdahale yöntemlerinin birbirine yakın anlamlara sahip olması; bu müdahale yöntemlerinin birbirinden farkının tanımlanarak alanın netleşmesi için önem kazanmaktadır. Bu tez çalışması kapsamında ana odak olarak Haight ve Haight (2007) tarafından geliştirilen yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme yöntemi ele alınacaktır.

Haight ve Haight (2007) yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme sürecini Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemleri modeline, Butler'ın (1963;1973;1974) yaşamı gözden geçirme üzerine yazılan makalelerine dayandırmıştır. Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yönteminin amacı bireyin

yaşamında; Erikson'un tanımladığı benlik bütünlüğüne ulaşması (yaşamını artılarıyla ve eksileriyle olduğu haliyle kabul etmesi) olarak belirlenmiştir.

2.4.3 Yaşamı Gözden Geçirme Kavramının Psikososyal Gelişim Dönemlerine Uyarlanması

Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemleri teorisinde gelişim dönemlerinin birbirini aşamalı bir şekilde takip ettiği ifade edilmiştir. Bir gelişim döneminde bireyin gelişimsel krizini başarıyla tamamlayamaması, diğer evreye geçişinde ve o evrenin içinde bireyi etkilemektedir (Erikson, 1980; Erikson, 2020).

Yapılandırılmış Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi temellerini Erikson'un ortaya koyduğu psikososyal gelişim dönemlerinden almaktadır. Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi aracılığıyla birey yaşamını onu ilgiyle dinleyen bir uzmana anlatırken; geçmiş yıllarında çözemediği, başarıyla tamamlayamadığı aşamaların tamamlanması desteklenir (Haight & Haight, 2007).

Yaşamı Gözden Geçirme süreci insanların geçmiş deneyimlerini görmekle kalmayıp, geçmişini değerlendirmeleri ve geçmişle yüzleşmelerine olanak tanır. Bu insanların yaşam yolunda memnun oldukları, doyum aldıkları şeyleri bulmalarını sağlayarak Erikson'un (1950) benlik bütünlüğü olarak tanımladığı gelişimsel görevin başarılmasını kolaylaştırır. Buna paralel olarak benlik bütünlüğü değişkenini ele alan bazı araştırmalarda; yaşamı gözden geçirme yönteminin etkili olduğu bulunmuştur (Fishman, 1992; LeFavi & Wessels, 2003).

Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde gelişim aşamalarını çözen birey bir sonraki aşamaya daha yüksek düzeyde bir içsel bütünlük ve yeterlilik hissiyle başlayacaktır (Erikson, 1980). Haight (1992a) yaşamın gözden geçirilme sürecinde aşamaların sırayla çalışılması gerektiğini; terapistin rolünün benlik bütünlüğüne ulaşmada bir kolaylaştırıcılık olduğunu ileri sürmüştür.

2.4.5 Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yönteminin Tanımı

Yapılandırılmış Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesi , bireyin doğumundan ölümüne kadar sistematik, kronolojik bir şekilde yaşamının gözden geçirilmesini ve yaşam deneyimlerinin ve olayların anlamlılığının incelenmesini sağlayan, kolaylaştıran bir yöntemdir (White, 2015).

Yapılandırılmış Yaşamı Gözden Geçirme süreci Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemlerine dayanan ve bunu yaşam dönemlerine dair sorular aracılığıyla

pratiğe dökken bir yöntem olarak tanımlanabilir (Haight & Haight, 2007). Yöntemin, anımsama terapisinden kendisini ayırdığı; kritik ve özgün 4 unsuru vardır. Yapı, süre, bireysellik ve değerlendirme (Haight & Dias, 1992).

Yapı: Yaşamı Gözden Geçirme süreci, birey için yaşamdaki anılarını ve gelişim aşamalarını sistematik olarak inceleyebilmeleri için özel olarak yapılandırılmıştır. Temel bir özellik olmakla birlikte; yaşamını gözden geçiren bireyi ve psikolojik danışmanı, doğumdan yaşamda gelinen evreye kadar tüm aşamaları sistematik olarak değerlendirmeye teşvik eder. Bununla birlikte, psikolojik danışmanın psikososyal gelişim evrelerini yordayıcı soruları, temel ve ileri düzey psikolojik danışmanlık becerileri, kurulan bu yapısal düzeni destekler; psikolojik danışmanın sistematik bir şekilde doğru yolda kalmasını sağlar (Haight & Dias, 1992). Bu sebeple Haight ve Haight (2007) tarafından ‘Yaşamı Gözden Geçirme Formu (YGG)’ oluşturulmuştur. YGG Formu psikolojik danışmanlara bir destek sunmakla birlikte tamamen katı çizgilerin içerisinde tutmadan; süreç içerisinde temel becerilerini, spontanlığını, esnekliğini ve bireysel ve kültürel farklılıklara gösterdiği özeni sürecin içerisine dahil eder. YGG Formu kronolojik olmakla birlikte psikolojik danışma sürecinde anıların bilince taşınması kronolojik sırayla gerçekleşmeyebilir. Örneğin; birey kendi ebeveynliği hakkında bir anıyı gözden geçirirken, kendi çocukluğuna dair anılar gündeme gelebilir. Bu durumda psikolojik danışmanın terapötik becerilerini kullanması; esnek ve spontan davranarak o dönemden çıkmayı göze alması ve iki anı arasındaki bağlantıyı keşfettirmesi önemlidir (Haight & Haight, 2007).

Süre:Yapılandırılmış Yaşamı Gözden Geçirme sürecinde 6-8 hafta boyunca 1 saatlik psikolojik danışma seansları önerilir. Süreçte rapport kurulması, güven sağlanması için yeterli bulunmaktadır (Haight & Haight, 2007).

Bireysellik: Yapılandırılmış Yaşamı Gözden Geçirme yönteminin; değerlendirilmesi zorlayıcı olabilecek yaşam olaylarını hatırlamak ve ele almak için, bununla birlikte mahremiyet açısından bireysel olarak yapılmasının faydalı olabileceği ifade edilmiştir (Haight & Dias, 1992). Sürecin bireysel olarak yürütülmesi; danışanın kendini ve anılarını daha rahat açması ve daha güvende hissetmesi için önemli kabul edilmiştir. Birebir ilerleyen sürecin rapport kurulması açısından da faydalı olacağı vurgulanmıştır (Haight & Haight, 2007).

Yeniden Değerlendirme: Yeniden Değerlendirme özelliği terapötik sürecin en kritik unsuru olarak görülmekte ve psikolojik danışmanın esas görevi olarak nitelendirilmektedir. Birey yaşantılarını değerlendirir, olaylara şimdi ve burada yeniden bir anlam atfeder. Geçmişin yeniden organize edildiği, işlemlendiği bu süreçte sorular sorularak; geçmiş olayların düşündürülmesine, analiz edilmesine ve yeni anlamların atfedilmesine destek olunur. Haight ve Dias (1992) bu süreci yaşamın çöplerinin atılmasına yardımcı olmak tabiriyle açıklar. Çöplerini atan bireyler yeni yaşantılar için bir yer açar.

Günlük hayatta birçok kişi olayları değerlendirse ve yaşamlarındaki deneyimlerine bir anlam atfetse bile birçok insan bunu kendi başına yapmayabilir. Süreç esnasında psikolojik danışmanın terapötik becerilerini kullanması; bireyin yeniden değerlendirme sürecini içselleştirmesi, iç görüş kazanması, psikolojik danışma sürecinde ve sonrasında yaşantılarını yeniden anlamlandırabilmesi ve nihayetinde yaşamını olumlu olumsuz olduğu haliyle kabul edebilmesi için önemlidir (Haight & Haight, 2007).

2.4.6 Amaçları

Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi bireyin benlik bütünlüğünü sağlamasını kolaylaştırmayı amaçlar.

2.4.7 Süreç

Süreç ilişki kurma ile başlayan ve kronolojik sırayla gelişim dönemlerini kapsayacak bir şekilde ilerler. Bu noktada sorular bir uyaran olarak bireyin o döneme dair anılarını bugüne, şimdi ve buradaya, taşımasını kolaylaştırır. Gözden geçirme süreci devam ederken; genellikle danışanın işlemlemekte zorlandığı ve entegre edemediği anılar seans süresince gündeme gelir. Anıların yeniden yapılandırılması ve işlemlenmesi için psikolojik danışmanın temel ve ileri düzey psikolojik danışmanlık becerilerini; Birey Merkezli Psikolojik Danışma yaklaşımının kolaylaştırıcı unsurlarını kullanması esastır (Haight & Dias, 1992; Black & Haight, 1992; Haight & Burnside, 1993; Haight & Haight, 2007)

Bu noktada Birey Merkezli Psikolojik Danışma ve Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi birbiriyle uyumlu olarak değerlendirilmektedir. Rogers'ın ortaya koyduğu tam işlevsel birey olma; Erikson'un (1950) tanımladığı benlik bütünlüğü ve

Haight'ın (1992) yapılandığı yaşamı gözden geçirme süreci birbiriyle uyumlu görünmektedir (Black & Haight, 1992).

Yaşamı Gözden Geçirme sürecinde birey kendi yaşamına odaklanır ve yaşamında gerçekleşen olayı anlatırken olaya atfettiği anlamları, onun üzerindeki etkilerini hatırlar. Bir olay hakkındaki hislerin anlatılması, hayatın bir özetini çıkarmaya katkı sunan bir değerlendirme sürecidir. Süreç esnasında kullanılan temel ve ileri düzey psikolojik danışma becerileri bireyin dün ile bugün arasında bağlantı kurmasını, deneyimlerini yeniden çerçeveleyebilmesini sağlar (Haight & Burnside, 1993)

Haight ve Haight (2007) Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin bireysel olmasını ve haftada bir saatlik bir görüşme yapmak üzere 6 ila 8 hafta arası sürdürülmesini önermiştir. 'The Handbook of Structured Life Review' adlı kitaplarında tüm bu görüşmeler için yapılandırılmış bir çerçeve ve görüşmelerde kullanılması önerilen terapötik görüşme becerilerini sunmuşlardır. İlk görüşme, herhangi bir psikolojik danışma sürecinde önerildiği üzere, tanışma ve yapılandırılmaya ayrılmıştır. İkinci görüşme çocukluk, aile ve yaşam temalarına; üçüncü görüşme ergenliğe, dördüncü görüşme genç yetişkinlik dönemine, beşinci görüşme ileri yetişkinlik dönemine, altıncı ve yedinci görüşmelerde ise özetleme, değerlendirme ve tüm yaşamın entegre edilmesine, sekizinci görüşmede ise psikolojik danışma süreciyle paralel olarak bir kapanış yapmaya yer verilmiştir (Haight & Haight, 2007).

2.4.8 Terapötik Beceriler

Bu görüşmelerde Rogers'ın tanımladığı empatik anlayış, koşulsuz olumlu kabul ve saygı, tutarlılık temel koşullar olarak belirlenirken; temel ve ileri düzey psikolojik danışma becerilerinin kullanılmasının önemi de ifade edilmiştir. Dikkati verme, açık ve kapalı uçlu sorular sorma, duygu ve içerik yansıtma, özetleme; kendini açma, bağlantı kurma, yeniden çerçeveleme gibi pek çok farklı beceri süreç esnasında kullanılmaktadır. (Haight & Haight, 2007).

2.5 Beliren Yetişkinlik Dönemi ve İleri Yetişkinlik Dönemine Dair Tanım ve Genel Bilgiler

2.5.1 Beliren Yetişkinlik Dönemi

Toplumda son yüz yıl içerisinde gerçekleşen değişimler; ergenlik sonrası bireyin yetişkin rollerinin gelişimini değiştirmiştir. Sanayileşmiş ülkelerdeki üretime dayalı ekonominin temelleri; geçtiğimiz on yıllar içerisinde üretim ve sanayi odağından; bilgi ve teknoloji temelli ekonomiye kaymaktadır. Bu durum, bireylerin arzu ettiği bir iş bulmaları için geçmişe kıyasla daha fazla eğitim almalarını, sürekli kendini güncellemeleri gereksiniminin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Arnett, 2007).

Bireylerin daha uzun bir eğitim alması; bir iş bulmak, ekonomik bağımsızlığını kazanmak, evlilik yaşantısına başlamak, ebeveyn rolünü deneyimlemek gibi genç yetişkinlik dönemini karşılayacak kriterleri daha geç elde etmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle ergenlikten çıktıktan sonra bireyin eski zamanlara kıyasla genç yetişkinliğe geçişi arasında bir mesafe oluşmaktadır. Arnett (2000) ergenlik döneminden çıkan ancak genç yetişkinlik dönemine geçiş yapamayan bireylerin yaşadığı dönemi tanımlamak adına beliren yetişkinlik dönemini (emerging adulthood) ileriye sürmüştür.

18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinlik dönemi; ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi ile birçok benzerliği paylaşırsa da ergenlerin aksine; beliren yetişkinler fiziksel gelişim ve cinsel kimlik açısından daha çok olgunluğa erişmiş bir dönemin içerisindeyler. Eğitim ve iş hayatı anlamında farklılıklar gösterirler. Kimisi tam zamanlı çalışırken, kimi üniversite eğitimine devam etmekte, kimisi de iş hayatı ile eğitim hayatını birlikte ilerletmektedir. Bu bakımdan otuzlu yaşlarındaki genç yetişkinlerin aksine uzun vadeli bağlanmalar-taahhütler gerektiren stabil bir yetişkin hayatı henüz kurmamışlardır (Arnett ve diğerleri, 2014).

Arnett'a (2002) göre globalleşme ve küresel değişimler; iş, evlilik ve ebeveynlik gibi genç yetişkinlik dönemine giriş kriterlerinin değişmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte küreselleşme, toplumun gelenekselliğini sürdürmesini ve otorite figürlerinin baskınlığını zayıflatmaktadır. Bu sebeple bireyler kendi hayatlarında daha fazla kontrol sahibi olabilmekte ve genç yetişkinlik gelişim dönemine girme sürecini geciktirebilmektedir. Bu bakımdan beliren yetişkinlik dönemi; kendine odaklanmayla, olasılıklarla, keşiflerle, aşk ve iş yaşamındaki deneyimlerle, dünya görüşündeki değişimlerle karakterize bir süreçtir. Beliren yetişkinlik beş tanımlayıcı özelliğe sahiptir. Bu özellikler; kimlik keşfi, değişkenlik,

kendi yaşamına odaklanma, olanaklar, geçiş ve kendini arada hissetme olarak tanımlanır (Atak & Çok, 2010; Syed, 2015).

Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemlerinde kimlik arayışı ergenlik döneminde çözümlenmesi gereken bir gelişimsel krizdir. Birey bu sürecin sonucunda ilgi alanlarını, yeteneklerini, değerlerini keşfetmeye başlar; aşk ve arkadaşlık ilişkilerine, dünya görüşüne dair temelleri atar. Arnett (2007) bu sürecin ergenliğin dışına taşıdığını ve beliren yetişkinlik döneminde de bireyin kimliğine dair keşiflerde bulunduğunu, bunun için denemeler yaptığını savunmuştur. Aşk ilişkileri lise yıllarında olduğu kadar kısa süreli olmaz. Bu dönemde ömür boyu sürecek bir ilişki için partner aramaya başlarlar. İş yaşamında da kendine, yeteneklerine ve ilgi alanlarına; gelecek yıllarda da kendilerini adayabilecekleri bir meslek arayışında olurlar. Aşk ve çalışma yaşamına dair arayışlar ergenlik dönemine göre daha yoğunlaşmıştır ve genç yetişkinlik döneminde daha stabil yaşam kurmadan önce deneyim kazanmanın bir parçasıdır (Atak & Çok, 2010).

Buna bağlı olacak şekilde; beliren yetişkinlik süreci değişkenliğin hakim olduğu bir süreçtir. Aşk, iş ve eğitim yaşamında fazla sayıda yol olduğu fark edilir. Bu yollar arasında birçok yol çizilir ve birkaç yol seçilerek denenir. Bu süreçte yaşam gözden geçirilerek farklı planlar yapılır (Atak & Çok, 2010). Bu üç alanda farklı olanakları keşfederken farklı kimlik arayışlarına da yanıt bulur. Hangi işte iyiyim, neyi öğrenmeyi seviyorum, ilişkide ne arıyorum gibi pek çok soru ortaya çıkar. Tüm bu sorular yetişkin rollerine kendini hazırlaması için önemlidir (Arnett, 2000; Arnett, 2007).

Çocuklar, ergenler veya yetişkinlerin aksine, beliren yetişkinlerin hayatlarını yapılandıran ve belirli ölçüde sınırlayan aile sorumlulukları yoktur. Günlük yaşama dair kararlar, paralarını kazanma ve değerlendirme yolları, imkanları ölçüsünde kendilerine bağlıdır. Farklı şehirlerde yaşayan beliren yetişkinler aileleriyle bağlarını sürdürür ancak doğrudan bir bağlantıları yoktur (Arnett, 2007). Bu bakımdan beliren yetişkinler nasıl yaşayacaklarına karar verme konusunda önemli bir özgürlüğe sahiptir. Diğer bir ifadeyle, kendilerine odaklanarak yaşamda ne istediklerine, nasıl bir insan olduklarına dair değerlendirmelerini yapabilecekleri bir 'kendine odaklanma' çağındadırlar.

Beliren yetişkinlik, bireylerin ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi arasında olmaları nedeniyle ‘arada kalmışlık’ dönemi olarak nitelendirilir. Arnett (2007) bunu ‘yetişkinlik yolunda olmak ama orada olmamak’ olarak tanımlamıştır. Bazı açılardan özgür ve yetişkin(miş) gibiyken bazı açılardan yetişkin gibi hissetmemekle karakterizedir (Arnett, 2000).

Olanaklar dönemi olarak tanımlanmasının iki sebebi vardır. İlk olarak bireyin; yaşamını olumlu yönde değiştirme potansiyeline sahip olduğu bir dönem olarak tanımlanır. Olumsuz aile yaşantılarına maruz kalma gibi olası durumlardan daha uzaktadırlar, bağımsızlık ve özgürlük yaşamını istediği yöne çevirebilme potansiyelini ortaya çıkarır. İkinci olarak; geleceğe dair beklentilere ve umutlara sahip olunan bir dönemdir. Hayat şu an istenilen şekliyle gitmese bile bunun değişebilme ihtimali her zaman için vardır ve gelecek şimdiye nazaran daha iyi olacak inancı kendini gösterir (Arnett, 2007).

Arnett (2000; 2002; 2007) yaptığı çalışmalarda beliren yetişkinlik kavramının evrensel değil, kültüre duyarlı bir kavram olduğunu ve gelişmiş sanayi ülkelerinde veya gelişmekte olan sanayi odaklı ülkelerde kendini gösterebileceğini ifade etmiştir. Nitekim Atak ve Çok (2007) Türkiye’de yaptığı çalışmalarda özellikle eğitilmiş bireylerin eş, anne-baba olma gibi genç yetişkinlik rollerini ertelediğini ifade etmiştir. Atak ve arkadaşları 2016 yılında Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) verilerini inceleyerek yaptığı bir diğer araştırmada; eğitimi tamamlama, eş, anne-baba olma, kalıcı bir işte çalışma gibi genç yetişkinlik dönemine geçiş belirtilerinin 20 yıl öncesine nazaran 3-4 yıl ileriye kaydığını ifade etmiştir. 2022 yılında TÜİK tarafından yayınlanan verilere de bakıldığında ilk evlenme yaşının erkeklerde 28,2 kadınlarda ise 25,6 olduğu bulunmuştur. Verilere göre evliliği düşünmeme nedeni olarak eğitim hayatına öncelik vermek en önemli neden olarak ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalar bağlamında değerlendirildiğinde bulgular beliren yetişkinlik dönemi ve ülkemiz ile ilgili önemli bilgiler vermekle birlikte konuyla ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

2.5.2 İleri Yetişkinlik Dönemi

İleri Yetişkinlik döneminin tanımını daha net bir şekilde yapabilmek adına ‘yaş’ tanımının yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Erber (2018) yaşı; kronolojik, biyolojik, işlevsel, sosyal ve psikolojik yaş olmak üzere beş farklı kavramda

incelemiştir. Kronolojik yaş, doğumdan itibaren geçen zaman birimi ile ölçülür. Biyolojik yaş, vücudun organ sistemlerinin işleyişinden fiziksel görünüş açısından mevcut durumuna kadar olan fiziksel ve biyolojik süreçlerle tanımlanabilir. İşlevsel yaş, bireyin belirli görevleri yerine getirmedeki yeterliliği ile ilgilidir (Samancı Tekin & Kara, 2018). Bir birey aynı kronolojik yaştaki akranları ile karşılaştırıldığında; işlevselliğinin bazı yönleri daha yeterli ise akranlarından daha genç görülebilir. Örneğin; 80 yaşında yüzen, bisiklete binebilen bir ileri yetişkin birey; bunu yapamayan akranlarına kıyasla daha genç kabul edilir. Sosyal yaş ise belirli bir kronolojik yaş grubundaki bireylerin ne yapması ve kendinden beklenen sosyal rolleri, beklentileri yerine getirme düzeylerini içerir. Bu beklentiler toplum üyelerinin çoğunluğu tarafından benimsenen görüşlerle ilgilidir. Örneğin kişiden 20'li yaşlarının başında eğitimini tamamlaması, 30'lu yaşlara gelmeden ya da 30'lu yaşın başlarında evlenmesi, çocuk sahibi olmaları ya da kariyer sahibi olmaları beklenebilir (Eryılmaz, 2011). Psikolojik yaş kişinin kendini hissettiği yaşı tanımlamakla birlikte; bilişsel ve duyuşsal ve sosyal fonksiyonlarını akranlarına nazaran daha aktif kullanılması durumunda kullanılmaktadır (Erber, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasına göre kronolojik yaşı 60 olan bireyler ileri yetişkin olarak kabul edilmekle birlikte; TÜİK tarafından kronolojik yaşı 65 yaş olan bireyler ileri yetişkin olarak tanımlanmıştır. Erber'e (2018) göre 65 yaşın ileri yetişkinliğin başlaması ile bağlantısı 1935'te Birleşik Devletler Hükümeti'nin kurduğu sosyal güvenlik sistemine kadar uzanmaktadır.

İleri yetişkinlik dönemi fiziksel, sosyal ve psikolojik değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bununla birlikte durağan ve değişmez bir dönem olarak nitelendirilemez. Birey bu dönemde gelişimini sürdürür. Yaşanan olaylara dair edinilen tecrübeleri ve bununla birlikte bilgeliği içerir (İlgar & İlgar, 2007). Bu açıdan bakıldığında gelişimsel süreçlerin hepsi kazançları hem de kayıpları içerir. Birey bu dönemde fiziksel olarak yavaşlamaya başlayabilir, sosyal olarak çeşitli rol kayıpları (emeklilik), aile üyelerinin veya sevilen arkadaşların kayıpları yaşanabilir. Bilişsel fonksiyonlarda da yavaşlamalar kendini gösterebilir (Schaie & Willis, 2016). Yaşam boyu gelişim bakış açısından bakıldığında aynı zamanda kazançları da içerir (Baltes, 1987).

İleri yetişkinlik döneminde kayıpların yanı sıra kazançların olduğunu ve bireyin bu dönemde gelişiminin durmadığını; uygun koşullar içerisinde maksimum düzeyde tatmin ve mutluluk elde edebileceğini ifade etmek adına başarılı yaşlanma kavramı ortaya atılmıştır (Havighurst, 1961; akt. Tüfek, 2023). Başarılı yaşlanma kavramı; hastalıkları veya hastalığa dair risk faktörlerini önlemek, fizyolojik ve bilişsel sağlığı destekleyerek fiziksel ve bilişsel işlevleri korumak ve yaşama aktif katılım sağlamak olmak üzere üç unsurdan oluşur (Bowling & Dieppe, 2005; Katz & Calasanti, 2014).

Wong (1989) başarılı yaşlanma için bir diğer önemli unsurun yaşamın anlamı olduğunu ifade etmiştir. Erikson'un (1950) ileriye sürdüğü psikososyal gelişim dönemlerinde ileri yetişkin birey; benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresindedir ve ana gelişimsel görev benlik bütünlüğüne ulaşmaktır. Benlik bütünlüğü, bireyin hayatının değerli ve anlamlı olduğu hissi ile karakterizedir. Yaşlanmayla birlikte başarı, çalışma, sosyal statü, aktiviteler, kişisel kontrol hissi gibi yaşama dair birçok anlam kaynağının ileride azalma tehdiyle karşılaşması benlik bütünlüğünün bu dönemde gelişimsel görev haline gelmesini mantıklı kılmaktadır (Wong, 1989). Butler (1963) yaşlanmayla birlikte kontrol hissini azalabileceğini ve bu yüzden anlam arayışının gelişimsel döneme uyum için hayati önem taşıdığını ifade eder. Tüm bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde; yaşam boyu gelişim bakış açısından ileri yetişkin bireyler kayıplar ve kazançlarla dolu bir gelişim dönemindedir. Bu süreçte yaşamın yeni anlamlarının keşfedilmesi başarılı yaşlanmak ve benlik bütünlüğüne ulaşmak için önemli görülmektedir.

2.6 Yaşam Doyumu

Yaşam Doyumu, bireyin yaşama ve geleceğe dair değerlendirmelerini ve duygularını içeren bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğerleri, 1985; akt. Karaman, 2016). Shin ve Johnson (1978) yaşam doyumunu, birey tarafından seçilen kriterlere göre kişinin yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlar. Bu yaşam kalitesi ve doyumun değerlendirilmesi, bireyin kendisi için belirlediği standartlara dayanarak yapılır; içsel odağı temel alan bir öznel iyi oluşu temsil eder (Diener ve diğerleri, 1985).

Yaşam doyumunu, sadece bir alanla sınırlı kalmayıp, kişinin hayatının genel olarak değerlendirilmesi ile ilgilidir. Bu açıdan hayatın tüm alanlarını kapsar.

Algılanan yaşam koşullarının bireyin kendisi tarafından belirlenmiş standart koşullar ile karşılaştırılması yapılmaya başlanır ve bu koşullar bireyin belirlediği koşullarla eşleştikçe; birey yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti belirtir (Pavot & Diener, 1983). Bir başka ifadeyle, bireyin pozitif değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelerine göre yüksek olması, yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir (Dağlı & Baysal, 2016). Bu açıdan bakıldığında; yaşam doyumu, kişinin kriterleri kapsamında yaptığı bilinçli ve bilişsel bir yargıdır (Pavot & Diener, 1983).

Veenhoven (2009) yaşam doyumunu ‘genel mutluluk’ olarak tanımlamış ve iki bileşeni olduğunu ileri sürmüştür. Bunlardan ilki yaşama dair genel olarak nasıl hissettiğimiz ve ikincisi ise hayatımızın olması gerektiğini düşündüğümüz standartlara göre nasıl olduğu şeklindedir. Birinci bileşen yaşamdaki hislerimizin, duygusal deneyimlerimizin genellenmesini içerirken; ikinci bileşen insanların ‘iyi yaşam’ için oluşturdukları standartlar tarafından bilişsel bir değerlendirmeyi içerir (Veenhoven, 2010). Bu bakımdan değerlendirildiğinde, yaşam doyumu; insanın kendini nasıl hissettiği ve yaşamdan istediklerini ne ölçüde aldığı algısıyla ilişkilidir (Brule & Veenhoven, 2015).

Yaşam doyumunun yüksekliğini belirleyen ortak kriterler olsa da (sağlık, iyi ilişki gibi, maddi gelir) bireylerin bu kriterlere farklı ağırlıklar vermesi olasıdır. Bir kişi için sağlık yaşam doyumunu daha yüksek düzeye çıkarırken; bir başka kişi için iyi kazandığı bir işte çalışmak daha yüksek doyum düzeyi göstergesi olabilir. Aynı şekilde yaşam doyumu düzeyinin belirlenmesinde bireysel farklılıklar olabildiği gibi yaşa, cinsiyete ve kültürel-toplumsal farklılıklara bağlı değişimler de gözlenebilmektedir (Diener ve Diener 1995).

Gelişimsel dönemler açısından ele alındığında; yaşam doyumu, bireylerin ergenlikten sağlıklı bir şekilde yetişkinliğe geçişinde önemli unsurlardan biridir (Hawkins ve diğerleri, 2009; Proctor ve diğerleri, 2009). Bu geçiş dönemini kapsayan beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2000) kimlik gelişiminin devam etmesinin yanı sıra yakın eğitimi tamamlamak, ebeveyn evinden ayrılmak, eğitim hayatından iş hayatına geçmek, yakın ilişkiler ve çalışma yaşamına dair yeni deneyimler kazanmak ve keşifler yapmak gibi pek çok yaşam alanında önemli olaylar deneyimlenir (Buchmann & Kriesi, 2011). Yaşam doyumu; bireyin kendi oluşturduğu kriterlere bağlı olarak geliştirdiği öznel bir iyi oluş değerlendirmesidir ve yaşam olaylarına bağlı

olarak zamanla değişebilir. Beliren yetişkinlik döneminde; birey, kısa bir süre içerisinde diğer gelişimsel dönemlere nazaran pek çok değişim ve geçiş yaşayabilir (Henkens ve diğerleri, 2021). Nitekim bu gelişim ve değişim döneminde ‘değişimler ormanı’ içinde yön bulmak stresli, kafa karıştırıcı ve hayal kırıklığı yaşatan ve dolayısıyla yaşam doyumunu düşüren deneyimler içerebilir (Arnett, 2000). Bununla birlikte, sürecin başarıyla yönetilmesi, geleceğe yönelik adımların atılması psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu artırabilir (Gestsdottir ve diğerleri, 2015).

