



**T.C.**

**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**YAŞLI BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ BAŞARILI YAŞLANMA  
VE EGO BÜTÜNLÜĞÜNÜN PSİKOLOJİK UYUM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ESMA NUR KAÇIRA**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. ÜMİT MORSÜN BÜL**

**AKSARAY, 2020**



**T.C.**  
**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**YAŞLI BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ BAŞARILI YAŞLANMA  
VE EGO BÜTÜNLÜĞÜNÜN PSİKOLOJİK UYUM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ESMA NUR KAÇIRA**

**DANIŞMAN**  
**PROF. DR. ÜMİT MORSÜNBÜL**

**AKSARAY, 2020**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Esmâ Nur

Soyadı : KAÇIRA

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

### TEZİN

Türkçe Adı : YAŞLI BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ BAŞARILI YAŞLANMA VE EGO BÜTÜNLÜĞÜNÜN PSİKOLOJİK UYUM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İngilizce Adı : THE EFFECT OF SUCCESSFUL AGING AND EGO INTEGRITY ON PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN ELDERLY INDIVIDUALS

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığıım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Esmá Nur KAÇIRA

İmza:

**T.C.**  
**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**JÜRİ ONAY SAYFASI**

Esma Nur KAÇIRA tarafından hazırlanan “Yaşlı bireylerde kişilik özellikleri başarılı yaşlanma ve ego bütünlüğünün psikolojik uyum üzerindeki etkisi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL

İmza

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı/ Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof Dr. Hasan ATAK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı/ Kırıkkale Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. M. Ertuğrul UÇAR

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı/ Aksaray Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 24/08/2020

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .....tarih ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Esma Nur KAÇIRA

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

İmza

## TEŞEKKÜR

Aksaray Üniversitesi' nde ki yüksek lisans öğrenimim boyunca her daim desteğini üzerimde hissettiğim, bilgisi, tecrübesi ve fikirleriyle hayatıma yön veren, tez sürecinde sabır ve ilgiyle yanımda olan başta değerli hocam Sayın Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL' e, eleştiri ve görüşleriyle bana katkı sağlayan Sayın Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR ve Sayın Doç. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU hocalarıma, araştırmamın her adımında beni motive eden aileme ve arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim.

**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YAŞLI BİREYLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ BAŞARILI**  
**YAŞLANMA VE EGO BÜTÜNLÜĞÜNÜN PSİKOLOJİK UYUM**  
**ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Esmâ Nur KAÇIRA, Aksaray 2020**

**ÖZET**

Bu yapılan araştırmada yaşlılarda kişilik özellikleri, başarılı yaşlanma ve ego bütünlüğünün psikolojik uyum ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup ölçeklerin uygulandığı araştırma grubu 50-95 yaş aralığında Osmaniye ilinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırma grubuna Kişisel Bilgi Formu, Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi, Başarılı Yaşlanma Ölçeği, Ego Bütünlüğü ve Umutsuzluk Ölçeği, psikolojik uyumu ölçmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği ve Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesi sırasında AMOS 22 ve SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi noktasında değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpım korelasyon Katsayısı, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşam doyumu ve depresyonun bağımsız değişkenler ile aralarındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı ancak depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca başarılı yaşlanma duygusal denge, deneyime açıklık ve ego bütünlüğünün yaşam doyumunu; sağlıklı yaşlanma, dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık ve ego bütünlüğünün depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı bulguları elde edilmiştir.

Bilim Kodu : 10907  
Anahtar Kelimeler : Kişilik özellikleri, başarılı yaşlanma, ego bütünlüğü, psikolojik uyum  
Sayfa Adedi : 78  
Danışman : Prof. Dr. Ümit MORSÜN BÜL



**AKSARAY UNIVERSITY**  
**SOCIAL SCIENCES INSTITUTE**

**THE EFFECT OF SUCCESSFUL AGING AND EGO INTEGRITY ON  
PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN ELDERLY INDIVIDUALS**

**(Master Thesis)**

**Esma Nur KAÇIRA, Aksaray 2020**

**ABSTRACT**

In this study, it was aimed to examine the relationship between personality traits, successful aging and ego integrity and psychological adjustment in the elderly. Relational screening model was used in the study and the research group, where the scales were applied, consists of individuals living in the province of Osmaniye between the ages of 50-95. In the research, Personal Information Form, Quick Big Five Personality Test, Successful Aging Scale, Ego Integrity and Hopelessness Scale, Life Satisfaction Scale and Depression Scale were applied to the research group as a data collection tool. During the analysis of the data obtained from the research, AMOS 22 and SPSS 23 package program was used. In order to test the relationship between variables at the point of data analysis, Pearson Moments Product Correlation Coefficient was used, and hierarchical regression analysis were used to determine the predictive effects of independent variables on the dependent variable. According to the findings obtained from the research, the relationship between life satisfaction and depression with independent variables was found to be significant. As a result of the analyzed hierarchical regression analysis, it was observed that the gender variable could not predict life satisfaction significantly, but significantly predicted depression. In addition, it is found out that successful aging emotional balance, openness to experience and life satisfaction significantly and that healthy aging, extraversion, emotional balance, openness to experience, and ego integrity predicted depression significantly.

Science Code : 10907

Keywords : Personality Traits, Successful Aging, Ego İntegrity, Psychological Adjustment

Page Number : 78

Advisor : Prof. Dr. Ümit MORSÜN BÜL

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR .....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Problemleri.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi .....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.7. Tanımlar .....	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE .....	7
2.1. Biyolojik Yaşlanma .....	7
2.2. Fizyolojik Yaşlanma .....	8
2.3. Sosyal Yaşlanma .....	8
2.4. Psikolojik Yaşlanma .....	9
2.5. Yaşlılık Olgusuna Yönelik Psikososyal Kuramlar .....	10
2.5.1. Aktivite / Etkinlik Kuramı .....	10
2.5.2. Ayrılma/Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı.....	11

2.5.3. Süreklilik Kuramı.....	12
2.5.4. Modernleşme Kuramı .....	13
2.5.5. Gerotransandans Kuramı .....	14
2.5.6. Rol Kaybetme Kuramı .....	15
2.6. Başarılı Yaşlanma.....	15
2.7. Kişilik Özellikleri.....	17
2.8. Ego Bütünlüğü.....	20
2.9. Başarılı Yaşlanma ve Psikolojik Uyum.....	21
2.10. Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Uyum.....	24
2.11. Ego Bütünlüğü ve Psikolojik Uyum .....	25
<b>BÖLÜM 3 .....</b>	<b>27</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>27</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	27
3.2. Araştırma Grubu.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) .....	29
3.3.2. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT) .....	29
3.3.3. Ego Bütünlüğü Ölçeği (EBÖ).....	30
3.3.4. Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ) .....	35
3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	35
3.4. Veri Toplama Yöntemi.....	35
3.5. Verilerin Analiz Edilmesi .....	36
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>38</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>38</b>
4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	39
4.2. Varyasyonların Test Edilmesi.....	40
4.3. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	41
4.3.1. Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.....	41
4.4. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	43
4.4.1. Depresyonu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi .....	43
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>45</b>
<b>SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>45</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>50</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>68</b>
<b>EK 1. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>69</b>

<b>EK 2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ).....</b>	<b>70</b>
<b>EK 3. Ego Bütünlüğü Ölçeği.....</b>	<b>71</b>
<b>EK 4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) .....</b>	<b>72</b>
<b>EK 5. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT) .....</b>	<b>73</b>
<b>EK 6. Geriatrik Depresyon Ölçeği.....</b>	<b>74</b>
<b>EK 7. Etik Kurul Kararı.....</b>	<b>75</b>
<b>EK 8. Bakım Merkezinde Uygulama Yapma İzni.....</b>	<b>77</b>
<b>EK 9. Tez Değerlendirme Formu .....</b>	<b>78</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri .....	28
Tablo 2. KMO ve Barlett Testi Bulguları.....	31
Tablo 3. Madde Faktör Yük Değerleri, Madde Test Korelasyonları ve Açıklanan Varyansları.....	31
Tablo 4. Boyutlar arasındaki korelasyon değerlerine ait bulgular.....	32
Tablo 5. Ego Bütünlüğü Ölçeği Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri.....	33
Tablo 6. Ego Bütünlüğü Ölçeği Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayıları.....	34
Tablo 7. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki korelasyonlar .....	39
Tablo 8. Durbin-Watsın Test İstatistiği Sonuçlar .....	40
Tablo 9. VIF ve Tolerance Değeleri .....	40
Tablo 10. Yaşam Doyumu Değişkenine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	42
Tablo 11. Depresyon Değişkenine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	43

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1. Türkiye genel nüfus dağılımı ..... 2
- Şekil 2. Başarılı Yaşlanma Modeli .....16
- Şekil 3. Ego Bütünlüğü Ölçeği Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diagramı.33



## SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ

AMOS	Analysis of Moment Structures
BYÖ	Başarılı Yaşlanma Ölçeği
EBÖ	Ego Bütünlüğü Ölçeği
GDÖ	Geriatrik Depresyon Ölçeği
HBBKTÖ	Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

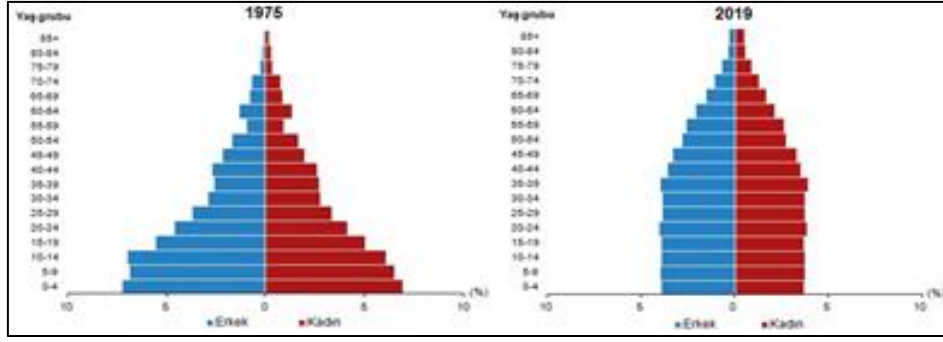
### 1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu doğduğu andan itibaren büyüme ve olgunlaşmayla beraber birbirini takip eden çeşitli ve dinamik gelişim dönemlerinden geçmektedir. Doğum öncesiyle başlayan bu gelişim serüveni bebeklik, çocukluk, yetişkinlikle devam eder ve son durak olan yaşlılık ile sonlanmaktadır. Platon, yaşlı bireylerin hayat içerisinde kazandıkları deneyimlerinin olgunlaşmasıyla bilgeliğe ulaştığını dile getirirken, Aristoteles yaşlıları şüpheci, korkak, cimri, bilişsel anlamda geçmişe bağımlı, sert mizaçlı ve memnuniyetsiz biri olarak tasvir etmiş buna karşılık Kephalos ise yaşlıların yaşadıkları bu memnuniyetsizliğin bireylerin kişilik özelliklerinden kaynaklandığını ifade etmiştir (Mardevel, 2005; Platon, 2004). Gelişim psikoloğu Stanley Hall ise yaşlıları yetenekleri gerileyen zayıf bireylerin aksine daha farklı yeteneklere sahip kişiler olarak tanımlamaktadır (Tufan, 2016).

Günümüzde gerçekleşen tıbbi ve teknolojideki ilerlemeler sağlık, sosyal hizmet ve ekonomi alanında yaşanan gelişmeler, insanların yaşam koşullarındaki iyileşmelere neden olmaktadır. Bu sayede daha çok sayıda insanın ömrü uzamaktadır. Bu durum dünyada yaşlı nüfus oranının giderek artması sonucunu doğurmuştur. Böylece 60 yaş üstü nüfusun 2025 yılında 1.100 milyara, 2050' de ise 2 milyara ulaşacağı düşünülmektedir. Yaşlı nüfusun artmasını gelişimin göstergesi olarak görenlerin aksine ekonomistler ve bazı bilim adamları devlete bağımlılık ve üretkenlikte azalma olarak yorumlamaktadır (Altuk, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2018 yılında yayınladığı raporda 2050 yılına kadar, dünya nüfusunun 60 yaş ve üstü 2015'te 900 milyondan toplam 2 milyar olması bekleniyor. Ayrıca 2015-2050 yılları arasında, 60 yaşın üzerindeki yaşlıların dünya nüfusuna oranı % 12'den % 22'ye doğru artacağını öngörmektedir (WHO, 2018).





Şekil 1. Türkiye genel nüfus dağılımı (TÜİK, 2019)

Türkiye’de nüfus dağılımını gösteren Şekil 1. yaş grubu bakımından incelendiğinde tablonun farklılaştığı görülmektedir. Bu nüfus yapısının değişmesini, teknolojinin ilerlemesi, sosyoekonomik düzeyin ve sağlık hizmetlerinin iyileşmesine bağlanmaktadır. Şekil 1.’e bakıldığında gençlerin genel nüfus içindeki oranının düştüğü, yaşlı nüfusun ise aksine arttığı gözlenmektedir. 65 yaş üstü bireylerin genel nüfus içindeki oranı, 1935 yılında % 3,9, 2014 yılında % 8 ve 2019 yılında % 9,1 olarak belirlenirken 2080 yılında bu oran % 25,6 civarında olacağı tahmin edilmektedir. Türkiye’de 2019 senesinde yapılan araştırmada kadınların yaşam beklentisinin erkeklere göre daha fazla olduğu bilinmekle beraber 65 yaşındaki bireyin ortalama ömrünün 17,9 sene, 75 yaşında olanın 10,9 ve 85 yaşındaki biri için 5,9 sene olarak kayda geçmektedir (TÜİK, 2019).

TÜİK (2019)’ un yaptığı araştırma neticesinde, yaşlı kişilerin % 58,6’ sı mutlu olduğunu bunlar arasında kadınların erkeklere göre % 3 oranında daha mutlu hissettiklerini tespit etmiştir. Aynı zamanda 2019 yılında yaşlıların mutluluk sebebinin çoğunlukla ailesi olduğu takibinde ise sırasıyla çocukları torunları ve eşleri olduğu sonucu elde edilmiştir (TÜİK, 2019).

TÜİK (2019) verilerine göre küresel popülasyonun % 9,3’ ünün yaşlıların oluşturduğu, genel nüfusa göre yaşlı nüfus oranı incelendiğinde, en yüksek yüzdeliğe sahip olan %34,1 ile Monako’ nun, %28,8 ile Japonya’ nın, %27,2 ile Almanya’ nın, %22,2 ile Yunanistan’ ın ve % 21,9 ile Finlandiya ve İtalya’ ın takip ettiği, Türkiye’ nin ise %9,1 ile 66. Sırada yer aldığı görülmektedir (TÜİK, 2019).

Genç nüfusun azalması ve yaşlı nüfusun artmasıyla yaşlı nüfusun durumu, yapısı, ihtiyaç ve sorunları farklı disiplinlerde olduğu gibi psikolojik açıdan da çeşitli boyutlarla incelenmesi gereken bir alan olarak öne çıkmaktadır. Yaşlılık kavramı yaşlı insanların içinde bulunduğu durumu anlatırken, yaşlanma ise bu durumun sonucu olan süreci yansıtmaktadır (Metin, 2016).

Yaşlılık için sabit bir yaş sınırının oluşturulması hala tartışma konusu olmakla birlikte 1880’li yıllarda Almanya’ da insanların emeklilik gibi sosyal güvencelerin sağlanması için 65 yaş sınırı olarak kabul edilmiştir (Özden, 2018). Birleşmiş Milletler 60 yaş sınırı olarak kabul etmiştir (WHO, 2002). Yaşlılık için belirlenen yaş kültürel, demografik ve psikolojik faktörlere göre değişmektedir (Aslan ve Hocaoğlu, 2017). Tufan (2016)’ a göre ise yaşlılık için yaş sınırı belirlemekten ziyade dinamik, çok boyutlu ve çok yönlü olan sürece odaklanmak gerektiğinden bahsetmektedir. Erikson (2018)’ da yaşam boyu gelişime odaklanan ve yaşlılık dönemini kapsayan ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresinin, bebeklik dönemini kapsayan temel güvene karşı güvensizlik evresiyle aynı öneme sahip olduğunu, yaşlılık evresinin nasıl geçirileceğine dair ipuçlarının daha önce yaşanmış olan gelişim evrelerinin yön verebileceğini dile getirerek sürece odaklanmanın önemine dikkat çekmektedir.

Başarılı yaşlanma kavramı “üretken yaşlanma” şeklinde ilk kez 1980’ li yıllarda ABD’ de sosyo-politik gelişmeler ışığında ortaya çıkmaktadır. Araştırmacı yazarlar yaşlı bireylerin kronolojik yaşlarının artmasıyla performanslarındaki kayıplarının paralel olarak artmadığını dile getirirken aynı zamanda politikacıların insanın ömrünün uzamasıyla hem emeklilik hem de sağlık ve sosyal hizmetlerin artmasının politikacılar arasında artan bir kaygı oluşturması düşüncesi araştırma literatüründe başarılı yaşlanma kavramını ön plana çıkarmaktadır (Walker, 2002). Kavram sadece ekonomik anlamda ortaya çıkmamış olup kültürel, sosyal, ruhsal ve vatandaşlık alanlarında da bireyin kendini geliştirebileceği görüşünü paylaşmaktadır.

Yaşlı bireylerin yaşlarının artmasıyla birlikte biyolojik ve fiziksel olarak yaşadığı kayıpların performansını düşürdüğü, bireysel ihtiyaçlarını karşılayamadığı ve böylece yaşlılığa psikolojik uyumu zorlamasına sebep olmaktadır (Genç ve Dalkılıç, 2013).

Sonuç olarak tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’ de artan yaşlı nüfus sayısı bilim alanında araştırılması gereken bir grup haline gelmiştir. Yaşlı nüfusun artmasıyla artan emekli ve pasif bir hayat sürdüren birey sayısı da artmaktadır. Bu bireyler devlet ekonomisi için bir yük olurken bireylerin kendi hayat serüveni içinde de aktif bir rol alamamaktadırlar. Aynı zamanda araştırma öncesi yapılan gözlemler yaşlı bireylerin geçmişe dönüp baktıklarında birçok pişmanlık geçirdikleri ancak bunu sorgulamadıkları, çevresine uyum sağlamaya çalışarak problemleri yok saydığı görülmektedir. Tüm bu gözlemler ve merak edilen konulara ışık tutmak adına yaşlıların psikolojik uyum sağlanması noktasında başarılı yaşlanmanın, kişilik özelliklerinin ve ego bütünlüğünün etkisi incelenmesi amaçlanmıştır.

Yaşlı bireylerle ilgili incelenen araştırma konularına literatür taraması sonucu bakıldığında, kronik rahatsızlıklar, yalnızlık, ölüm kaygısı, depresyon, yaşlı ayrımcılığı, psikolojik dayanıklılık, cinsellik ve yaşama aktif katılım gibi birçok konu araştırılmış olsa da yaşlılarda başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğünün psikolojik uyumu nasıl kadar yordadığı hakkında herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Bu eksiklik bu alırtırmada temel problem olmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Yaşlılarda başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğünün psikolojik uyum üzerindeki etkisini belirlemektir.

## **1.3. Araştırmanın Problemleri**

Bu çalışmanın amacı başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğünün psikolojik uyum üzerindeki etkisini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda şu alt problemlere cevap aranacaktır.

1. Araştırmada ele alınan cinsiyet, başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğü değişkenleri yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
  - a. Cinsiyet yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
  - b. Başarılı yaşlanma yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
  - c. Kişilik özellikleri yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
  - d. Ego bütünlüğü yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
2. Araştırmada ele alınan cinsiyet, başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğü değişkenleri depresyonu yordamakta mıdır?
  - a. Cinsiyet depresyonu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
  - b. Başarılı yaşlanma depresyonu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
  - c. Kişilik özellikleri depresyonu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?
  - d. Ego bütünlüğü depresyonu istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Günümüzde yaşlı nüfusun arttığı ve TÜİK (2019) raporlarına göre de giderek artmaya devam ettiği aynı zamanda insan ömrünün uzaması ve ulusal anlamda birçok ülkede yaşlılara yönelik psikolojik ve sosyal hizmet politikası geliştirdiği gözlemlenmiştir. Gerontoloji alanında ise psikosoyal araştırma konularının yetersiz olduğu literatür taramasıyla görülmüştür. Yaşlılarda son yıllarda ego bütünlüğü ve başarılı yaşlanma kavramları da öne çıkmaktadır. Aynı zamanda yaşlılarda psikolojik uyum kavramı da farklı değişkenler ile çalışılmış olan kavramlar arasında ön plana çıkmaktadır. Buna karşın yapılan çalışmalar incelendiğinde betimsel ve tarama araştırmalarının ağırlıkta olduğu ve yordayıcı çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu açıdan bakıldığında araştırmanın konusunun hem yordayıcı bir ilişkiye odaklanması hem de yaşlılarla ilgili olarak kişilik özelliklerinin başarılı yaşlanmanın ve ego bütünlüğünün psikolojik uyum üstündeki etkisini belirlemeyi amaçlaması çalışmayı özgün kılan hususlar olarak düşünülebilir. Söz konusu bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin belirlenmesi durumunda yaşlılara yönelik olarak özellikle önleyici ve koruyucu rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerin planlanması ve uygulamaya konulması bakımından bilgi birikiminin oluşmasına katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu araştırma bulguları sonucunda hali hazırdaki müdahale uygulamalarının da gözden geçirilmesi ve kişilik özelliklerinin rolünü de kapsayacak şekilde çeşitlendirilmesine, konuya ilişkin farkındalık oluşmasıyla bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırmada elde edilen bulgular araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilecek olan bulgularla sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular, araştırma verilerinin toplandığı araştırma grubu ile sınırlıdır.

#### **1.6. Araştırmanın Varsayımları**

- Araştırma için ölçme araçlarının uygulandığı örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırma için kullanılan veri toplama araçlarına katılımcıların kendilerini ifade edecek biçimde soruları yanıtladıkları varsayılmaktadır.

## 1.7. Tanımlar

**Başarılı Yaşlanma:** Kimi zaman üretken yaşlanma ve aktif yaşlanma gibi terimlerin de yerine kullanılan başarılı yaşlanma terimi bireylerin yüksek bilişsel işlev göstermesi, sağlıklı bir vücuda sahip olması ve bağımsız bir şekilde yaşama aktif katıl sergilemesi durumu olarak nitelendirilmektedir (Rowe ve Kahn, 1997; Martin vd., 2015; Swindle, 2009).

**Kişilik Özellikleri:** Kişilik, genetik ve çevresel faktörlerin etkisiyle birçok açıdan insanları birbirinden farklılaştıran ve nispeten kalıcı özellik gösteren yapı olarak tanımlanmaktadır. (Aytaç, 2001; Friedman ve Martin, 2007; McCrae ve John, 1992).

**Ego Bütünlüğü:** Erikson' un yaşlanma dönemine denk gelen ego bütünlüğü umutsuzluk evresinde bireyler krizleri başarılı bir biçimde atlatarak, geçmiş yaşamın hesabını yapar ve olumlu bir sonuçla karşılaşırsa ego bütünlüğü kazanmaktadır.

**Psikolojik Uyum:** İnsanoğlu ömrü boyunca geçirdiği her yaşam döneminde birçok çeşitli hedef ve ihtiyaçlarla karşılaşmakta olup bu farklılaşmaları tolere edebilmesi sürecine psikolojik uyum olarak adlandırılmaktadır (Shock, 1951).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Yaşlılık dönemi biyolojik ve fiziksel yaşanan sorunlarla beraber fonksiyonların yavaşlamasına, fiziksel görünüşte bozulmalara neden olan bir dönemdir. Yaşlı bireylere yönelik pek çok farklı bakış açısı olmakla birlikte yaşlanmanın sabit bir süreç olmadığı, zaman içerisinde bireylerin olgunlaşmasına etki eden kalıtsal ve çevresel birçok faktörün olduğu ve yaşlılığın bireyler arasında farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. “Yaşlı” ve “yaşlanma” tek ve değişmez bir tanımı olmamakla birlikte yaşlanma süreci biyolojik, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik boyutlar olarak farklı açılardan incelenebilmektedir. Yaşlanma sürecine ait bu boyutlar başlıklar halinde detaylı bir şekilde aşağıda anlatılmaktadır.

#### 2.1. Biyolojik Yaşlanma

Biyolojik perspektifte yaşlılık insan organizmasında yaş ilerledikçe artan kalp ve organ rahatsızlıkları, bağışıklık sisteminin faaliyetinin azalması, görme ve işitme kaybı, genetik dengesizlik, uyarıcıya verilen tepki hızında düşüş, çalışma belleği kapasitesi, işlem hızı ve işlem kaynağında azalmayla ortaya çıkan durumdur (Birren, 1958; Jin, 2010; Moody ve Sasser, 2018; Schroots, 2007).

Hayflick (1965)' in hücre yaşlanma teorisine göre insan hücrelerinin bölünme potansiyelinin sınırlı olduğunu embriyo hücresinin bölünme sayısının ortalama 40-60 olurken ileri yetişkin birinden alınan hücre örneğinde embriyo hücresine göre daha yavaş ve daha az bölünebilmektedir. Aynı zamanda bölünemeyen hücrelerin birikmesi hücrede bir çok hasara neden olabilmektedir. Blackburn (2000)' e göre devamında 1980'li yıllarda ortaya çıkan replikatif hücre yaşlanma teorisinde kromozomların uçlarında bulunan ve hayatta kalmayı sağlayan telomerlerin mayoz bölünmesinin gerçekleşirken her hücre bölünmesinde kısalması ve bunun tekrarlanması sonucunda kritik noktaya gelindiğinde

hücre bölünmesinin durduğunu ve böylece hücrenin bölünmesi ile yaşlanmanın gerçekleştiğinden söz etmektedir. Karan (2007)'e göre yapılan araştırmalar sonucunda yaşlanma devam ettikçe protein yapısında primer yapıda farklılaşma görülmediği fakat deamidasyon, oksidasyon, nonenzimatik glikasyon gibi posttranslasyonel değişikliklerde artışların var olduğu gözlenmektedir.

Schroots (2007), hayat boyu psikolojik değişim süreçlerinin biyolojik değişimler ile paralel olarak ilerlemediğini, örneğin yaş ilerledikçe bilişsel yeti kaybıyla beraber akışkan zekânın da azaldığını ancak kristalleşmiş zekânın genel kültür ve yılların getirdiği bilgi birikimiyle beraber arttığını ifade etmektedir.

Sonuç olarak biyolojik yaklaşım insan vücudunun biyolojik bir saati olduğunu erken yaşlarda hücre fonksiyonları hızlı ilerlerken yaş ilerledikçe yavaşladığı ve zamanla durduğunu böylece yaşlanmanın gerçekleştiğini ifade etmektedir.

## **2.2. Fizyolojik Yaşlanma**

Fizyolojik yaşlanma saçların gittikçe beyazlaşması, deride kırışıklık, kuruluk ve solgunluğun artması, çekiciliğin azalması, duyu kaybı, bilişsel yeti kaybı ve kilo alımı gibi özellikleri içermektedir (Thompson vd., 1998). Havighurst (1952)' a göre, yaşlanan bireylerde zamanla saçların dökülmesi, üreme organlarının işlevselliğinin azalması, cildin kırışması ve gözlük kullanımının artması sonucu fiziksel özelliklerin çekiciliğini kaybetmesi, karşı cinse karşı sevginin fiziksel anlamda alınan zevkinde düşme olduğunu ifade etmektedir. Ancak yaşlandıkça değişen fiziksel özelliklerin diyet, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyle beraber her zaman olumsuz anlamda sonuçlanmayabilmekte ve yaşam tarzına göre yaşa bağlı olarak olumlu yönde değişebilmektedir (Krunkel ve Morgan, 2015; Giddens, 2008).