Erikson’un (1950) ileriye sürdüğü psikososyal gelişim dönemlerine göre ileri yetişkin birey; benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresindedir ve yaşamını gözden geçirir. Gelişimsel kriz sonucu, benlik bütünlüğüne ulaşan birey yaşamı gözden geçirerek yaşam döngüsünü olduğu haliyle kabul eder ve bunun sonucunda da tutarlı, bütün hisseder (Klein ve diğerleri, 2016). Eğer bu gelişimsel kriz başarılı bir şekilde çözülmezse, geçmişi anlamlandırmak zorlaşır ve kişi umutsuzluğa düşebilir. Umutsuzluk; geçmişin pişmanlığı, değiştirememenin getirdiği çaresizlik ve hayal kırıklığı hisleri ile karakterize bir şekilde kendini gösterir (Van Der Kaap – Deeder ve diğerleri, 2020). İleri yetişkinler bu dönemde fiziksel gücün zayıflaması, ekonomik ve sosyal statüdeki kayıplar gibi yaşlanmanın getirdiği pek çok farklı zorlukla başa çıkmak durumundadır ve buna bağlı olarak yaşam doyumu düzeyinde düşüşler yaşayabilirler (Melendez ve diğerleri, 2011). Bu noktada ileri yetişkin bireyin kendini bütün hissetmesi önem kazanmaktadır. Bütün hisseden birey, üç önemli algıyı sağlıklı bir zemine oturtmuştur. Dünya nasıl bir yer, benim bu dünyada nasıl bir yerim ve konumum var ve yaşam koşullarımı nasıl değerlendiriyorum (Antonovsky, 1993). Bu üç algının sağlıklı bir zemine yerleştirilmesi ileri yetişkin bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemini daha iyi anlamasını ve bu döneme ait sorunlarla baş etmesini kolaylaştırabilir (Bueno-Pacheco ve diğerleri, 2021). Dolayısıyla ileri yetişkin bireyin benlik bütünlüğüne ulaşma sürecinde desteklenmesi kendini bütün hissetmesini; kendini bütün hissetmesi de yaşla birlikte oluşan değişimlere uyum sağlaması ve başa çıkması konusunda ileri yetişkin bireye destek olabilir, yaşam doyumunu artırabilir (Dezutte & Dewitte, 2020). Nitekim benlik bütünlüğü ile yaşam doyumu arasında olumlu ilişkisellik mevcuttur (Derdeale ve diğerleri, 2019).

Yaşam doyumu bireyin başarılı yaşlanması için önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Depp & Jeste, 2006; akt. Pruchno ve diğerleri, 2010). Yaşlanmayla

birlikte fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak değişiklikler görölmekte ve yeni yaşlara uyum önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, yaşam doyumunu bireyin zihinsel, psikolojik sağlığını etkileyen ve yaşlanmaya uyumunu belirleyen en önemli unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir (Tambağ, 2013; akt. Fertelli & Deliklitaş, 2019).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler incelendiğinde ileri yetişkin bireyler için sağlıklı yaşamın yüksek doyum düzeyiyle ilişkili olduğu görölmektedir (Vijayakumar ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte kişisel özellikler, mesleki geçmiş, eğitim düzeyi, maddi gelir, kişiler arası etkileşim ve sosyal destek gibi faktörler ileri yetişkin bireylerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olmaktadır (Iwatsubo ve diğerleri, 1996; Gholizadeh & Shirani, 2010; Seeman & Adler, 1998; Li ve diğerleri, 2013; Didino ve diğerleri, 2016). 2019 yılında Fertelli ve Deliklitaş tarafından Türkiye’de ileri yetişkinlerle yapılan çalışmada; dini inanç ve maneviyat, gelir düzeyi, emekli olabilmek, bireyin sağlık durumunu nasıl değerlendirdiği gibi faktörlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu bulmuştur.

2.7 Yaşamın Anlamı

İnsan, yaratıldığı andan bu yana; kendisini, çevresini, evreni ve davranışlarını anlama arzusuyla doludur ve bu anlam arayışı ilk anlardan beri insanın içerisinde mevcuttur. Yaşamın anlamı kavramı, insanlığın tarihi ile eş zamanlı ortaya çıkmış bir kavram olarak nitelendirilebilir (Zika ve Chamberlain, 1992). Yaşam anlamı kavramı, psikoloji literatüründe ilk olarak 20. yüzyılın başında W. Dilthey, E. Spranger, S. Freud ve A. Adler’in eserlerinde ortaya çıkmıştır. Daha sonra 1940’larda ise V. Frankl ve A. N. Leontiev’in eserlerinde bu kavram daha da ayrıntılı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Leontiev, 2005). Fakat yaşamın anlamı kavramının klinik bir olgu olarak incelenmesi psikiyatrist Victor Frankl’ın (1963) Nazi Toplama kamplarında yaşadıkları doğrultusunda yazdığı yazılara dayanmaktadır. Frankl, herkes için genel geçer bir yaşam anlamı olamayacağını öne sürerek, bu kavramı öznel bir boyutta ele almaktadır. Herkes için biricik olan bu anlamın ise bulunabilmesi için bireylerin motive edilmesi gerektiğini öne sürer. Morgan ve Farsides (2007) yaşamın doğasını anlamak; iyi motive olmaktır ve iyi motivasyon, yaşamın anlamlı, önemli, değerli bir şeye hizmet ettiğini hissetmektir diyerek açıklamaktadır.

Yaşamın anlamının sorgulanması, bir diğer deyişle, insana aslında yaşadığı hayatın bir anlamı ve önemi olduğunu; hayatın sadece geçen zamandan ibaret

olmadığını ona gösteren ve ulaşmak istediği anlamlı geleceğe giden yolda güdülenmesini sağlayan bağlantılardır (Akın ve Taş, 2015). Yaşamı anlamlandırma, bireyin anlam bulma çabasını içerisinde barındıran, yaşamın özündeki amaçlarının da beraberinde getirildiği, insan doğası için sağlıklı ve temel sayılan bir güdüdür. Eğer birey, yaşamın bir parçası olduğu süreç boyunca, yaşamını onun gözünde değerli bir şey, bir duygu, bir hikâye, bir yaşam örüntüsü ya da misyonu olarak tanımlayabiliyorsa ve herhangi zor bir duruma karşı hayatında yine de bir anlam bulabiliyorsa; işte birey o zaman hayatta kalmak için bir güce tutunuyor demektir (Steger ve arkadaşları, 2006). Bu sayede, ölümcül şartlar ve aşılamayan zorluklar karşısında bile, bireyler katacakları ya da bulacakları küçük anlamlar sayesinde yaşamak için içlerinde bir güç bulabilirler (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Yukarıda da belirtildiği üzere; bireyin kendisi için bir şey, bir misyon, bir duygu ifade etmesinden dolayı, yaşamın anlamı kavramı bireyin kendisine ait ve özgün olma özelliği taşımaktadır (Şensoy, 2018).

Frankl'in (2010) yaşamın nihai anlamda, hayatta karşımıza çıkan sorunlara karşı doğal ve sıradan çözümler bulmak ve bireyler için hayatın karşısına çıkardığı görevleri yerine getirme bilincini üstlenmek olarak tanımlamaktadır. Bireylerin karşısına çıkacak olan bu görevler ve amaçlar birbirinden farklılık göstereceği için, yaşamın anlamını net ve keskin bir tanım ile yapmak mümkün değildir der. Yine aynı sebeplerle, Frankl (2010) yaşamın anlamı ile ilgili sorulan soruları genel ifadelerle yanıtlanamayacağını ileri sürer. Bu bakış açısına paralel olarak, Adler de yaşamın anlamı ile ilgili benzer temeller ortaya koymuştur. Adler'e göre, yaşamın anlamı ne kadar insan varsa o kadar derin ve farklı değişkenleri içerisinde barındırır. Bu sebeple, kimsenin yaşamın mutlak anlamını bilemeyeceğini ve her anlam bir ölçüde yanlış ya da yararlı da olabilir ihtimalini beraberinde getirir (Adler, 2010).

Frankl (2010) bireylerin yaşama bir anlam yükleyebilmesi için; inanç, mizah anlayışı, sevilen kişiler ile kurulan sıkı bağlar, doğa ile ilişki, gelecek hedefleri, sanat, hayatta bir iz bırakma çabası, güzellik, doğruluk, gibi birçok farklı kavramın temas ettiğini ve bu temasın yaşama bir anlam yüklediğini ifade eder. Birbirine temas eden ve bir bütünün parçaları olarak değerlendirdiği bu yaşamda anlamın temel özelliklerini üç farklı kategoride açıklamıştır;

1. Başarı: Bireyin bir eseri ortaya koyabilmesi ya da bir işi ortaya çıkarmasıdır. Bu eylem sırasında, birey sadece kendi hayatına değil, aynı zamanda başkalarının da hayatına katkıda bulunma durumunu deneyimler.
2. Sevgi: Bireyler, nesneler ya da hayvanlar ile deneyim paylaşımı sağlamak ya da etkileşime girmek olarak tanımlanabilir.
3. Kaçınılmaz acıyı çekmek: Bireyin karşılaştığı durum ve olaylara karşı kaçınılmaz son ile yüzleşmesi ve değişmeyen ölüm gerçeğine karşı bir tutum sergileyebilmesi olarak tanımlanabilir. Birey kaçamayacağı bir duruma karşı bile sergileyeceği tutum sayesinde, durumu aşabilir ve kendini değiştirebilir.

Frankl'in (2010) belirtmiş olduğu bu kategorilere ek olarak, literatür çalışmalarında yaşamın anlamı kavramının farklı şekillerde de ele alındığını söylemek mümkündür. Alanyazın incelendiğinde, yaşam anlamı kavramı genel hatlarıyla; yaşam değeri, amacı, hedefi ve maneviyat kavramlarını içerisinde barındırarak açıklanmıştır (Purnell ve diğerleri, 2006). Ryff (1989) yaşamın anlamını; sağlıklı olma göstergesi ya da amaç yönelimi ya da amaçlılık olarak tanımlamıştır. Diğer yandan, Ebersole ve Depaola (1986) yaşamın anlamı için farklı kategoriler ortaya atmıştır. Bunlar ilişkiler, sağlık, yardım, zevk ve inançtır. Battista ve Almond (1973) yaşamın anlamının belirli faktörleri içerdiğini ileri sürmüştür. Bu faktörler yaşamın daha anlaşılır bir hale gelmesini, amaçlara ulaşmayı ve kişinin kendisinden memnun olacağı bir duruma gelmeyi içerir.

Genç ve ileri yetişkinlik dönemlerinde, bireyler için yaşamın anlamı kavramı farklı şeyler ifade edebilmektedir. İlk olarak, yaşlılık ile gelen kayıplar, yitirilen yetenek ve beceriler, algılanan farklılıklar; bireylerin kendilerini değersiz, artık işe yaramayan ve gelişmelere kapalı kişiler olarak nitelendirmelerine neden olabilmektedir (Fiske, Wetherell & Gatz, 2010). Alanyazın incelendiğinde birçok araştırmacı yaşamın anlamını, hayatın sürekliliği ya da durağanlığı ile ilgili veya hayatın bir aşaması için birey tarafından belirlenmiş görevlerle ilgili kat edilen gelişimsel süreçler olarak tanımlar (Bateson, 2010). Yaşamda anlamı bulmak pasif bir keşif olarak ortaya çıkabilecekken, süregelen yıllar içerisinde aslında dinamik bir süreç karşılık gelmektedir. Bir diğer deyişle, anlam hem yaşamın sürekliliğinde hem de süreksizliğinin birleşimi olarak yaratılır. Yaşlı bireyler, genellikle kendilerini her zaman oldukları gibi algılayma eğilimindedirler (Kaufman, 1986). Birçok yazar,

yaşlanmayı bir kişinin daha yüksek bir işlevsellik düzeyine çıkabileceği bir yaşam basamağı olarak tanımlamaktadır. Erikson'un benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk aşamasına göre, birey bu evrede yaşayacağı krizlerin üstesinden gelebilirse bilgelik geliştirecektir. Eğer başına gelen bu krizler ile baş edemezse, umutsuzluğa kapılacaktır (Erikson & Erikson, 1998). İleri yetişkin bireyler, yaşamları üzerine derinlemesine düşünürler, bu düşünme eylemi sırasında, hatıraların içsel bir diyalogu sayesinde, kendileri için gerçekten neyin anlamlı olduğunu bulabilirler. Buna ek olarak, ileri yetişkin bireyler başkalarına yaşadıkları uzun hayatın içerisindeki hikayeleri anlatabilir veya bunları yazabilirler (Reker & Wong, 2012). İleri yetişkin bireylerin yaşamda anlamı bulabilmesi için, değer verdiği şeylere bağlı kalabilmesi de oldukça önemlidir. Bu evrede, ileri yetişkinler kim olduklarını ifade eden çoklu faaliyetlerde bulunarak anlam yaratabilirler, bireylerin somut projelere ve ideallere dahil olması oldukça önem taşımaktadır (Moore ve diğerleri, 2006). Bir diğer yandan ise, bazı araştırmacılar, ileri yetişkin bireylerin sessizliğe ve yalnızlığa daha fazla ihtiyaç duyabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bireyler için, değerli anılar, paylaşılan özel anlar, doğa, müzik, sanat gibi hayatın getirdiği anlamlara açık olmalarını sağlar (de Lange, 2008). Yaşamın anlamının ileri yetişkin bireyler için koruyucu faktör olma özelliği de bulunmaktadır. Bireyler Alzheimer hastalığı (Boyle ve diğerleri, 2009) veya hafif bilişsel bozukluk risklerini hatta ölüm risklerini bile azaltmaktadır (Pitkala ve diğerleri, 2004).

Beliren yetişkinlik dönemi 18-29 yaş aralığındaki bir döneme denk gelen aralığın tanımlanması için kullanılabilir (Arnett, 2014). Evden ayrılma, eğitimi tamamlama, iş hayatına atılma, aile kurma, inanç değerlerini geliştirme gibi geçiş olaylarının zamanlamasının bu döneme denk geldiğini ifade edilmektedir (Arnett, 2014; Arnett, 2018). Erikson'un (1950) yaşam boyu gelişim kuramında da belirttiği gibi kimliğin keşfi ergenlik döneminde gerçekleşse de bu durum yetişkinlik döneminde daha yoğun olarak gerçekleşmektedir (Schwartz ve diğerleri 2013; Lapsley & Hardy, 2017). Genç yetişkinler hayatın bu döneminde yeni sorumluluklar ile karşılaşmaya başlar ve yeni keşifler yaparlar. Fakat sayısız değişiklik ve belirsizliği bünyesinde barındıran bu dönemde, ruh sağlığının korunmasının önemli olduğu özellikle vurgulanmaktadır (Schulenberg ve diğerleri, 2004). Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin, karşılaştıkları zorluklar ve bu yaş grubunda ortaya çıkabilecek

ruhsal sorunlar göz önüne alındığında, bu durumun risklerini en aza indirecek ve bireyin psikolojik sağlamlığını artıracak koruyucu faktörlere ihtiyacı vardır. Mayseless ve Keren (2014) bu koruyucu faktörün yaşamın anlamı olduğunu belirtmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda, yaşamın anlamı ile depresyon (Li ve diğerleri, 2019) ve kaygının (Shiah ve diğerleri, 2015) negatif ilişkisellik taşıdığı bulunmuştur. Diğer yandan, yaşamın anlamı ile psikolojik sağlamlık ve iyi olma durumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır (Heintzelman ve King, 2014).

Yaşamın anlamı bireyden bireye değişiklik göstereceği gibi, beliren yetişkinlik döneminde birkaç farklı unsur aracılığıyla şekillenebilir (Schnell, 2009). Bunlardan ilki, bireylerin kimliklerini keşfetmeye başlamasıdır, bu evrede birey kendini keşfetmeye başlar, farklı roller ve değerler kazanır. Bireyin kendi kişiliğini tanıması, yaşamın anlamlandırmasında önemli bir rol oynar (Park & Folkman, 1997). Bir diğer faktör ise, otonomi ve karar verme mekanizmasının bu evrede geliştirilmesidir. Bireyler artık ergenlik dönemini geride bırakmış ve yetişkinlik dönemine geçiş yapmaya başlamıştır, bu durum otonomi geliştirmelerinde ve hayata karşı sorumluluk alabilmelerinde etkili olmaktadır. Yaşam içerisinde önemli seçimler yapmak bireyin amaç ve yönünü dolayısıyla yaşam anlamını belirlemede rol alır (Hicks & King, 2007).

2.8 İlgili Yayın ve Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında, yurt içi ve yurt dışı alan yazın taramış olup, Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi ile ilgili yapılmış; yöntemin yaşam doyumu, yaşamın anlamı ve farklı değişkenlerle olan ilişkisini açıklayan araştırmalara yer verilmiştir.

2.8.1 Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

İslam (1987) yaşamı gözden geçirme terapi modelini uygulayarak 36 ileri yetişkinle yaptığı deneysel çalışmada; yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme terapi modeline dayalı bireysel psikolojik danışmanın ileri yetişkin bireylerde kendini kabul üzerindeki etkisini ölçmüştür. Ankara Huzurevinde gerçekleştirilen çalışma, her bir ileri yetişkin bireyle 10 hafta boyunca, 1,5 saat olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme terapi modeline dayalı bireysel psikolojik danışmanın ileri yetişkin bireylerde kendini kabul düzeyinde anlamlı bir değişim oluşturduğu bulunmuştur.

Alan yazın tarandığında Siviş (2007), Duru ve Kurucu (2016), Manav ve Şimşek (2019), Lok ve diğerleri (2019) tarafından anımsama yöntemi kullanılarak

yapılan çalışmalara rastlanmakla birlikte; bu tez çalışması kapsamında yaşamı gözden geçirme yöntemi esas alınacağı için anımsama temelli müdahalelere yer verilmemiştir.

2.8.2 Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Haight (1988) tarafından altmış yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme yönteminin terapötik işlevinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yaşamı gözden geçirme müdahalesinin yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, depresyon düzeyi üzerindeki etkileri ölçülmüştür. 8 haftalık bir yaşamı gözden geçirme müdahalesinin ardından ileri yetişkin bireylerin; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur.

Bennett ve Maas (1988) tarafından yirmi altı ileri yetişkin bireyle yapılan müziğe dayalı yaşamı gözden geçirme yönteminin kullanıldığı çalışmada, ileri yetişkin bireylerin benlik bütünlüğü ve yaşam doyumu düzeyindeki etki araştırılmıştır. Deney grubunda müziğe dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi kullanılırken; kontrol grubunda sözlü yaşamı gözden geçirme yöntemi kullanılmıştır. 6 haftalık uygulama sonrasında her iki grubun yaşam doyumu ve benlik bütünlüğü düzeylerinde anlamlı artış görülmekle birlikte, müziğe dayalı yaşamı gözden geçirme yönteminin yaşam doyumunu artırmada daha anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Haight ve Hendrix (1998) tarafından bakımevine yeni yerleşmiş iki yüz elli altı ileri yetişkinle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme müdahalesinin katılımcılar üzerinde kısa ve uzun vadeli etkilerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Deney grubuna altı hafta, haftada bir saat yaşamı gözden geçirme müdahalesi uygulanırken; kontrol grubuna düzenli ziyaretler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda gerçekleştirilen son test bulgularına göre; yaşamı gözden geçirme müdahale programına katılan ileri yetişkin bireylerin depresyon düzeyinin kontrol grubundaki ileri yetişkin bireylere nazaran anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur. Çalışma sonlandıktan bir sene sonra yapılan ölçümlerde deney grubuna katılmış ileri yetişkin bireylerin depresyon ve umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir azalma görülürken; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir.

Morgan (2000) tarafından bilişsel bozukluk yaşayan on yedi ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme yönteminin depresyon, benlik saygısı, yaşam doyumu ve otobiyografik bellek üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney grubuna katılan ileri yetişkin bireylerle 6 hafta boyunca altı

oturum gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde yaşamı gözden geçirme müdahalesinin; ileri yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin düşüşünde ve otobiyografik bellekte hatırlama düzeyinin artmasında anlamlı iyileşmeler olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Haight ve Michel (2000) tarafından 256 ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme müdahalesinin bir yılı aşkın terapötik etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Huzurevinde yaşayan 256 ileri yetişkin bireyden elli ikisi üç yıl boyunca takip edilmiştir. Takip edilen ileri yetişkin bireyler yaşamı gözden geçirme müdahalesi almış ve ardından üç yıl boyunca her sene yaşam doyumu, psikososyal iyi oluş, benlik saygısı ve depresyon, umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre; çalışmaya katılan bireylerin yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyinde üç yıl boyunca anlamlı bir artış görülürken; depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalma bulunmuştur.

Davis (2004) 45-87 yaş arası (ort. 68) on dört serebrovasküler hastalık yaşayan yetişkin bireyle yaptığı yaşamı gözden geçirme temelli müdahale çalışmasında; depresyon düzeylerini azaltmayı, yaşam doyumu düzeyini artırmayı amaçlamıştır. Deney grubuna üç oturum, birer saatlik yaşamı gözden geçirme müdahale yöntemi uygulanırken; kontrol grubuna üç saat video izletilmiştir. Çalışma sonucunda; yaşamı gözden geçirme müdahale yöntemi uygulanan grubun, kontrol grubuna nazaran depresyon düzeyinde anlamlı derecede düşüş, yaşam doyumu üzerinde anlamlı derecede yükseliş bulunduğu ortaya konmuştur.

Serrano ve diğerleri (2004) tarafından kırk üç ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme terapisinin etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Depresif semptomlar gösteren, bununla birlikte demansı olmayan kırk üç ileri yetişkin birey çalışmaya katılmıştır. Deney grubundaki katılımcılarda dört haftalık yaşamı gözden geçirme müdahalesinin ardından; depresif semptomlarda anlamlı bir azalma görülürken yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir artış bulunmuştur.

Chiang ve diğerleri (2008) Tayvan'da 75 ileri yetişkin erkeklerle yaşamı gözden geçirme grup yönteminin yaşam doyumu ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. 36 deney grubu, 36 kontrol grubu olarak yapılan çalışmada 8 hafta boyunca grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde

yapılan müdahale sonucu; deney grubundaki ileri yetişkin bireylerde, kontrol grubundaki ileri yetişkin bireylere nazaran benlik saygısı ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir yükselme olduğu görülmüştür.

Westerhof ve diğerleri (2010) tarafından 171 ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme müdahalesinin yaşamın anlamı üzerindeki etkisi ve bunun depresif semptomlar üzerindeki dolaylı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney grubu her biri iki saat olmak üzere on iki seansa katılırken; kontrol grubu yaşlılıkla ilgili videolar izlemiştir. Çalışmanın bulgularına göre, deney grubundaki katılımcıların yaşam anlamı düzeyinin; kontrol grubundakilere nazaran anlamlı bir artış gösterdiği bulunmuştur. Müdahale sırasında yaşamın anlamı üzerinde yaşanan olumlu ve anlamlı düzeyde artış, depresif semptomlarda da anlamlı bir düşüşe aracılık etmiştir.

White (2015) dört ileri yetişkin bireyle gerçekleştirdiği yaşamı gözden geçirme temelli müdahale çalışmasında; ileri yetişkin bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini ölçmeyi amaçlamıştır. Katılımcılar, üç oturum süresince çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinden deneyimlerini paylaşmıştır. Üçüncü oturumun sonunda, katılımcılardan genç yaşlarındaki kendilerine bir mektup yazmaları istenmiştir. Çalışma üç oturum boyunca, her oturum 50 dakika sürecek şekilde gerçekleştirilmiş olup; ileri yetişkin bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir artış bulunmamıştır.

Esmaceli ve Usefinezhad (2016) 12-18 yaş arası on altı erkek ergen bireyle yaptığı yaşamı gözden geçirme temelli müdahale çalışmasında; düşük düzeyde yaşam doyumu gösteren ergen bireylerin yaşam doyumu düzeyini artırmayı amaçlamıştır. Çalışma altı oturum ve her bir oturum 90 dakika olacak şekilde uygulanmış olup; yaşamı gözden geçirme temelli müdahale yönteminin ergen bireylerde yaşam doyumu düzeyini artırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Wren (2018) huzur evinde yaşayan 9 ileri yetişkin bireyle yaptığı yaşamı gözden geçirme temelli grup müdahale çalışmasında; ileri yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve yaşam kalitesi düzeylerindeki değişimi ölçmeyi amaçlamıştır. Çalışma 6 hafta boyunca, haftada bir kez olacak şekilde gerçekleştirilmiş olup; yaşamı gözden geçirme müdahale yönteminin ileri yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir artış oluşturduğu bulunmuştur.

Sharif ve arkadaşları (2018) 35 ileri yetişkin ile yaptığı çalışmada; deney grubu sekiz oturum boyunca iki saatlik yaşamı yeniden gözden geçirme terapisi almıştır. Deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara nazaran yaşam doyumu düzeyinde anlamlı derecede artış görülmüştür.

Choobforoush ve diğerleri (2018) tarafından otuz ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme terapisinin, ileri yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Deney grubundaki katılımcılar her biri bir saat olmak üzere 6 hafta boyunca altı oturum gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde yaşamı gözden geçirme terapi yönteminin; ileri yetişkin bireylerin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde arttırdığı, depresyon düzeyini düşürdüğü ifade edilmiştir.

Lan ve diğerleri (2018) tarafından yetmiş dört ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme müdahalesinin yaşam doyumu ve yaşam anlamı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubu, altı hafta boyunca her hafta 30-60 dakika arasında yaşamı gözden geçirme müdahalesine katılırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesine katılan katılımcıların; kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Yao ve Lin (2020) tarafından elli ileri yetişkin bireyle yapılan yaşamı gözden geçirme terapisine dayalı çalışmada; deney grubundaki katılımcılara sekiz hafta boyunca yaşamı gözden geçirme terapisi uygulanmıştır. Deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara nazaran yaşam doyumu düzeyinde anlamlı derecede artış gözlemlenmiştir.

Alan yazın tarandığında Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin yaşam doyumu ve yaşamın anlamı dışında depresyon, anksiyete, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi gibi çeşitli değişkenlerle çalışıldığı görülmüştür. Çalışmanın bu kısmında yaşamı gözden geçirme yönteminin farklı değişkenlerle ilişkisine dair araştırmalara yer verilecektir.

Tabourne (1995) tarafından bakımevinde yaşayan ve Alzheimer tanısı almış sekiz ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme yönteminin katılımcılar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma on iki hafta boyunca, haftada iki görüşme olarak uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; deney grubuna katılan

Alzheimer tanısı almış ileri yetişkin bireylerin kontrol grubundaki bireylere nazaran oryantasyon ve sosyal etkileşim düzeyinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Arkof ve diğerleri (2004) tarafından otuz altı ileri yetişkin kadın bireyle yapılan çalışmada, yaşamı gözden geçirme grup programının ileri yetişkin kadın bireylerin psikolojik iyilik hali düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. On dört hafta boyunca, her hafta iki saat olmak üzere yapılandırılmış bir grup programı oluşturuldu. Çalışmanın bulgularına göre iki grup arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Hanaoka ve Okamura (2004) tarafından seksen ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada, yaşamı gözden geçirme yönteminin orta vadeli etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcılar rastgele olarak deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta boyunca yaşamı gözden geçirme yöntemi uygulanırken, kontrol grubunda sağlık üzerine tartışmalar gerçekleştirilmiştir. İki gruba da çalışmanın başında , sonunda ve üç ay sonrasında depresyon ve umutsuzluk ölçekleri uygulanmıştır. Çalışmanın hemen sonrasında yapılan ölçümlerde iki grup arasında depresyon ve umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmezken; 3 ay sonra yapılan takip ölçümlerinde, deney grubundaki bireylerin depresyon ve umutsuzluk düzeyinde kontrol grubundaki bireylere nazaran anlamlı bir azalış görülmüştür. Kontrol grubundaki bireylerde sekiz haftanın ardından depresyon düzeyinde anlamlı bir düşüş sağlansa da yapılan takip ölçümünde bu etkinin sürmediği ve depresyon düzeyinin arttığı görülmüştür.

Haight ve diğerleri (2006) tarafından demans tanısı olan otuz ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirmenin; depresyon, iletişim ve olumlu ruh haline etkisi incelenmiştir. Çalışma, altı hafta ve her hafta bir görüşme olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre yaşamı gözden geçirme yönteminin; demans tanısı alan ileri yetişkin bireylerin depresyon, iletişim ve olumlu ruh hali üzerinde anlamlı ve olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Mastel-Smith ve diğerleri (2006) tarafından on dört ileri yetişkin kadın bireyle yapılan çalışmada yaşamı gözden geçirme müdahalesinin depresyon düzeyi üzerindeki etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Altı hafta boyunca, kırk dakikalık yaşamı gözden geçirme müdahalesi, evde bakım hizmeti sunan kişiler tarafından uygulanmıştır.

Çalışmanın bulguları; yaşamı gözden geçirme müdahalesinin ileri yetişkin bireylerin depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur.

Gonçalves ve arkadaşları (2009) 22 ileri yetişkin ile bireysel olarak yaptıkları 4 oturumluk yaşamı yeniden gözden geçirme müdahalesinin ardından deney grubundaki katılımcıların gösterdiği depresif semptomlarda kontrol grubu katılımcılarına göre belirgin bir düşüş olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte otobiyografik hafızada anlamlı ve olumlu bir artış gözlemlenmiştir. Bu çalışmayla benzer bir şekilde McDougall (2008) evden çıkamayan ve depresif semptomlar gösteren 80 ileri yetişkin ile yaptığı yaşamı yeniden gözden geçirme çalışması sonucunda inkar, umutsuzluk, çaresizlik ve izolasyon temalarında önemli derecede azalmalar olduğunu ifade etmiştir.