## **2.3. Sosyal Yaşlanma**

Sosyal yaşlanma, yaşlıların toplum içerisindeki durumu mikro (bireysel eylemler seviyesinde) ve makro düzeyinde (toplumsal seviyede) inceleyerek yaşlı ayrımcılığı, yaşlı işçiliği, yaşlı istismarı, rol kaybı, emeklilik ve yaşlının toplumdaki yeri gibi konuları incelemektedir. Yaşlanan dünyada yaşlılar için oluşan olumsuz kalıp yargılar gittikçe azalmaktadır. Yaşlı nüfusun artmasıyla ülke politikasında, eğitimde (örneğin, ABD' de üniversitelerde yaşlıları hedef kitle olarak gören üniversite ve üniversite eğitim programında artış), eğlence ve oyun hedef kitlesinde değişikliklerde (sadece çocuklar için

değil yetişkinler içinde oyunların tasarlanması) sosyal yaşlanma da öne çıkan konular arasında göze çarpmaktadır (Krunkel ve Morgan, 2015).

Yaşlıların toplum içerisindeki rolü incelendiğinde toplulukçu yapıya sahip Japonya ve ya Çin gibi toplumlarda yaşlılar bilge olarak görülürken bireyci bir toplum olarak görülen Amerika ve Birleşik Krallıkta yaşlılar pasif, gençlere göre teknolojiden uzak, tüketici, bir başkasının yardımına muhtaç ve halk arasında büyük bir külfet olarak görülmektedir (Giddens, 2008).

#### **2.4. Psikolojik Yaşlanma**

Psikolojik yaşlanma, yetişkinlik döneminden itibaren yaş aldıkça kişilik, zihinsel işlevler, benlik duygusu, fizyolojik görünüm ve psikolojik duygudurum gibi faktörlerde yaşanan değişimlere davranışsal uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Kalınkara, 2016; Krunkel ve Morgan, 2015). Yaşlılık döneminde bilişsel işlemlerde çoğunlukla gerileme olduğu düşünülse de beyin hücrelerinin işlevselliğini yitirmesi ile oluşan Alzheimer'ın 85 yaş üzeri kişilerin yarısından görülürken bakımevlerinde kalmayan 75 yaşın altındaki bireylerde çok nadir görülmektedir (Giddens, 2008).

Psikososyal yaşlanmaya göre çevredeki değişiklikler, izolasyon, yalnızlık ve büyük oranda bireyin yaşlılık için nasıl hazırlandığıyla ilgili olarak değişen bir kavram olsa da kişilerin kendilerini bu duruma alıştırmalarının yaşlanmayı engellemeyeceği ancak psikolojik açıdan olumsuz düşünce tarzını ve krizlerin daha rahat atlatılabileceği öngörülmektedir (Taşkesen, 2017; Trafiałek, 2006).

Batı toplumundaki insanların yaşı ilerledikçe sorun olarak gördükleri şeyin başında büyüme ve amaç duygusunun kaybını göstermektedirler. McFadden (1996)' a göre insanlar geçmişte yaptığı hatalardan duyduğu pişmanlık sonrası af dilenmek adına hayatının son döneminde diğer dönemlere göre daha fazla huzur arayışında olduğu ve huzuru aramadaki aracının ise din olduğunu, maneviyat ve din konularının bu dönemlerde daha çok önem kazandığını bilinmektedir.

Aynı zamanda, kişiler yaşlandıkça emeklilik, işsizlik, statü kaybı, eş ve yakınların ölümü, boşanma, çocukların evden ayrılması, sosyal çevrenin daralması, üretkenliğin azalması, uyku düzeninde değişme, kuşaklar arası anlaşmazlık, günlük hayatın alışılmış gereklerini yapmakta zorlanma, gelir değişimi ve buna bağlı olarak değişen statü gibi stresör faktörle yaşlılarda kimlik krizine ve benlik bütünlüğünde ki farklılaşmalara neden olabileceğini



bunun sonucunda ise psikolojik anlamda uyum yeteneğini zorlandığı düşünülmektedir (Birren,1958; Carr ve Pudrovskaya, 2017; Dönümcü, 2019).

## **2.5. Yaşlılık Olgusuna Yönelik Psikososyal Kuramlar**

Dinamik, çok boyutlu ve çok yönlü olan yaşlılık olgusu biyolojik ve psiko-sosyal kuramlar olarak iki farklı perspektifle sunulmaya çalışılmaktadır. Biyolojik kuramlar insan anatomisi bakımından biyolojik, kimyasal ve fiziksel olarak yaşlanmaya yer verirken psiko-sosyal kuramlar yaşlıların davranış, tutum ve toplum içinde yaşlıların durumuna yer verilmektedir (Kalınkara, 2016; Tufan, 2016).

Araştırma konumuz itibariyle toplum içerisindeki yaşlıların psikolojik durumlarının incelenmesi açısından psikososyal kuramlar temel alınmaktadır. Bu çalışmada aktivite/etkinlik kuramı, ayrılma/yaşamdan geri çekilme kuramı, süreklilik kuramı, modernleşme kuramı, gerotransandans kuramı ve rol kaybetme kuramı ele alınmaktadır.

### **2.5.1. Aktivite / Etkinlik Kuramı**

Robert J. Havighurst bu kuramın ilk hipotezini yaptığı araştırma sonucunda yaşam doyumu ile aktivite arasındaki pozitif ilişki bulunurken rol kaybıyla arasındaki ilişkinin negatif çıkmasıyla kurmuştur (Zaidi & Howse, 2017). 1948 yılında Havighurst gelişimsel görevler hakkında kitap yayınlamış ve kitapta anlatılan gelişimsel görevlerin merkezi örgütlenmesi kavramına ise etkinlik teorisi adını vermektedir (Schroots, 1996; Wadensten, 2006). Havighurst' un yaşamın son dönemi için belirlediği gelişimsel görevler şunlardır: fiziksel değişimle başa çıkmak, kaybedilen rollerin yerine yeni roller ve aktiviteler eklemek, hayatı ve bulunduğu durumu kabullenmek son olarak ise ölüm hakkında bir bakış açısı geliştirmek. Bireyler gelişim görevlerini başarılı geçirirse mutlu olabilir aksi durumda ise bireylerin mutsuzluk ve sonraki görevlerde sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (Schroots, 2007).

Yaşlı bireylerin çevresi ve topluma karşı işlevselliği ile mutluluk ve memnuniyeti arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bireyler emekli olduğunda sosyal ilişki ve rollerinin kaybedebilirler ancak iyi bir yaşlanma süreci ve olumlu bir benlik duygusu geliştirmek için bireylerin emeklilikten sonra kaybedilen rolleri ve sosyal ilişkileri yenileriyle değiştirmeleri gerektiğini belirtmektedir (Tavel, 2008; Schroots, 1996; Schulz ve Heckhausen, 1996). Lemon, Bengtson ve Peterson (1972) yaşlıların yaşam memnuniyetini arttırmak için aktivitelerini sürdürmeleri gerektiğini yorumlamasıyla

birlikte, Putnam (2002)'e göre de yaşlanan bireylerde yaşam memnuniyeti fiziksel, biyolojik ve psiko-sosyal değişimlere adapte olabildiği sürece oluştuğundan söz etmektedir.

Tufan (2016)' a göre aktivite kuramı her yaşlının kendi yaşlanma sürecinden sorumlu olduğunu pasif olduğu sürece mutsuz olabileceğini ve engellilik durumu yoksa mümkün olduğunca aktif olması gerektiğinden bahsetmektedir. Asiamah (2017)' e göre aktivite kuramınca bireyler gelişmiş ülkelerde, eğitim seviyesinin yüksek olması, imkanların fazla ve yaşlıların sosyoekonomik durumunun yüksek olmasından ötürü daha fazla aktif olabilmektedir. Moody (2018), fenomolojik yaklaşıma sahip olanların “aktivite” kavramının davranışsal anlamına değil de içinde bulunduğumuz durumu ve ya aktiviteyi nasıl yorumladığımızla ilgilendiğini ifade etmektedir.

Ferraro ve Shippee (2009)' e göre yaşlılar günlük işlerinden arta kalan vakitlerde sosyal eşitsizlik, sosyal ilişkilerin kaybı, sınırlı gelir ya da sağlıklı bir bedene sahip olmamaları nedeniyle sosyo-kültürel ve ya sportif faaliyetlere katılamayabilirler. Moody (2018)'e göre Kanada' yapılan araştırma sonucunda ekonomik gelirin ve eğitim seviyesinin aktivite noktasında önemli bir faktör olduğu görülmektedir. İş arama noktasında da ABD Çalışma Bakanlığı'na göre, 40 yaşın üzerindeki resmi olarak “yaşlı bir işçi” olmasından dolayı potansiyellerinin düşmesi nedeniyle yaşlılar yaşlı ayrımcılığına maruz kalmaktadır. Aynı zamanda yaşamın son döneminde kadınların yeniden evlenme oranı erkeklere göre daha düşüktür.

### **2.5.2. Ayrılma/Yaşamdan Geri Çekilme Kuramı**

İnsanlar orta yaştan yaşlılığa doğru ilerlerken önceki yıllarına göre daha fazla içe dönük davranmaya ve durgunlaşmaya başlamaktadırlar. 1961 yılında bu konuyu açıklamaya çalışan Cumming ve Henry insanların “doğal” olarak yaşı ilerledikçe toplumdan, işten ve kendisine yüklenen rollerden uzaklaşmaya başladığını ileri sürmektedir (Zaidi ve Howse, 2017).

Ayrılma kuramı etkinlik kuramının tam tersi bir kuramdır. Burada yaşlanan birey ve toplum arasında karşılıklı bir dışlanma söz konusudur. Birey bu şekilde mutlu bir başarılı yaşlanma süreci geçirebilmektedir. Aynı zamanda bu inzivaya çekilme durumu hem büyüyen toplumda iş anlamında gençlerin önünü açmak hem de yaşlıların yükünü hafifleterek yaşlanma sürecini psikolojik olarak kabullenmek ve kendilerine zaman ayırmalarını sağlamak açısından yararlı olmaktadır (Zaidi ve Howse, 2017).

Çoğunlukla aile içi rolünden ziyade sosyal statü (kişiyi sosyal kimlik kazandırdığı için) ve ev dışı sosyal rolünü benimseyen erkeklerin aile hayatındaki rolüne daha düşkün olan kadınlara göre toplumdan geri çekilme sürecini daha zor atlattığı düşünülmektedir (Moody, 2018; Wadensten, 2006; Zaidi ve Howse, 2017). Prahl ve Schroeter (1996)' a göre emeklilik ve çocukların evden ayrılması, sosyoekonomik kayıp ve ilişki ağının daralması sebebiyle bireyler sosyal statü ve rollerinin kaybıyla kimlik krizi yaşayabilmektedirler.

Ayrılma kuramı ve Aktivite kuramı yaşlıların aktif ve ya pasif ( içe dönük) bireyler olarak genelleştirilmesi açısından eleştirilmektedir. Lehr (2007)' e göre yaşlı birey yaşamdaki bazı kriz dönemlerinde stres ve kaygı yaşamaması nedeniyle toplumdan uzaklaşabileceğini ancak bu kriz durumu atlatıldığında yeniden aktif yaşlanma durumu sergileyebileceğini ifade etmektedir. Bu durum ise geçici ayrılma olarak nitelendirilmektedir.

### **2.5.3. Süreklilik Kuramı**

Kuram ilk olarak Havens tarafından ortaya atılmaktadır (Kalınkara, 2016). Daha sonra Robert C. Atchley tarafından teorik bir çerçeveye ile yapılandırılan süreklilik teorisi dinamik ve evrimsel bir teori olarak ortaya çıkmaktadır (Atchley, 2006).

Süreklilik teorisi yaşamın ilk dönemlerinden yaşlanmaya adım adım giden yolda bireylerin yaşam tarzlarının, değerlerinin, rollerinin, tutumlarının, kişiliklerinin ve tercihlerinin hayatın son zamanlarına kadar sürmeleri gerektiğini savunmaktadır (Moody, 2018). Yani yaşlı bireyin an itibariyle sergiledikleri hayat duruşu geçmişin izlerini taşımaktadır ve o bireyin bundan sonra vereceği karar ve ya tercihlerde geçmiş deneyimleri, kişiliği, değer ve tutumları yer almaktadır (Wadensten, 2006).

Yaşlılığa geçiş aşamasında kişiler birçok biyolojik, fizyolojik ve psikolojik değişim sürecinden geçmektedir. Süreklilik teorisi bu değişim sürecine adapte olabilmek için iç ve dış sürekliliğin dengede kalması gerektiği görüşündedir. İç süreklilik bireyin iç zihinsel durumu, benimsediği düşünceleri, tercihleri, kişilik ve mizacı, sahip olduğu değerleri, yetenekleri gibi benliğini oluşturan yapıyı sürdürme anlamına gelmektedir. Dış süreklilik ise sosyal ilişkiler, kişinin üstlendiği rollerin devamlılığın sağlanması demektir. İç ve dış süreklilik dengesi ve uyumu korunduğu sürece yaşam doyumu ve memnuniyeti de artmaktadır (Tavel, 2008; Wadensten, 2006). Kalınkara (2016)' a göre kişi olgunlaştıkça benlik bütünlüğünü sağlayabilirse başarılı bir yaşlanma profili çizebilmektedir.

Teoriye göre ileri yetişkin bireyler emeklilik nedeniyle kaybettikleri rollerin yerine etkinliklere katılarak, yeni iş bularak yeni roller ekleyerek ya da geçmişteki genç yetişkinlik döneminde nasıl bir yaşam tarzı varsa aynı şekilde devam ettirebilirlerse sürekliliğin de sağlanabileceğine işaret edilmektedir (Atchley, 1989; Kalıncara, 2016). Bireyi aktif kılan bu yönüyle aktivite kuramına benzemektedir.

Atchley (2006)' a göre yaşlanma sürecinde yaşanan kayıp ve değişimlerle mücadele etmede maneviyatın büyük bir etkisi olduğunu söylemektedir. Aynı zamanda engelli ve sosyal ilişkisi zayıf olan bireylerin yaşlanma sürecinde sürekliliği sağlama ve başa çıkmada noktasında zayıf kalabileceğini ifade etmektedir.

#### **2.5.4. Modernleşme Kuramı**

Teknolojinin gelişmemiş olduğu ilkel ve geleneksel toplumlarda bilgiye ulaşmak için deneyimi ve kültürünün yüksek seviye olduğu düşünülen bilge yaşlıların üstün statüde olduğu bilinmektedir. Modernleşme kuramı günümüzde sanayi ve teknolojinin ilerlemesiyle yaşlıların bilgisine ihtiyaç duyulmamakla birlikte statülerinin de düştüğü inancını savunmaktadır. Teknolojisi ilerlemiş, ekonomisi seviyesi gelişmiş ve bireyci toplumlarda yaşlılara verilen değer azalmaktadır (Cowgill, 1986; Giddens, 2008). Araştırmaya göre kentleşmenin artması, aile yapısının geniş aileden çekirdek aileye dönüşmesi, sanayileşmenin ve teknolojinin ilerlemesi, eğitim seviyesinin artması yaşlıların konumunda düşüşe neden olmaktadır (Tavernier, Naegele ve Hess, 2019; Cowgill ve Holmes, 1972; Moody, 2018). Cowgill (1974)' e göre yaşlı nüfusun artması modernleşmenin sonucu olarak görülmektedir.

Rosow (1974)' e göre modernleşmenin emeklilik sistemini ortaya çıkarmasıyla beraber yaşlılarda rol kaybına oluşmaya başlamaktadır (Choi, 1996). Yapılan araştırmalara göre, nesiller arasındaki eğitim ve değer farkı yaşlının ailesi ve çocuklar arasında uzaklaşmaya ve aile ilişkilerinin incelenmesine neden olmaktadır (Choi, 1984; Silverstein, Burholt, Wenger ve Bengtson,1998).

Tavernier, Naegele ve Hess (2019)' a göre yaşlıların sosyal statüsünün düşmesi sadece teknolojinin ilerlemesi sonucu değil de toplumun bireyselleşmesiyle de ilgili olabileceğini ve modernleşmenin getirdiği emeklilik sisteminin yaşlıların rol kaybı yaşamasına neden olduğunu ancak Avrupa ülkelerinde üretken yaşlı projeleriyle yaşanan rol kayıplarının engellendiğini ifade ederek modernleşme kuramını eleştirmektedir.

### 2.5.5. Gerotransandans Kuramı

1989'da Lars Tornstam tarafından ortaya atılan Gerotransandans, materyalist ve akılcı bir bakış açısından, içinde bulunduğu duruma iyi düzeyde adapte olabilen, bedensel, sosyal ilişki ve benlik boyutlarında kendini aşan, kozmik bir bakış açısına doğru gelişerek artan yaşam doyumu olarak anlatılmaktadır (Schroots, 1996; Wadensten, 2006; Schroots, 2007; Tornstam, 2011; Erikson, 2018).

Gerotransandans kelimesinin içinde geçen “transdans” kavramının kurama dinsel bir boyut kazandığı tartışma konusu olmakla birlikte bununla bağlantılı olarak Uzak doğuda bilgelik ve aşkınlığa doğru ilerleyen kişilerin Zen Budizmi dinince inzivaya çekilmesi örneğinden yola çıkarak kişilerin isteyerek toplumdan geri çekilme düşüncesi noktasında ayrılma kuramıyla benzerlik gösterdiği göze çarpmaktadır (Erikson, 2018; Schroots, 1996). Ayrıca Tornstam, gerotransandans kuramında Erikson gibi “ego bütünlüğü” kavramını kullanmaktadır ancak Tornstam bu kavramı Erikson’ un geçmiş yaşamın kabulüyle parçalarının bütünleşmesi anlamından farklı olarak gerçekliğin yeniden tanımlanması şeklinde ifade etmektedir (Schroots, 1996; Tornstam,2011).

Gerotransandans sürecinde kozmik, benlik ve sosyal/kişisel ilişkiler olmak üzere 3 farklı boyutta değişim yaşanmaktadır (Schroots, 1996; Schroots, 2007; Tornstam, 2005; Tornstam, 2011).

Daha çok varoluşsal bir anlam taşıyan kozmik boyut, ölümü aşarak farklı bir bakış açısı getirilmesi, gençlik ve yaşlılar arasında olumlu bağlantı kurulması, geçmiş ve günümüz arasındaki deneyimlerin yeniden değerlendirmesi, hayatın gizeminin çözülmesi gibi kavramlara yer verirken; benlik boyutunda, benlikle ve bedenle yüzleşerek kişinin kendisine dönük farkındalığın artması ve benliğe yönelik olumlu bir perspektif geliştirmesi, benmerkezciliğin azalarak diğer insanların ihtiyaçlarına dikkat edilmesi, ego bütünlüğü sağlanarak yaşam döngüsünün yeniden yorumlanması konularına yer alırken; sosyal ve kişisel ilişkiler boyutunda ise ilişkilerin nicelik anlamında azalırken nitelik anlamında artması, yalnızlığa duyulan ihtiyacın artması, kişinin kendisiyle uyum sağlamayan rollerden sıyrılması, değer yargılarında netleşmesi, açık sözlülük ve hoşgörünün artması gibi terimleri ifade etmektedir (Schroots, 1996; Schroots, 2007; Tornstam, 2005; Tornstam, 2011).

### 2.5.6. Rol Kaybetme Kuramı

Rol kaybetme kuramı Cooley ve Mead tarafından ortaya atılmış olup Linton ve Parsons tarafından geliştirilmiştir. Kuramda anlatılmak istenen bireylerin yaptıkları mesleklerin, aile ve ya toplum içinde üstlendikleri rolün değerleri, inançları ve kimlikleri üzerinde önemli bir faktör olduğu yönündedir (Kalınkara, 2016; Mancini, 1975).

Rol kaybetme kuramına göre yaşlanan kişilerin çocuklarının evlenmesi, emeklilik ve eşin ölümü gibi durumlarının yol açtığı rol kayıplarına uyum sağlama seviyesi düşük olduğunda depresyon ve eksiklik hissiyatının oluşacağı tersi durumda uyum sağlayabildiğinde kayba karşılık dayanıklılığın varlığıyla yaşam memnuniyetinin artmakta olduğu görülmektedir (Mancini, 1975; Phillips, 1957).

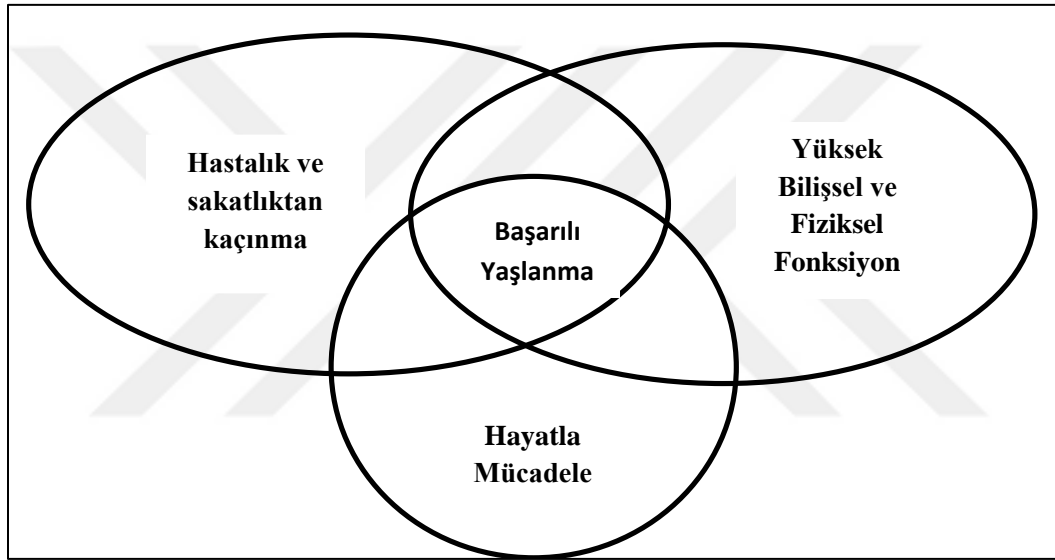
Rolden çıkış 4 şekilde olmaktadır. Birincisi eşin ölümü gibi doğa olayı, ikincisi ait olduğu bir takımdan ayrılmak gibi kendi isteğiyle rolden çıkma, üçüncüsü zorla emekliliğe ayrılan kişiler gibi gönülsüz şekilde rolü bırakmak, dördüncüsü ise bağlı olduğu gruptan çıkarılarak sahip olduğu rolü kaybetmektedir. Yaşlılar rollerini kaybettikten sonra kaybedilen rolün yerine yenisini koyabilmekte (emeklilik sonra yeni bir işe başlama), daha önceki role tekrar dönebilmekte (dul bireylerin tekrar evlenmesi gibi) ve ya kalan rolleri yeniden düzenlemektedir. Rolden ayrılmanın bireyde yarattığı etki rolden ayrılma nedeni ve rolü telafi edebilme derecesine bağlı olarak değişebilmektedir (Mancini, 1975). Yaşlı bireyler fizyolojik fonksiyonlarının yeterince aktif çalışmamasından ötürü içinde bulunduğu rolden çıkamayarak, yeni bir rolle girmekte zorlanmaktadır ve bu durum onu "rolsüzlük rolü" ne maruz bırakmaktadır (Burges 1960). Ayrıca içinde bulunduğu rolsüzlük rolünü değiştirememesi ve işlevsiz kalmasından dolayı "rol hapsi" ne girmektedir (Kalınkara, 2006; Mancini, 1975).

### 2.6. Başarılı Yaşlanma

Başarılı yaşlanma kavramı M.Ö. 44 senesinde Romalı filozof Cicero tarafından ilk kez sağlıklı beslenme, bilincin işlevselliğinin korunması, kimseye bağlı kalmadan yaşamını idame ettirme olarak tanımlanmaktadır (Cicero, 2017). Ramamurti ve Jamuna, (2010)'a göre hayat evrelerini 4 basamakta açıklamaya çalışan Hindu modelinin yaşlılık evresine tekabül eden son iki aşamasında emekli olan kişi ailesine vakit ayırır, dünyevi zevkleri bir kenara bırakıp içe döner, varoluşsal bir yolculuğa çıkarak ibadet eder meditasyon yapar. Eğer bu basamağı başarılı bir şekilde atlatırsa mutlu olabilir ve bilgeliğe uzanan son basamağa ulaşabilmektedir. Hindi modelinin son iki basamağı ile Erikson'un ego

bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresi birbiriyle benzeşmekte olup her ikisi de başarılı yaşlanmanın ana temasını içermektedir (Martin vd., 2015).

Yaşlılar ve yaşlanma süreci hakkında yapılan araştırmalarda patolojik olan ve olmayan arasındaki farkı belirlemek için çalışmaya yapılmış ve sonuç olarak normal yaşlanma döneminde patolojik durum göstermeyen ancak yüksek risk altında olan kişilere *olağan yaşlanma*, akranlarına göre yüksek işlev ve düşük risk gösteren kişilere ise *başarılı yaşlanma* olarak nitelendirmektedir. Başarılı yaşlanma, hastalık ve sakatlıkların olmadığı, yüksek zihinsel ve fiziksel işlevselliğin olduğu, hayata aktif katılımın sağlandığı süreç olarak adlandırılmaktadır (Rowe ve Kahn, 1997).



Şekil 2. Başarılı Yaşlanma Modeli (Rowe ve Kahn, 1997).

“Üretken yaşlanma”, “iyi yaşlanma”, “sağlıklı yaşlanma” veya “aktif yaşlanma” olarak da kullanılan başarılı yaşlanma kavramı yaşam doyumu, uzun ömürlülük, engelsiz ve sağlıklı olmak, olumlu gelişim gösterme, yüksek bilişsel işlev, yaşama bağımsız ve aktif katılım gibi belirtileri gösteren bir süreç olduğuna işaret etmektedir (Martin vd., 2015; Swindle, 2009). Herzog ve Morgan (1992)’ e göre yaşama aktif katılım, kişiler arası ilişkilerde iletişim, sosyo-duygusal destek, manevi anlamda doyum sağlayıcı etkinlikler düzenlemek ve ya katılmak gibi üretken faaliyetleri içermektedir. Avrupa Birliği ise bu süreci sağlığa eşit düzeyle ulaşma imkanını en üst düzeye çıkarmayı hedefleme olarak tanımlamaktadır (Aydın & Sayılan, 2014).

Featherman ve Lerner (1985)’ e göre başarılı yaşlanma terimi dinamik bir süreç olarak değişime ve gelişimsel görevlere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Featherman, Smith, ve Peterson (1990)’ a göre bilgelik başarılı yaşlanma konusunda önemli bir

faktör olarak görülse de benlik saygısı ve olumlu sosyal değerlendirme Bandura (1995)' e göre öz yeterlilik, organize etme ve pratiğe geçirme açısından hem bilişsel aktivitenin arttırılmasında hem üretken faaliyetlerin devam etmesi noktasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bilgelik olarak nitelendirilen zihinsel açıdan iyi yapılandırılmış düşünce yapısının, plan yapmanın, analitik çözümlene yeteneğini aktif tutan etkinlikler yapmanın ve yaratıcı problem çözümleninin bilişsel anlamda işlevselliğinin devam ettirmesi adına başarılı yaşlanma için önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Featherman, Smith, ve Peterson, 1990; Hayes, 1989).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2002), aktif yaşlanmayı yaşlıların verimli ve nitelikli bir yaşam geçirebilmek için sağlık, yaşama aktif katılım ve güvenliği (dünyanın çeşitli yerlerinde ekonomi seviyesinin düşük olması ve yaşlıların istismar edildiği bölgeler olmasından dolayı) en iyi şekilde optimize etme olarak adlandırılmaktadır (Bélanger Ahmed, Filiatrault, Yu ve Zunzunegui, 2017). Araştırmalara göre başarılı yaşlanma Doğu toplum kültüründe hoşgörülü, iyi niyetli, pasif ve açık fikirliliği yansıtan sıcak aile ve sosyal ilişkilere sahip iken Batı toplumu kültüründe etkinliklere yüksek oranda katılım sergileyen, bireyci, aktif sosyal ilişki ağına sahip bağımsız bireyler olarak nitelendirildiği görülmektedir (Martin vd., 2015; Craciun, 2019).