Pot ve diğeleri (2010) tarafından elli yaş üstü yüz yetmiş bir ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada yaşamı gözden geçirme müdahalesinin depresif semptomlar üzerindeki etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Deney grubuna on iki hafta boyunca yaşamı gözden geçirme yöntemi uygulanırken, kontrol grubuna katılan bireylere başarılı yaşlanma hakkında eğitsel videolar izletildi. Müdahale öncesi, müdahale sonrası ve takip ölçümleri gerçekleştirildi. Deney grubu ve kontrol grubu kıyaslandığında; yaşamı gözden geçirme yöntemine katılan katılımcıların depresif semptomlarında anlamlı bir düşüş görülürken; altı ay sonra gerçekleştirilen takip ölçümlerinde anlamlı düşüşün devam ettiği bulunmuştur.

Chippendale ve Lehman (2012) tarafından kırk beş ileri yetişkin bireyle yapılan yaşamı gözden geçirme yöntemi temelli yazım çalışmasında; yöntemin etkililiğinin depresif semptomlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sekiz hafta boyunca, haftada bir kez olacak şekilde gerçekleştirilmiş olup; deney grubundaki katılımcıların yaşamı gözden geçirme programından sonra kontrol grubuna kıyasla depresif semptomlarında anlamlı azalışların olduğu görülmüştür.

Serrano ve diğeleri (2012) tarafından depresyon tanısı almış otuz yedi ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme müdahalesinin ileri yetişkinlerin depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Deney grubuna yaşamı gözden geçirme müdahalesi uygulanırken, kontrol grubuna destekleyici bir terapi uygulanmıştır. Her iki koşulda da ileri yetişkin bireylerin

depresyon düzeylerinde azalma gözlemlenmiş olup iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Preschl ve diğerleri (2012) tarafından yüksek düzeyde depresif semptomları olan otuz altı ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; bilgisayarla desteklenmiş yüz yüze yaşamı gözden geçirme terapisinin ileri yetişkin bireylerin depresif semptomları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sekiz hafta boyunca, her hafta bir-bir buçuk saat arasında, yapılandırılmış yaşamı gözden geçirme yöntemi kullanılmıştır. Deney grubu ve kontrol grubuna müdahale öncesi, sonrası ve 3 ay ardından takip ölçümü yapılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde; deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundaki katılımcılara nazaran üç aylık süre içinde depresif semptomlarında anlamlı düşüş ve buna bağlı olarak psikolojik iyi olmuş düzeyinde anlamlı bir artış görülmüştür.

Korte ve diğerleri (2012) tarafından iki yüz iki ileri yetişkin bireyle yapılan araştırmada yaşamı gözden geçirme yönteminin etkililiği incelenmiştir. Deney grubuna yaşamı gözden geçirme yöntemi uygulanırken; kontrol grubu normal bakım sürecinde devam etmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde deney grubundaki ileri yetişkin bireylerin kontrol grubundaki bireylere nazaran müdahale sürecinin ardından depresif semptomlarında anlamlı bir azalma görülmüştür. Üç ve dokuz aylık takip ölçümünde de depresif semptomlarda anlamlı azalış eğilimi kendini göstermiştir.

Xiao ve diğerleri (2013) tarafından ileri evre kanser hastası olan seksen yetişkin bireyle yapılan çalışmada; yaşamı gözden geçirme yönteminin hastaların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney grubundaki katılımcılar için üç haftalık bir yaşamı gözden geçirme programı hazırlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; yaşamı gözden geçirme programına katılan katılımcıların yaşam kalitesi, yaşam değeri düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir artış görülürken; depresyon, yabancılaşma hissi, negatif duygulanım düzeylerinde kontrol grubuna nazaran anlamlı azalış görülmüştür.

Subramaniam ve diğerleri (2014) tarafından demans tanısı olan on iki ileri yetişkin bireyle yapılan çalışmada; demans tanısı olan bireyler için bir yaşam hikayesi kitabı geliştirilmesi ve bunun etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi kullanılarak yapılan araştırmada on iki oturum gerçekleştirilmiş, bireylerin her birisi için yakınları tarafından bir hayat hikayesi kitabı

oluşturulmuştur. Deney grubu ve kontrol grubuna çalışmanın sonunda ve altı hafta sonra yaşam kalitesi leği uygulanmıştır. Bu noktada her iki grupta da yaşam kalitesi iyileşmiş olsa da yaşamı gözden geçirme grubundaki bireylerin; kontrol grubundaki bireylere nazaran yaşam kalitesi düzeyi süreç sonunda anlamlı bir artış göstermiştir. Altı hafta sonunda yapılan tekrar testte iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel işlemlerle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Deseni

Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yönteminin beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik döneminde olan bireylerin yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeylerine etkisinin araştırılması kapsamında nicel ve nitel yöntemlerin dahil edildiği karma araştırma deseni kullanılmıştır.

3.1.1 Nicel Araştırma Deseni

Bu araştırma, Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yönteminin beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik döneminde olan bireylerin yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlayan yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada 2x2'lik ön test, son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu) gösterirken; ikinci faktör, bağımlı değişkenlere ilişkin farklı koşullardaki tekrarlayan ölçümleri (ön test, son test) göstermektedir. Araştırma deseni Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1'de görüldüğü gibi, uygulama öncesinde ön test olarak deney ve kontrol gruplarına Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Anlamı Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasından sonra, deney grubuna seçkisiz atanan katılımcılara araştırmacı tarafından yapılandırılan 6 oturumluk birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme oturumu yapılmıştır. Uygulama süresince kontrol grubundaki katılımcılar herhangi bir müdahaleye tabii tutulmamıştır. Uygulama tamamlandıktan sonra son test olarak tüm katılımcılara ölçekler tekrar uygulanmıştır.

Tablo 1. *Araştırmanın Deseni*

İşlem	Ön Test	İşlem	Son Test
Grupları			
Deney Grubu	Yaşam Anlamı Ölçeği	6 Haftalık Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi	Yaşam Anlamı Ölçeği
	Yaşam Doyumu Ölçeği		Yaşam Doyumu Ölçeği
Kontrol Grubu	Yaşam Anlamı Ölçeği	X	Yaşam Anlamı Ölçeği
	Yaşam Doyumu Ölçeği		Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmanın bağımsız değişkeni araştırmacı tarafından hazırlanıp uygulanan 6 oturumluk müdahale yöntemi programı olup; bağımlı değişkeni ise yaşamın anlamı ve yaşam doyumu düzeyleridir.

3.1.2 Nitel Araştırma Deseni

Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin etkilerinin daha iyi anlaşılması, beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşamın anlamı düzeyini etkileyen temaların belirlenmesi için nitel yöntem de kullanılmıştır. Nitel analizler kapsamında; katılımcılara yaşamı gözden geçirme süreçleri ile ilgili kişisel deneyim ve görüşleri, yaşamı gözden geçirmenin kendilerine ve hayatlarına olan katkıları, yaşamı gözden geçirme sürecinin olası dezavantajları sorulmuş ve bu görüşmede alınan yanıtlar içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. İçerik analizi; katılımcılardan alınan nitel verileri geçerli hipotezler ve teoriler ile araştırmacının yorumlarına dayalı olarak, içeriklerin detaylı incelenmesi ve tekrarlamaya bağlı olarak ortaya çıkan kategoriler veya temalar halinde sunmayı kapsamaktadır. Bu süreç, araştırmacının dikkatli analizi ile verilerden tema ve kategorilerin ortaya çıktığı tümevarımsal bir analizdir. Araştırma kapsamında elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemi ile incelenmiş olup; yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda ortaya çıkan temalar ve alt temalar belirlenmiştir.

3.2 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Anlamı Ölçeği, Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi Türkçe Formu kullanılmıştır.

3.2.1 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği Dağlı ve Baysal tarafından 2016 yılında Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (The Satisfaction With Life Scale) Türkçeye uyarlanmış versiyonudur. Uyarlanan ölçek tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmakla birlikte 'Hiç katılmıyorum' ile 'Tamamen katılıyorum' arasında 5'li likert maddesi şeklinde puanlama yapılmaktadır. Ölçekte her madde 1-5 arasında puanlanmakta ve 5-25 arasında bir toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireylerin yaşam doyumu düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçek Türkçeye uyarlandıktan sonra Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği 0,97 olarak saptanmıştır.

3.2.2 Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Meaning in Life Questionnaire (MLQ) Steger ve arkadaşları (2006) tarafından iki boyutlu olarak yapılandırılmış ve her bir boyutta beş maddenin bulunduğu bir ölçektir. Bu boyutlardan birisi aranan anlamı (search for meaning) tanımlarken diğer boyut mevcut anlamı (presence of meaning) ifade eder (akt; Dursun, 2012). Ölçeğin İngilizce formunda yaşamı anlamaya yönelik 10 madde yer almakla birlikte Kesinlikle Yanlış ile Kesinlikle Doğru arasında 7'li Likert tipinde puanlama yapılmaktadır. Ölçekte dokuz pozitif maddeye (1,2,3,4,5,6,7,8 ve 10) karşın bir adet negatif madde (9) yer almaktadır. Mevcut anlam için 0.77, aranan anlam alt ölçeği için 0.83 iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı bulunmuştur (Akın ve Taş, 2015).

Yaşam Anlamı Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve geçerlik ve güvenilirliğini incelemek için üniversite birinci sınıf öğrencilerinden oluşan iki çalışma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. Dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise mevcut anlam alt boyutu için .89, aranan anlam alt ölçeği için .92 olarak bulunmuştur (Akın ve Taş, 2015).

3.2.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıların yaşı, medeni hali, eğitim durumu gibi önemli olduğu düşünülen bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilgili sorular bulunmaktadır.

3.3 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırmanın deseni kapsamındaki deney ve kontrol grupları, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-29 yaş arası son sınıf öğrencilerinden, İzmir Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Buca Sosyal Yaşam Kampüsü'nde yaşayan 65 yaş ve üzeri gönüllü bireylerden oluşturulmuştur. Öncelikle başvuran danışanlarla ön görüşme yapılmış, danışanların yardım talebinde bulunduğu sorun alanlarının hazırlanan müdahale programının içeriğine uygun olup olmadığı uygulayıcı tarafından değerlendirilmiştir. Ardından, müdahale grubuna katılması gerekli görülen danışanlara birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme müdahale programı anlatılmış ve müdahale programından yararlanabilecekleri yönünde tavsiyede bulunulmuştur. Her iki grup için de belirli dahil etme koşulları belirlenmiş olup; beliren yetişkin bireyler için 18-29 yaş arası olması, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olmaması ve aktif olarak devam ettiği bir terapi sürecinin olmaması, son sınıfta öğrenim görmesi koşulları belirlenmiştir. İleri yetişkin bireyler için 65 yaş ve üzeri olması, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olmaması ve aktif olarak devam ettiği bir terapi sürecinin olmaması, günlük yaşamda etkinliklerini bağımsız sürdürebilmesi gibi koşullar belirlenmiştir. Yapılan ön görüşmelerin ardından bu kriterleri karşılamayan katılımcılar deney ve kontrol grubuna dahil edilmemiş olup; mesleki etik ilkeler çerçevesinde gerekli yönlendirmeler yapılmıştır.

Beliren yetişkin grubunda çalışmaya katılmayı kabul eden ve gerekli koşulları taşıyan 30 danışanın, 13'ü deney grubuna, 17'si kontrol grubuna seçkisiz olarak atanırken; ileri yetişkin grubunda çalışmayı kabul eden 30 danışanın 15'i deney grubuna, 15'i kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Deneklerin seçkisiz atanması deneysel desenlerde araştırmaya katılacak her deneğin, deney ve kontrol gruplarına atanmaları konusunda eşit şansının olmasıdır. Uygulama süresince İleri Yetişkin deney grubundan üç danışan, kontrol grubundan da iki danışan çeşitli nedenlerle ayrılmıştır. Araştırma beliren yetişkin deney grubunda 13, ileri yetişkin deney grubunda 12 olmak üzere 25 kişilik bir denek grubuyla tamamlanırken; 17'si beliren yetişkinlik

döneminde ve 13'ü ileri yetişkinlik döneminde olan 30 kişilik kontrol grubuyla tamamlanmıştır. Araştırmaya toplamda 55 ($n = 33$ kadın, $n = 22$ erkek) yetişkin katılmış olup, demografik bilgileri beliren yetişkin ve ileri yetişkin olarak ayrıca detaylı bir şekilde sunulmuştur. Denekler yaş, eğitim düzeyi ve medeni hali gibi değişkenler açısından incelenmiştir.

3.3.1 Beliren Yetişkin Çalışma Grubu

Araştırmaya toplamda 30 beliren yetişkinlik dönemindeki birey ($n = 19$ kadın, $n = 11$ erkek) katılmıştır. Deney grubunda 13, herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubunda ise 17 katılımcı bulunmaktadır. Deney grubunun demografik bilgilerinin deney ve kontrol grupları arası dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir. Yaşa göre dağılımları incelendiğinde, deney ($\bar{x} = 24,61$, $ss = 1,50$) ve kontrol ($\bar{x} = 24.12$, $ss = 0,99$) grupları arasında farklılık görülmemiştir.

Tablo 2. Beliren Yetişkinlik Dönemi Grubu Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik	Kontrol Grubu		Deney Grubu		Genel	
	n	%	n	%	n	%
Cinsiyet						
Kadın	11	64,7	8	61,5	19	63,3
Erkek	6	35,3	5	38,5	11	36,7
Medeni Durum						
İlişkisi var	6	35,3	5	38,5	11	36,7
Bekar	11	64,7	8	61,5	19	63,3
İlişki Süresi						
1 Yıldan Az	2	33,3	4	80,0	6	54,5
3 Yıl	1	16,7	1	20,0	2	18,2
4 Yıl	1	16,7	0	0	1	9,1
5 Yıl	2	33,3	0	0	2	18,2
Kronik Hastalık						
Var	1	5,9	3	23,1	4	13,3
Yok	16	94,1	10	76,9	26	86,7

Tablo 2. *Beliren Yetişkinlik Dönemi Grubu Katılımcıların Demografik Bilgileri*

Demografik	Kontrol Grubu		Deney Grubu		Genel	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Daha Önce Alınan Psikolojik Yardım						
Var	11	64,7	6	46,2	17	56,7
Yok	6	35,3	7	53,8	13	43,3

Not. *n*: Katılımcı sayısını, %: yüzdelik oranı göstermektedir

3.3.2 İleri Yetişkin Çalışma Grubu

Araştırmaya toplamda 30 ileri yetişkinlik döneminde birey ($n = 19$ kadın, $n = 11$ erkek) katılmış olup; deney grubunda 12, kontrol grubunda 13 kişi katılım göstermiştir. İleri yetişkinlik dönemi deney ve kontrol grupları arasında yaş, eğitim durumu, medeni durum, kronik hastalık vb. demografik bilgiler Tablo 3'te sunulmuştur. Yaşa göre dağılım incelendiğinde, deney ($\bar{x} = 69,58$, $ss = 5,26$) ve kontrol ($\bar{x} = 70,54$, $ss = 5,69$) grupları için farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. *İleri Yetişkinlik Dönemi Grubu Katılımcı Demografik Bilgileri*

Demografik	Kontrol Grubu		Deney Grubu		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Cinsiyet						
Kadın	7	53,8	7	58,3	14	56,0
Erkek	6	46,2	5	41,7	11	44,0
Medeni Durum						
Bekar	0	0,0	4	33,3	4	16,0
Evli	9	69,2	5	41,7	14	56,0
Boşanmış	1	7,7	0	0,0	1	4,0
Dul	3	23,1	3	25,0	6	24,0
Evlilik Süresi						
20-30 yıl	1	11,1	1	20,0	2	14,3
30-40 yıl	2	22,2	1	20,0	3	21,4
40-50 yıl	6	66,6	3	60,0	9	64,2

Tablo 3. *İleri Yetişkinlik Dönemi Grubu Katılımcı Demografik Bilgileri*

Demografik	Kontrol Grubu		Deney Grubu		Toplam	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Eğitim Durumu						
Okuryazar	1	7,7	0	0,0	1	4,0
İlkokul	2	15,4	5	41,7	7	28,0
Ortaokul	2	15,4	1	8,3	3	12,0
Lise	6	46,2	2	16,7	8	32,0
Lisans	2	15,4	4	33,3	6	24,0
Kronik Hastalık						
Var	8	61,5	9	75,0	17	68,0
Yok	5	38,5	3	25,0	8	32,0
Geçmiş Psikolojik Yardım Alma Durumu						
Var	2	15,4	3	25,0	5	20,0
Yok	11	84,6	9	75,0	20	80,0

Not. *n*: Katılımcı sayısını, %: yüzdelik oranı göstermektedir.

Müdahale programının başlamasından bir hafta önce deney gruplarındaki katılımcılarla birebir ön görüşme yapılmıştır. Görüşmede; uygulama süresi, programın ayrıntılı içeriği ve psikolojik danışma süreci hakkında bilgi verilmiştir. Kontrol grubundaki danışanlara ise bekleme listesinde yer aldıkları ve deney gruplarının oturumları bittikten sonra deney grubunda yer alan bireylere uygulanan müdahale programına kendilerinin de dahil olabilecekleri belirtilmiştir.

3.4 Müdahale Programının Yapılandırılma Süreci

Araştırmada deney grubuna uygulanan Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programının yapılandırılması amacıyla tez danışmanı ile birlikte aşağıda sıralanan aşamalar izlenmiştir.

1. Müdahale Programının genel hedefleri belirlenmiştir.
 - 1.1. Bireylerin her hafta bir yaşam evresi üzerinde odaklanabilmesi
 - 1.2. Yaşam Doyumu düzeyini yükselten faktörleri tanıyabilmesi
 - 1.3 Yaşam Doyumu düzeyini düşüren faktörlerle baş edebilmesi
 - 1.4 Yaşam Anlamı düzeyini yükselten faktörleri tanıyabilmesi
 - 1.5 Yaşam Anlamı düzeyini düşüren faktörlerle baş edebilmesi

2. Belirlenen genel hedefler kapsamında 6 oturum yapılandırılmış olup her bir oturum kapsamında yaşam evrelerine odaklanmak özel hedef olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda Haight (2007) tarafından ortaya konan ‘Yapılandırılmış Yaşamı Gözden Geçirme’ formu temel alınmış ve oturumlar bu modele istinaden oluşturulmuştur. Bununla birlikte beliren yetişkinler özelinde, şu ana kadar geldikleri yaşam dönemini kapsayacak sorular sorulmakla birlikte; dördüncü oturum ve devamını takip eden oturumlarda geleceğe yönelik imajinasyonlar oluşturmaları teşvik edilmiştir.

2.1. Oturum 1: *Güvene Karşı Güvensizlik Evresi – Özerkliğe Karşı Utanma ve Şüphe Evresi*

1. Danışana ön testin verilmesi
2. Danışanla sürece dair düşünceleri, duyguları ve yaşamı gözden geçirme sürecinden beklentilerini paylaşabilme
3. Danışanla terapötik iş birliğinin oluşturulmaya başlanması
4. Erikson’un (1950) ileri sürdüğü psikososyal yaşam dönemlerinden Güvene Karşı Güvensizlik Evresini ve Özerkliğe Karşı Şüphe ve Utanç Evresini yordayacak soruların sorulması ve bu evrelerin gözden geçirilmesi
5. Oturumun özetlenmesi ve gelecek oturumun gün ve saatinin belirlenmesi

2.2. Oturum 2: *Girişkenliğe Karşı Suçluluk Evresi – Başarıya Karşılık Aşağılık Evresi*

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve değerlendirilmesi
2. Önceki oturumun görüşülmeyen süreç esnasında oluşturduğu çağrışımların, anıların değerlendirilmesi
3. Erikson’un (1950) ileri sürdüğü psikososyal yaşam dönemlerinden Girişkenliğe Karşı Suçluluk Evresini ve Başarıya Karşılık Aşağılık Evresini yordayacak soruların sorulması ve bu evrelerin gözden geçirilmesi
4. Oturumların Özetlenmesi ve gelecek oturumun gün ve saatinin belirlenmesi

2.3. Oturum 3: *Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası Evresi*

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve değerlendirilmesi
2. Önceki oturumun görüşülmeyen süreç esnasında oluşturduğu çağrışımların, anıların değerlendirilmesi
3. Erikson’un (1950) ileri sürdüğü psikososyal yaşam dönemlerinden Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası Evresini yordayacak soruların sorulması ve bu evrenin gözden geçirilmesi

4. Oturumların Özetlenmesi ve gelecek oturumun gün ve saatinin belirlenmesi

2.4. Oturum 4: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Evresi

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve değerlendirilmesi
2. Önceki oturumun görüşülmeyen süreç esnasında oluşturduğu çağrışımların, anıların değerlendirilmesi
3. Erikson'un (1950) ileri sürdüğü psikososyal yaşam dönemlerinden Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Evresini yordayacak soruların sorulması ve bu evrenin gözden geçirilmesi
4. Genç Yetişkinlik döneminden Orta Yetişkinlik dönemine geçişin ele alınması
5. Oturumların özetlenmesi ve gelecek oturumun gün ve saatinin belirlenmesi
6. Beliren Yetişkinler özelinde bu oturumda bireylerin şu an bulundukları evreyi değerlendirmeleri ve bu evrenin geri kalan kısmını imajine ederek; hangi değerler ve ilkeler üzerinde yaşamının ileriki yıllarını inşa etmek istediklerine odaklanmaları teşvik edilmiştir.

2.5. Oturum 5: Üretkenliğe Karşı Durgunluk Evresi

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve değerlendirilmesi
2. Önceki oturumun görüşülmeyen süreç esnasında oluşturduğu çağrışımların, anıların değerlendirilmesi
3. Erikson'un (1950) ileri sürdüğü psikososyal yaşam dönemlerinden Üretkenliğe Karşı Durgunluk evresini yordayacak soruların sorulması ve bu evrenin gözden geçirilmesi.
4. Orta Yetişkinlik döneminden İleri Yetişkinlik dönemine geçiş sürecinin ele alınması
5. Oturumların özetlenmesi ve gelecek oturumun gün ve saatinin belirlenmesi
6. Beliren Yetişkinler özelinde bu oturumda yaşamlarının yetişkinlik yıllarında onları üretken kılacak hayatın nasıl bir hayat olduğu, o dönemde sahip olmayı arzu ettikleri ilke ve değerlerin, yaşam tarzının nasıl olduğu sorular yoluyla yanıtlanmıştır. Bununla birlikte ileri yetişkinlik dönemine geçiş de benzer sorular üzerinden ele alınmıştır.

2.6. Oturum 6: Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk Evresi ve Görüşmelerin Bütünleştirilmesi & Kapanış

1. Önceki oturumun özetlenmesi ve değerlendirilmesi
2. Önceki oturumun görüşülmeyen süreç esnasında oluşturduğu çağrışımların, anıların değerlendirilmesi

3. Erikson'un (1950) ileri sürdüğü psikososyal yaşam dönemlerinden Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk evresini yordayacak soruların sorulması ve bu evrenin gözden geçirilmesi.
4. Danışanın altı hafta boyunca gözden geçirdiği tüm evreler arasındaki bağlantıların kurulması ve genel bir yaşamı gözden geçirme sürecinin gerçekleştirilmesi
5. Beliren yetişkinler özelinde bu oturumda bir yaşam çizgisi etkinliği oluşturularak canlandırma yoluyla tüm yaşamın bir bütün olarak gözden geçirilmesi teşvik edilmiştir. Beliren yetişkin birey yaşamının şu ana kadar yaşadığı kısmını çizgi üzerinde işaretleyerek geçmiş evreleri gözden geçirmiş; ileriki evrelerde nasıl bir yaşamı olduğunu imajine etmiştir. Yaşam çizgisi üzerinde geçmiş, şimdi ve geleceği içerek şekilde yapılan üç turun ardından birey yaşamı için önemli değerleri, nasıl bir yaşam yaşamayı arzu ettiğini not olarak almıştır.
6. Danışanın yaşamı gözden geçirme sürecine dair kendi öz değerlendirmesini yapması ve kazanımlarını özetlemesi
7. Son testin verilmesi
8. Danışanla terapötik sürecin genel değerlendirmelerin ardından sonlandırılması.

Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programı kapsamında oturumlar esnasında temel ve ileri düzey psikolojik danışma becerileri Birey Merkezli Psikolojik Danışmanın ilke ve esasları çerçevesinde kullanılmıştır. Kullanılan beceriler, oturumların gidişatına göre değişiklik göstermiştir.

3.5 Deney Grubu Uygulaması

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan bireylere her biri yaklaşık 1-1.30 saat arası süren ve altı oturumdan oluşan Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programı uygulanmıştır. Birinci ve altıncı oturum bir buçuk saat olarak yapılmış olup, geri kalan oturumlar birer saat olarak gerçekleştirilmiştir. Beliren Yetişkinlik dönemindeki bireylerle görüşmeler Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi içindeki Bireyle Psikolojik Danışma odasında gerçekleştirilirken; İleri Yetişkinlik dönemindeki bireylerle İzmir Buca Sosyal Yaşam Kampüsü'nde bireysel görüşme odasında yapılmıştır. Uygulama beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için Mayıs 2022'de başlamış, Haziran 2022'de sona ermiştir. İleri yetişkinlik dönemindeki bireyler için uygulama Şubat 2023'te başlayıp, Mart

2023'te sona ermiştir. İlk görüşmede katılımcılara ön testler uygulanırken son görüşmede son testler uygulanmıştır.

3.6 Verilerin Analizi

Nicel araştırmada veri analizi yöntemi olarak SPSS 28.0 programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler analiz öncesinde kontrol edilerek ön test veya son test ölçümlerinin alındığı katılımcı sayısının tam olduğu görülmüştür. Ölçek puanlarının z dağılımları incelenmiş olup; sınır dışı ölçek puanlarına sahip katılımcı görülmemiş, dolayısıyla katılımcılar arasından verileri analize dahil edilmeyen kimse olmamıştır. Ayrıca olası kontrol edilebilecek demografik değişkenlerin (Örn: cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, vb.) yaş gruplarına göre analizinde deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmadığından analizlere sadece ölçek puanları dahil edilmiştir.

İleri yetişkinlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılara ait ölçümlerin nicel olarak incelenmesinde; kontrol ve deney grupları örneklem sayılarının 15 ve altında olması ve katılımcılardan toplanan verilerin normallik varsayımını karşılayamaması sebebiyle non-parametrik testler kullanılmıştır. İlgili yaş gruplarına yönelik ön test ve son test sonuçları arasındaki farklar Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilerek araştırılmıştır.

Nicel analizlere ek olarak; birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yönteminin uygulandığı beliren yetişkin ve ileri yetişkin katılımcılara süreç sonucunda yöneltilen sorular ve alınan yanıtlarla nitel veriler elde edilmiş ve elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemi ile incelenmiş olup; yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda ortaya çıkan temalar ve alt temalar belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bulgular beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylere göre ayrı ayrı sunulmuş olup; sırasıyla nicel ve nitel analizlere yer verilmiştir.

4.1 Nicel Bulgular

4.1.1 Beliren Yetişkinler İçin Veri Analizi Sonuçları

Bu bölümde beliren yetişkinlik dönemi çalışma grubundaki katılımcılara dair birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı yeniden gözden geçirme yönteminin etkililik analizleri sunulmuştur. Yaşamın anlamı ölçeği ile alt boyutları ve yaşam doyumu ölçeğine dair betimsel istatistiklere ve etkililiği ölçme amaçlı yapılmış olan karşılaştırmalı non-parametrik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1.1.1 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı ve Alt Boyutları

Beliren yetişkinlik dönemi çalışma grubuna dair yaşamın anlamı ölçek puanları ortalaması ve standart sapma değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Uygulama Grubu	Ön Test			Son Test		Min.	Maks.
	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>		
Kontrol	17	51.00	10.64	49.65	9.49	25	68
Deney	13	44.77	7.36	54.46	8.58		

Not: *n*: Katılımcı sayısını, $\bar{x}$: Ortalama Ölçek Puanını ve *s*: Standart Sapmayı, Min. Minimum Puanı, Maks. Maksimum Puanı göstermektedir.

Beliren yetişkin kontrol grubunda ön test ve son test sonuçları arasındaki farkı test etmek için yürütülen Wilcoxon Sıralı Sayılar Testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ($p = .45$). Deney grubunun ön test ve son test sonuçları arasındaki fark incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış bulunarak p değerinin 0,003 olduğu görülmüştür.

Yaşam Anlamı genel puanlarına dair yürütülen analizlere ek olarak; ölçeğin alt boyutları olan aranan anlam ve mevcut anlam puanları incelenmiştir. Ölçeğin alt boyut puan ortalaması ve standart sapma değerine ilişkin değerler beliren yetişkin grubu için Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Alt Ölçek Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Puan	Uygulama Grubu	Ön Test		Son Test		Min.	Maks.
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Aranan	Kontrol	26.47	5.09	24.47	6.35	10	35
Anlam	Deney	24.23	5.10	25.85	5.29		
Mevcut	Kontrol	24.53	7.03	25.18	5.46	11	34
Anlam	Deney	20.54	5.41	28.62	5.11		

Not: n : Katılımcı sayısını, $\bar{x}$: Ortalama Ölçek Puanını ve s : Standart Sapmayı, Min. Minimum Puanı, Maks. Maksimum Puanı göstermektedir.