Von Faber ve ark. (2001)' nin yaptığı araştırmaya göre düşük aktif katılıma sahip kişiler yalnızken mutlu olduklarını dile getirirken bilişsel yeti kaybı ve demanslı kişilerinde durumlarından memnun olduklarını ifade etmektedirler. Caron tarafından ortaya atılan başarılı yaşlanma modelinde bireyin psikososyal durumunun iyi oluşu, toplumun yaşlılar için sağladığı eğitim, sağlık, iletişim, kültür ve sosyal hizmetlerin kalitesinin bütünleşmesi sonucu başarılı yaşlanmanın oluşacağı görüşünü sunmaktadır (Şanlı, 2012).

## **2.7. Kişilik Özellikleri**

Kişilik, çocuklukla başlayan genetik ve çevresel faktörlerle şekillenen nispeten kalıcı duygusal, bilişsel ve davranışsal özellikler açısından insanları birbirleriyle farklılaştıran bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Aytaç, 2001; Friedman ve Martin, 2007; McCrae ve John, 1992). Kişilik kuramları ise bu farklılaşan bireylerin kim olduklarını ve nasıl davrandıklarını belirleme noktasına açıklık getirmeye çalışmıştır (McCrae ve Costa, 2008). Kılıççı (1988)' a göre yaşlılıkta fiziksel, biyolojik ve psikolojik anlamda yaşanan değişimin günlük hayatta zorlanmalara sebep olması, unvan ve maddi gelir kaybı, akrabaların vefatı ve ya eşlerin kaybı gibi durumlar kişilerde değersizlik, kaygı, huysuzluk,



işe yaramazlık ve yalnızlık hissiyatı vererek benlik bütünlüğünde farklılaşmaya sebep olmaktadır. Bu dönemde bireyler geçmiş deneyimlerinden sık sık söz ederek yorumlaması sonucu benlik bütünlüğünü sağlayıp geçmişi yeniden tamir etmeye çalışmaktadır.

Cattel tarafından ortaya atılan 16 kişilik faktörü yapılan daha sonrasında yapılan araştırmalar sonucunda 'Büyük Beşli' başlığı altında 5 faktörlü kişilik olarak yeniden değerlendirilmiştir (Bilgin, 2017). Bu büyük beşli kişilik faktörü dışadönüklük, uyumluluk, duygusal denge, sorumluluk ve deneyime açıklık olarak adlandırılmaktadır (Morsünbül, 2014).

Dışadönük bireyler içe dönük olan insanların aksine daha fazla yaşama aktif katılım sağlayan, insan ilişkileri güçlü, dinamik, iyi niyetli, içten davranan, istekli, girişken, güçlü bir karaktere sahip, sıcakkanlı, coşkulu, enerjik ve hızlı konuşan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Rousseau, Pushkar ve Reis, 2005; Morsünbül, 2014; McCrae ve Costa, 2003; Baek ve ark., 2016; Costa, McCrae, Holland, 1984). Eysenck' e göre içedönük kişiler dışa dönüklere nispeten daha ağır hareket eden, daha az sosyal ve içe kapanık olarak nitelendirilmektedir (Bilgin, 2017).

Nevrotikliğin zıt kutbunda yer alan duygusal dengeye sahip olan bireyler eleştiriye açık, esnek, sosyal ilişkilerde başarılı, dürtüsel davranmayan, stresle başa çıkabilen, kaygısız, sakin ve sabırlı olabilme özelliklerini taşıyabilen bireylerdir (Morsünbül, 2014; McCrae ve Costa, 2003; Yıldızoğlu, 2013). McCrae ve Costa (1987)' a göre nevroitik bireylerin daha çok duygusal ve kendine yönelik öz farkındalığa sahip olmaktadır. Aynı zamanda ileri yetişkinlik döneminde ego bütünlüğü ve umutsuzluğun kişilik özellikleriyle arasındaki ilişkiye bakıldığında nevroitikliğin umutsuzluk ucuna, dışadönüklük ve deneyime açıklık ise ego bütünlüğü ucuna daha yakın olduğu belirlenmiştir (Westerhof, Bohlmeijer ve McAdams, 2017). Araştırma sonucuna göre yaşlılık döneminde nevroitikliği yüksek düzey olan bireylerin, düşmanlık, güvensizlik, şüphecilik, dürtüsellik, yaşlanma kaygısı ve korkusu yaşadıklarını ifade etmiştir (Harris ve Dollinger, 2003; Costa, McCrae, Holland, 1984). Moor, Zimprich, Schmitt ve Kliegel (2016)' in yaptığı araştırmaya göre ise düşük duygusal dengeye sahip bireylerin kendilerine yönelik sağlık algılarının negatif olması, olumsuz bir yaşlanma algısına sebep olduğunu ancak bilişsel davranışçı terapilerle bu olumsuz sonucun telafi edilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Uyumlu kişiler sempatiklik, sosyal, saygılı, kendisine ve çevresine güvenen, içten, anlayışlı, kibar, yardımsever, alçakgönüllü ve yüksek empati düzeyi gibi özellikleri içermektedir (McCrae ve Costa, 1987; Morsünbül, 2014; Baek ve ark., 2016).

Deneyime açık bireyler hayal gücü geniş, farklılıklara deneyimlemeye açık, meraklı, pozitif bakış açısına sahip, sosyal ilişkileri kuvvetli, aktif, geleneksellikten uzak, esnek, estetiğe sanata değer veren ve ilgi duymaktadır (Widiger ve Costa, 2002; Çivitci & Arıcıoğlu, 2012; Costa, McCrae ve Holland, 1984).

Sorumluluk sahibi bireyler, realist, enerjik, başarılı, dürüst, çalışkan, iç kontrolü sağlayabilen, düzenli, sabırlı, organize etme yeteneğine sahip, kararlı, güvenilir, idealist ve dikkatli bireyler olarak tanımlanmaktadır (McCrae ve Costa, 1987; McCrae ve Costa, 2003; Baek ve ark., 2016; Özgöl, 2019; Yıldızoğlu, 2013).

McCrae ve Costa (2008)' e göre kişilik "nispeten kararlı", yani zaman içerisinde yavaş yavaş değişimlere kendini gösteren ancak tamamen farklılaşmayan bir profil sergilemektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde bireylerin 30 yaşına kadar kararlı bir kişilik yapısı gösterirken, 30 yaşından sonra orta seviyede bir değişimlerle karşılaşmaktadır. Örneğin 30 yaşındayken dışadönük bir profil çizen kişi 70 yaşına geldiğinde yine dışadönük olurken eskisi kadar coşkulu, sosyal ve ya yaşama aktif bir katılım sergileyemeyebilir. Sadock ve Sadock' un yaptığı bir çalışma sonucunda kişilerin yaşlandıkça dışadönüklük puanlarında küçük miktarda düşüş ve uyumluluk puanlarında küçük artışlar görüldüğünü böylece yaşlandıkça kişiliğin değişmediği görüşlerinin de yanıldıklarını ifade etmiştir (Aslan & Hocoğlu, 2017). Kişilikteki değişim yaşa bağlı değildir. Süreç içerisinde kişilikte yaşanan değişime içinde bulunduğu iş veya arkadaş ortamı, komşuları, üniversitede farklılaşan dünya görüşü, evlendikten sonraki hayatı, anne/baba rolü, emeklilik, yaşlandığında kalmak zorunda olduğun bakım evi gibi birçok çevresel faktörün bu değişimi etkileyebilmektedir (Bandura 1982; Hooker ve McAdams, 2003). Aynı zamanda insan beyininde manyetik rezonansla yapılan görüntüleme sonucunda 55 yaş sonrası her artan yaşta 1 çay kaşığı miktarda gri madde azaldığını ve bu azalmanın hangi dokudan kaynakladığına bağlı olarak zamanla kişilikte de değişimler yaşanabileceği düşünülmektedir (Resnick, Pham, Davatzikos, Kraut ve Zonderman, 2000' den akt. McCrae ve Costa, 2003). Kişilik yapısı zaman içerisinde ne kadar değişim gösterirse göstereceği neticede yaşlılık döneminde olgunlaşarak net bir biçimde belirginleşmektedir (Mc Fadden, 1999; Hooker ve McAdams, 2003).

Sonuç olarak ego bütünlüğü ve umutsuzluk evresinde geçmiş yaşamın muhasebesinin yapılmasının, bireylerin kişilik gelişimi noktasında önemli bir nokta olduğunu ve başarılı geçerse psikolojik uyum ve yaşam memnuniyeti seviyesinin artacağını belirtmektedir (Erikson, 1963; Rylands ve Rickwood, 2001).

## 2.8. Ego Bütünlüğü

İnsanoğlu doğduğu ilk günden beri başlayan değişim ve gelişim serüveni bireye ve yaşadığı toplumun yapısına bağlı olarak çok yönlü bir yapı sergilemektedir. Ve bireyler yaş aldıkça hayatı türlü yollarla resmedebilmektedirler. Bu resimde geçmiş yılların yeniden değerlendirilmesi ve gelecek hakkında yeni programlamaların yapılması büyük önem arz etmektedir (İlgar & İlgar, 2007).

Gelişim psikolojisi üzerine çalışan Erikson yaptığı araştırmalar sonucunda benliğin bir ifadesi olarak bilinen egonun gelişim dönemlerini ve krizleri tanımlamaktadır. Ego, yaşam boyunca güven duygusu oluşturmayı, kimlik kazanmayı ve üretken olmayı içeren çeşitli dönemlerden geçerek gelişmektedir (McLeod, 2013; Lane ve Munday, 2017). Her dönem bir sonraki gelişim evresi için hazırlık sürecidir ve birbiriyle bağlantılıdır. Bu gelişim evrelerinin 8. halkası ise ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresidir.

Erikson' un yaşlılık dönemine tekabül eden evre de sintonik unsur ego bütünlüğü, distonik unsur ise umutsuzluk olarak belirtmektedir. Ego bütünlüğü, bireyin sahip olduğu yaşam çemberinin olduğu gibi kabul edilmesi, zorunlu olarak değiştirmeye müsaade edilmemesi olarak ifade etmektedir (Erikson, 1963). İleri yetişkinler, geçmiş yaşamlarını hesabını yaptığında başarılı bir şekilde krizleri atlatarak kabul ettiği, “iyi ki” diyebildiği deneyimlerin olduğu, var olmanın verdiği mutlu edici bir tablo ile karşılaşır, döneme uyum sağlar ve tutarlılık sergileyebilirse ego bütünlüğünü gerçekleştirdiğini; hayal kırıklıklarıyla dolu, yaklaşan ölüm hakkında endişelerin yer aldığı başarısız ve memnuniyetsiz bir yaşam olarak yorumladığında ise umutsuzluk durumunun gerçekleşmektedir (Hannah, Domino, Figueredo ve Hendrickson, 1996; Rylands ve Rickwood, 2001; James ve Zarrett, 2005; Lane ve Munday, 2017; Boylin, Gordon ve Nehrke, 1976; Dezutter, Toussaint ve Leijssen, 2016). Araştırma bulgularından elde edilen bilgiler ışığında sağlıklı yaşam ve fiziksel işlevselliğin sürdürülmesinin ego bütünlüğünü oluşmasında etkili olduğunu, örneğin bireylerin sosyalleşmesi ve kültürel faaliyetleri gerçekleştirilmesi noktasında sağlığında yaşadığı bir olumsuzluk kişiyi engelleyebileceği düşünülmektedir (Borchelt Gilberg, Horgas ve Geiselman, 1999; James ve Zarrett, 2005).

Yaşamın son döneminde geçmiş deneyim ve krizlerin kabulü noktasında kendini ve başkaları affetme duygusunun önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Dezutter, Toussaint ve Leijssen (2016)' nin yaşlılar ile yaptığı çalışmaya göre affedicilik ile depresyon arasında ters orantılı, ego bütünlüğü ile doğru orantılı ilişkisi olduğu görülmektedir. Rylands ve Rickwood (2001)' e göre geçmiş yaşamışlıkların kabulünü sağlayamayan hala pişmanlık

ve hayıflanma duygusu yaşayanlarda benlik değerlerinde kayıp duygusu yaşanmaktadır. Yapılan araştırmalara göre ego btnlg ve umutsuzluk dönemi puanlarının dönemsel olarak değiştiğini, sebebinin ise bireysel farklılıkların ve kişiliğin değişkenliği sonucu olduğu öngörülmektedir (Sneed, Whitbourne, ve Culang, 2006; Torges, Stewart ve Duncan, 2008).

Antonovsky' nin salutogenez modeline göre bireyin sağlık ve ya herhangi bir sıkıntıyla savaşmak zorunda kaldığında hem içsel hem de dışsal gücünü harekete geçirip başa çıkararak tutarlılık ve bütünlük sağlama duygusu artmaktadır (Dezutter, Wiesmann, Apers ve Luyckx, 2013). İleri yetişkinlerle yapılan araştırmalara göre Antonovsky' nin Salutogenez modelini uygulayanlar ile ego btnlg arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dezutter vd., 2013).

Yaşlı bireyin yaşamının geri kalanı dşndgnde çok az zaman kaldığı, yeni bir planlama için vakit kalmayarak hayıflandığı, hayatın kendisine haksızlık ettiğini düşünmesi ve ölüm korkusu yaşaması sonucu umutsuzluk duygusu yaşamaktadır (Rylands ve Rickwood, 2001; Erikson 1963; Woods ve Witte, 1981). Erikson (1963), Erikson tüm yaşama baktığında verimsiz, amaçlarını elde edememiş ve geçmişteki deneyimleri noktasında suçluluk hisseden bireyin umutsuz duygusuna sahip olacağını düşünmektedir (McLeod, 2013).

Geçmiş yaşamın muhasebesinin yapılması ve çatışmaların çözüme kavuşturulması için öncelikle kişilerin buna gönüllü olması sonrasında ise bireysel olarak bu işlem yapılamaz ise uzman kişilerin de yardımıyla anımsama, yeniden gözden geçirme ve bilişsel terapilerinin bireysel veya grup danışmalarıyla müdahaleler yapılması gerekmektedir (Chang vd., 2008; Westerhof, Bohlmeijer ve McAdams, 2017; Haber, 2006; Staudinger, 2001; Jo ve Song 2015' den akt. Lane ve Munday, 2007).

## **2.9. Başarılı Yaşlanma ve Psikolojik Uyum**

İnsanoğlu gelişip büyüdükçe hedefleri ve ihtiyaçları farklılaşmakta olup farklılaşan durumu tolere edebildiği sürece de uyum sağlayabilmektedir (Shock, 1951). Bilim ve teknolojinin ilerlemesiyle beraber gelen kaliteli sağlık hizmeti ile sağlıklı yaşam anlayışı insanların gelecek yaşam beklentisini arttırmakta aynı zamanda farklılaşan dünya ile birlikte psikolojik rahatsızlıklar ve uyum sorunları karşımıza çıkmaktadır (Bekaroğlu, 1991).

Yaşlanma sürecinde emeklilik, çekirdek aile, çocukların evlenmesi, bireyselleşen toplum, eş ve akrabanın kaybıyla azalan sosyal destek, yalnızlık, yetersizlik hissi, boş zamanların artması, sosyoekonomik seviyede azalma, fizyolojik görünüm ve biyolojik işlevlerde bozulma, sağlık problemleri nedeniyle bakıma muhtaç hale gelme gibi durumların yaşanması sonucu bireyler uyum sağlamada sorun yaşayabilmektedir (Onur, 2011; Birren, 1958). Yaşlılar süreç içerisinde karşısına çıkan bu zorluklarla uyum sağlayabilir ve başa çıkabilirse yaşam doyumu sağlayabilir aksi durumda ise yenik düşerse çeşitli sorunlar karşı karşıya kalarak yalnızlık ve ya depresyon duygusu yaşayabilmektedirler (Flood, 2005; Brissette, Scheier ve Carver,2002; Havighurst ve Orr, 1955; Holahan, Holahan, ve Belk, 1984).

Flood' un (2005) uyum modeline göre doğuştan uyumlu bir birey olmak, sağlığı korumak amaçlı aktif hareketi sağlamak ve dini ibadete yönelmek üzere 3 başa çıkma süreci olduğunu, bu başa çıkma sürecinin başarılı bir şekilde atlattığında ise bilgelige ulaşmak olarak nitelendirilen gerotransandans evresine gelmektedir. Yaşamın son döneminde kendilerini varoluşsal bir arayış içinde bulan yaşlıların ölümün yaklaştığını hissetmeleri nedeniyle hazırlık yapmak adına ibadet etmeye daha fazla zaman ayırmaları onlarda psikolojik anlamda rahatlama ve huzurlu olmalarını sağlamaktadır (Staudinger ve Kunzmann, 2005; McFadden, 1996). Tuckman ve Lorge (1952)' nin yaptığı bir araştırmaya göre bireyler 50'li yaşlarda geçmişte edindiği deneyimlerin olgunlaşmasıyla statü yakalamaktan, 60'lı yaşlarda sevdiği etkinliklere katılmaktan ve 70'li yaşlarda geçmiş pişmanlıklardan arınmak ve huzuru kazanmak adına manevi yönelimi gerçekleştirmekten mutlu olacakları bilgisi edinilmektedir.

Hall (1953)' in yaptığı bir araştırma sonucunda, bulunduğu işe ve statüsüne yüklediği anlam ve değeri yüksek olan bir kişinin emekli olduğunda yaptığı işe yeterince anlam yüklemeyene göre emekliliğe daha fazla adapte olabileceğine dikkat çekmiştir (Havighurst ve Orr, 1955). Yaşlılık döneminde insanlar daha çok fizyolojik zorlanmalar, iş hayatının sona ermesi ve ya rollerinden ayrılmaları gibi nedenlerden dolayı sorumlulukları azalarak yeni bir amaç oluşturmakta yetersiz kalmaktadırlar (Coloman, 2000; Birren1958; Von Humboldt, Leal, Pimenta ve Maroco, 2014).

Bireylerin yaşlanma sürecinde eşin vefatı, çevrelerindeki arkadaşlarının vefatı, bakım evlerine kabullerinin yapılması ve ya hastalık nedeniyle yatağa bağlı kalmaları gibi yaşam olayları sonucunda hem yaklaşan ölüm ve hastalık beklentisinin artması hem de sosyal ilişki ağlarının daralması birey için başa çıkması gereken olumsuz yaşam olayları olarak

karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalara göre yaşlıların sosyal ağlarla kurduğu iletişiminin devam ettirmesi hatta yaş ve fikir yapısı olarak kendisine yakın gördüğü arkadaş ortamıyla vakit geçirmelerinin onları daha çok mutlu edeceği sonucuna varılmıştır (Hoyt, 1954, Cohen & Wills, 1985).

Bowling ve Dieppe (2005), psikolojik anlamda iyi hissetmenin, hayata olumlu bir perspektiften bakmanın, hastalığın az ve ya hiç olmamasının, yaşam doyumunun ve ekonomik güvenliğin sağlanmasının başarılı yaşlanmaya işaret ettiğini belirtmektedir.

Foster (1997), adaptasyon sürecinde yaşlıların stresör faktörlere karşı yaşadıkları deneyim ve bilgi birikiminin dayanıklılığını arttırdığını ve bu dönemde etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmalarının önemine dikkat çekmektedir. Örneğin 11 Eylül ve Batı Virginia 1972 Buffalo Creek baraj çöküşünde yapılan boylamsal araştırmalarda travmalara karşı yaşlıların daha iyi başa çıkarak uyum sağladığı görülmektedir (Green, Gleser ve Lindy, 1990; Holman ve Silver, 2005). Çok yönlü olan yaşlanma sürecinde bireysel farklılıklar, gen ve çevresel faktörlerden başarılı yaşlanmayı etkilenmektedir. Araştırmalara göre fiziksel olarak engelli bireylerin olumlu psikolojik ruh haline sahip olmasının sebebi mutluluğun kaynağının fiziksel kısıtlılığı kabul ve uyum, merak, sosyal ve duygusal destek, derin maneviyat ve güçlü bir beraberlik hissiyatının olduğunu ayrıca kardiyovasküler hastalıkların da daha az görülebileceği düşünülmektedir (Danner, Snowdon ve Friesen, 2001; Von Faber ve ark., 2001).

1980' li yıllarda P.B Baltes ve M.M Baltes tarafından ortaya atılan ödünleme yoluyla seçici optimizasyon kuramı yaşın ilerlemesiyle meydana gelen dezavantajlı durumları avantaja çevirip dengeleme politikası izlenebileceğine dikkat çekmektedir (Craciun, 2019; Schroots, 1996; Schroots, 2007; Charles ve Carstensen, 2010). Baltes ve Baltes' ın kurduğu, iki hipotezden oluşan başarılı yaşlanma modelinin ilk hipotezi yaşlı kişilerin henüz kullanmadıkları kapasitelerinin var olduğu, ikincisi ise elde olan bu kapasitelerin yaşın ilerlemesiyle beraber meydana gelen olumsuz sonuçları olumluya çevrilebilmeleri ve ödünleme için işletebilmeleridir (Şanlı, 2012).

Yaşlı bireylerin, yaşlarıyla birlikte performanslarındaki düşüş hayatındaki birçok alanda zorlanmalarına neden olmaktadır. Bu nedenle performanslarını iyi bir şekilde yöneterek bilişsel adaptasyon sürecini başlatmaları gerekmektedir. Modele göre yaşlılar *seçme* sürecinde performansların üstündeki işleri ve ya faaliyetleri yapmaktansa kendisinin güç ve yapısına uygun daha düşük performansları tercih eder; *optimizasyon* sürecinde, yaptığı işi kolaylaştıracak aletler kullanarak ve ya o iş üzerinde daha sıkı çalışarak kapasitesini

geliştirirler; son olarak *ödinleme* sürecinde ise ortaya koyulan performansı üst düzeye çıkarmak için planlama yapmaktadırlar. Bireyler bilişsel egzersizlerle zihni canlı tutarak, geçmiş yaşam tecrübelini kullanarak ve ya teknolojinin gelişmesiyle hayatı kolaylaştıran makinelerden faydalanarak potansiyellerini daha kontrollü ve pratik kullanabilmektedirler (Craciun, 2019; Schroots, 1996; Schroots, 2007; Charles ve Carstensen, 2010).

Pfeiffer (1977), başarılı yaşlanmayı ilerleyen yaşla birlikte fiziksel, biyolojik ve psikolojik anlamda yaşanan negatif değişimlere adepte olmak, geçirilen olumsuzluklara karşın fiziksel ve psiko-sosyal ihtiyaçların pozitif anlamda giderilmesi ve yaşam memnuniyetinin oluşması durumu olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda Pfeiffer yaşlanma sürecinde ortaya çıkan değişimlere adaptasyon sırasında özellikle zihinsel ve duygusal enerjinin öneminden bahsederken, bilişsel olarak değişimlere yeni bir perspektif geliştirmenin baş etme noktasında yaşam tecrübelerinden etkilendiğini belirtmektedir (Hansson ve Carpenter, 1994).

## **2.10. Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Uyum**

İleri yetişkin bireylerin yaşadığı krizlere ve ya değişimlere adapte olma süreci her birey için farklılık göstermektedir. Spahni, Morselli, Perrig-Chiello ve Bennett (2015), yaşlanma sürecinde yaşanan kayıplarda kişilik özellikleri bakımından diğer kişiliklere göre psikolojik dayanıklılığı, esnekliği ve başa çıkma yeteneği yüksek düzeyde olan dışadönük bireylerin daha iyi uyum sağladıkları sonucu elde edilmektedir. Kılıççı (1988)' a göre yaşlıların çevresindeki kişilerin gözlemleri sonucu bireyler yaşlandıkça hoşgörülü tavrını kaybederek genellikle bir çok olumsuz durumdan şikayet eden, her konuda söz hakkına sahip olduğunu düşünen, ilgi bekleyen, kaprisli, hata arayan, duygusal ve pasif biri haline dönüşmektedirler.

Yaşlanma döneminde ortaya çıkan zorlu dönüm noktalarında, bireysel farklılıkların problem çözme ve başa çıkma noktasında önemli olduğu bilinse de uyum sürecinin çok boyutlu olduğu ve stresli yaşam olaylarını tolere edebilmenin birçok yolu olduğu göze çarpmaktadır. Uyum sağlamada sorun yaşayan yaşlılarda psikosomatik rahatsızlıklar gözlenmiş olup uyum sorunu aşma noktasında ise yeniden plan yapma, öz-yeterlilik algısını güçlendirme, fiziksel aktivite yapılması, sosyal ilişki ağlarının güçlendirilmesi, olumlu gelecek beklentisi (umut ve iyimser bakış açısı gibi) oluşturma, kişilik ve hedef yönetimi konusunda eğitim verilmesi, yaşlılığa uyumun sağlanması açısından düşük depresyon ve yüksek yaşam doyumu göstermektedir (Holahan, Holahan ve Belk, 1984;

Shock, 1952; Scheier, Carver ve Bridges, 2001; Moraitou, Kolovou, Papasozomenou, ve Paschoula, 2006; Aspinwall, 2005).

Yapılan araştırmalara göre adaptasyon yeteneği yüksek, dışadönük ve sorumluluk sahibi bireylerin hayattan memnuniyet düzeyleri daha fazla olmaktadır (Costa ve McCrae, 1980; Davis, Zautra, Johnson, Murray ve Okvat, 2007). Aynı zamanda yüksek duygusal denge ve sorumluluk ile düşük içedönüklük özelliği gösteren bireylerin daha sağlıklı geçen uzun bir ömrü işaret ettiğini tespit edilmiştir (Smith ve Williams, 1992; Friedman ve Martin, 2007). Gold ve arkadaşları (1995)' na göre ileri yetişkinlik döneminde dışa dönük bireyler daha az bilişsel işlev gösterme eğilimindedirler. McCrae ve Costa (1990)'a göre orta yaş krizini deneyimleyen bireylerin, on yıl öncesinde yüksek nevrotiklik özelliğinin belirtilerini sergiledikleri tespit edilmiştir. Kişilik özellikleriyle emekliliğe hazıroluş arasındaki ilişkiye bakıldığında düşük nevrotiklik ve yüksek seviyede sorumlu bireylerin emeklilik sürecine maddi ve manevi olarak daha hazırlıklı olduğu görülmektedir (Lckenhoff, Terracciano ve Costa, 2009). Aynı zamanda dışadönük ve sorumluluk özelliği gösteren bireylerin emekli olduktan sonra da yüksek düzeyde memnuniyet yaşadıkları ve daha aktif olduklarını sonucu elde edilmiştir (Lckenhoff, Terracciano ve Costa, 2009; Robinson, Demetre ve Corney, 2010). Robinson, Demetre ve Corney (2010)' e göre yaşlı bireyler arasında yapılan araştırmaya göre emeklilik döneminde nevrotikliğin yaşam bağlamalarına karşı negatif yorumlama getirmeleri sebebiyle düşük yaşam memnuniyetine, uyumluluk ve sorumluluk sahibi bireylerin ise yüksek yaşam memnuniyetini öngörmektedir.