Yaşamın Anlamı ölçeğinin alt boyutlarının detaylı incelemesinde aranan anlam kavramı ilgili gruplar için Wilcoxon sıralı sayılar testi ile ölçümlenmiştir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşamın anlamı alt boyutu olarak aranan anlam puanları karşılaştırmaları kontrol grubunun ön test ile son test karşılaştırmasının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ($p = .16$) ancak deney grubundaki artışın istatistiksel olarak anlamlılığa yakınlaştığını ($p = .067$) göstermektedir.

Bir diğer alt boyut olan mevcut anlam puanları da karşılaştırılmış olup; Wilcoxon sıralı analiz test sonuçları kontrol grubundaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ($p = .39$) ancak deney grubundaki ön test ve son test arasındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı ($p = .002$) olduğunu belirtmektedir. Buna göre deney grubunda ön test ve son test ölçümleri arasında mevcut anlam puanlarında artış olduğu söylenebilir.

4.1.1.2 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırma kapsamında yer alan Yaşam Doyumu ölçek puanları beliren yetişkin çalışma grubu için incelenmiş olup; ortalama ve standart sapma değerler Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri*

Uygulama Grubu	Ön Test			Son Test		Min.	Maks.
	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>		
Kontrol	17	14.47	2.98	15.82	3.11	7	24
Deney	13	15.15	3.87	19.62	2.69		

Not: n: Katılımcı sayısını, $\bar{x}$: Ortalama Ölçek Puanını ve s: Standart Sapmayı, Min. Minimum Puanı, Maks. Maksimum Puanı göstermektedir.

Beliren yetişkin çalışma grubunun Yaşam Doyumu puanlarına dair yürütülen analizler kontrol ve deney gruplarının ön test ile son test sonuçlarını kendi içinde inceleyen Wilcoxon Sıralı Sayılar Testi bağlamında yürütülmüştür. İlgili analiz sonuçları; kontrol grubu için yaşam doyumu ön test son test puan farklarının ($p = 0.046$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, deney grubunun ön-test son test puan farklarının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($p = .005$) göstermektedir.

4.2.1 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler İçin Veri Analizi Sonuçları

Bu bölümde ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı yeniden gözden geçirme yönteminin etkililik analizleri kapsamında elde edilen veriler sunulmuştur. Etkililiği ölçme amacıyla yaşamın anlamı ölçeği yaşam doyumu ölçek puanları karşılaştırılmıştır.

4.2.1.1 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Alt Boyutları

Yaşamın anlamı ölçek puan ortalamaları ile standart sapma değerlerine dair, ileri yetişkin çalışma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. *İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Ölçeği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Uygulama Grubu	Ön Test			Son Test		Min.	Maks.
	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>		
Kontrol	13	45.77	8.85	51.31	6.02	30	70
Deney	12	56.00	8.28	55.08	11.32		

Not: n: Katılımcı sayısını, $\bar{x}$: Ortalama Ölçek Puanını ve s: Standart Sapmayı , Min. Minimum Puanı, Maks. Maksimum Puanı göstermektedir.

İleri yetişkin kontrol ve deney ön test ve son test sonuçları arasındaki farkı test etmek için Wilcoxon Sıralı Sayılar Testi yapılmış olup; kontrol grubunda artış istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .054$), deney grubunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p = .610$).

Genel olarak araştırılan yaşamın anlamı ölçeğine dair aranan anlam ile mevcut anlam alt ölçek puanları da incelenmiş ve ilgili betimsel analizler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamın Anlamı Alt Ölçek Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Alt Ölçek	Uygulama Grubu	Ön Test		Son Test		Min.	Maks.
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Aranan	Kontrol	18.08	8.64	24.00	3.96	5	35
Anlam	Deney	27.83	5.27	23.00	9.57		
Mevcut	Kontrol	27.69	4.46	27.31	3.45	17	35
Anlam	Deney	28.17	4.97	32.08	3.18		

Not: n: Katılımcı sayısını, $\bar{x}$: Ortalama Ölçek Puanını ve s: Standart Sapmayı , Min. Minimum Puanı, Maks. Maksimum Puanı göstermektedir.

Yaşamın anlamı ölçeğine dair aranan anlam ile mevcut anlam alt ölçek puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile kıyaslanmıştır. Aranan anlam alt boyutuna ilişkin ön test ve son test değerleri kıyaslandığında; kontrol grubundaki ($p = .032$) ve deney grubundaki ($p = .018$) farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre aranan anlam puanları ön test ve son test ölçümleri arasında kontrol grubu için artmışken, deney grubu için azalma göstermiştir.

Benzer analizler mevcut anlam alt boyutunda da yürütülmüş; ön test ve son test puanları kıyaslandığında kontrol grubunda istatistiksel anlam ifade eden bir sonuç görülmemiştir ($p = .636$). Deney grubunda ise ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p = .032$).

4.2.1.2 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği

İleri yetişkin çalışma grubunun yaşam doyumu ölçek puanları detaylıca incelenmiş olup; ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. *İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşam Doyumu Ölçeği Ortalama Puan ve Standart Sapma Değerleri*

Uygulama Grubu	Ön Test			Son Test		Min.	Maks.
	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>	$\bar{x}$	<i>s</i>		
Kontrol	13	20.00	3.44	17.31	2.81	12	25
Deney	12	17.25	4.59	19.58	3.23		

Not: n: Katılımcı sayısını, $\bar{x}$: Ortalama Ölçek Puanını ve *s*: Standart Sapmayı, Min. Minimum Puanı, Maks. Maksimum Puanı göstermektedir.

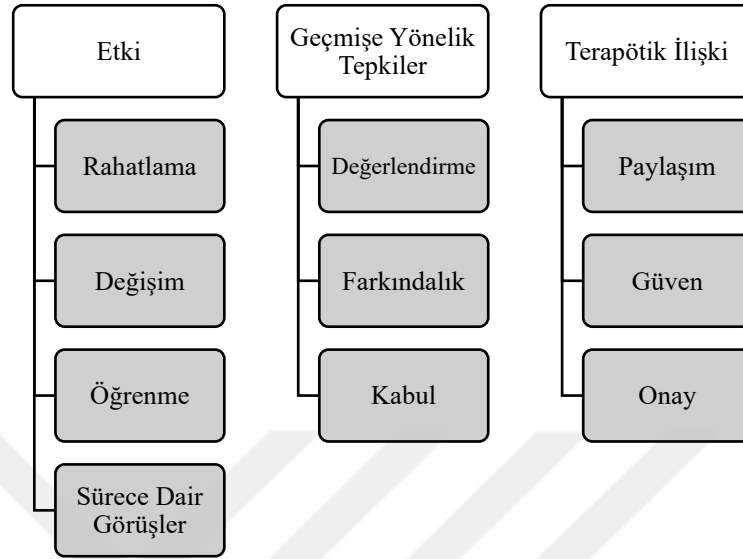
İleri yetişkin grubunda Yaşam Doyumu ölçek puanlarının karşılaştırmalı analizleri kontrol ve deney grubunu karşılaştırmayı sağlayan Wilcoxon Sıralı Sayılar Testi ile ölçümlenmiştir. İlgili analiz sonuçları kontrol grubundaki ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeyi ölçümlerinin ön test ve son test ile kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı ($p = .042$) olarak düşüş gösterdiğini göstermiştir. Deney grubunun ön test ve son test ölçümleri kıyaslandığında da istatistiksel olarak anlamlı ($p = .006$) bir artış olduğu görülmüştür.

4.2 Nitel Bulgular

Bu bölümde birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı yeniden gözden geçirme yönteminin uygulandığı beliren yetişkin ve ileri yetişkin gruplarına dair nitel analiz bulgularına yer verilmiştir. Katılımcıların gizliliğinin korunması için her katılımcıya kod atanmıştır. Beliren Yetişkin grubundaki katılımcılar B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, B10 şeklinde, İleri Yetişkin grubundaki katılımcılar is İ1, İ2, İ3, İ4, İ5, İ6, İ7, İ8, İ9, İ10 şeklinde kodlanmıştır.

Nitel veriler içerik analiziyle çözümlenmiş olup; yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda ortaya çıkan temalar ve alt temalar belirlenmiştir. Katılımcıların yaşamı gözden geçirme süreci ile ilgili görüşleri, yaşamı gözden geçirmenin kendileri ve hayatlarına olan katkıları, yaşamı gözden geçirmenin olası dezavantajları sorularak yapılan odak grup görüşmeleri analiz edildiğinde ortaya çıkan temalar ve yanıtlar her yaş grubuna göre ayrı olarak sunulmuştur.

4.2.1 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylere Ait Nitel Bulgular



Şekil 1. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Değerlendirilmesine İlişkin Temalar

Yaşamı Gözden Geçirme yönteminin değerlendirilmesinde ortaya çıkan temalar, Şekil 1’de görüldüğü üzere etki (yöntemin etkisi), geçmişe yönelik tepkiler ve terapötik ilişki olarak öne çıkmıştır. Etki temasının altında rahatlama, değişim, öğrenme ve sürece dair görüşler yer almaktadır. Geçmişe yönelik tepkiler temasında; değerlendirme, farkındalık ve kabul alt temaları ortaya çıkmıştır. Terapötik İlişki temasında ise paylaşım, güven ve onay alt temaları görülmüştür. İlgili temalar ve alt temalara ilişkin katılımcıların yanıtları detaylı olarak sunulmuştur.

4.2.1.1 Etki

Yaşamı gözden geçirme yönteminin yürütüldüğü ileri yetişkinlik dönemindeki katılımcılarda sürecin etkisine dair nitel bulgular; rahatlama, değişim, öğrenme ve sürece dair görüşler alt temalarında toplanmaktadır.

4.2.1.1.1 Rahatlama.

Rahatlama alt temasında katılımcılar yürütülen müdahalenin kendilerinde rahatlama yarattığını belirtmişlerdir. Rahatlamayla ilişkili olarak katılımcılar, aşağıdaki birbirine benzer yorumları iletmışlerdir:

“Seninle konuştukça huzur buldum.” İ1

“Deşarj olduk. Biriktirdiğimizi dile getirdik, hafifledik. ... Hafiflik oldu.” İ2

“Tazelendim”. İ4

“Beni rahatlattı.” İ5

“Zaman zaman ağladım duygusallaştım ama o da bana iyi geldi, hafifletti.” İ6

“Daha mutlu oldum, hafifledim.” İ7

“Çok rahatladım.” İ8

“Vicdanen rahatlatan bir şeydi.” İ9

4.2.1.1.2 Değişim.

Değişim alt teması, katılımcıların müdahale yönteminin kendilerini değiştirdiği noktalarındaki söylemlerden yola çıkarak ortaya çıkmıştır. Değişimle ilişkili olarak katılımcıların ilettikleri yorumlar şu şekildedir:

“Kendimi daha değişik hissetmeye başladım.” İ1

“Süreç beni değiştirdi, daha sevecen oldum.” İ7

“Değiştim. İnsanlık açısından değiştiğimi hissediyorum.” İ10

4.2.1.1.3 Öğrenme.

İleri yetişkin grubundaki katılımcılar, yaşamı gözden geçirme temelli müdahale sürecinin kendileri için öğretici bir deneyim olduğunu vurgulamıştır. Bu konuda ortaya çıkan yorumlar şu şekildedir:

“Öğrenmek istediklerimi öğrendim.” İ5

“Çok şey öğrendim.” İ9

“Bilmediğim şeyleri öğrendim, eskiye dönük şeyler canlandı. Öğrenemediğim şeyleri öğrendim.” İ10

4.2.1.1.4 Sürece dair görüşler / olumsuz yanlar.

Katılımcılarla yapılan odak görüşmeler sonucunda katılımcıların sürece dair olumsuz yan veya sürecin dezavantajları konusunda verdikleri yanıtlar incelendiğinde, sürecin kendileri üzerinde olumsuz bir yanı olmadığını belirttikleri görülmüştür. Katılımcıların birbirine benzer yanıtları aşağıda sunulmuştur:

“Hiç olumsuz bir yanı yoktu.” İ1

“Dezavantajı yok.” İ2

“Olumsuz bir etkisi olmadı.” İ5

“Bir dezavantajı yok.” İ7

“Hayır dezavantajı yoktu.” İ8

“Bir dezavantajı yoktu.” İ9

4.2.1.2 Geçmişe Yönelik Tepkiler

İleri yetişkin katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda; katılımcıların geçmişe yönelik tepkilerine dair yaptıkları yorumlar derlenerek değerlendirme, farkındalık ve kabul alt temalarında toplandığı görülmüştür.

4.2.1.2.1 Değerlendirme.

Sürece dair odak grup görüşmeleri incelendiğinde, geçmişe yönelik değerlendirme konusunda katılımcıların ilettiği yorumlara aşağıda yer verilmiştir.

İ6 kodlu katılımcı, süreçte geçmişini değerlendirme ile ilgili şunları söylemiştir:

“Tekrardan da geriye bakınca hayatımı şöyle gözden geçirmek durumunda kaldım ve bana iyi geldi. İyisiyle kötüsüyle.”

İ4 kodlu katılımcı, değerlendirme ile ilgili şunları söylemiştir:

“Hayatı değerlendirme oldu benim için. ... Kendimi tekrar eleştirme fırsatı buldum.”

İ7 kodlu katılımcı, geçmişe dair yaptığı değerlendirmeyi şu sözlerle belirtmiştir:

“Unutmuştum çocukluğumu ve gerçekten neler yaşamışım nerelere gelmişim diye düşünüyorum.”

İ1 kodlu katılımcı, sürecin değerlendirme ile ilgili şunu ifade etmiştir:

“Seninle konuştuğum zaman diyordum ki o zamanki aklım olsa yapmazdım diyorum, yeri gelince seninle konuşunca iyi ki yapmamışım, daha kötü sonuçlar olabilirdi.”

4.2.1.2.2 Farkındalık.

Katılımcıların süreçte farkındalık kazandıklarına dair yaptıkları yorumlar farkındalık alt temasında sunulmuştur.

İ6 kodlu katılımcı, sürecin kendi farkındalığı üzerindeki etkisini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Benim yapamadım sandığım bazı şeyleri yapabildiğimi fark ettim. Sözlerinizle, tavırlarınızla bunu yaptınız ve huzur duydum. Belki oranın içinden çıkamamışım diye düşündüm.”

İ9 kodlu katılımcının süreçte artan farkındalığına dair yorumları şu şekilde olmuştur:

“Çok şey kattı aslında. Kendimin annemin istediklerini hep onların istediklerine göre hareket etmişim. Kendi isteğim var mı diye düşünmemişim. Onlar nasıl dedilerse o yolda ilerlemişim. Bunu fark edince enerjim arttı.”

4.3.1.2.3 Kabul.

İleri yetişkinlik dönemindeki katılımcıların yaşamı gözden geçirme sürecine dair görüşleri sorulduğunda, ortaya çıkan alt temalardan biri de geçmişe ve kişisel yaşantılara yönelik kabul olmuştur. Katılımcıların yanıtlarına aşağıda yer verilmiştir.

İ1 kodlu katılımcı, yaşadığı kabullenmeyi şu şekilde belirtmiştir:

“Keşkeler daha çok yerini iyi kilere bıraktı.”

İ7 kodlu katılımcı, geçmişi gözden geçirmesinin ardından yaşadığı geçmiş yaşantılara dair kabullenmeyi şu şekilde ifade etmiştir:

“Dönüp bakıyorum “iyi ki yaşamışım diyorum.”... “Kendi kendime mahkemedeyim şimdi ”Ben başarılıyım” iyisiyle kötüsüyle yaşadım. Bir kısmında çok üzülüm bir kısmında çok mutlu oldum ama şu an mutlu ve huzurluyum şükrediyorum tanrıma. Yaşadıklarım da benim bir sınavımmış.”

İ8 kodlu katılımcı, geçmişe yönelik kabulünü şu şekilde ifade etmiştir:

“Her şeyin kıymetini daha çok anladım. Geçmişimle övündüm.”

Diğer katılımcılar da geçmişe yönelik yaşantılarını gözden geçirdiklerinde farkındalıkları sonucu yaşam olaylarını kabullerini şu şekilde ifade etmişlerdir:

“Babam için bir şey yapamadığımı düşünüyordum, yapmışım.” İ6

“Ailemin vefatı sürecinde onları yalnız bıraktığımı düşünüyordum ama aslında yanlarında olduğumu fark ettim. Onun kıymetini bilmeye başladım.” İ9

4.2.1.3 Terapötik İlişki

İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşamı gözden geçirme sürecine dair aktarılan yorumlardan ortaya çıkan temalardan biri de terapötik ilişki olmuştur. Katılımcıların yorumları incelendiğinde ise ortaya paylaşım, güven ve onay alt temaları çıktığı görülmüştür.

4.2.1.3.1 Paylaşım.

Paylaşım alt temasında, sürecin etkisinde terapist ile paylaşımın ve karşılıklı iletişimin önemi üzerinde duran yorumlara yer verilmiştir.

İ1 kodlu katılımcı, süreçteki paylaşımın kendisi üzerindeki etkilerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Karşılıklı sohbet etmek, derdime çare bulmak, derdime ortak olman beni sakinleştirdi, huzura kavuşturdu. Seninle konuştukça huzur buldum.”

İ2 kodlu katılımcı kendisi için süreçteki paylaşımı şu sözlerle aktarmıştır:

“Paylaşmak, anlatmak, diyalog olması güzeldi. Anılarımızı tazeledik, o günlere indik. Birikintileri sana aktarabildik. Bilmediğimiz bir insana eski yaşantıları açtık.”

İ6 kodlu katılımcı, süreçteki paylaşım ve iletişimin etkisini şu şekilde ifade etmiştir:

“Biriyle sohbet edebilmek, arkadaşlarıyla konuşamadıklarını konuşmak rahatlatı.”

İ8 kodlu katılımcının paylaşımına dair belirttikleri şu şekildedir:

“Paylaştık, rahatladım. İçimdekileri dökmüş oldum.”

4.2.1.3.2 Güven.

Katılımcılar için önemli olan ve bir alt tema olarak ortaya çıkan diğer alt tema da terapistle güven ilişkisi olmuştur.

İ1 kodlu katılımcının sürece dair terapistle olan güven ilişkisini ifade ettiği sözler şu şekildedir:

“Kimseye anlatamadığımı anlattım. Çocuğuma anlatamadığım şeyleri anlattım.”

İ2 kodlu katılımcı terapistine duyduğu güveni şu şekilde ifade etmiştir.

“Senin bize güven verişin, bizim sana kendimizi açmamız hayatımızı paylaşmamız bizim için büyük bir anlam.”

İ8 kodlu katılımcı, süreçteki güvenini şu şekilde paylaşmıştır:

“Herkes söyleyemediğim şeyleri söylemiş oldum.”

4.2.1.3.3 Onay.

İleri yetişkin grubun yaşamı gözden geçirme sürecine dair yaptıkları yorumlar incelendiğinde, terapistle dair onay ilişkisi de öne çıkan bir alt tema olmuştur.

İ3 kodlu katılımcı onayla ilgili olarak aşağıdakileri belirtmiştir:

“İyi yoldaymışım ki sene konuştuktan sonra iyi yolda olduğumu anladım. Yaptıklarımı onayladığın için bu beni çok mutlu etti. Hayata bağlanmama vesile oldu. Demek ki doğru yoldayım, yaptıklarım doğru. Hayattan zevk almaya başladım. Hayattan ders almamı sağladı.”

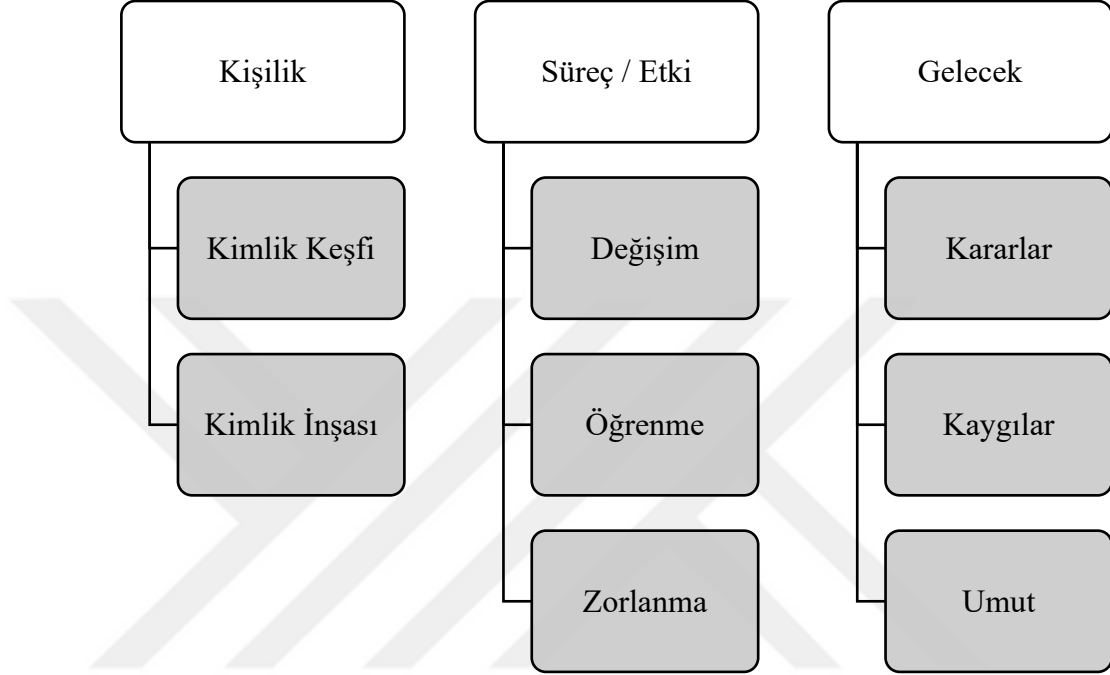
İ1 kodlu katılımcı, terapi sürecinde onaya dair şunları belirtmiştir:

“Seninle konuştuğum zaman diyordum ki o zamanki aklım olsa yapmazdım diyorum, yeri gelince seninle konuşunca iyi ki yapmamışım, daha kötü sonuçlar olabilirdi.”

İ6 kodlu katılımcı, terapistiyle kurduğu güven ve onay ilişkisini şu şekilde ifade etmiştir:

“Dört gözle bakınca, iki gözle bakamadığımız bazı yerleri gördük.”

4.2.2 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylere Ait Nitel Bulgular



Şekil 2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Değerlendirilmesine İlişkin Temalar

Yaşamı Gözden Geçirme yönteminin Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler üzerindeki etkisini değerlendirilmesinde ortaya çıkan temalar, Şekil 2’de görüldüğü üzere kişilik, süreç ve etki, geleceğe dair etkiler olarak öne çıkmıştır. Kişilik temasının altında kimlik keşfi, kimlik bütünlüğüne dair görüşler yer almaktadır. Süreç ve etki temasında; değişim, öğrenme ve zorlanma alt temaları ortaya çıkmıştır. Geleceğe dair etkiler temasında ise kararlar, kaygılar ve umut alt temaları görülmüştür. İlgili temalar ve alt temalara ilişkin katılımcıların yanıtları detaylı olarak sunulmuştur.

4.2.2.1 Kişilik

Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin uygulandığı Beliren Yetişkinlik Dönemindeki bireylerde sürecin kişilik üzerindeki etkisine dair nitel bulgular kimlik keşfi ve kimlik bütünlüğü alt temalarında toplanmaktadır.

4.2.2.1.1 Kimlik keşfi.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler geçmişten bu yana yaşadıklarını olayların kimlikleri üzerindeki etkisini şu şekilde açıklamıştır:

“Çocukluk dönemini gözden geçirirken bugün deneyimlediğim sorun alanlarının temellerini, kökenlerini anlayabilme fırsatı buldum.” B1

“Bazı istemediğim sorumlulukları fark etmemi sağladı. Ve hayatıma etkisini gördüm.” B2

“Kendimle ilgili farkında olmadığım birkaç kilit noktayı fark etmemi sağladı.” B3

“Geçmişe bakmak çoğu zaman gözden kaçırdığım, aslında bildiğimi ve doğru yaptığımı düşündüğüm anlarda neleri yanlış yaptığım, aslında kim olduğumu daha iyi farketmemi sağladı. Geleceğe bakmak ise hayatta nerede olmak ve kim olmak istediğimi ifade ettiğim, bunu düşünürken ve tasarlarırken aynı zamanda nasıl daha iyi olabilir, geçmişten geleceğe neler götürebilirim gibi daha çok tasarımı amaçlı bir süreçti.” B4

“Beni mutsuzluğa sürükleyen olaylar karşısında yanlış bakış açılarına sahip olduğumu fark ettim ve bu konularda önemli bakış açıları kazandım.” B7

“Özellikle kendimi tanıma anlamında olumlu anlamda büyük etkileri olduğunu söyleyebilirim. Oturumlara zevkle katıldım ve her oturum sonunda kendime bir değer kattım.” B7

“Bu süreçte geçmişime bakıp kendimi daha yakından tanıyabilme fırsatı buldum. B1

“Hayatımın her dönemini bu şekilde tek tek, ayrıntılı olarak ele almak kendimi tanımama yardım etti.” B1

“Ben süreçten çok fazla şey kazandığımı, kendimi tanıma ve geliştirme fırsatı bulabildiğimi, oturumlardan pek çok farkındalık ile ayrıldığımı söyleyebilirim.” B1

4.2.2.1.2 Kimlik inşası.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler Yaşamı Gözden Geçirme sürecinin nasıl bir insan olmak istedikleri konusundaki etkisini şu şekilde açıklamıştır:

“Geçmişimin öneminin farkına vardım, geçmişin sadece yaşanan, olan, bitenden ibaret olmadığını öğrendim. Geçmişim ve geleceğimin aslında bir bütün ve birbirine entegre olduğunu gördüm.” B6

“Yaşamım her ne kadar 20 yıldan da olursa aslında geleceğin de bunun bir parçası olduğunu ve bugünden yarını düşünebileceğimi bilmek, biraz da ne olduğumu veya

ne olmak istediğimi bilmek ve tüm bunlar için neler yapabileceğimi öğrenmek; kişisel deneyimleri sonucu biraz yorulmuş olan bana dinlenme hakkımı verdi.” B3

“Çocukluk ile başlayan ve yaşlılığa uzanan sürecin benim kendi yaşam deneyimlerimle harmanlandığını ve anlamlı bir bütün oluşturduğunu söyleyebilirim. Çocukluğumu gözden geçirerek yaşadığım sorunların temeline inmek durumu çok daha açık ve net bir biçimde anlamlandırabilmemi sağladı. Neyi neden yaşıyorum, yaşadığım tam olarak ne, çocukluktan bu zamana gelen karşılaşmamış hangi duygusal ihtiyaçlarım var gibi soruların cevaplarını buldum. ... Bugüne kadar ne inşa ettiğimi ve ne inşa etmek istediğimi gördüm.” B1

4.2.2.2 Süreç ve Etki

Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin uygulandığı Beliren Yetişkinlik Dönemindeki bireylerde sürecin etkisine dair nitel bulgular değişim, öğrenme ve zorlanma alt temalarında toplanmaktadır.

4.2.2.2.1 Değişim.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler Yaşamı Gözden Geçirme sürecinin kendileri üzerinde oluşturduğu değişimi şu şekillerde ifade etmiştir:

“Netliğimin arttığı, bulutsu bir kafadan arındığım, hafiflediğim, hayatta yalnız olmadığımı hatırladığım dalgalanmalı bir süreçti. Başlangıçta çok yorucu ama sonrasında iyi gelen bir süreç.” B2

“Geçmişe dair biraz takılı olmak ondan kurtulamamış olmak aşağı çekiyordu. Onun çok da kurtulunması gereken bir şey olmadığını kavramak olayın aslında yaşadığım şeyleri özümsemek olduğunu; en temelde de duygularımı özümsemek olduğunu ve bunu yapmanın kendime durup şefkat gösterdiğim bir ritüele dönüştüğünü gördüm.” B3

“Süreç benim için daha olumluya doğru evrildi ve üzerimdeki o gereksiz negatifliği 'rage' durumunu atmaya başladım.” B5

“Evet bunları yaşadın evet bunlar sana şu duyguları hissettirdi evet hayatında bunlara neden oldu... diyip sonra da tüm bunlara seni anlıyorum üzölmeye, mutlu olmaya, kızmaya hiç fark etmez her duyguya hakkın var diyebilmek gerçek anlamda kendime duyduğum şefkati gösterdi.” B3

4.2.2.2.2 Öğrenme.

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler Yaşamı Gözden Geçirme Süreci içerisinde kendine dair geliştirdikleri farkındalıkları ve öğrenimlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Ne istediğimi ve bunu nasıl isteyeceğimi bu süreçte öğrendim.” B3

“Özellikle gelecekte pişmanlığını duyacağımı hissettiğim ama hakkında bir şey yapmadığım durumları fark edip bunlar hakkında aktif bir aksiyon almazsam ileride pişmanlıklar yaşayacağımı öğrendim.” B5

“Geleceği bu kadar planlamak programlamak yerine gün ne veriyorsa onu yaşamının benim için daha iyi olacağını öğrendim. bazen bazı durumlara karşı durmak yerine kabullenmek oradan kendime ne fayda çıkarırımı görmek telaşlanıp üzülmekten daha faydalı olur. Özellikle de aile içinde kendi sınırlarımı net çizmemin minimal ne gibi değişimler sağlayacağını öğrendim.” B4

“Kendime has olan faydalı özelliklerimi küçümsediğimi halbuki bu özelliklerin benim güçlü yanlarım olduğunu öğrendim.” B7

“Öğretici ve kafamdaki sorulara cevap niteliğinde dolu dolu bir süreçti.” B9

4.2.2.2.3 Süreçte zorlanma.

Yaşamı Gözden Geçirme sürecinde yaşanan zorlanma duygusu katılımcılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

“Benim için zorlayıcıydı. ... Bazen farkındalık mutsuz edebiliyor.” B10

“Destek almak armut koltuğa oturmuşcasına saran rahatlatan biraz da huzursuz eden bir hismiş.” B3

“Bazen farkındalık yaşamak, kendi içinde yüzleşemediğin gerçeklerin hayatının her anında seninle olmasını fark etmek insana acı verebiliyor. “ B4

“Yüzleşmekten korktuğum özellikle içinde ölüm içeren şeyleri o anda gibi gözlemlemek ve dile getirmek yaşıyormuş gibi beni üzdü ve bu kadar etkileyeceğini düşünmemiştim.” B4

“Önceki süreçlere bakarak keşke demek...” B9

4.2.2.3 Geleceğe Yönelik Duygular ve Düşünceler

Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin uygulandığı Beliren Yetişkinlik Dönemindeki bireylerde sürecin geleceğe yönelik etkisine dair nitel bulgular kararlar, kaygılar ve umut alt temalarında toplanmaktadır.

4.2.2.3.1 Kararlar:

Beliren Yetişkinlik Dönemindeki bireylerde yaşamı gözden geçirme sürecinin geleceğe dair kararlar ve geleceğe yönelik aksiyon alınmasına dair görüşleri şu şekildedir:

“Duygu ve durumları anlamlandırmak için bazı yardımlar almanın, çevremden destek istemenin hem süreci hızlandığını hem de gerçekten kolaylaştırdığını gördüm.” B3

“Hayatımla ilgili kararlar verirken çok yönlü düşünmemi, geleceğe dair tasvirler yaparak kararlar almamı sağladı. İnsanlarla olan iletişimimi güçlendirmem gerektiğini, farklı sosyal alanlara yönelmem gerektiğini kavradım.” B8

“Nasıl bir yaşam istediğimi genel hatlarıyla da olsa keşfetmek ve o yaşam için neler yapabileceğimi konuşmak düşünmek daha kararlı ve cesaretli adımlar atmama yardım etti, sonrası için de yardım edeceğini düşünüyorum.” B10

“Şimdiki zamana, şu anda yaşadıklarına bakıp hayatımda neleri arttırmak ve neleri azaltmak istediğimi bulma yolunda önemli adımlar attım. Gelecek üzerine konuştuğum ilerde olmak istediğim kişiyi bugünden şekillendirebilme şansı buldum. Her bir oturumda kendimi ilerde olmak istediğim kişiye bir adım daha yaklaşmış olarak bulmak benim için paha biçilemezdi” B1

4.2.2.3.2 Kaygılar:

Yaşamı Gözden Geçirme sürecine katılım gösteren beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler geleceğe yönelik kaygılarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Yeterince dolu yaşayamadım mı? Daha fazlasını mı yapmalıyım, hayallerimden ne kadar uzağım korkusunu hatırlattı.” B2

“Bugünün getirilerinden biri de geleceğimin ciddi belirsizlikler taşımasına sebep oluyor ve bu belirsizlikler içinde hayal kurmanın ilerde beni hayal kırıklığına uğratabileceğinden endişeleniyorum” B4

“İçten içe biraz fazla kontrolçülük gibi geliyor. Evet hayatını elde tutmak değerlendirmek güzel ama fazlaya kaçabilir gibi tedirgin edici bir hissi var. Her şeyi bu kadar bilmeli miyiz her şeyin bir anlamı olmalı mı gibi soruları peşi sıra getiriyor yaşamı bu kadar gözden geçirmek. ya da geleceğe dair bir gözden geçiriş ilerde oldurulamayan her hayal yaşanamayan her duygu için yerini biraz kırıklığa bırakacakmış da bunun içten gelen korkusu ile yaşarmışız gibi bir his uyandırıyor. B3

“Gelecek hakkında düşünürken biraz fazla hayalperest yaklaştığımı düşünüyorum. Özellikle yakın gelecekte isteklerimin hayallerimin gerçekleşmemesi beni üzebilir. Bu noktada özellikle gelecek hakkında konuşmam küçük bir dezavantaj olabilir.” B10

4.3.2.3.3 Umut.

Umut alt temasında, geleceğe yönelik oluşan umut ve güven hissine dair yorumlara yer verilmiştir:

”Kendimi oturumlara başlamadan önceki halime kıyasla çok daha geçmişi ile barışık, bugün ne yapmak istediğini bilen ve gelecekte olmak istediği kişiye emin adımlarla yürüyen biri olarak hissediyorum.” B1

“Yaşlılık üzerine konuşurken de geriye dönük baktığımda kendime iyi ki kelimeleriyle başlayan bir hayatı nasıl hediye edebilirim üzerine düşündüm. Nasıl bir yaşlılık geçirmek istediğimi ilk kez düşündüm. Yaşlılığın o kadar da korkutucu bir dönem olmadığını, bugün yaptıklarımla ve ileride yapacaklarımla birlikte nasıl çok daha üretken bir yaşlılık dönemi geçirebileceğimi fark etmek bana çok iyi geldi.” B1

“Şimdiye gelince ise hayatımın stresli bir döneminde bu sürece dahil olmam beni eksi durumdan daha yukarı bir duruma taşıdı. Bir nevi karanlıkta kaldığım durumlarda az da olsa ışık olarak yolumu bulmamı sağladı.” B4

“Gelecek hakkında konuşmak ise bana umut verdi. Seçebileceğim yolları görmek; istediklerim için kendimde neleri değiştirmem gerektiğini görmek ve tüm bunları yolun başındayken keşfetmek bir hediye gibi.” B10

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın denencesine ilişkin yapılan nicel ve nitel analizler sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen araştırmalara ilişkin sonuçlar nicel analiz aşaması ve nitel analiz aşaması olarak sıralı biçimde ele alınmıştır.

5.1 Nicel Aşamaya İlişkin Sonuçlar

Bu kısımda araştırmanın denencesine ilişkin yapılan nicel analizlere beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler kapsamında yer verilecektir.

5.1.1 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme

Yönteminin Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Anlamı Düzeylerine

Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam anlamı düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığını ortaya koymuştur (Bkz. Tablo 4).

Elde edilen bulgular, programa katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamın anlamı düzeylerinin deneysel işlemin sonunda yapılan son test ölçümlerinde, ön test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir. Diğer bir deyişle, Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi programının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam anlamı düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi Müdahale Programına katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamın anlamı düzeyindeki artışı anlamak için söz konusu programa bakmak gerekmektedir. Müdahale Programı kişinin geçmişini, şu anını ve geleceğini gözden geçirmesi ve sorularla üzerinde düşünmesini desteklemeyi amaçlamıştır. Programa katılan bireyin; dünyayı nasıl algıladığını, yorumladığını, şu ana kadarki deneyimlerinden neler öğrendiğini, değerlerini, ihtiyaçlarını ve gelecekte isteklerini psikolojik danışma ortamında sorguladığı düşünülmekte olup bu sorgulamaların sonucunda hayatına bütünsel bir gözle bakarak yeni anlamlar türettiği düşünülmektedir.

Söz konusu etkiyi daha iyi anlamak adına yaşam anlamının iki alt boyutu olan, aranan anlam ve mevcut anlam kavramlarının incelenmesi gerekmektedir. Mevcut anlam bireyin yaşantısında, kendini ve çevresini anlama, dünyaya nasıl uyum sağladığını anlama ve hedeflerinin netliğiyle ilişkiliyken; aranan anlam yaşamın anlamını ve amacını netleştirme çabasının gücünü, yoğunluğunu ifade eder (King ve diğerleri, 2016; Steger ve diğerleri 2006). Mevcut anlam, “Hayatım anlamlıdır.” cümlesine karşılık gelirken; aranan anlam “Hayatımı nasıl daha anlamlı hale getirebilirim?” sorusuna yanıt verir. Bu tanımlamalar ve analizlerden yola çıkarak değerlendirdiğimizde, müdahale programına katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aranan anlam düzeylerinin kontrol grubundaki bireylere kıyasla anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). Ayrıca, mevcut anlam alt boyunda programa katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunurken; kontrol grubundaki bireylerde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 5). Bir diğer deyişle, uygulanan programın beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin hayatlarında yeni anlamlar oluşturdukları ve hayatlarını nasıl daha anlamlı hale getireceklerine ilişkin duygu ve düşüncelerinde artışa yol açtığı söylenebilir.

Alanyazın tarandığında, Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam anlamı düzeyine etkisini inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu dönemdeki bireylerde yaşamın anlamı ve alt boyutlarına ilişkin yapılan araştırmaların bulguları incelendiğinde ise mevcut anlam düzeyi yüksek ve aranan anlam düzeyi düşük bireylerin yüksek düzeyde psikososyal işlevsellik gösterdiği bulgulanırken; mevcut anlam düzeyi düşük ve aranan anlam düzeyi yüksek bireylerin düşük düzeyde psikososyal işlevsellik, yüksek düzeyde stres gösterdiği görülmüştür (Dezutter ve diğerleri, 2014). Bu açıdan değerlendirildiğinde tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen yaşamı gözden geçirme müdahale programının bireylerin mevcut anlam düzeyleri üzerinde etkili olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi kendine odaklanmanın, kimlik keşfinin, arada kalmışlık hissinin, olasılıkların dönemi olarak tanımlanırken bu dönemde yaşamları üzerine düşünen ve tercihler yaparak geleceğini şekillendiren; bunun sonucunda karmaşık ve kaygılı hissedebilen beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin (Arnett, 2000) yaşamda anlam düzeylerine yapılan anlamlı ve etkili bir

müdahalenin bu gelişimsel evrede psikolojik iyi oluş açısından değerli koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir (Brassai ve diğerleri, 2011). Nitekim çalışma kapsamında yapılan nitel analizler sonucu ortaya çıkan kaygı da oldukça anlaşılır olmaktadır. Yaşamın anlamı ve mevcut anlam alt boyutu üzerinde etkililiği çalışma kapsamında bulgularan Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin yukarıda bahsedilen gerekçeler açısından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle kullanılmasının kritik olabileceği düşünülmektedir.

5.1.2 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme

Yönteminin Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerine

Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın “Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığını ortaya koymuştur (Bkz. Tablo 6). Kontrol ve deney grubu kıyaslandığında deney grubunda yaşam doyumu düzeyinde olumlu yönde bir farklılık olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 8).

Elde edilen bulgular, programa katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin deneysel işlemin sonunda yapılan son test ölçümlerinde, ön test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir. Diğer bir deyişle, Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi programının, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğu bulunmuştur.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşamı gözden geçirme yönteminin yaşam doyumu düzeyi üzerindeki etkisini ölçen bir araştırmaya rastlanmamaktır. Bununla birlikte; yaşam doyumu, beliren yetişkinlik dönemi için önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde yetişkinlikle ilgili birçok değişim (üniversite yaşantısının başlaması, bitmesi, anne-baba evinden ayrılma, işe başlama, ciddi romantik ilişki denemeleri, aile kurma) yaşanmaya başlamaktadır. Bu geçiş ve değişimler stresli olabilmekte ve yaşam doyumu düzeyinde dalgalanmalara yol açabilmektedir. Nitekim Henkens ve diğerleri (2022) beliren yetişkinlik döneminde yaşam doyumuna ilişkin yaptıkları boylamsal çalışmada yaşam doyumu düzeyinin ‘M’ harfi şeklinde inişli ve çıkışlı bir grafik izlediğini ifade etmektedir.

Çalışmaya göre, 18 yaşında bireyin ortaöğretimi tamamlayarak üniversiteye başlaması yaşam doyumunda bir düşüşü beraberinde getirebilir. Bununla birlikte 18 yaşından sonra bireyin reşit olmasıyla birlikte gelen özgürlük, fırsatlar ve bağımsızlık yaşam doyumunu arttırmakla birlikte 20'li yaşlardan sonra üniversitenin bitmesi ve bireyin işe geçiş süreci yaşam doyumunu düzeyi üzerinde yeniden bir düşüşe neden olabilir (Creed ve diğerleri, 2003).

Diener ve Fujita (2005) yılında yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu düzeyi yüksek olan bireylerin sağlık, sosyal beceriler ve motivasyon özellikleri açısından daha olumlu değerlendirdiğini ifade etmiştir. Buna paralel olarak yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu deneyimleyen bireylerin daha güçlü sosyal ilişkilere (Diener & Seligman, 2002), evlilik memnuniyetine (Glenn & Weaver, 1981), yüksek akademik başarıya, pozitif psikososyal işlevselliğe (Suldo & Huebner, 2006) sahip olduğu bulunmuştur (Borrello, 2005; akt. Pavot & Diener, 2008). Bununla birlikte yaşam doyumunu düzeyi alkol, madde kullanımı, saldırganlık ve şiddet içeren davranışlarda bulunma, fiziksel sağlık göstergeleri gibi farklı faktörlerle ilişkili bulunmakla birlikte (Savi Çakar, 2012) stresli yaşam olayları karşısında psikopatolojik semptomların gelişimine karşı koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (McKnight ve diğerleri, 2002). Koruyucu bir faktör olarak yaşam doyumunu (Veronese ve diğerleri, 2019), pozitif psikolojik işlevselliği teşvik eder, fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkileyen riskli davranışların önlenmesine yardımcı olur (Hollifield & Conger, 2014). Beliren yetişkinlik döneminde bireyin yaşadığı, arkadaşlık ve romantik ilişkiler, eğitim ve iş yaşamında yaşanan değişimler, kararlar alma, özgürlüğünü kazanma, yetişkinliğe geçiş gibi pek çok faktör yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen yaşamı gözden geçirme müdahale programının beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumunu düzeyinde etkili olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Programa katılan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, psikososyal gelişim evrelerinde yaşadığı krizleri psikolojik danışma ortamında ele alarak yaşamına farklı bir perspektiften bakmaya başladığı düşünülebilir. Deneyimlerinden neler öğrendiğini, güçlü yanlarını, geliştirmek istediği yanlarını, davranış örüntülerini sorular aracılığıyla gözden geçirmesi amaçlanmıştır. Nitekim yaşamı gözden geçirme yönteminde bireyin yaşamında sadece negatif anılar olmadığını, pozitif anılar olduğunu da fark ederek

yaşantılarını ve deneyimlerini şimdiye entegre etmesi, gelecekte bu öğrenmelerini nasıl kullanacağını keşfetmeye başlaması yöntemin hedefleri arasında yer almaktadır. Benzer şekilde, geçmişteki çatışmaların çözülmesi, mevcut gelişim döneminde yaşanan olayların ve beliren yetişkinlik döneminin getirdiği değişimlerin terapötik ortamda anlamlandırılması, geleceğe yönelik atılan veya atılması düşünülen adımların netleştirilmeye başlanması yaşamı gözden geçirme yönteminin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini açıklamaya destek olabilecek niteliktedir.

5.1.3 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme

Yöntemin İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Anlamı Düzeylerine

Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın “İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam anlamı düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulanmadığını ortaya koymuştur (Bkz. Tablo 7). Kontrol ve deney grubu kıyaslandığında iki grup arasında yaşamın anlamı düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo 7).

Bununla birlikte yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutlarını incelendiğinde elde edilen bulgular, programa katılan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin mevcut anlam düzeylerinin deneysel işlemin sonunda yapılan son test ölçümlerinde, ön test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde arttığını; aranan anlam düzeyleri ise anlamlı bir azalma gösterdiğini bulgulamıştır (Bkz. Tablo 8). Diğer bir deyişle Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi programı sonrasında ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamlarının anlamlı olduğuna ilişkin duygu ve düşünceleri artarken, yaşamıma nasıl anlam katabilirim şeklindeki sorgulamaları azalmıştır.

Söz konusu etkiyi daha iyi anlamak adına mevcut anlam ve aranan anlam düzeylerinin ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerindeki etkilerini incelemek gerekmektedir. Yaşamda mevcut anlam düzeyinin yüksekliği, yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygulanımla pozitif bir ilişkiye (Steger ve diğerleri, 2009); depresif semptomlar ve fiziksel rahatsızlıklarla ise olumsuz ilişkiye sahiptir (Van der Heyden ve diğerleri, 2015; Volkert ve diğerleri, 2019). İleri yetişkinlik dönemi ile birlikte gelen fiziksel değişimler, rol kayıpları, emekliliğe geçiş, sevilen kişilerin kaybı

gibi zorluklar göz önüne alındığında yaşamın mevcut anlamı önemli bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Golovchanova, 2021).

Bu açıdan değerlendirildiğinde yaşamda mevcut anlam düzeyinin başarılı yaşlanma için önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte aranan anlam düzeyi ise psikolojik iyi oluş ile negatif bir ilişkiye sahiptir (Steger ve diğerleri, 2009). Buna paralel olarak Park ve diğerleri (2010) tarafından Amerika’da yaşayan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmada mevcut anlam düzeyinin yüksekliği iyi oluş ile pozitif ilişkisellik taşıırken, aranan anlam düzeyinin yüksekliğinin iyi oluş ile negatif ilişkisellik taşıdığı bulunmuştur. Araştırma kapsamında bulunan bir diğer bulgu ise, aranan anlam düzeyi yüksek bireylerin, mevcut anlam düzeylerinin de yüksek olması koşulunda bu durumun yüksek düzeyde yaşam doyumu, yüksek düzeyde mutluluk ve depresif semptomlarda düşüş ile ilişkisellik taşımasıdır. Steger ve diğerlerinin (2008) belirttiği üzere birey yaşamında bir anlama sahip olduğunda, anlam arayışı iyi oluşla ve yaşama daha geniş bir perspektiften bakma isteğiyle ilişkidir. Mevcut anlam düzeyi düşük bireylerde ise aranan anlam düzeyinin yüksekliğinin yaşam doyumunu düşüreceği ifade edilmektedir (Park ve diğerleri, 2010).

Yukarıda bahsedilen bulgular ışığında değerlendirildiğinde kontrol grubundaki bireylerin aranan anlam düzeyi anlamlı bir artış gösterirken; mevcut anlam düzeylerinde anlamlı bir değişiklik meydana gelmemiştir. Buna bağlı olarak kontrol grubundaki bireylerin yaşam doyumu anlamlı bir düşüş göstermektedir (Bkz. Tablo 9). Kontrol grubunda bulunan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin aranan anlam düzeylerinde anlamlı artış olması Steger ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla paralellik taşımaktadır. Çalışmada, ileri yetişkinlik döneminde bireylerin eski rollerinden çıkarak yeni rollere geçmesinin aranan anlamı artırabileceği, mevcut rollerin kaybı ile mevcut anlam düzeyinin azalmasının ileri yetişkin bireyleri yeni anlamlar oluşturmak konusunda arayışa yönelttiği araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Bunun yanı sıra çalışma kapsamında ortaya çıkan, aranan anlam düzeyi ile yaşam doyumunun ilişkiselliğine dair bulgular, alanyazın ile paralel bir nitelik taşımaktadır. Nitekim deney grubundaki bireylerin aranan anlam düzeyinde anlamlı bir düşüş görülürken, mevcut anlam düzeyinde anlamlı bir yükseliş meydana gelmiştir. Alanyazına paralel olarak deney grubundaki bireylerin yaşam doyumu düzeyi de anlamlı şekilde artmıştır.

Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin mevcut anlam ve aranan anlam boyutunda anlamlı bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamın anlamı düzeyine etkisine dair farklı araştırma bulguları vardır. Westerhof ve diğerleri (2010) tarafından 83 ileri yetişkinlik dönemindeki bireyle yapılan çalışmada, yaşamı gözden geçirme müdahale yönteminin yaşamın anlamı üzerindeki etkisi ve bu etkinin depresif semptomlar üzerindeki aracı rolünün ölçülmesi amaçlanmıştır. Deney grubundaki bireyler on iki hafta boyunca haftada iki saat olmak üzere yaşamı gözden geçirme grup çalışmasına katılmıştır. Kontrol grubundaki bireyler ise her hafta yaşlılıkla ilgili eğitsel videolar izleyip tartışmalar yapmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, yaşamı gözden geçirme yönteminin ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamın anlamı düzeyinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte yaşamın anlamı düzeyindeki anlamlı artışın depresif semptomlar üzerindeki düşüşte aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programına katılan bireyler, altı hafta boyunca Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemlerini ele alacak şekilde görüşmeler yapmıştır. Tamamlanamayan gelişimsel krizler, pozitif ve negatif yaşam olayları, çözülmemiş çatışmalar ele alınmıştır. Bunun sonucunda bireyin sorular aracılığıyla yaşam deneyimlerini hatırlayarak olaylara ve yaşamın bütününe atfettiği anlamı hatırladığı, değerlendirdiği, bütünleştirdiği ve buna bağlı olarak da yaşamın anlamı düzeyinde anlamlı bir artış gösterdiği düşünülmektedir. Nitekim Westerhof (2010) yaşamı gözden geçirme müdahalesinin yapısı gereği bireyin olumlu ve olumsuz anılarını gözden geçirmesinin, geçmişte yaşadığı sorunları yeniden hatırlayıp bu olayları yeniden ele almasının ve bunun sonucunda deneyimlerinden yeni anlamlar çıkarmasının yaşam anlamı konusunda bireyleri destekleyebileceğini ileri sürmüştür.

5.1.4 Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme

Yöntemin İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumu Düzeylerine

Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın “İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan birey merkezli psikolojik danışmaya dayalı yaşamı gözden geçirme yöntemi bireylerin yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde

etkilemektedir.” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığını ortaya koymuştur (Bkz. Tablo 9). Deney grubu kontrol grubu ile kıyaslandığında yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir artış görülmüştür (Bkz. Tablo 9).

Elde edilen bulgular, programa katılan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin deneysel işlemin sonunda yapılan son test ölçümlerinde, ön test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde arttığını göstermiştir. Diğer bir deyişle Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemi programının, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma bulgularında ortaya çıkan yaşamı gözden geçirme müdahale programına katılan bireylerde yaşam doyumu düzeyinin artmasının nedenlerini anlamak için programın genel yapısına bakmak gerekmektedir. Erikson’un (1950) psikososyal gelişim dönemleri kuramına bağlı kalınarak birey çocukluktan başlayarak aile yaşantısını, gençlik dönemini, yetişkinlik dönemini ve kurduğu aileyi sorular aracılığıyla yeniden hatırlamıştır. Program kapsamında hazırlanan sorular, bireylerin bu dönemlerdeki tamamlanamayan gelişimsel görevlerine, olumsuz yaşantılarına, çözülmemiş çatışmalarına odaklandığı kadar birey için pozitif anlam ifade eden pozitif anılarına da odaklanmıştır. Olumsuz anılar ve çözülmemiş çatışmalar ele alınırken birey yaşadığı olayları etraflıca anlatmış, olayların oluşmasına neden olabilecek unutulmuş bilgiler ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte bireyin şu anki yaşına kadar geldiği noktada edindiği bilgi ve tecrübeleriyle geçmişte yaşanan çözülmemiş olayları değerlendirmesinin, olaylara atfettiği anlamların negatif ağırlıklı olmasına neden olduğu gözlemlenmiştir. Oturumlar esnasında birey geçmişini, geçmişte yaşadığı koşulları yeniden hatırlayarak çözülmemiş çatışmalarını değerlendirdiğinde, olaya daha bütüncül bir bakış açısıyla bakmaya başladığı düşünülmektedir. Daha başka bir deyişle oturumlar esnasında geçmiş, artılarıyla ve eksileriyle hatırlanmış olup bireyin ‘Şimdiki aklım olsa belki daha farklı yapardım ama o zaman elimden geleni yaptım.’ diyerek geçmişini olduğu haliyle bir bütün olarak kabul etmeye başladığı düşünülmekte ve dolayısıyla yaşam doyumunun da buna bağlı olarak arttığı ileri sürülmektedir. Psikolojik Danışma süreci esnasında, temel psikolojik danışmanlık becerileri kullanılarak bireyin olaylara farklı bakış açılarından bakması, olaylara atfettikleri anlamın sorgulanması ve bu anlamların

yeniden çerçevelendirilmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Altıncı ve son oturuma gelindiğinde birey tüm yaşamını, mutluluklarını, başarılarını, pişmanlıklarını beş oturum boyunca kendine kattığı farklı bakış açılarıyla yeniden değerlendirmeye başlamıştır ve bu durumun bireyde yaşanan yaşam doyumu düzeyi artışını etkilediği düşünülmektedir.

Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programının, bu programa katılan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu düzeyini arttırdığına ilişkin bulgusu alanyazınla uyumlu bir bulgudur. Araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalardan bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

Haight tarafından 1988 yılında evde kalan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylere yönelik uygulanan yaşamı gözden geçirme müdahale programının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmanın bulguları, bu araştırmanın bulgularıyla uyumludur. Araştırma kapsamında 16 birey deney grubuna, 16 birey kontrol grubuna ve 19 birey de herhangi bir işlemin olmadığı gruba atanmıştır. Deney grubuna altı hafta boyunca haftada bir saat boyunca yaşamı gözden geçirme yöntemi uygulanırken, kontrol grubuna ziyaretler yapılmış, herhangi bir işleme tabii tutulmayan grup ise sadece ön test ve son test sürecine katılmıştır. Deney grubunda kullanılan yaşamı gözden geçirme formu aracılığıyla ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikososyal gelişim dönemlerini gözden geçirmesi sağlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, deney grubundaki bireylerin kontrol grubundaki bireylere kıyasla yaşam doyumu düzeyinin anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Bu araştırmanın bulguları Yao ve Lin (2020) tarafından Tayland'da huzurevinde yaşayan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylere yönelik uygulanan yaşamı gözden geçirme yönteminin yaşam doyumu üzerindeki etkiliğine ilişkin yapılan araştırmanın bulgularıyla da paraleldir. Yao ve Lin, deney grubundaki katılımcılara sekiz hafta boyunca yaşamı gözden geçirme yöntemi uygularken, kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir işlem uygulamamışlardır. Çalışmanın sonunda, yaşamı gözden geçirme müdahale yöntemi uygulanan deney grubunun yaşam doyumu düzeyinin kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir şekilde arttığı ortaya çıkmıştır. Benzer bir bulguya Haight ve arkadaşlarının (2000), yaşamı gözden geçirme yönteminin yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve benlik bütünlüğü düzeyi üzerindeki üç yıllık etkisini ölçmek amacıyla yapılan çalışmada rastlanmaktadır. 256

ileri yetişkinlik dönemindeki birey rastgele deney ve kontrol grubuna katılmış olup, üç yıllık çalışmanın ardından kayıplar dolayısıyla 52 katılımcıdan veri alınabilmektedir. Deney grubundaki 26 katılımcıya altı hafta boyunca haftada bir saat olmak üzere yaşamı gözden geçirme müdahale programı uygulanırken kontrol grubuna düzenli ziyaretler yapılmıştır. Katılımcılar program öncesi, program sonrası, programdan sekiz hafta sonra, bir yıl sonra, iki yıl sonra ve üç yıl sonra olmak üzere beş kez ölçüme katılmıştır. Araştırma sonucunda bu programın, zaman içinde devam eden ve üç yıl sonunda da anlamlı olacak şekilde yaşam doyumu ve benlik saygısı düzeyinde artışa yol açtığı bulgulanmıştır. Yine Choobforoush ve Ardakan (2018) tarafından yapılan araştırmada, yaşamı gözden geçirme yönteminin ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu düzeyi üzerinde anlamlı bir artışa neden olduğu, depresyon düzeyini anlamlı bir şekilde azalttığı bulgusu, eldeki araştırmanın bulgularıyla paraleldir.

Bu araştırma kapsamında hazırlanan ve uygulanan yaşamı gözden geçirme müdahale programının tüm bağımlı değişkenler üzerinde hedeflenen doğrultuda etkili olmasının nedenleri aşağıda tartışılmıştır.

Bu nedenlerden ilki, müdahale programının Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı olarak hazırlanmasıdır. Birey Merkezli Psikolojik Danışma, içtenlik, koşulsuz olumlu kabul ve saygı, empatiyi (Rogers, 1980) terapötik ortamda oluşturmayı hedefleyen terapötik bir yöntemdir. Bu kapsamda olumsuz deneyimler terapötik ortamda ifade edildiğinde ve danışanın gerçekliğine içtenlik, koşulsuz kabul ve empati ilkeleriyle yaklaşıldığında bu danışanın kendi gerçekliğini kabul etmesine olanak tanır (Humboldt & Leal, 2012a). Birey Merkezli Psikolojik Danışmanın bu özellikleri ve gerekli koşulları (Rogers, 2019) müdahale programında psikolojik danışman tarafından uygulanmıştır. Nitekim Haight (2000) yaşamı gözden geçirme müdahale yönteminde görüşmeler yapılırken seansların Rogers'ın (1980) öne sürdüğü ilkeler doğrultusunda gerçekleştirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte temel ve ileri düzey psikolojik danışmanlık becerileri kullanılarak süreç yürütülmüştür.

Hazırlanan müdahale programının tüm bağımlı değişkenler üzerinde hedeflenen doğrultuda etkili olmasının ikinci nedeni, yaşamı gözden geçirme müdahale programının esas ve ilkelerine bağlı kalınmasıdır. Haight (2007) tarafından

ileri sürülen ve yaşamı gözden geçirmenin dört özelliği olan yapısalılık, süre, bireysellik ve değerlendirme tam olarak uygulanmıştır. Görüşmeler Haight (2007) tarafından Erikson'un (1950) psikososyal gelişim dönemleri temel alınarak oluşturulan Yaşamı Gözden Geçirme Formuna bağlı kalınarak gerçekleştirilmiştir. Altı hafta boyunca, hafta bir saat olacak şekilde, bireysel formatta uygulanmıştır. Danışanların süreç boyunca pozitif ve negatif anıları ortaya çıkmış, kendileri olaylara atfettikleri anlamları sorgulamış ve terapötik ortamda psikolojik danışmanla birlikte bu anlamları ve yaşantıları yeniden değerlendirerek yeni anlamlar oluşturmaya başlamıştır.