### **2.11. Ego Btnlğu ve Psikolojik Uyum**

Yaşlılığın erdemli halini ego btnlğu olarak nitelendiren Erikson bilgeliğin kelime kökünü incelediğinde, "görmek, bilmek" anlamına geldiğini ve gr yetisinin geçmişi yeniden tarayarak şimdiki yaşantımızı anlamlandırmaya yardımcı olduğundan bahsetmektedir (Erikson, 2018). Westerhof, Bohlmeijer ve McAdams (2017)'a göre bilge kişiler gelişim döneminin sadece ego btnlğu kısmını değil, umutsuzluk kısmını da deneyimleyerek aradaki farkı kavrayabilmektedirler. Ego btnlğu bilgelik kavramı dışında, yaşam doyumunu, huzur, psikolojik uyum, başarılı yaşlanma ve esneklik gibi kavramlarla da ilişkilendirmeler yapılmaktadır. Her durumda ego btnlğu'nn pozitif görüş bildiren anlamlarla bir araya geldiği görülmektedir (Berzon, 2019). Araştırmalara göre ego btnlğu oluşturan kişilerin kendi yeteneklerine güvenen, hayatını kabullenerek psikososyal uyum geliştirebilen, nesiller arasında iletişim kurabilen, iç-dış kontrolünü



sağlayabilen ve ölüm korkusunu aşabilen olgun bireyler olduğunu kabul etmektedir (Chang, Kim, Kong, Kim, Ahn, ve Cho, 2008).

İleri yetişkin bireyler birçok kriz dönemi atlatarak yaşamın son evresine geldiklerinde kendilerini yaşamdaki olumlu ve olumsuz deneyimlerini terazi bırakıp, hayatlarını nasıl ve ne kadar yaşadıkları sorularına cevap arama ihtiyacı içinde bulurlar. Eğer tatmin edici bir cevap verebilirlerse yaşam memnuniyeti yaşayarak ego bütünlüğünü yakalayabilirler (Altuk, 2011; Bacanlı, 2001). Ginzberg (1953)' in kurum bakımı altında kalan bireyler ile yapılan bir çalışmada, bireylerin ileri yetişkinlik döneminde yaşadığı krizlere uyum sağlamada sorun yaşadığında depresyon ve kaygı taşıması sonucu uykusuzluk problemi yaşadıkları görülmektedir.

Boylin, Gordon ve Nehrke (1976)' a göre Erikson' un 8. evresinin önceki evrenin sonucu olduğunu ve önceki 7 evrenin de genel olarak başarılı geçmesinin ego bütünlüğü evresine pozitif etkisi olacağını ifade etmektedir. Boylamsal olarak yapılan araştırma sonuçlarına göre ego bütünlüğünün, temel güvene karşı güvensizlik evresi (Erikson, 2018), kimlik karmaşası evresi (James & Zarrett, 2005) ve üretkenliğe karşı durgunluk evresi (Torges, Stewart, ve Duncan, 2008) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Lane ve Munday (2017)' e göre kişiler ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresinde daha önceki yaşamış olan evreleri yeniden yaşayabilir, fakat bu sefer bireysel tecrübelerini geliştirmek ve içsel bütünlüğü sağlamak amaçlı yeniden düzenlemeler yapmaktadırlar. Örneğin yaşlı bireyler fiziksel açıdan yaşadıkları değişim sonucu eski aktifliğini kaybetmesiyle yeteneklerine güvenemeyebilir ve üretken olamayabilirler, kendi ihtiyaçlarını gideremediği için özerkliğini kaybederek utanç ve şüphe duyabilirler, eski rollerinden çıkarak kimlik karmaşası yaşayabilirler ve eş-dostun ölümü sonucu nesiller arası yakınlık kurmada zorlanabilmektedirler. Böylece bireyler son evrede geçmiş olduğu evrelerle yeniden ilişki kurarak, içinde bulunduğu durumu kabul edebilir ve adapte olabilirse içsel bütünlüğü sağlayabilecektir (Erikson, 2018).

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve verilerin analiz edilme kısımları yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu yapılan araştırmada başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğünün psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla tarama modellerinin bir alt türü olarak bilinen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geniş araştırma gruplarının konu ile ilgili var olan durumunun resmedilmesi olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008). İlişkisel tarama modeli ise iki ve ya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında ilişkinin var olup olmadığını ve varsa ne derece olduğunu tespit eden tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

#### 3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın uygulandığı grup Osmaniye ilinde ikamet eden 55 yaş üstü bireyleri kapsamaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde toplamda 353 bireyden veri toplanmış ancak toplanan verilerin analiz edilmeden önce her değişken için normallik değerleri incelendiğinde histogram grafiği, basıklık ve çarpıklık katsayılarının değerlendirilmesi sonucunda normal dağılım göstermeyen katılımcıların olduğu tespit edilmiştir. Veri setinin normal dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $-1 < x < +1$  arasında olması ve z puanlarının ise  $-3 < x < +3$  değer aralıklarında olmasına dikkat edilerek araştırma grubundan uç değer olarak görülen 10 kişi çıkarılıp veri setinde 171' i kadın, 172' si erkek olmak üzere toplamda 344 kişi üzerinden analizler yapılmıştır.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	171	49,9
Erkek	172	50,1
<b>Yaş</b>		
55-65 yaş	195	56,9
66-75 yaş	106	30,9
76-85 yaş	31	9,0
86-95 yaş	9	2,6
96 ve üzeri	2	,6
<b>Eğitim Durumu</b>		
Okuryazar değil	74	21,6
İlkokul	100	29,2
Ortaokul	30	8,7
Lise	42	12,2
Yüksekokul	97	28,3
Okuryazar değil	74	21,6
<b>Sosyoekonomik Durum</b>		
Düşük	166	48,4
Orta	113	32,9
Yüksek	64	18,7
<b>Medeni Hali</b>		
Evli	265	77,3
Bekar	14	4,1
Dul ve ya Boşanmış	64	18,7
<b>Barınma Durumu</b>		
Tek	55	16,0
Eşi	125	36,4
Akrabası	15	4,4
Eşi ve çocukları	130	37,9
Eşi ve Akrabaları	9	2,6
Huzurevinde	9	2,6
<b>Çalışma Durumu</b>		
Emekliyim hala çalışıyorum	46	13,4
Emekliyim, çalışmıyorum	135	39,4
Emekli değilim, halen çalışıyorum	42	12,2
Emekli değilim, çalışmıyorum	120	35,0
Emekliyim hala çalışıyorum	46	13,4
<b>Sosyal Güvence Olma Durumu</b>		
Var	292	85,1
Yok	51	14,9
<b>Oturulan Konut Durumu</b>		
Ev Sahibi	300	87,5
Kiracı	21	6,1
Başkasının evinde ücretsiz kalıyor	22	6,4
<b>Sağlık Durumu</b>		
Mükemmel	44	12,8
İyi	96	28,0
Orta	121	35,3
Zayıf	49	14,3
Kötü	33	9,6

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada başarılı yaşlanmayı ölçmek için “Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)”, kişilik özelliklerini belirlemek için “Hızlı Büyük Beşli Kişilik Ölçeği (HBBKTÖ)”, ego bütünlüğünü ölçmek için “Ego Bütünlüğü Ölçeği (EBÖ)”, psikolojik uyumu ölçmek için “Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ)” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” kullanılmış olup bu bölümde veri toplama araçları tanıtılacaktır.

#### **3.3.1. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)**

Katılımcıların başarılı yaşlanması düzeyini tespit etmek amacıyla Gary T. Reker (2009)’ in geliştirdiği ve Hazer ve Özsungur (2017)’ un Türkçeye uyarladığı “Başarılı Yaşlanma Ölçeği” kullanılmıştır. Başarılı Yaşlanma Ölçeğini uyarlama sürecinde araştırma grubunu 60 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Ölçek “Sağlıklı Yaşlanma” ve “Sorunlarla Mücadele Etme” olarak 2 alt boyuttan oluşmaktadır. BYÖ toplamda 10 maddeden oluşurken, “Sağlıklı Yaşlanma” boyutunu ölçen maddeler 5, 6 ve 10. maddeleri; “Sorunlarla Mücadele Etme” boyutunu ise 1, 2, 3, 4, 7, 8 ve 9 numaralı maddeler ölçmektedir (Hazer ve Özsungur, 2017). Hazer ve Özsungur (2017)’ nin uyarladığı başarılı yaşlanma ölçeğinin güvenirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiş olup bu araştırmada Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)’ nin cronbach alpha iç güvenirlik katsayısı 0.89, iki alt boyutu olan sorunlarla mücadele etme boyutu 0.85 ve sağlıklı yaşlanma boyutu 0.79 olarak tespit edilmiştir olarak tespit edilmiştir. Ölçek 7’li likert tipinde oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerde puanlamalarda 1 puan “kesinlikle katılmıyorum”, 2 puan “katılmıyorum”, 3 puan “kısmen katılmıyorum”, 4 puan “kararsızım”, 5 puan “kısmen katılıyorum”, 6 puan “katılıyorum” ve 7 puan “kesinlikle katılıyorum” olarak puanlanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan bireyler en düşük 10 en fazla 70 puan alabilmektedirler (Hazer ve Özsungur, 2017).

#### **3.3.2. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)**

55 yaş üstü bireylerin kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla uygulanan hızlı büyük beşli kişilik testi Goldberg (1992)’ in tespit ettiği 100 nitelik arasından 30 tanesini seçen Verlmuts ve Geris (2005) tarafından geliştirilmiş ve Morsünbül (2014) tarafından Türkçe’ ye uyarlanmıştır. Tüm kişilik boyutlarını ölçen madde sayısı 6 olurken her madde için 7’ li likert kullanılmıştır. Katılımcılar ölçekteki maddelere 1 puan “tamamen yanlış”, 2 puan “oldukça yanlış”, 3 puan “biraz yanlış”, 4 puan “ne doğru ne yanlış”, 5 puan “biraz doğru”, 6 puan “oldukça doğru” ve 7 puan “tamamen doğru” şeklinde cevap vermişlerdir

(Morsünbül, 2014). Bu çalışmada Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)' nin cronbach alpha iç güvenirlik katsayısı 0.83 olarak tespit edilmiştir. Toplamda 30 maddeden oluşan HBBKT' den elde edilebilecek en düşük puan 30 olurken en yüksek puan 210 olmaktadır. Ayrıca ölçekte yer alan 2, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 16, 21, 24, 26, 29 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. HBBKT, geçerlilik ve güvenirliği kabul edilebilir düzeyde olan “uyumluluk”, “dışadönüklük”, “sorumluluk”, “duygusal denge” ve “deneyime açıklık” olmak üzere toplamda 5 boyuttan oluşmaktadır (Morsünbül, 2014). Morsünbül (2014)' ün yaptığı çalışmaya göre ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa değerleri dışadönüklük boyutunun 0.81, uyumluluk boyutunun 0.80, sorumluluk boyutunun 0.86, duygusal denge boyutunun 0.78 ve deneyime açıklık boyutunun 0.73 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)' nin alt boyutları olan dışadönüklük boyutunun 0.76, uyumluluk boyutunun 0.74, sorumluluk boyutunun 0.74, duygusal denge boyutunun 0.72 ve deneyime açıklık boyutunun 0.71 olarak elde edilmiştir.

### **3.3.3. Ego Bütünlüğü Ölçeği (EBÖ)**

Janis, Canak, Machado, Green ve McAdams (2011) tarafından geliştirilen “Ego Bütünlüğü Ölçeği”nin Türkçeye uyarlama çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması aşamasında öncelikle ölçek uyarlama için izni alınmıştır. Ardından ölçeğin geliştirildiği formundaki maddelerin Türkçeye çevrilmesinde çeviri alan ve çeviri dil uzmanları tarafından yapılan dilsel eş değerlik çalışmaları gelmektedir. Bu aşamada İngilizce olan maddeler dil uzmanlar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Türkçeye çevrilen maddeler farklı dil uzmanları tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Bu iki İngilizce “Ego Bütünlüğü Ölçeği Form” ları birbirleriyle karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma neticesinde iki form arasında bir fark bulunamamıştır. Yapılan çalışmalar neticesinde dil ve anlam olarak orijinal ölçek ve Türkçe “Ego Bütünlüğü Ölçeği” formları arasında dilsel eş değerlik sağlanmıştır. Türkçe formu oluşturulan Ego Bütünlüğü Ölçeği 343 yaşlı bireye uygulanmıştır. Uygulama aşaması sonrasında ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için sırasıyla Açımlayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenirliği test etmek amacıyla iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır.

### **Açımlayıcı Faktör Analizi**

Ölçek uyarlama sürecinde örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığı tespit etmek için Kaiser – Meyer – Olkin (KMO) ve örneklem normal dağılımını tespit etmek için Barlets analiz teknikleri kullanılmıştır. İlgili değerleri gösteren tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. KMO ve Barlett Testi Bulguları

Örneklem Büyüklüğü KMO Analizi		.889
	X <sup>2</sup>	1332.231
Barlett Testi Sonuçları	Serbestlik Derecesi	66
	Anlamlılık	.000

Tablo 2 incelendiğinde KMO değerinin .889 olduğu görülmektedir. Tavşancıl (2014) e göre bu sonuç örneklem büyüklüğü için çok iyi uyum olarak yorumlanabilmektedir. Örneklem normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için Barlett' s değerine bakılmış ve bu değer .000 ( $p < .05$ ) ile anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, örneklem normal dağıldığı ve yeterli büyüklükte olduğu söylenebilir.