5.2 Nitel Aşamaya İlişkin Sonuçlar

Bu kısımda araştırmanın denencesine ilişkin yapılan nitel analizlere beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler kapsamında yer verilmiştir. Araştırmanın ikinci aşaması olan nitel desende beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, ardından da ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin görüşme sonunda yaşamı gözden geçirme yöntemine dair algısı ve deneyimini ortaya koyacak sorular sorulmuştur ve alınan yanıtlar yaşam doyumu ve yaşam anlamı değişkenleri bağlamında incelenmiştir.

5.2.1 Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Nitel Aşamaya İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Bu çalışmada, 18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerin sonunda sorulan sorular ayrı ayrı ele alınarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında oluşan nitel verilerin kişilik, süreç ve etki, gelecek temaları altında bir bütünlük gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programına katılan beliren yetişkinlerin bu temalar üzerinden yaşamlarını gözden geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Beliren yetişkinlerin söz konusu temalar üzerinden hayatlarını gözden geçirmeleri onların yaşam doyumunu ve yaşamlarının anlamını olumlu yönde etkilemiştir.

Kimlik keşfi alt teması incelendiğinde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, günümüze kadar oluşturdukları ve geleceğe yönelik hala oluşturmakta oldukları kimlik keşfi sürecinin yaşam doyumu ve yaşamın anlamı sürecini etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Görüşmeler esnasında geçmiş, şimdi ve gelecek zaman dilimleri sorular aracılığıyla incelenmiş olup, kendini ve farklı yönlerini tanıma ile

karakterize olarak ortaya çıkmıştır. Çalışmanın bu bulgusu alanyazınla paralellik göstermektedir. Nitekim Arnett (2006) kimlik keşfi döneminin sadece ergenlikle sınırlı kalmayıp, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde de gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Bu geçiş döneminde beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, kariyerleri, ilişkileri ve dünya görüşlerine dair kalıcı seçimler yapmadan önce nasıl bir insan olduklarını, nelerden hoşlandıklarını veya hoşlanmadıklarını, hangi konularda yetenekli olduklarını keşfetmeye devam eder, aktif olarak kimlik gelişimini sürdürürler (Johnson ve diğerleri, 2010). Bu dönemde bireyin yaşamı nasıl algıladığı önem kazanmaktadır. Hayatı olanaklar zamanı olarak görmek, kendine odaklanabilmek, kimlik keşfi, yüksek düzeyde bir yaşam doyumunun öncülüdür. Nitekim alanyazın incelendiğinde beliren yetişkinlik döneminin karakteristik özellikleri olan kimlik keşfi, olanaklar, kendine odaklanma yüksek düzeyde bir yaşam doyumunun yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Negru, 2012; Smojver-Ažić ve diğerleri, 2017).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kimlik keşfi ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiselliğe bakıldığında Dezutter ve arkadaşları (2014) kimlik keşfi ile yaşamda anlamın benzer kavramlar olsa bile farklı olduğunu ileri sürmüştür. Kimlik keşfi, fırsatların, romantik ve arkadaş ilişkilerinin, kariyerin ve değerlerin keşfiyle kendini gösteren ‘ben kimim?’ sorusunun cevabını aramakla ilgiliyken (Kohútová ve diğerleri, 2021) yaşamın anlamı uzun vadeli hedeflere ve yaşamın yönünün nereye çizileceğine odaklanır (Sumner ve diğerleri, 2014; akt. Kohútová ve diğerleri, 2021). Bununla birlikte Hill ve diğerleri (2015) yaşamda anlam ve amaç arayışının, kimlik arayışı ile birlikte geliştiğini ve beliren yetişkinlik döneminde birbirini karşılıklı olarak güçlendirdiğini ileri sürmüştür. Kimlik keşfi ise kişinin geleceğe hazırlanması için önem kazanmakla birlikte, gelecekte nasıl olmak istediğine geçmiş ve şimdiden getirdiği bilgiler ve yönelimlerle birlikte *kimlik inşasına* destek olmaktadır (Berman ve diğerleri, 2001). Bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde yaşamı gözden geçirme yönteminin kimlik keşfi süreci üzerinde etkili olmasının, bireylerde yaşam doyumu ve yaşamın anlamı düzeyini artırmasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Değişim ve öğrenme alt temaları incelendiğinde, anılara dayalı müdahalelerin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde değişim oluşturduğuna ve öğrenme deneyimine yol açtığına ilişkin bulgular mevcuttur. Anılara dayalı müdahaleler

(yaşamı gözden geçirme yöntemi, anımsama terapisi, rehberli otobiyografi vb.) yaşam süresi boyunca belirli olayların ve dönemlerin, kişisel deneyimlerin hatırlanmasını içerir. Bu anılar üzerine düşünülür ve bunlardan ne öğrenilebileceği ve kişinin işlevsel olarak yaşamına, geleceğine, kendilik algısına nasıl entegre edileceği terapi süresince tartışılır (Hallford ve diğerleri, 2022). Alanyazın incelendiğinde anılara dayalı müdahalelerin genellikle gelişimsel görev olarak değerlendirilmesi nedeniyle ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle kullanıldığı görülse bile, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin de yaşamlarını tutarlı ve anlamlı olarak yorumlama, değerlendirme, öğrenme gelişimsel görevine sahip olduğu düşünülmektedir (Hallford & Mellor, 2013). Buna paralel olarak Webster ve McCall (1993) 17-88 yaş arası bireylerle yaptıkları araştırmada hatırlamanın yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişmediğini ifade etmektedir. Nitekim anımsama temelli müdahalelerin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde benlik saygısı, öz yeterlilik, yaşam anlamı gibi kişisel kaynakları hatırlamaya neden olduğu, bu hatırlamanın da depresif semptomları azalttığını bulgulayan çalışmalara rastlanmaktadır (Hallford & Mellor, 2016a; Hallford & Mellor, 2016b). Hallford ve diğerleri (2022) söz konusu etkiyi şu şekilde açıklamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler yaşamı gözden geçirerek olaylara ve kendilerine ilişkin düşüncelerini değiştirmeye başlamaktadır. Deneyimlerine farklı bakış açılarından bakmak, işlevsiz inançlarını veya varsayımlarını terapi ortamında sorgulamaya yardımcı olmak olası bir değişime ve kendine dair güvene yol açar. Bununla birlikte beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, yaşamlarını anlatırken hikayelerine yönelik farkındalıkları artar. Bu deneyimleri birleştirebilmek ve geleceğe entegre edebilmek süreklilik ve yaşama dair bir anlam hissi vermeyi sağlayarak kendi yaşamları hakkında belirli temalar oluşturabilmelerini ve gelecekte vermek istediği kararların amaçlarını kavramalarını sağlar. Bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde yaşamı gözden geçirme müdahale yönteminin değişim ve öğrenme yoluyla yaşamın anlamını artırmasının alanyazınla uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Zorlanma, süreç esnasında beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ortaya çıkan farklı bir alt tema olmuştur. Bazı katılımcılar geçmişte yaşanan olaylara karşı hissettikleri duyguları ifade etmekte zorlandıklarını, kimi farkındalıkları dile getirmenin zor olduğunu dile getirmişlerdir. Zorlanmanın, değişim sürecinin bir

parçası olduğu kabul edildiğinde normal olduğu ve yapılan müdahalenin aşılabilir bir parçası olmadığı düşünülmektedir. Nitekim Hallford ve diğerleri (2018) tarafından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan anımsama temelli müdahale çalışmasında bazı hatıraların tartışılmasının zorluğu, farkındalık esnasında yaşanan zorlanmalar katılımcılar tarafından deneyimlenmiş olup, alt tema olarak kendini göstermiştir.

Kararlar farklı bir alt tema olarak ortaya çıkan sonuçlardan biridir. Beliren Yetişkinlik dönemindeki bireyler geçmişi ve onun şu an üzerindeki etkilerini fark ederek geleceğe yönelik bir bakış atma imkanı bulmuştur. Bu farkındalıkların, geleceğe dair ne istediğini keşfetme ve geleceğe yönelik aksiyon alınmasına dair bir temanın ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir. Geçmişe yönelik hatırlanan kişisel deneyimler, bireyin şu an oluşturduğu bilişsel temsiller ve yorumlar üzerinde etkili olmakla birlikte bu bilişsel temsiller ve yorumlar bireyin gelecekteki yaşantılarına dair inançları, hedefleri ve beklentileri de içermektedir (Collins & Allard, 2001; Dodge & Pettit, 2003; Gillath ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla anımsama temelli müdahalelerde anıların geri çağırılması, hatırlanması ve terapötik bir ortamda ele alınması; bireyin geleceğe yönelik inançlarını, hedeflerini ve beklentilerini, yaşama yönelik algısını değiştirmenin bir yolu olabilir (akt. Pilon ve diğerleri, 2022). Nitekim Hallford ve diğerleri tarafından (2018) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan bilişsel-anımsama temelli bir müdahale çalışmasında, farklı bakış açıları kazanmak ve bunun yansıması bir alt tema olarak ortaya çıkmıştır. Kararlar alt teması altında bahsedilen etkilerin, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşamın anlamı ve yaşam doyumu düzeyini olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir.

Kaygılar, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde geleceğe yönelik duygular ve düşünceler temasının altında ortaya çıkmaktadır. Geleceğe yönelik kurulan hayallerin gerçekleşmemesi, geleceği fazla kurgulamak gibi faktörlerin katılımcılarda kaygı oluşturduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin kendini tanımaya çalıştığı ve yaşamda ne istediğini anlamaya çalıştığı bir dönem olarak önem kazanmakla birlikte bu süreçte oluşan bireysel, toplumsal ve ekonomik değişkenlikler (Fonseca ve diğerleri, 2019) birey için kaygı verici olabilmektedir (Arnett, 2015). Bununla birlikte bu olanaklar döneminde, birey kimliğini keşfederken kariyer, aşk, arkadaşlıklar, değerleri hakkında farklı deneyimler yaşar. Bu keşifler ve

deneyimler içerisinde hayal kırıklığını da barındırır ancak oldukça da aydınlatıcıdır (Arnett, 2014). Geleceğe yönelik hissedilen kaygının, beliren yetişkinlik döneminde yaşanan belirsizliklerin ve hayal kırıklığı içeren deneyimlerin geleceğe yönelik bir yansıması olduğu düşünülmektedir. Nitekim Lind ve diğerleri (2022) COVID-19 döneminin beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, bireylerin kişilik profillerinin geleceğe dair bakış açılarını farklı şekillerde etkilediğini ifade etmektedir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, yaratıcı profil olarak adlandırılan grubun geleceğe yönelik yüksek düzeyde umut yaşadığını, yansıtıcı profil olarak adlandırılan grubun ise geleceğe yönelik yüksek düzeyde kaygı taşıdığını ortaya koymuştur. Tüm bunlar ışığında değerlendirildiğinde, bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen nitel analizlerde geleceğe yönelik kaygı ve umut alt temalarının ortaya çıkması alanyazınla paralellik taşımaktadır.

Umut, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ortaya çıkan alt temalardan bir diğeridir. Pozitif Psikoterapi bağlamında ele alındığında ikili boyut olarak umut kavramı, bireyin bir hedefe ulaşmak için başarılı yollar üretebileceğine dair algıladığı kapasitesi ve bu yolları kullanmaya yönelik algılanan motivasyonu şeklinde tanımlanmaktadır (Snyder, 1991). Beliren yetişkinlik döneminin şimdiye ve geleceğe yönelik getirdiği değişimler ele alındığında umut, bu dönem için koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Crapnell ve diğerleri, 2018; Schaffer ve diğerleri, 2022). Yaşamı gözden geçirme yöntemi sonucunda bireyin, geçmişten şimdiye ve geleceğe dair bir süreklilik hissinin oluşması, yaşama yönelik farklı bakış açılarının geliştirilmesi, geleceğe yönelik mevcut olasılıkları keşfetmek ve hangisine odaklanabileceğine dair bir yol oluşturmak gibi faktörlerin umut temasının ortaya çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın bu bulgusuna paralel olarak Hallford ve diğerleri (2018) tarafından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan bilişsel-anımsama temelli müdahale çalışmada geleceğe yönelik umutlu hissetmek bulgusu katılımcılarda ortaya çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde umut kavramının, yaşamın anlamı ve yaşam doyumu ile ilişkisine dair çalışmalara rastlanmaktadır. Yalçın ve Malkoç (2014) yaşamın anlamı ve öznel iyi oluşun pozitif ilişkisellik taşıdığını ve umudun ise bu ilişkisellikteki aracı değişken olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Buna paralel olarak Guse ve Shaw (2018) yaşam anlamının umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Araştırma umudu, hedeflere dayanan bir süreç olarak tanımlanırken, yaşamın anlamını ise bu hedeflere atfedilen önemi yansıtan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla yaşam anlamı bireylerin kendileri için uygun ve tatmin edici hedefleri seçmelerine olanak sağlarken; umut ise bu hedeflere ulaşma yolunda farklı yollar üretilmesine olanak sağlar (Dogra ve diğerleri, 2011). Bununla birlikte umut, yaşam doyumunun da bir yordayıcısıdır (Dwivedi & Rastogi, 2016; Hill ve diğerleri, 2019). Tüm bu bulgular ışığında değerlendirildiğinde umudun, yaşam doyumu ve yaşamın anlamı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yaşamı Gözden Geçirme sürecinin ardından beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ortaya çıkan umudun, yaşam doyumunu ve yaşamın anlamı düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

5.2.2 İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Nitel Aşamaya İlişkin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada, 65 yaş üzerindeki ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerin sonunda sorulan sorular ayrı ayrı ele alınarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında oluşan nitel verilerin etki, geçmişe yönelik oluşan tepkiler ve terapötik ilişki temaları altında bir bütünlük gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Programına katılan ileri yetişkinlerin bu temalar üzerinden yaşamlarını gözden geçirdikleri ortaya çıkmıştır. İleri yetişkinlerin söz konusu temalar üzerinden hayatlarını gözden geçirmeleri onların yaşam doyumunu ve yaşamlarının anlamını olumlu yönde etkilemiştir.

Rahatlama alt teması incelendiğinde katılımcılar yaşamı gözden geçirme müdahalesinin ardından rahatladığını, deşarj olduğunu ve daha huzurlu hissettiğini ifade etmektedir. Yaşamı gözden geçirme süreci, bireylerin yaşantılarını anlatarak olumsuz olayları yeniden yapılandırması ve önemli yaşam olaylarını yaşam hikayesine entegre etme konusunda destek sunmaktadır. Wren (2017) yaşamı gözden geçirme müdahalesini ‘hatırlama ve hikayeleştirme aracılığıyla rahatlama ve iyi olma halini destekleyen bir terapötik teknik’ olarak tanımlamıştır. Nitekim alanyazın incelendiğinde yaşamı gözden geçirme müdahalesinin depresif semptomları azaltmada ve hastalık yaşayan ileri yetişkinlik dönemindeki bireyleri rahatlatmada etkili olduğu görülmektedir (Kleijn ve diğerleri, 2018; Bohlmeijer ve diğerleri, 2011; Westerhof & Slatman, 2019; Davis, 2014). Korte ve diğerleri tarafından (2013) ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle yapılan yaşamı gözden geçirme müdahalesi temelli grup

çalışmasında bireyler deneyimlerini paylaşmanın, duygularını ifade etmenin kendilerini iyi, gururlu ve rahatlamış hissettiğini bildirmiştir. Buna bağlı olarak yaşamı gözden geçirme sürecinde ortaya çıkan etkilerden biri olan rahatlamanın yaşam doyumunu arttırdığı düşünülmektedir. Müdahale süresince, bireyin unuttuğu veya çözmekte zorlandığı deneyimleri terapötik ortamda ele alınır ve gözden geçirilir. Olumlu deneyimler ise süreç esnasından hatırlanarak kişinin yaşamında ‘bardağın dolu tarafını’ görmesini destekler ve dolayısıyla yaşam doyumunu artırır (Sharif ve diğerleri, 2018).

Değişim ve Öğrenme alt temaları incelendiğinde, bireyler süreç esnasında kendilerinde oluşan farklılıkları ve süreç boyunca kazandıkları öğrenmeleri vurgulamaktadır. Yaşamı Gözden Geçirme sürecinin değişim ve öğrenme etkilerini ortaya çıkarması alanyazınla paralellik taşımaktadır. Malette ve Oliver tarafından (2006) ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşamı gözden geçirme müdahalesinin etkilerine yönelik yapılan nitel çalışmada değişim ve öğrenme kavramları ve bunun yaşamın anlamı ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Yaşamı gözden geçirme sürecinde olumsuz anılar tartışılırken, bu olaya dair kazanımların ortaya çıkmasını destekleyebilecek sorular görüşmeye entegre edilir. Bu olaydan ne öğrendiniz, nasıl başa çıktınız, bu olayın sizin için anlamı neydi, size ne kattı vb. sorularla anılara ait farklı yönler ortaya çıkarılır. Sorularla, geçmişteki olaya yönelik hakimiyet ve anlam duygusu artar. Özellikle belirli olumlu taraflara odaklanabilmek, geçmişteki çatışmaları çözmenin getirdiği rahatlamanın yanı sıra kişinin yaşam hikayesinde bir değişime ve öğrenmeye yol açar (Bohlmeijer & Westerhof, 2013). Anılar üzerinden giden değişim ve öğrenme süreci bireyin yaşamına yeni anlamlar yüklemelerine destek olur (Haber, 2006). Dolayısıyla geçmiş anıları, yaşamı daha geniş bir perspektiften birleştirebilmek, yaşama amaç ve anlam hissi sağlayan bir sürece hizmet eder (McAdams, 2011; akt. Westerhof & Slatman, 2019).

Geçmişe yönelik oluşan etkiler incelendiğinde *değerlendirme, farkındalık ve kabul* alt temaları ortaya çıkmaktadır. Yaşamı gözden geçirme sürecinde ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler geçmişe yönelik bir değerlendirme sürecine girmişler, çocukluk döneminden başlayarak yaşlılığa kadar yaşamlarını terapötik ortamda gözden geçirmişler, yaşamlarına dair farkındalık kazanmışlar ve yaşamı iyisiyle kötüsüyle, olduğu haliyle kabul etmeyi deneyimlemişlerdir. Ortaya çıkan üç

alt temanın yaşamı gözden geçirmenin amaçlarıyla (Haight & Haight, 2007) uyumlu olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde Katz ve diğerlerinin (2017) yaşamı gözden geçirmenin etkilerine dair yaptıkları nitel çalışmada da değerlendirme ve farkındalık alt temaları ortaya çıkmaktadır. Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesinin amaçlarıyla uyumlu olan bu üç etkinin ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşamın anlamını artırmada da önemli faktörler olduğu düşünülmektedir. Erikson (1950) benlik bütünlüğünü, bireyin yaşamını olduğu gibi, olması gerektiği gibi kabul etmesi olarak tanımlamaktadır. Bu gelişimsel evrede birey, yaşamını değerlendirir, geçmişini hatırlar, yaşam döngüsünü benzersiz olarak kabul ederek ‘uyumlu ve bütün’ hissetmeye başlar (Kleijn ve diğerleri, 2016). Bu tanımdan yola çıkılırsa benlik bütünlüğünün değerlendirme, farkındalık ve kabul süreçleri ile paralellik taşıdığı düşünülmektedir. Nitekim benlik bütünlüğü ile yaşam doyumu ve yaşam anlamı pozitif ilişkililik taşımaktadır (Bueno-Pacheco ve diğerleri, 2021). Özetle, çalışmaya katılan ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamı gözden geçirme sürecinde deneyimlediği değerlendirme, farkındalık ve kabul etkilerinin yaşamlarını olduğu haliyle kabul etmelerine destek olduğu ve bu etkinin de yaşam doyumu ve yaşam anlamını düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Terapötik İlişki teması incelendiğinde, *paylaşım*, *güven* ve *onay* alt temaları araştırmanın bulguları arasındadır. Psikolojik Danışma sürecinde kurulan terapötik ilişkinin yaşamı gözden geçirme yönteminin amaçlarına ulaşma konusunda destekleyici olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamında Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya dayalı bir yaşamı gözden geçirme modeli oluşturulmuştur. Oluşturulan modelin, ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşamda mevcut anlam düzeyini artırmasında kurulan terapötik ilişki önemli bir faktördür. Nitekim Haight ve Haight (2007) yaşamı gözden geçirme sürecinde kurulan terapötik ilişkinin ve Rogers’ın (1950) ilkelerinin yaşamı gözden geçirme sürecinin amaçlarına ulaşmasında önemli olduğunu dile getirmiştir. Birey Merkezli Psikolojik Danışmada psikolojik danışmanın rolü, yargılayıcı olmayan, kişinin kendini keşfetmesi için uygun ve güvene dayanan bir ortam sağlamaktır (Goodman ve diğerleri, 2004; Yao & Kabir 2023). Buna bağlı olarak psikolojik danışma ortamında sağlanan terapötik koşullar ve kurulan ilişki, terapötik çıktılar üzerinde etkilidir (Norcross, 2002).

Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik Dönemindeki bireylerin nitel bulguları birbiriyle kıyaslandığında yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeyini artıran farklı faktörlerin olduğu düşünülmektedir. Yapılan analizler ve alanyazın taraması sonucunda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kimlik keşfi, kimlik inşası, kararlar ve umut alt temalarının yaşam doyumu düzeyini artırdığı düşünülürken; ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumunu artıran faktörlerin rahatlatma, değişim, farkındalık ve kabul olduğu düşünülmektedir. Yaşam Doyumu düzeyini artıran faktörlerin iki grup arasında farklılaşması alanyazın ile paralellik taşımaktadır. Siedlecki ve diğerleri (2008) tarafından 18-94 yaş arası 818 katılımcı ile yapılan çalışmada yaşa bağlı olarak yaşam doyumu düzeyini etkileyen farklı faktörlerin olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu, yaşam koşullarına göre değişen bir ölçüt olarak kabul edilir (Anusic ve diğerleri, 2012; akt. Hartung ve diğerleri, 2021). Dolayısıyla bireyin içinde bulunduğu psikososyal gelişim dönemlerinin ve gerekliliklerinin değişmesi, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin de değişimini beraberinde getirecektir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın bulguları incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki birey için kim olduğunu ve ne istediğini bilmek yaşam doyumun etkileyen önemli faktörlerden biriyken, ileri yetişkinlik dönemindeki birey için geçmişini değerlendirip yaşamını iyisiyle kötüsüyle benzersiz olarak kabul etmek daha önemli bir tema olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşam anlamı açısından değerlendirildiğinde beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için, kimlik keşfi, kimlik inşası, değişim, öğrenme, kararlar ve umudun yaşamda mevcut anlam düzeyini etkileyen faktörler olduğu düşünülmektedir. İleri Yetişkinlik Dönemindeki bireyler içinse değişim ve öğrenme, değerlendirme, farkındalık ve kabul yaşamda mevcut anlamı artıran faktörler arasında değerlendirilmektedir. Steger ve diğerleri (2009) yaşamda anlam düzeyinin ve buna bağlı olarak mevcut anlam ve aranan anlam düzeyinin farklı gelişimsel gruplarda değiştiğini ifade etmektedir. Buna paralel olarak Erikson (1980), bireylerin yetişkinlik döneminde ilerledikçe psikososyal hedeflerinin farklılaşacağını, yaşlandıkça farklı sosyal roller üstlenebileceğini, benlik kavramlarında değişiklikler olabileceğini ileri sürmüştür. Yine Erikson'un (1950) ileri sürdüğü psikososyal gelişim dönemleri ve Arnett'in (2000) ortaya koyduğu beliren yetişkinlik dönemi perspektifinden incelendiğinde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamlarında kimliklerini

keşfetmeye devam etmesi, kendilerini ve dünyayı anlamlandırma sürecindeyken kariyer, aşk ve arkadaşlık ilişkilerine dair tercihler yapması söz konusuken; ileri yetişkinlik döneminde bireylerin yaşamlarına bakmaları ve yaşamlarını değerlendirmeleri, doğrularını-yanlışlarını tartarak yaşama dair genel bir çerçeve oluşturdukları ifade edilmektedir. Bu bakış açısından ve araştırmanın bulgularından yola çıkarak değerlendirildiğinde iki grup arasında yaşamın anlamı düzeyini etkileyen farklı faktörlerin söz konusu olduğu düşünülmektedir. Bu alanda araştırmaların yapılmasının iki grup arasında yaşamın anlamını artıran ortak ve farklı faktörlere ışık tutması açısından önem kazanmaktadır.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşam anlamı üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla her dönem için deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna katılan beliren ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylere her oturumu bir saat süren ve altı oturumdan oluşan Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahale Yöntemi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen puanlara uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, uygulanan müdahale yönteminin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu ve yaşamda mevcut anlam düzeyini arttırdığı; ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde ise yaşam doyumu ve yaşamda mevcut anlam düzeyini arttırdığı, yaşamda aranan anlam düzeyini ise azalttığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde, daha sonra yapılacak araştırmalara yön verebilecek ve önleyici ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara katkı sağlayabilecek nitelikte öneriler sunmak mümkündür.

6.1 İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Bazı Öneriler

- Bu çalışmada deney ve kontrol grupları kullanılarak, ön test ve son test ölçümleri yapılarak bir deneysel desen oluşturulmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte, hazırlanan müdahale programının boylamsal etkisinin araştırılması gerekmektedir.
- Bu çalışmada, Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Müdahalesinin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin sınanması amaçlanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Ortaya konulan müdahale programının etkililiğinin sınanması için araştırma desenine farklı müdahale yöntemlerinin ilave edilmesi, çalışmada uygulanan müdahale programının etkisini anlamak açısından önemli bilgiler sağlayacaktır.
- Bu araştırma üniversite son sınıfta öğrenim gören beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ve huzurevinde yaşayan ileri yetişkinlik dönemindeki

bireylerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın aynı ve farklı gelişimsel dönemlerdeki bireylerle gerçekleştirilmesi ve benzer değişkenler üzerindeki etkisinin sınanması, çalışma kapsamında elde edilen bulguların kararlılığının test edilmesi açısından önem kazanmaktadır.

- Türkiye genç nüfus kimliğini ön plana çıkaran bir ülkedir. Bununla birlikte günümüzde Türkiye yaşlanmakta olan bir toplumdur. Dolayısıyla gelişimsel süreçleri ele alan, başarılı ve aktif yaşlanmayı destekleyen ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Bu bağlamda Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Türkiye’de farklı gelişimsel dönemlerde, farklı kültürlerden gelen bireylerde etkililiğinin test edilmesi gerekmektedir.

6.2 Ruh Sağlığı Uzmanlarına Yönelik Bazı Öneriler

- Türkiye’de Yaşamı Gözden Geçirme Yöntemini temel alan sınırlı çalışmaya rastlanmaktadır. Yurt dışı alanyazın incelendiğinde Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin özellikle ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde kullanıldığı ve önemli sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bununla birlikte bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, müdahale yönteminin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde de etkili olduğunu göstermektedir. Hazırlanan müdahale programı huzurevinde çalışan ruh sağlığı uzmanları tarafından uygulanabileceği gibi, üniversitelerde çalışan ruh sağlığı uzmanları tarafından da beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere uygulanabilir. Bununla birlikte yaşamı gözden geçirme müdahale programının içeriğinin iyice anlaşılması, ilkelerinin benimsenmesi ve kısa süreli bir müdahale olması bakımından terapötik iş birliğinin sağlanması önem kazanmaktadır.
- Türkiye’de ruh sağlığı alanında ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarına cevap verebilecek müdahale yöntemlerine ilişkin araştırmalar sınırlıdır. Yaşlanmakta olan nüfus ve etik ilkeler gereği ruh sağlığı hizmetlerinin toplumun her kesimine yaygınlaşması gerekliliği göz önüne alındığında, ruh sağlığı uzmanlarının teorik ve pratik çalışmalar yaparken ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerle kullanılabilecek yöntemleri ve becerileri kendilerine katmaları önem kazanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2010). Yaşamın Anlamı. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Akın, A. ve Taş, İ. 2015. “Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Journal of Turkish Studies* 10 (3): 27–36. doi: 10.7827/turkishstudies.7860
- American Psychological Association. (n.d.). Unconditional positive regard. In APA dictionary of psychology. American Psychological Association.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36, 725–733. [https:// doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z).
- Anusic, I., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). Dependability of personality, life satisfaction, and affect in short-term longitudinal data. *Journal of Personality*, 80(1), 33– 58. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00714.x
- Arkoff, A., Meredith, G. M., & Dubanoski, J. P. (2004). Gains in Well-Being Achieved Through Retrospective-Proactive Life Review By Independent Older Women. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(2), 204–214. doi:10.1177/0022167804263065
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57(10), 774–783. doi:10.1037/0003-066x.57.10.774
- Arnett, J. J. (2006). Preface. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2007). Afterword: Aging out of care—Toward realizing the possibilities of emerging adulthood. *New Directions for Youth Development*, 2007(113), 151–161. doi:10.1002/yd.207
- Arnett, J. J. (2014). A longer road to adulthood. *Emerging Adulthood*, 1–29. doi: 10.1093/acprof:oso/9780199929382.003.0001
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1017/CBO9781107415324.004

- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi:10.1016/s2215-0366(14)00080-7
- Arnett, J.J. (2007). The long and leisurely route: Coming of age in Europe today. *Current History*, 106, 130-136
- Arnett, J.J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Second Edition. Oxford University Press.
- Arnett, J.J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood, (in:) J.M. Murray, J.J. Arnett (eds.), *Emerging adulthood and higher education*, 11-24, New York: Routledge.
- Atak H, Çok F (2007) Emerging adulthood and perceived adulthood in Turkey, 3rd Conference on Emerging Adulthood, Tucson, AZ, USA, 15-16 February 2007
- Atak H. , Tatlı C. E. , Çokamay G. , Büyükpabuşcu H. , Çok F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye’de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016; 8(3): 204-227.
- Atak, H. & Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50.
- Atak, H. (2005). Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183–203. doi:10.1007/s11205-010-9584-9
- Baldwin, M. (1987). Interview with Carl Rogers on the use of the self in therapy. In M. Baldwin & V. Satir (Eds.), *The use of self* (pp. 45–52). New York: The Haworth Press.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626. doi: 10.1037/0012-1649.23.5.611
- Bateson M. (2010). *Composing a further life: the age of active wisdom*. Vintage Books: New York.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*. 36 (4), 409-427.

- Bektaş, Y. (2006). Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterlikleri ve Psikolojik Danışman Eğitimindeki Yeri. *Ege Eğitim Dergisi* , 7 (1) , 43-59.
- Bennett, S. L., & Maas, F. (1988). The Effect of Music-Based Life Review on the Life Satisfaction and Ego Integrity of Elderly People. *British Journal of Occupational Therapy*, 51(12), 433–436. doi:10.1177/030802268805101208
- Berman, A. M., Schwartz, S. J., Kurtines, W. M., & Berman, S. L. (2001). The Process Of Exploration İn Identity Formation: The Role Of Style And Competence. *Journal Of Adolescence*, 24(4), 513–528. Doi: 10.1006/Jado.2001.0386
- Birren, J.E., & Deutchman, D.E. (1991). Guiding autobiography groups for older adults. Baltimore, MD: Johns Hopkin University Press.
- Bishop, C. L. (2013). Psychosocial Stages of Development. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*, 1055–1061. doi:10.1002/9781118339893.wbecp441
- Black, G., & Haight, B. K. (1992). Integrality as a holistic framework for the life-review process. *Holistic Nursing Practice*, 7(1), 7–15. doi:10.1097/00004650-199210000-00005
- Bohlmeijer, E. (2007). Reminiscence and depression in later life. [PhD-Thesis – Research external, graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam]. Ladenius Communicatie BV.
- Borrello, A. (2005). Subjective well-being and academic success among college students. Unpublished doctoral dissertation, Capella University.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ*, 331(7531), 1548–1551. doi:10.1136/bmj.331.7531.1548
- Boyle P, Buchman A, Barnes L, (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer Disease and mild cognitive impairment in community dwelling older persons. *Arch Gen Psychiat*, 67, 304–310.
- Bozarth, J. D., Zimring, F. M., & Tausch, R. (2002). Client-centered therapy: The evolution of a revolution. In D. J. Cain (Ed.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 147–188). American Psychological Association. doi: 10.1037/10439-005

- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International journal of behavioral medicine*, 18(1), 44–51. doi: 10.1007/s12529-010-9089-6
- Brodley, B. T. (1996). Empathic understanding and feelings in client-centered therapy. *Person-Centered Journal*, 3(1), 4-21.
- Brodley, B. T. (1998/2001). Congruence and its relationship to communication in client-centered therapy. *The Person-Centered Journal*, 5, 83–116 and in G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory, and practice*, Volume 1: Congruence (pp. 55–78). Ross-on-Wye: PCCS Books
- Brodley, B. T. (2000). Client-centered: An expressive therapy. In J. Marques-Teixeira & S. Antunes (Eds.), *Client centered and experiential psychotherapy* (pp. 133–147). Linda a Velha, Portugal: Vale & Vale.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510. doi: 10.1080/17439760903271439
- Brulé, G., & Veenhoven, R. (2015). Geography of happiness: configurations of affective and cognitive appraisal of life across nations. *International Journal of Happiness and Development*, 2(2), 101. doi:10.1504/ijhd.2015.070070
- Buchmann, M. C., & Kriesi, I. (2011). Transition to adulthood in Europe. *Annual Review of Sociology*, 37, 481–503. doi: 10.1146/annurev-soc-081309-150212.
- Bueno-Pacheco, A., Satorres, E., Delhom, I., & Meléndez, J. C. (2021). Ego-integrity and its relationship with sense of coherence, satisfaction, self-efficacy, and depression. *Current Psychology*, 42(8), 6439–6446. doi: 10.1007/s12144-021-01978-z
- Burger, Jerry M. (2006). *Kişilik* (Sarioğlu İDE., Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler, R. N. (1963). The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76. doi:10.1080/00332747.1963.11023339
- Butler, R. N. (1974). Successful Aging and the Role of the Life Review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 22(12), 529–535. doi:10.1111/j.1532-5415.1974.tb04823.x

- Butler, R. N. (1981). The Life Review: An Unrecognized Bonanza. *The International Journal of Aging and Human Development*, 12(1), 35-38. doi: 10.2190/wc4t-v05j-40g5-3m7e
- Cain, D. J. (2014). *Birey Odaklı Psikoterapiler*. (N. Hamilton, Çev.) İstanbul: Okuyan Us.
- Casemore, R. (2011). *Person-centred counselling in a Nutshell*. Sage Publications Ltd.
- Chen, P.-Y., Ho, W.-C., Lo, C., & Yeh, T.-P. (2021). Predicting ego integrity using prior ego development stages for older adults in the community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9490. doi: 10.3390/ijerph18189490
- Chiang, K., Lu, R., Chu, H., Chang, Y., & Chou, K. (2008). Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 7–10.
- Chippendale, T., & Bear-Lehman, J. (2012). Effect of life review writing on depressive symptoms in older adults: a randomized controlled trial. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association*, 66(4), 438–446. <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.004291>
- Choobforoush, A., Mohammad Panah Ardakan, A., Behjati Ardakan, F., & Ahmadi ardakani, Z. (2018). Effectiveness of life review therapy on depression rate and life satisfaction of elderly. *Aging Psychology*, 4(2), 155-164.
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working Models of Attachment and Attribution Processes in Intimate Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201–219. doi: 10.1177/0146167205280907
- Corey, G. (2015). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (Prof. Dr. T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları.
- Cornelius-White, J. H. D. (2007). Congruence: An integrative five-dimension model. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 6(4), 229–239. doi: 10.1080/14779757.2007.9688444

- Creed, P. A., Muller, J., & Patton, W. (2003). Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence. *Journal of Adolescence*, 26, 295–311. doi: 10.1016/S0140-1971(03)00015-0.
- Czyżowska, N. (2021). Meaning in life and its significance in emerging adulthood - literature review and preliminary study results. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 48(4), 346–362. doi: 10.34766/fetr.v48i4.921
- Davis, M. C. (2004). Life Review Therapy as an Intervention to Manage Depression and Enhance Life Satisfaction in Individuals with Right Hemisphere Cerebral Vascular Accidents. *Issues in Mental Health Nursing*, 25(5), 503–515. doi:10.1080/01612840490443455
- De Lange, F. De mythe van het voltooide leven, 2008: Zoetermeer: Meinema
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6–20.
- Derdaele, E., Toussaint, L., Thauvoye, E., & Dezutter, J. (2019). Forgiveness and late life functioning: The mediating role of finding ego-integrity. *Aging and Mental Health*, 23, 238–245. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399346>.
- Devlet Planlama Teşkilatı. (2007). Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı [PDF]. Erişim adresi: <https://www.aile.gov.tr/media/33628/turkiyede-yaslilarin-durumu-ve-yaslanma-ulusal-eylem-planı.pdf>
- Dezutter, J., Toussaint, L., & Dewitte, L. (2020). Finding a balance between integrity and despair: A challenging task for older adults in residential care. *Journal of Adult Development*, 27, 147–156. doi: 10.1007/s10804-019-09332-1.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J., & Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82(1), 57–68. doi: 10.1111/jopy.12033
- Didino, D., Taran, E. A., Gorodetski, K., Melikyan, Z. A., Nikitina, S., Gumennikov, I., Korovina, O., & Casati, F. (2017). Exploring predictors of life satisfaction

- and happiness among Siberian older adults living in Tomsk Region. *European journal of ageing*, 15(2), 175–187. <https://doi.org/10.1007/s10433-017-0447-y>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. doi:10.1037/0022-3514.68.4.653
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dodge, K. A., & Pettit, G. S. (2003). A biopsychosocial model of the development of chronic conduct problems in adolescence. *Developmental Psychology*, 39, 349–371. doi: 10.1037//0012-1649.39.2.349
- Dogra, A. K., Basu, S., & Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living to hope and suicidal ideation: A study among college students. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18, 89–102.
- Duru Aşiret, G., & Kapucu, S. (2016). The Effect of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression, and Activities of Daily Living for Patients With Alzheimer Disease. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 29(1), 31–37. doi: 10.1177/0891988715598233
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). Future Time Perspective, Hope and Life Satisfaction: A Study on Emerging Adulthood. *Jindal Journal of Business Research*, 5(1), 17–25. doi: 10.1177/2278682116673790
- Ebersole P., & Depaola, S. (1986). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121 (2), 185-191.
- Ehlman, K., & Ligon, M. (2012). The application of a generativity model for older adults. *International journal of aging & human development*, 74(4), 331–344. <https://doi.org/10.2190/AG.74.4.d>
- Elkind, D. (1970, April 5). *The New York Times Magazine*. Reprinted by permission from *The New York Times Company*. David Elkind is professor of psychology and psychiatry at the University of Rochester. He is the author of *Children & Adolescents* published in 1970.

- Erber, J. T. (2018). Yaşlanma ve İleri Yetişkinlik (3. Baskı b.). (P. D. Uçanok, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erikson, E. & Erikson, J. The life cycle completed (extended version). New York: W.W.Norton&Company,1998.
- Erikson, E. H. (1950). Childhood and society. W W Norton & Co.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle; Selected papers, with a historical introduction by David Rapaport. New York: International University Press
- Erikson, E. H. (1963). Youth: Change and challenge. Basic books.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, and crisis. New York City: W.W. Norton & Company, Inc.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1986). Vital involvements in old age. New York: Norton.
- Eryılmaz A. (2011). Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1): 49-66.
- Feltham, C., Dryden, W. (2008). Dictionary of counselling. Whurr, 181-186
- Fernald, P.S. (2000), Carl Rogers: Body-Centered Counselor. *Journal of Counseling & Development*, 78: 172-179. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb02575.x
- Fishman, S. (1992). Relationships Among an Older Adult's Life Review, Ego Integrity, and Death Anxiety. *International Psychogeriatrics*, 4(4), 267-277. doi:10.1017/S1041610292001303
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual review of clinical psychology*, 5, 363–389. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>
- Fonseca, G., Silva, J. T. da, Paixão, M. P., Cunha, D., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2019). Emerging Adults Thinking About Their Future: Development of the Portuguese Version of the Hopes and Fears Questionnaire. *Emerging Adulthood*, 7(6), 444–450. doi: 10.1177/2167696818778136
- Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158–164.
- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2017). Sentido de la Vida y bienestar psicológico en Adultos Emergentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 196–216. doi: 10.14718/acp.2018.21.1.9
- Gestsdottir, S., Arnarsson, A., Magnusson, K., Arngrimsson, S. A., Sveinsson, T., & Johannsson, E. (2015). Gender differences in development of mental well-being from adolescence to young adulthood: an eight-year follow-up study. *Scandinavian journal of public health*, 43(3), 269–275. doi: 10.1177/1403494815569864
- Gholizadeh A, Shirani E. (2010). Relationships among individual, familial, social, economic and life satisfaction of the elderly of Isfahan. *Appl Sociol*, 21: 69-82.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). Adult attachment: A concise introduction to theory and research. Academic Press.
- Glenn, N.D., & Weaver, C.N. (1981). The contributions of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 161–168
- Golovchanova, N., Owiredua, C., Boersma, K., Andershed, H., & Hellfeldt, K. (2021). Presence of Meaning in Life in Older Men and Women: The Role of Dimensions of Frailty and Social Support. *Frontiers in psychology*, 12, 730724. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.730724>
- Gonçalves, D. C., Albuquerque, P. B., & Paul, C. (2009). Life review with older women: an intervention to reduce depression and improve autobiographical memory. *Aging clinical and experimental research*, 21(4-5), 369–371. <https://doi.org/10.1007/BF03324931>
- Goodman, R.F., Morgan, A.V., Juriga, S., & Brown, E. (2004). Letting the Story Unfold: A Case Study of Client-Centered Therapy for Childhood Traumatic Grief. *Harvard Review of Psychiatry*, 12, 199–212.
- Guse, T., & Shaw, M. (2018). Hope, Meaning in Life and Well-Being Among a Group of Young Adults. *Social Indicators Research Series*, 63–77. doi:10.1007/978-3-319-78470-0_3

- Haber, D. (2006). Life Review: Implementation, Theory, Research, and Therapy. *The International Journal Of Aging And Human Development*, 63(2), 153-171. doi: 10.2190/da9g-rhk5-n9jp-t6cc
- Haight, B. K. (1988). The Therapeutic Role of a Structured Life Review Process in Homebound Elderly Subjects. *Journal of Gerontology*, 43(2), 40-44. doi:10.1093/geronj/43.2.p40
- Haight, B. K., & Dias, J. K. (1992). Examining key variables in selected reminiscing modalities. *International psychogeriatrics*, 4 (2), 279-290.
- Haight, B. K., Gibson, F., & Michel, Y. (2006). The Northern Ireland life review/life storybook project for people with dementia. *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association*, 2(1), 56-58. doi: 10.1016/j.jalz.2005.12.003
- Haight, B. K., Michel, Y., & Hendrix, S. (1998). Life review: preventing despair in newly relocated nursing home residents short- and long-term effects. *International journal of aging & human development*, 47(2), 119-142. doi: 10.2190/A011-BRXD-HAFV-5NJ6
- Haight, B. K., Michel, Y., & Hendrix, S. (2000). The Extended Effects of the Life Review in Nursing Home Residents. *The International Journal of Aging and Human Development*, 50(2), 151-168. doi:10.2190/qu66-e8uv-nymr-y99e
- Haight, B., & Haight, B. (2007). *The Handbook of Structured Life Review*. Chicago: Health Professions Press, Inc.
- Haight, B.K. (1991). Reminiscing: The state of the art as a basis for practice. *International Journal of Aging and Human Development*, 33(1), 1-32.
- Haight, B.K. (1992a) Long Term Effects Of A Structured Life Review Process. *Journal Of Gerontology*, 47, 312-315
- Hallford, D. , & Mellor, D. (2013). Reminiscence-based therapies for depression: Should they be used only with older adults? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(4), 452-468. doi: 10.1111/cpsp.12043
- Hallford, D. J. , & Mellor, D. (2016a). Autobiographical memory and depression: Identity-continuity and problem-solving functions indirectly predict symptoms overtime through psychological well-being. *Applied Cognitive Psychology*, 30(2), 152-159. doi: 10.1002/acp.3169

- Hallford, D. J. , & Mellor, D. (2016b). Autobiographical memory-based intervention for depressive symptoms in young adults: A randomized controlled trial of cognitive-remembrance therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(4), 246–249. doi: 10.1159/000444417
- Hallford, D. J., Hardgrove, S., Sanam, M., Oliveira, S., Pilon, M., & Duran, T. (2022). Remembering for resilience: Brief cognitive-remembrance therapy improves psychological resources and mental well-being in young adults. *Applied psychology. Health and well-being*, 14(3), 1004–1021. doi: 10.1111/aphw.12364
- Hallford, D. J., Mellor, D., & Burgat, M. E. (2019). A Qualitative Study of Young Adults Experience With a Remembrance-Based Therapy for Depressive Symptoms. *Emerging Adulthood*, 7(4), 279–290. <https://doi.org/10.1177/2167696818769175>
- Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A., & McCabe, M. P. (2018). Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood: Confirmatory Factor Analysis and Correlates of the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Applied Gerontology*, 37(10), 1270–1294. doi: 10.1177/0733464816658750
- Hanaoka, H., & Okamura, H. (2004). Study on Effects of Life Review Activities on the Quality of Life of the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(5), 302–311. doi:10.1159/000078847
- Hartung, J., Spormann, S. S., Moshagen, M., & Wilhelm, O. (2021). Structural differences in life satisfaction in a U.S. adult sample across age. *Journal of personality*, 89(6), 1232–1251. <https://doi.org/10.1111/jopy.12654>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), s. 8–13. doi:10.1093/geront/1.1.8
- Hawkins, M. T., Letcher, P., Sanson, A., Smart, D., & Toumbourou, J. W. (2009). Positive development in emerging adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 61, 89–99. doi: 10.1080/00049530802001346.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. doi: 10.1037/a0035049
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Does recognition of meaning in life confer resiliency to suicide ideation among community-residing older adults? A

- longitudinal investigation. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24, 455–466. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2015.08.007>
- Henkens, J. H. D., Kalmijn, M., & de Valk, H. A. G. (2022). Life Satisfaction Development in the Transition to Adulthood: Differences by Gender and Immigrant Background. *Journal of youth and adolescence*, 51(2), 305–319. doi: 10.1007/s10964-021-01560-7
- Hicks, J.A., King, L.A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus, *Cognition and Emotion*, 27, 1577-1584.
- Hill, A., & Brettle, A. (2005). The effectiveness of counselling with older people: Results of a systematic review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(4), 265–272. doi:10.1080/14733140500510374
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., Peterson, M., Luyckx, K., & Andrews, J. A. (2015). Purpose in life in emerging adulthood: Development and validation of a new brief measure. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 237–245. doi:10.1080/17439760.2015.104881
- Hollifield, C. R., & Conger, K. J. (2014). The Role of Siblings and Psychological Needs in Predicting Life Satisfaction During Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(3), 143–153. doi:10.1177/2167696814561544
- Iberg, J. R. (2001). Unconditional positive regard: Constituent activities. In J. D. Bozarth & P. Wilkins (Eds.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory and practice*. Vol 3: Unconditional positive regard (pp. 109–125). Ross-on-Wye: PCCS Books
- İlgar, L. & İlgar, Ş. (2012). Yaşlılık Dönemi ve Yaşlının Gelişim Görevleri . *HAYEF Journal of Education*, 4 (1) , 147-156 .
- Issawi, S., & Dauphin, B. (2017). Industry versus inferiority. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–4. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_593-1
- İnanç, B.Yazgan & Yerlikaya, E. Ercüment (2016). Kişilik Kuramları (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- İslam, A. (1987). Bireysel psikolojik danışmanın yaşlılarda kendini kabule etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Jim, H.S., Purnell, C.Q., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D. ve Andersen, B.L. (2006). Measuring Meaning in Life Following Cancer. *Quality of Life Research*, 15, 1355-1371.
- Johnson, S. K., Goldman, J. A., Garey, A. I., Britner, P. A., & Weaver, S. E. (2010). Emerging Adults' Identity Exploration: Illustrations From Inside the "Camp Bubble.". *Journal of Adolescent Research*, 26(2), 258–295. doi:10.1177/0743558410376832
- Joseph, S. (2008). Humanistic and integrative therapies: The state of the art. *Psychiatry*, 7(5), 221-224. doi: 10.1016/j.mppsy.2008.03.006
- Karaman, M. (2016). The relationship among life satisfaction, academic stress, locus of control, and achievement motivation: A comparison of domestic and international students. Doktora Tezi, Texas A&M University-Corpus Christi, Texas.
- Katz, J., Saadon-Grosman, N., & Arzy, S. (2017). The life review experience: Qualitative and quantitative characteristics. *Consciousness and Cognition*, 48, 76–86. doi:10.1016/j.concog.2016.10.011
- Katz, S., & Calasanti, T. (2014). Critical Perspectives on Successful Aging: Does It "Appeal More Than It Illuminates"? *The Gerontologist*, 55(1), 26–33. doi:10.1093/geront/gnu027
- Kaufman S. (1986) The ageless self. Madison, WI: The University of Wisconsin Press,
- Kensit, D. A. (2000). Rogerian theory: A critique of the effectiveness of pure client-centred therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(4), 345-351.
- Kıyak, D. (2018). Yaşlılarda psikososyal gelişim: Erikson'un dokuzuncu evresinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi)
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K.. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179–196.
- Kleijn G, Lissenberg-Witte BI, Bohlmeijer ET, Steunenbergh B, Knipscheer-Kuijpers K, Willemsen V. (2018). The efficacy of Life Review Therapy combined with Memory Specificity Training (LRT-MST) targeting cancer patients in palliative care: A randomized controlled trial. *PLoS ONE* 13(5): e0197277. doi: 10.1371/journal.pone.0197277

- Kleijn, G., Post, L., Witte, B. I., Bohlmeijer, E. T., Westerhof, G. J., Cuijpers, P., & Verdonck-De Leeuw, I. M. (2016). Psychometric characteristics of a patient reported outcome measure on ego integrity and despair among cancer patients. *PLoS One*, 11, 4–11. doi: 10.1371/journal.pone.0156003.
- Knight, Z. G. (2017). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1047–1058. doi: 10.1002/cpp.2066
- Kohútová, V., špajdel, M., & Dědová, M. (2021). Emerging adulthood – an easy time of being? meaning in life and satisfaction with life in the time of emerging adulthood. *Studia Psychologica*, 63(3), 307–321. doi: 10.31577/sp.2021.03.829
- Korte, J., Bohlmeijer, E. T., Cappeliez, P., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2012). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: a pragmatic randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(6), 1163–1173. doi: 10.1017/S0033291711002042
- Korte, J., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Life review in groups? An explorative analysis of social processes that facilitate or hinder the effectiveness of life review. *Aging & Mental Health*, 18(3), 376–384. doi:10.1080/13607863.2013.837140
- Lam, S., Tracz, S., & Lucey, C. (2013). Age, Gender, and Ethnicity of Counsellor Trainees and Corresponding Counselling Self-Efficacy: Research Findings and Implications for Counsellor Educators. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(3), 172–187. doi:10.1007/s10447-012-9175-3
- Lan, X., Xiao, H., Chen, Y., & Zhang, X. (2018). Effects of Life Review Intervention on Life Satisfaction and Personal Meaning Among Older Adults With Frailty. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 56(7), 30–36. doi:10.3928/02793695-20180305-01
- Lane, J. (2014). Counseling Emerging Adults in Transition: Practical Applications of Attachment and Social Support Research. *The Professional Counselor*. 5(1) , 30–42.

- Lapsley, D., Hardy, S. A. (2017). Identity formation and moral development in emerging adulthood, (in:) L.M. Padilla-Walker, L.J. Nelson (eds.) *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life, 14-39*, New York: Oxford University Press
- LeFavi, R. G., & Wessels, M. H. (2003). Life Review in Pastoral Counseling: Background and Efficacy for Use with the Terminally III. *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications*, 57(3), 281–292. doi:10.1177/154230500305700304
- Leontiev, D. A (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian And East European Psychology*, 43(6), 45-72.
- Lester, D., & Gatto, J. (1990). Interpersonal trust, depression, and suicidal ideation in teenagers. *Psychological Reports*, 67, 786.
- Lewis, M. I., & Butler, R. N. (1974). Life-review therapy. Putting memories to work in individual and group psychotherapy. *Geriatrics*, 29(11), 165-73.
- Li, H., Chi, I., & Xu, L. (2013). Life satisfaction of older Chinese adults living in rural communities. *Journal of cross-cultural gerontology*, 28(2), 153–165. doi: 10.1007/s10823-013-9189-2
- Li, P.J., Wong, Y.J., Chao, R.C.L. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health, *Counselling Psychology Quarterly*, 32 (3-4), 396-414
- Lieberman M. A. and S. S. Tobin, (1983). *The Experience of Old Age*, Basic Books, New York.
- Lieberman, M. A., & Falk, J. M. (1971). The Remembered Past as a Source of Data for Research on the Life Cycle. *Human Development*, 14(2), 132–141. doi:10.1159/000271208
- Lietaer, G. (1984). Unconditional positive regard: A controversial basic attitude in client-centered therapy. In R. F. Levant & J. M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research, and practice* (pp. 41–58). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group. (Originally published in Flemish in "Gedrag, Dynamische Relatie en

- Betekeniswereld. Liber Amicorum Prof. J. R. Nuttin," Leuvense Universitaire Pers, 1980, pp. 145–159(a))
- Lind, M., Mroz, E., Sharma, S. *et al.* (2022). Emerging Adults' Outlook on the Future in the Midst of COVID-19: The Role of Personality Profiles. *J Adult Dev*, **29**, 108–120 doi: 10.1007/s10804-022-09395-7
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 3-14). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Lok N, Bademli K, Selcuk-Tosun A. (2019). The effect of reminiscence therapy on cognitive functions, depression, and quality of life in Alzheimer patients: randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry*. 34, 47–53. doi: 10.1002/gps.4980
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: The case against sociability. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, *41*, 1091–1098. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.005>.
- M. F., P., D. J., H., S., H., M., S., S., O., G. C., K., & D., T. (2022). Remembering for relationships: Brief cognitive-reminiscence therapy improves young adults' perceptions about self and others in social relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *40*(3), 955–975. doi: 10.1177/02654075221122943
- Maercker, A., & Bachem, R. (2013). Life-review interventions as psychotherapeutic techniques in psychotraumatology. *European Journal Of Psychotraumatology*, *4*(1), 19720. doi: 10.3402/ejpt.v4i0.19720
- Malette J., Oliver L. (2006), Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, *2*(1), 30-49.
- Manav A, Simsek N. (2019). The effect of reminiscence therapy with internet-based videos on cognitive status and apathy of older people with mild dementia. *J Geriatr Psychiatry Neurol*, *32*, 104–113. doi: 10.1177/0891988718819864

- Marcia, J. E. (2010). Life transitions and stress in the context of psychosocial development. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 19–34). Springer Science + Business Media.
- Mastel-Smith, B., Binder, B., Malecha, A., Hersch, G., Symes, L., & McFarlane, J. (2006). Testing therapeutic life review offered by home care workers to decrease depression among home-dwelling older women. *Issues in mental health nursing*, 27(10), 1037–1049. doi: 10.1080/01612840600943689
- Maurer, M. M., & Daukantaitė, D. (2020). Revisiting the Organismic Valuing Process Theory of Personal Growth: A Theoretical Review of Rogers and Its Connection to Positive Psychology. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.01706
- Mayseless, O., Keren, E. (2014). Finding a meaningful life as a developmental task in emerging adulthood: The domains of love and work across cultures. *Emerging Adulthood*, 2 (1), 63-73.
- McAdams, D. (2011). Narrative identity. In S. Schwartz, K. Luyckx, & V. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 99–115). New York, NY: Springer Science + Business Media
- McDougall, G. J., Buxen, C. E., & Suen, L. J. (1997). The process and outcome of life review psychotherapy with depressed homebound older adults. *Nursing research*, 46(5), 277–283. doi: 10.1097/00006199-199709000-00006
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39, 677–687. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10062>
- Mearns, D. (2003). *Developing person-centred counselling*. 2nd edn. London: SAGE Publications.
- Melendez, J. C., Tomas, J. M., & Navarro, E. (2011). Everyday life activities and well-being: Their relationships with age and gender in the elderly. *Anales de Psicología*, 27, 164–169.
- Merriam, S. B. (1993). Butler's Life Review: How Universal is it? *The International Journal of Aging and Human Development*, 37(3), 163–175. doi:10.2190/rtky-8vud-hbeg-1218

- Merry, T. & Lusty, B. (1993) What is Person- Centred Therapy?, Loughton, Essex: Gale Centre Publications.
- Montross , L. P. , Depp , C. A. , Daly , J. , Reichstadt , J. , Golshan , S. , Moore , D. , Sitzer , D. , & Jeste , D. V. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults . *American Journal of Geriatric Psychiatry* , 14 , 43–51.
- Moore, S. L., Metcalf, B., & Schow, E. (2006). The quest for meaning in aging. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 27(5), 293–299. doi: 10.1016/j.gerinurse.2006.08.012
- Morgan, J. ve Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10, 197-214.
- Morgan, S. (2000). The impact of a structured life review process on people with memory problems living in care homes.
- Morgenstern, J. (2011). Projekt Lebensbuch. Biographiearbeit mit Jugendlichen [Project book of life: Biography work with adolescents]. Muelheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Narknisorn, B. (2012). Person-centered therapy and personal growth. *Journal of Social and Development Sciences*, 3(9), 322-330. doi: 10.22610/jsds.v3i9.716
- Navarro-Prados AB, Serrate-Gonzalez S, Muñoz-Rodríguez JM, Díaz-Orueta U. (2018). Relationship between personality traits, generativity, and life satisfaction in individuals attending university programs for seniors. *Int J Aging Hum Development*, 87(2):184-200. doi:10.1177/0091415017740678
- Nelson-Jones, R. (2000). Six Key Approaches to Counseling & Therapy, London: Continuum.
- Norcross, J.C. (Ed.). (2002). Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients. New York: Oxford University Press.
- Okma, P., & Veenhoven, R. (1996). Is a longer life better?: Happiness of the very old in 8 EU-countries. Manuscript in preparation.
- Özer, M., & Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.

- Park, C.L., Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1–13. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
- Pasupathi, M., Weeks, T., & Rice, C. (2006). Reflecting on life: Remembering as a major process in adult development. *Journal of Language and Social Psychology*, 25, 244–263.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. doi:10.1080/17439760701756946
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 16(5), 541–558. doi:10.1080/13607863.2011.651434
- Pitkala, K. H., Laakkonen, M. L., Strandberg, T. E., & Tilvis, R. S. (2004). Positive life orientation as a predictor of 10-year outcome in an aged population. *Journal of clinical epidemiology*, 57(4), 409–414. doi: 10.1016/j.jclinepi.2003.07.013
- Pitula, C. E., Wenner, J. A., Gunnar, M. R., & Thomas, K. M. (2017). To trust or not to trust: social decision-making in post-institutionalized, internationally adopted. *Youth. Developmental science*, 20(3), doi: 10.1111/desc.12375
- Pot, A. M., Bohlmeijer, E. T., Onrust, S., Melenhorst, A.-S., Veerbeek, M., & De Vries, W. (2010). The impact of life review on depression in older adults: a randomized controlled trial. *International Psychogeriatrics*, 22(04), 572–581. doi:10.1017/s104161020999175x
- Preschl, B., Maercker, A., Wagner, B., Forstmeier, S., Baños, R. M., Alcañiz, M., Castilla, D., & Botella, C. (2012). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: a randomized controlled trial. *Aging & mental health*, 16(8), 964–974. doi: 10.1080/13607863.2012.702726

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9.
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2016). The Rogerian fully functioning person. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 503–529. doi: 10.1177/0022167815605936
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., & Cartwright, F. (2010). A Two-Factor Model of Successful Aging. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(6), 671–679. doi:10.1093/geronb/gbq051
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (2005). Person-centered therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 130–165). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. R. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 433–456). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Revere, V., & Tobin, S. S. (1981). Myth and Reality: The Older Person's Relationship to His Past. *The International Journal of Aging and Human Development*, 12(1), 15–26. doi:10.2190/bn74-5118-n0ae-wwt2
- Robinson, O. C., & Stell, A. J. (2014). Later-Life Crisis: Towards a Holistic Model. *Journal of Adult Development*, 22(1), 38–49. doi:10.1007/s10804-014-9199-5
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. doi:10.1037/h0045357
- Rogers, C. R. (1958). A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 13(4), 142–149. doi:10.1037/h0042129
- Rogers, C. R. (1959). "Theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework," in *Psychology: A Study of a Science, Formulations of the Person and the Social Context*, Vol. 3, ed. S. Koch (New York, NY: McGraw Hill).
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.

- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17–26. doi:10.1037/h0088567
- Rogers, C. R. (1980a). Empathic: An unappreciated way of being. In C. R. Rogers, A way of being (pp. 137- 163). Boston, MA: Houghton Mifflin. (Original work published 1975)
- Rogers, C. R. (2019). Kişi Olmaya Dair (6. b.). (A. Babacan, Çev.) İstanbul: Okuyan Us.
- Romaniuk, M., & Romaniuk, J. G. (1981). Looking back: An analysis of reminiscence functions and triggers. *Experimental Aging Research*, 7(4), 477–489. doi:10.1080/03610738108259826
- Romaniuk, M., & Romaniuk, J. G. (1982-1983). Life events and reminiscence: A comparison of the memories of young and old adults. *Imagination, Cognition and Personality*, 2(2), 125–136. doi: 10.2190/TCX0-3D67-4A8V-9U8P
- Rotenberg, K.J., Addis, N., Betts, L.R., Corrigan, A., Fox, C. et al. (2010). The relation between trust beliefs and loneliness during early childhood, middle childhood, and adulthood. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 36, 1086–100. doi:10.1177/0146167210374957
- Rotenberg, K.J., MacDonald, K.J., & King, E.V. (2004). The relationship between loneliness and interpersonal trust during middle childhood. *Journal of Genetic Psychology*, 165, 233–249. doi:10.3200/GNTP.165.3.233-249
- Rubinstein, R. L., Girling, L. M., de Medeiros, K., Brazda, M., & Hannum, S. (2015). Extending the Framework of Generativity Theory Through Research: A Qualitative Study. *The Gerontologist*, 55(4), 548–559. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu009>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

- Samancı Tekin, Ç. & Kara, F. (2018). Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(1), 219-229 . doi: 10.21733/ibad.370584
- Sanders, P. (2007). Introduction to the theory of person-centred therapy. In M. Cooper, M. O’Hara, P. F.
- Santrock, J.W. (2012). Yaşam Boyu Gelişim (Çeviri Editörü: Prof.Dr. Galip Yüksel), Nobel Yayınevi
- Savi Çakar, F. (2012). The Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6). doi:10.5539/ies.v5n6p123
- Schaffer, Miranda R.; Chang, Edward C.; Gregory, Alaina E.; Kwon, Misu; Shimshock, Claire J.; Rao, Nithya M.; Demers, Paige K.; Vieth, Madeleine R.; and Hirsch, Jameson K. (2022). Hope Agency and Hope Pathways as Potential Mediators of Trauma Exposure and Psychological Adjustment in Emerging Adults. *Adulthood Journal*. 21(1), 121-145
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2016). Handbook Of The Psychology Of Aging (Eighth Edition b.). London: Academic Press.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 4, 483–499.
- Schulenberg, J.E., Sameroff, A.J., Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health, *Development and Psychopathology*, 16 (4), 799-806.
- Schwartz, S.J., Zamboanga, B.L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R.A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward, *Emerging Adulthood*, 1(2), 96-113
- Seeman TE, Adler N. Older Americans: who will they be? *National Forum* 1998; 78: 22-26.
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterai Kuramları Sistemler, Stratejiler* . Pegem Akademi Yayıncılık.

- Serrano Selva, J. P., Latorre Postigo, J. M., Ros Segura, L., Navarro Bravo, B., Aguilar Córcoles, M. J., Nieto López, M., Ricarte Trives, J. J., & Gatz, M. (2012). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression. *Psicothema*, 24(2), 224–229.
- Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults With Depressive Symptomatology. *Psychology and Aging*, 19(2), 272–277. doi: /10.1037/0882-7974.19.2.272
- Sharif, F., PhD, Jahanbin, I., MS, Amirsadat, A., MS, & Hosseini Moghadam, M., MS (2018). Effectiveness of Life Review Therapy on Quality of Life in the Late Life at Day Care Centers of Shiraz, Iran: A Randomized Controlled Trial. *International journal of community based nursing and midwifery*, 6(2), 136–145.
- Shiah, Y.J., Chang, F., Chiang, S.K., Lin, I.M., Tam, W.C.C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health, *Journal of Religion and Health*, 54 (1), 35-45.
- Shin, D. C., and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492
- Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., & Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages? *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 153–164. doi:10.1080/17439760701834602
- Siviş, R. (2007). Anımsama Terapisi ve İleri Yaştaki Yetişkinlerle Grupla Psikolojik Danışmadaki Yeri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 129-138.
- Slater CL. (2003). Generativity versus stagnation: an elaboration of Erikson's adult stage of human development. *Journal of Adult Development*, 10(1), 53-65. doi:10.1023/A:1020790820868
- Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J.R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Elmsford, NY: Pergamon Press.

- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and Meaning in Life 67 correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660–678
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. doi: 10.1080/17439760802303127
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228.
- Steger, Michael F., Patricia Frazier, Matthew Kaler, ve Shigehiro Oishi (2006). “The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life”. *Journal of Counseling Psychology* 53 (1): 80– 93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80.
- Steury, S., & Blank, M. L. (1981). *Readings in psychotherapy with older people*. U.S. Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health.
- Stige SH, Barca T, Lavik KO and Moltu C (2021) Barriers and Facilitators in Adolescent Psychotherapy Initiated by Adults—Experiences That Differentiate Adolescents’ Trajectories Through Mental Health Care. *Front. Psychol.*, 12:633663. doi: 10.3389/fpsyg.2021.633663
- Subramaniam, P., Woods, B., & Whitaker, C. (2014). Life review and life story books for people with mild to moderate dementia: a randomised controlled trial. *Aging & mental health*, 18(3), 363–375. doi: 10.1080/13607863.2013.837144
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203. doi: 10.1007/s11205-005-8208-210.1007/s11205-005-8208-2
- Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2014). Identity and purpose as predictors of subjective well-being in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(1), 46–54. doi: 10.1177/2167696814532796

- Sutanti, N. (2020). Understanding congruence in person-centred counselling practice: A trainee counsellor's perspective. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(2). doi: 10.21831/progcouns.v1i2.34615
- Syed, M. (2015). Emerging Adulthood. Oxford Handbooks Online. doi:10.1093/oxfordhb/978019979557
- Syed, M., & McLean, K. C. (2018). Erikson's Theory of Psychosocial Development. In E. Braaten (Ed.), *The sage encyclopedia of intellectual and developmental disorders*. essay, SAGE.
- Şensoy, E.M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi.
- T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2020). Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni. <https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/37313/istatistik-bulteniocak-2020-1.pdf>
- Tabourne, C. E. S. (1995). The Effects of a Life Review Program on Disorientation, Social Interaction and Self-Esteem of Nursing Home Residents. *The International Journal of Aging and Human Development*, 41(3), 251–266. doi:10.2190/eg53-878e-mgrk-bcpp
- Tambağ H. (2013). Healthy lifestyle behaviors and life satisfaction in elderly. *Mustafa Kemal Univ Med Journal*, 4(16):23-31
- Tudor, K. (2011). Understanding Empathy. *Transactional Analysis Journal*, 41(1), 39–57. doi: 10.1177/036215371104100107
- Tüfek, A. (2023). İleri yetişkin evli bireylerde başarılı yaşlanmanın evlilik doyumu, öz-şefkat ve yaşam doyumu bakımından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Van der Heyden, K., Dezutter, J., and Beyers, W. (2015). Meaning in life and depressive symptoms: a person-oriented approach in residential and community-dwelling older adults. *Aging Ment. Health*, 19, 1063–1070. doi: 10.1080/13607863.2014.995589
- van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Van Petegem, S., Neyrinck, B., De Pauw, S., Raemdonck, E., & Vansteenkiste, M. (2020). Live well and die with inner peace: The importance of retrospective needbased experiences, ego integrity

- and despair for late adults' death attitudes. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 91, 104184. doi: 10.1016/j.archger.2020.104184
- Van Orden, K. A., Bamonti, P. M., King, D. A., & Duberstein, P. R. (2012). Does perceived burdensomeness erode meaning in life among older adults? *Aging & Mental Health*, 16, 855–860. <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.657156>
- Veenhoven, R. (2009) 'How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories', in A.K. Dutt and B. Radcliff (Eds.): *Happiness, Economics and Politics: Towards a Multi-Disciplinary Approach*, pp.45–69, Edward Elgar, Cheltenham.
- Veenhoven, R. (2010) 'How universal is happiness?', in E. Diener, J.F. Helliwell and D. Kahneman (Eds.): *International Differences in Well-Being*, Oxford University Press, Oxford.
- Veronese, G., Pepe, A., Cavazzoni, F., Obaid, H., & Perez, J. (2019). Agency via Life Satisfaction as a Protective Factor From Cumulative Trauma and Emotional Distress Among Bedouin Children in Palestine. *Frontiers in Psychology*, 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.01674
- Vijayakumar G, Devi ES, Jawahar P. (2016). Life satisfaction of elderly in families and old age homes: a comparative study. *Int J Nurs Educ*. 8: 94-99.
- Viney, L. L., & Tych, M. (1985). Content analysis scales: Measuring psychosocial maturity in the elderly. *Journal of Personality Assessment*, 49, 311–317.
- Volkert, J., Harter, M., Dehoust, M. C., Ausin, B., Canuto, A., Da Ronch, C., et al. (2019). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging Ment. Health* 23, 100–106. doi: 10.1080/13607863.2017.1396576
- Wagner, N. J., Mullen, P. R., & Sims, R. A. (2019). Professional Counselors' Interest in Counseling Older Adults. *Adultspan Journal*, 18(2), 70–84. doi:10.1002/adsp.12078
- Watt, L. M., & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults: Intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging & Mental Health*, 4(2), 166–177. doi: 10.1080/13607860050008691

- Webster, J. D. (2002). Reminiscence functions in adulthood: age, race and family dynamics correlates. In J. D. Webster, & B. K. Haight (Eds.)
- Weilman, F. E., & McCormack, J. (1984). Counseling with Older Persons: A Review of Outcome Research. *The Counseling Psychologist*, 12(2), 81–96. doi:10.1177/0011000084122010
- Weiss, J. C. (1995). Cognitive Therapy and Life Review Therapy: Theoretical and Therapeutic Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(2), 157-172.
- Wentzel, K.R. (1991). Relations between social competence and academic achievement in early adolescence. *Child Development*, 62, 1066–1078.
- Westerhof, G. (2015). Life Review and Life-Story Work. *The Encyclopedia Of Adulthood And Aging*, 1-5. doi: 10.1002/9781118521373.wbeaa209
- Westerhof, G. J., & Slatman, S. (2019). In search of the best evidence for life review therapy to reduce depressive symptoms in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 26(4), 11. doi: 10.1111/cpsp.12301
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., van Beljouw, I. M. J., & Pot, A. M. (2010). Improvement in Personal Meaning Mediates the Effects of a Life Review Intervention on Depressive Symptoms in a Randomized Controlled Trial. *The Gerontologist*, 50(4), 541–549. doi:10.1093/geront/gnp168
- White, Molly C., "Effects of Life Review on Happiness and Life Satisfaction in Older Adults" (2015). Masters Theses & Specialist Projects.
- Widick, C., Parker, C. A., & Knefelkamp, L. (1978). Erik Erikson and psychosocial development. *New Directions for Student Services*, 1978(4), 1–17. doi:10.1002/ss.37119780403
- Wong, P. T. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 30(3), 516–525. doi: 10.1037/h0079829
- Wood D, Crapnell T, Lau L, et al. Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. 2017 Nov 21. In: Halfon N, Forrest CB, Lerner RM, et al., editors. Handbook of Life Course Health Development [Internet]. Cham (CH): Springer; 2018. Available from:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK543712/> doi: 10.1007/978-3-319-47143-3_7

- Wren, R. (2018). Effect of life review on quality of life for older adults living in nursing homes. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 34(4), 186-204. doi: 10.1080/02703181.2016.1268236
- Wright, T.L., & Kirmani, A. (1977). Interpersonal trust, trustworthiness and shoplifting in high school. *Psychological Reports*, 41, 1165–1166.
- Xiao, H., Kwong, E., Pang, S., & Mok, E. (2013). Effect of a Life Review Program for Chinese Patients With Advanced Cancer. *Cancer Nursing*, 36(4), 274–283. doi:10.1097/ncc.0b013e318268f7ba
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2014). The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929. doi:10.1007/s10902-014-9540-5
- Yao L, Kabir R. Person-Centered Therapy (Rogerian Therapy) [Updated 2023 Feb 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/>
- Yao, C.-T., & Lin, C.-J. (2020). Efficacy of Life Review Therapy Intervention on Life Satisfaction Among Older Adults Living in Taiwan Nursing Homes. *Innovation in Aging*, 4(Supplement_1), 382–382. doi:10.1093/geroni/igaa057.1230
- Yıldırım, A. (2021). Sosyal Politika Kapsamında Türkiye’de Yaşlanmaya İlişkin Ulusal Düzeydeki Düzenlemeler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1889-1909
- Iwatsubo Y., Derriennic F., Cassou B., Poitrenaud J. (1996). Predictors of Life Satisfaction amongst Retired People in Paris, *International Journal of Epidemiology*, 25(1), 160–170. doi: 10.1093/ije/25.1.160
- Zalpour, K., Abedin, A., & Heidari, M. (2011). The effectiveness of “autobiography review” and “hot seat” techniques in the form of group therapy on anger reduction in male adolescents with conduct disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 39-50
- Zika, S., ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

EKLER

EK 1

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Öğr. Gör. Dr. Hanife Kahraman danışmanlığında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Mert Ogun tarafından yürütülen “Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin Beliren Yetişkinlik ve İleri Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Doyumuna ve Yaşamın Anlamına Etkisi” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Bu çalışmayla beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireyler için Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin tasarlanması, uygulanması ve etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.
- Araştırmanın İçeriği: Altı oturum sürecek Birey Merkezli Psikolojik Danışmaya Dayalı Yaşamı Gözden Geçirme Yönteminin beliren yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumu ve yaşamın anlamı düzeyine etkisi incelenecektir. Bunun yanı sıra katılımcıların bu müdahale programını nasıl değerlendirdikleri ortaya konulacaktır.
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Özgün araştırma ☒ Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (Araştırma takviminde öngörülen süredir): **3 ay**
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: **60 Katılımcı**
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): **Ege Üniversitesi, Tazelenme Üniversitesi, İzmir Büyükşehir Belediyesine bağlı huzurevleri ve ilçe belediyesine bağlı huzurevleri**

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

EK 2
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Adınız Soyadınız:

2) Doğum Tarihiniz:

3) Cinsiyetiniz:

4) Medeni durumunuz?

Bekar: (...) Evli: (...) Boşanmış: (...) Eşi Vefat Etmiş: (...) İlişkisi var: (.....)

5) Eğer evli veya ilişkisi var seçeneğini işaretlediyseniz ne kadar süredir ilişkiniz devam ediyor?

6) Eğitim durumunuz nedir?

Okur-yazar değil: (...) İlkokul: (...) Ortaokul: (...) Lise: (...) Lisans: (...)

7) Öğrenci iseniz branşınız/programınız nedir?

8) Mesleğiniz nedir? (.....)

9) Gelir düzeyiniz?

Çok düşük: (.....) Düşük: (.....) Orta (.....) İyi: (.....) Çok iyi: (.....)

8) Düzenli ilaç kullanmanızı gerektirecek kronik bir hastalığınız var mı?

Evet (...) Hayır (...)

9) Kronik hastalığınız varsa nedir/nelerdir?

10) Daha önceden psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı?

Evet (...) Hayır: (...)

11) Psikolojik/Psikiyatrik yardım almayı halen sürdürüyor musunuz?

Evet (....) Hayır (....)

12) Psikolojik/Psikiyatrik yardımı ne kadar süredir alıyorsunuz/süre aldınız?

EK 3
YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	MADDELER	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılmıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2						
3						
4						
5						

EK 4
YAŞAM ANLAMİ ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için hiç doğru değil (2) Benim için doğru değil (3) Benim için biraz doğru değil (4) Kararsızım ve (5) Benim için biraz doğru (6) Benim için doğru (7) Benim için tamamen doğru anlamına gelmektedir.								
1		1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3		1	2	3	4	5	6	7
4		1	2	3	4	5	6	7
5		1	2	3	4	5	6	7
6		1	2	3	4	5	6	7
7		1	2	3	4	5	6	7
8		1	2	3	4	5	6	7
9		1	2	3	4	5	6	7
10		1	2	3	4	5	6	7

EK 5

YAŞAMI GÖZDEN GEÇİRME FORMU

Görüşme 1- Güvene Karşı Güvensizlik Evresi

1. **Gidebildiğiniz kadar geriye gidin. Hayatınızda hatırladığınız ilk anı nedir?**
2. Çocukken nasıl bir hayatınız vardı? Siz nasıl bir çocuktunuz?
3. Anne ve babanız size göre nasıl insanlardı?
4. Kardeşiniz var mıydı? Onlar nasıl biriydi?
5. Çocukken bir gününüz nasıl geçerdi?
6. Çocukken sizin hayatınızda iz bırakan neler oldu?
7. Siz çocukken çok önemsedığınız biri sizden ayrılıp uzaklara gitti mi?
8. **Çocukken sizle ilgilenildiğini hissettiniz mi?**
9. Çocukken sağlığını nasıldı?
10. Çocukken ne tür sorumluluklarınız vardı? Sorumluluklarınızı unuttuğunuz ya da yapmadığınız zamanlar olur muydu, ne olurdu o zaman?
11. **Çocukken yetişkin gibi davranmaya çalıştığınızı hatırlıyor musunuz?**
Lider bir çocuk muydunuz yoksa genellikle birilerini takip eden mi?
12. Çocukken sizin için önemli bir nesnenin kaybolduğu ya da zarar gördüğü oldu mu?
13. **Çocukluk arkadaşlarınız, oyun arkadaşlarınız var mıydı? Hatta yakın arkadaş?**
14. **Çocukken size karar verebilmeniz için bir imkan sağlanır mıydı?**
Bağımsız olarak-kendi başınıza yaptığınız neler vardı?
15. Çocukken ne tür hayaller kurardınız?

Görüşme 2- Aile ve Ev

1. Anne ve babanızın arası nasıldı? Nasıl geçinirlerdi?
2. Evdeki diğer insanlar birbirleriyle nasıl geçinirdi?
3. Evinizdeki atmosfer-ortam nasıldı?
4. Evinizde ihtiyaç duyduğunuz yiyecek ve içecekler var mıydı?
5. Çocukken ceza veya ödül alır mıydınız? Aldıysanız ne için? Evde cezaları-ödülleri veren kimdi? Kimden çekinirdiniz? Kime kendinizi yakın hissederdiniz?

6. Çocukken başladığınız ve yapmak istediğiniz planlarınızı anlatır mısınız?
7. Ailenizden bir şey istediğinizde bu isteğiniz nasıl karşılanırdı?
8. **Kendinize dair utanç, şüphe, suçluluk hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Nasıl oldu?**
9. Aileniz nasıl insanları çok severdi? Hiç sevmediği insan tipleri nasıldı?
10. Ailenizde en çok kime kendinizi yakın hissediyordunuz?
11. Çocukken başınızdan geçen ve hoşunuza hiç gitmeyen olaylar oldu mu?
12. Ailenizde en çok kimi severdiniz? Niçin?
13. Geniş aileniz hakkında biraz bahsedebilir misiniz? Amcalar, dayılar, teyzeler, anneanne-babaanne-dede
14. Ailenizle ilgili en çok övündüğünüz şey neydi?
15. Ailenizin size öğrettiği en önemli ve anlamlı şey neydi? Size ne yadigar kaldı? Bu hayatınızı nasıl etkiledi sizce?

Görüşme 3- Ergenliğe Geçiş ve Ergenlik

1. **Büyürken ailenizde veya aile dışında size yol gösteren birisi olduğunu hissettiniz mi?**
2. Ergenliğiniz dediğimde zihninize ilk hangi anı geliyor?
3. **Ergenken kendinizi beğenir miydiniz? (Nasıl bulurdunuz?)**
4. Ergenliğinize dair aklınıza başka hangi anılar geliyor?
5. Bir ergenken sizin için en önemli insan kimdi? Biraz ondan bahsedebilir misiniz?
6. Ergenken kim size yakındı? Kime hayranlık duyardınız? En çok kim gibi olmak isterdiniz?
7. **Ufak arkadaş gruplarınız ya da katıldığınız belirli gruplar var mıydı?**
8. Lise nasıl geçti sizin için? Keyif alıyor muydunuz?
9. **Kendinizi okula ait hissedebiliyor muydunuz? Ya da arkadaşlarınıza?**
10. O yıllarda herhangi bir işte çalışıyor muydunuz?
11. Lise yıllarınızda karşılaştığınız bir zorluktan bahsedebilir misiniz?
12. **Ortaokul/Lise yıllarında sportif etkinliklerde bulunuyor muydunuz/ okulda katıldığınız etkinlikler var mıydı? (Müzik-spor-münazara yarışmaları gibi)**

13. Okuldaki etkinliklerden keyif alır mıydınız? Nasıldı?

14. Ergenken kendinizi yalnız, terk edilmiş ya da yeterince sevilmemiş veya ilgi görmemiş gibi hissettiğiniz oldu mu?

15. Ergenken sizi hoşnut eden nasıl anılarınız var?

16. Okulda başarılı bir öğrenci miydiniz? Çalışkan mıydınız? Nasıl yapıyordunuz?

17. Her şeyi düşündüğünüzde bir ergen olarak mutlu muydunuz/ mutsuz muydunuz?

18. Ergenken ilk hoşlandığınız ya da kalbinizi ısıtan biri oldu mu? Kimdi?

19. O yaşlarda sizin için flört nasıldı?

Görüşme 4 – Genç Yetişkinlik – Intimacy vs Isolation

1. **Gençken hayatta yapmanız ve yaşamanız gereken şeyleri yaşadığınızı düşünüyor musunuz?**

2. 20'lerinizde ve 30'larınızda hayat sizin için nasıldı?

3. **O yaşlara dönüp baktığınızda sorumluluk sahibi biri olarak düşünüyor musunuz kendinizi?**

4. 20'lerinizde 30'larınızda nasıl bir insandınız? Nelerden keyif alırdınız?

5. O dönemde çalıştığınız işlerden bahsedebilir misiniz? Çalışmaktan keyif alır mıydınız? İstedığınız gibi sizi yaşatabilecek bir maaş alır mıydınız/ kazanç sağlar mıydınız? Çok çalışır mıydınız? Bu çalışmalarınız çevrenizce takdir edilir miydi?

6. Mesleğinize karar verirken sizi neler etkiledi?

7. Meslek hayatınız sizin için ne derece önemliydi?

8. Sizce iş hayatında sizi güçlü yapan ne gibi kişisel özellikleriniz vardı?

9. **O dönemlerde yaptığınız tercihlerden memnun musunuz?**

10. Yeterince paranız var mıydı?

11. O dönemlerde yaşadığınız önemli bir ilişki var mıydı? Arkadaşlarınızla ve romantik anlamda?

12. Evli miydiniz? Cevap evetse eşiniz nasıl bir insandı, hayırsa sizce niçin evlenmediniz?

13. Sizce evlilik zamanla daha iyi olan bir şey mi yoksa daha kötü olan bir şey mi?
Birden fazla kez evlendiniz mi?
14. **Çocuklarınız oldu mu? Olduysa çocuklarınız nasıllar?**
15. **20'lerinizde ve 30'larınızda önemli olarak gördüğünüz ne gibi kararlar aldınız? Bunlardan bahseder misiniz?**
16. Bu yılları düşündüğünüzde sizce evliliğinizde mutlu muydunuz mutsuz mu?

Görüşme 5 – İleri Yetişkinlik – 7. Ve 8. Evre

1. Evliliğiniz hakkında başka neler anlatmak istersiniz?
2. **Tüm yaşamınızı düşündüğünüzde, hangi ilişkiler sizin için gerçekten önemli ve dikkat çekiciydi?**
3. **Çocuklarınızdan biraz daha bahseder misiniz? Ebeveyn olmaktan keyif alır mıydınız?**
4. Anneanne veya dede olmakla ilgili hislerinizi bana anlatır mısınız? Şu anda ilişkileriniz nasıl?
5. Yetişkinlikteki arkadaşlıklarınızdan ve ilişkilerinizden bahseder misiniz?
6. Yetişkin hayatınızda ne gibi zorluklarla karşılaştınız? Ve nasıl üstesinden geliyorsunuz?
7. Şu anda sağlığınız nasıl? Sağlığınız için herhangi bir perhiz uyguluyor musunuz?
8. Hobileriniz ya da ilginizi çeken konular var mıydı?
9. **Sizin ardınızdan gelen nesillere yardımcı olduğunuzu düşünüyor musunuz?**
10. Yakınlarınızdan birini kaybettiniz mi?
11. Şu an bulunduğunuz yaşta olmanın sizin için en güzel yanı nedir?
12. Şu an bulunduğunuz yaşta olmanın sizin için en kötü yanı nedir?
13. Peki siz kendinizi kaç yaşında hissediyorsunuz?
14. Bu yaşta en çok neyin özlemi çekiliyor?
15. Bu yaşta en çok ne yapmak/size yapılması size iyi geliyor?
16. Konuşmak istediğiniz başka aklınıza gelen bir şey var mı?

17. **Şu ana kadar yaşamla ilgili birçok tecrübe kazandınız ve bir bilgelik taşıyorsunuz. Gelecek nesle ne aktarmak isterdiniz?**

Görüşme 6 – Özetleme ve Değerlendirme-Bütünleştirme

1. **Geriye dönüp bütün olarak baktığınızda, nasıl bir hayata sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz?**
2. Eğer her şey aynı olacak olsaydı, bu hayatınızı tekrar yaşamak ister miydiniz?
3. Eğer hayatınızı yeniden yaşayacak olsanız neleri değiştirmek neleri değiştirmemek isterdiniz?
4. **Uzun bir zamandır hayatınız hakkında konuşuyoruz. Genel düşüncelerinizi ve duygularınızı konuşalım biraz. Hayatınızda şu ana kadar sizi en tatmin eden şey ne oldu? Üç şeyden bahsedebilir misiniz? Sizin için onları bu denli tatmin edici yapan neydi?**
5. Herkesin hayal kırıklıkları vardır. Sizin hayatınızdaki en önemli hayal kırıklığı neydi?
6. Hayatınızda karşılaştığınız en büyük zorluk neydi? Anlatabilir misiniz? Tanımlayabilir misiniz?
7. Hayatınızın en mutlu dönemi ne zamandı? O dönemi bu kadar sizin için mutluluk verici kılan neler vardı? Yaşamınızda şu an niçin daha az mutlusunuz?
8. **Hayatınızda en gururlandığınız an ne zamandı? Sizin hayatınız için gurur verici olan an.**
9. Hayatınız boyunca belirlediğiniz bir yaşınızda kalabilecek olsanız hangi yaşınızda kalmak isterdiniz? Niçin?
10. **Hayatı sizce nasıl yaşadınız? Umut ettiğiniz gibi miydi?**
11. Bugünkü yaşamınızda sizin için en önemli olan şeyler nedir?
12. Yaşlandıkça nasıl olmayı umut ediyorsunuz?
13. Yaşlandıkça nasıl olmaktan korkuyorsunuz?
14. **Hayatınızdaki tercihlerden ve kararlardan memnun musunuz?**
15. Gelecekte kendiniz için ne istiyorsunuz?
16. Yaşamınızı bir kitaba dönüştürebilecek olsanız kitabın başlığı ne olurdu?
17. Yaşamı gözden geçirmeye katılmaktan dolayı memnun musunuz?
18. Herhangi bir yorumunuz ya da öneriniz var mı?