Açımlayıcı Faktör Analizi yapılırken temel bileşenler analizi tekniği ve varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi ile her bir faktörün öz değerinin en az 1 olmalıdır. Madde faktör yükü .40 ın altında olan ve birden çok maddeye yük veren ve yükler arası farkın .10 dan küçük olduğu maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca maddelerin, madde toplam test korelasyonları incelenmiştir. Bir maddenin ölçme özelliğinin geçerli olabilmesi için madde toplam test korelasyonunun .30 üzerinde olması gerekmektedir. Analiz sonucunda 12 maddelik 2 boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır.

AFA Faktör yüklerine ilişkin değerler aşağıdaki Tablo 3. ' de gösterilmiştir.

Tablo 3. Madde Faktör Yük Değerleri, Madde Test Korelasyonları ve Açıklanan Varyansları

Boyut	Madde Numarası	F1	F2	Madde Test Korelasyon
Ego Bütünlüğü	Madde 1	.668		.623
	Madde 4	.760		.594
	Madde 6	.590		.545
	Madde 7	.730		.485
	Madde 10	.617		.493
	Madde 12	.540		.535
	Madde 13	.733		.538
	Madde 15	.778		.618
Umutsuzluk	Madde 2		.720	.496
	Madde 8		.757	.385
	Madde 11		.593	.567
	Madde 14		.784	.411
	Öz – Değer	3.922	2.395	-
	Açıklanan Varyans	32.680	19.961	-
	Açıklanan Toplam Varyans	52.641		-

Tablo 3 incelendiğinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan yapının “Ego Bütünlüğü” ve “Umutsuzluk” boyutlarından oluşan 12 maddelik bir yapı olduğu görülmektedir. Ego bütünlüğü boyutunun maddeleri 1,4,6,7,10,12,13 ve 15 numaralı maddelerdir. Umutsuzluk boyutunun maddelerini ise 2,8,11 ve 14 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Ego bütünlüğü boyutunun madde faktör yüklerinin .540 ile .778 arasında değiştiği, madde toplam test korelasyonlarının ise .485 ile .623 arasında değiştiği görülmektedir. Umutsuzluk boyutunun madde faktör yüklerinin .593 ile .784 arasında değiştiği, madde toplam test korelasyonlarının ise .385 ile .567 arasında değiştiği görülmektedir.

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda oluşan ego bütünlüğü boyutu toplam varyansın %32.680 ni umutsuzluk boyutu ise toplam varyansın % 19.961 ni açıklamaktadır. “Ego Bütünlüğü Ölçeği” iki boyutuyla toplam varyansın % 52.641 ini açıklamaktadır.

Ego bütünlüğü ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan 2 boyutlu yapının boyutları arasında ilişkileri ortaya koymak için boyutlar arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş ve bu değerler Tablo 4.’ de verilmiştir.

Tablo 4. Boyutlar Arasındaki Korelasyon Değerlerine Ait Bulgular

Boyutlar	Ego Bütünlüğü	Umutsuzluk
Ego Bütünlüğü	1	-.458
Umutsuzluk	-.458	1

\*\*p<0.01

Tablo 4. ‘de verilen Ego Bütünlüğü ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları incelendiği zaman ölçeğin alt boyutları arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu söylenebilir

### **Doğrulayıcı Faktör Analizi**

Ego Bütünlüğü ölçeğinin uyarlanması sürecinde yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan iki boyutlu yapının yapı geçerliğini sınamak için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bu kapsamda ölçekte yer alan maddelerin birbirinden bağlantısız olan iki faktör çevresinde modellenmiş olan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi AMOS 22 Programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri olarak  $X^2/df$  (Chi-square/Degrees of Freedom), CFI (Comparative Fit Index), TLI/NNFI(Non-Normed Fit Index),GFI

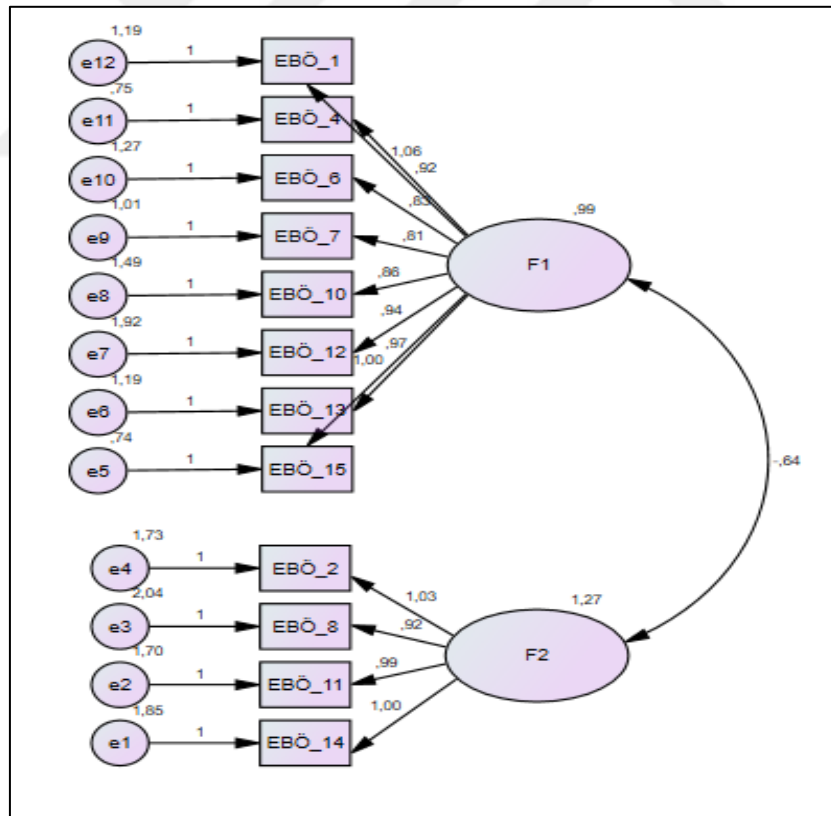
(Goodness of Fit Index) AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index , RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) kullanılmıştır.

Aşağıda yer alan Tablo 5.' de kullanılan uyum indekslerine yer verilmiştir.

Tablo 5. Ego Bütünlüğü Ölçeği Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

Ölçek	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	TLI (NNFI)	GFI	AGFI	RMSEA
Ego Bütünlüğü	147.868	53	2.790	.926	.908	.935	.904	.072

Ego Bütünlüğü Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması kapsamında gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda oluşan 2 faktörlü 12 maddelik yapı doğrulayıcı faktör analiziyle sınanmıştır. Tablo 5.' de yer alan uyum indeksleri incelendiğinde Ego Bütünlüğü Ölçeği'nin gerekli uyum iyiliğini sağladığı görülmüştür ( $\chi^2/df = 2.790$ , CFI = .926 , TLI/NNFI = .908, GFI = .935, AGFI = .904 , RMSEA = .072). Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin dath diagramı ise Şekil 3.' de verilmiştir.



Şekil 3. Ego Bütünlüğü Ölçeği Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diagramı



## Ego Bütünlüğü Ölçeğinin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ego Bütünlüğü Ölçeği'nin güvenirliliğini incelemek için iç tutarlılık analizi yapılmış ve Cronbach's Alpha değerine bakılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değerine ilişkin bulgular Tablo 6.' da gösterilmiştir.

Tablo 6. Ego Bütünlüğü Ölçeği Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayıları

Boyutlar	Maddeler	Cronbach's Alpha Katsayıları
Ego Bütünlüğü	Madde 1	.848
	Madde 4	
	Madde 6	
	Madde 7	
	Madde 10	
	Madde 12	
	Madde 13	
Umutsuzluk	Madde 15	.730
	Madde 2	
	Madde 8	
	Madde 11	
	Madde 14	
	Toplam	.848

Tablo 6.' da görüldüğü üzere “Ego Bütünlüğü” boyutunun iç tutarlılık katsayısı .848, “Umutsuzluk” boyutunun iç tutarlılık katsayısı .730 dur. Ego Bütünlüğü ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı .848 dir. Creswell (2012)'ye göre bir ölçeğin güvenilir olabilmesi için .70 sınır puan olarak görülmektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde güvenirliliği yüksek bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında Janis, Canak, Machado, Green ve McAdams (2011) tarafından geliştirilen “Ego Bütünlüğü” ölçeğinin Türkçeye uyarlanma çalışması yapılmıştır. Uyarlama aşamasında yapılan faktör analizleri ve güvenirlilik çalışmaları sonucunda ölçeğin orijinal formunda yer alan 3.,5. Ve 9. Maddeler gerekli istatistiksel değerleri karşılamadığında ölçekten çıkarılmıştır. Ego bütünlüğü ve umutsuzluk olmak üzere iki boyuttan ve 12 maddeden oluşan “Ego Bütünlüğü” ölçeğinin yeterli değerlere sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca Ego Bütünlüğü ölçeğinin alt boyutlarının ölçeğin orijinal formunda yer alan alt boyutlarıyla ve maddeleriyle örtüşmesi önemli bir bulgudur.

Sonuç olarak Janis, Canak, Machado, Green ve McAdams (2011) tarafından geliştirilen ve bu araştırma kapsamında Türkçeye uyarlanan Ego Bütünlüğü Ölçeği'nin Türk kültürüne uygun olduğu ve ileride ego bütünlüğüyle ilgili yapılacak akademik çalışmalarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

### **3.3.4. Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ)**

Psikolojik uyumu ölçmek için kullanılan 2 ölçekten bir tanesi “Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ)” dir. Bu ölçek, Yesavage, Brink ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Ertan, Eker ve Şar (1997) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. GDÖ’ nin puanlanması sırasında bireylerin soruya verilen cevaplarında, 1 puan = depresyonu varlığını, 0 = puan ise depresyon belirtisi göstermediğini ifade etmektedir. Katılımcıların GDÖ’ den alabileceği en düşük puan 0 ve en yüksek puan ise 30’ dur. GDÖ ölçeğinin uygulanması sonucu toplamda elde edilen puanlarda 0-11 arası depresyonun olmadığını, 11-14 arası muhtemel depresyon olduğunu ve 14-30 arası puanlarda bireylerin kesinlikle depresyon olduğunu ifade etmektedir (Ertan, Eker ve Şar, 1997). Ertan, Eker ve Şar (1997)’ in uyarladığı Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ)’ nin güvenilirlik katsayısı 0.92 olarak tespit edilmiş olup bu araştırmada ölçeğin Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ)’ nin cronbach alpha iç güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak tespit edilmiştir.

### **3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**

Psikolojik uyumu ölçmek için kullanılan diğer ölçek “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” dir. Bu ölçek, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş olup, Köker (1991) tarafından ise Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 5 madde ve 7’ li likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplarda 1 puan “tamamen karşıyım”, 2 puan “karşıyım”, 3 puan “biraz karşıyım”, 4 puan “ne doğru ne yanlış”, 5 puan “biraz katılıyorum”, 6 puan “katılıyorum” ve 7 puan “tamamen katılıyorum” olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar en düşük 5, en yüksek 35 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yaşam doyumunun yüksekliğini ifade etmektedir (Köker, 1991). Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)’ nin cronbach alpha iç güvenilirlik katsayısı 0.77 olarak tespit edilmiştir.

## **3.4. Veri Toplama Yöntemi**

Katılımcılardan veri toplamadan önce Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne etik kurul için başvurulmuş ve tez araştırması 19.09.2019 tarihinde Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından uygun görülmüştür. Araştırma grubunun demografik değişkenlerinde barınma durumu açısından huzurevi ve bakım merkezinde bulunan 55-98 yaş arasındaki bireylere uygulama yapmak için Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığından izin istenmiştir. Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığından gelen yazıda

Devlet bünyesindeki huzurevlerinde bireylerin psikolojik olarak olumsuz etkilenebilme ihtimalleri göz önünde bulundurularak özel bakım merkezinde kalan 55-98 yaş arasındaki bireylerle uygulama yapılması için Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı tarafından rehberlik ve yönlendirmeler yapılmıştır. Osmaniye Özel Sevgi Bakım Merkezinde rehabilite edilen 55-98 yaş arası bireylere uygulama yapmak için 30.10.2019 tarihinde Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığından yeniden izin istenmiştir. 25.11.2019 tarihinde ise Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı tarafından gönderilen yazının ekinde Özel Bakım Merkezleri yönetim ve işleyişinin bağımsız olduğu ve il müdürlüklerinin izni olması halinde uygulamanın yapılabileceği bilgisi verilmiştir. Verilen bu bilgilendirme neticesinde Osmaniye Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nden 13.01.2020 tarihli yazıyla gerekli izinler alınarak Osmaniye Sevgi Bakım Merkezinde ayrıca Osmaniye il merkezi, ilçeler ve köylerinde yaşayan 55-98 yaş arası bireylere araştırma uygulaması yapılmıştır.

Araştırma grubu uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırmaya gönüllü olarak 55-98 yaş arası 344 kişi katılmıştır. Katılımcıların sorulan sorulara mantıklı cevaplar verebilen, kendisini ifade edebilen ve herhangi bir bilişsel yeti kaybı bulunmayan bireylerden oluşmasına dikkat edilmiştir. Katılımcılardan okuma yazma bilmeyenler için ölçek maddeleri açık ve anlaşılır biçimde ifade edilmiş ve katılımcıların beyanı doğrultusunda ölçek maddelerine verdikleri cevaplar işaretlenmiştir. Verilerin toplanması sırasında katılımcıların bazı bireyler ölçek maddelerini okuduğu sırada gülerken tepki verirken bazıları ise ağlayarak tepki verdikleri gözlemlenmiştir.

### **3.5. Verilerin Analiz Edilmesi**

Araştırma grubundan toplanan verilerin analiz edilmesi sırasında değişkenler arasında ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon ve hiyerarşik regresyon kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizine başlamadan önce gerekli varsayımlar incelenmiş olup öncelikle hataların bağımsızlığı varsayımını test etmek için Durbin-Watson test istatistiği yapılmıştır. Regresyon analizinde ilk olarak yaşam doyumunu yordayan değişkenler ele alınmış, ardından depresyonu yordayan değişkenler incelenmiştir. Kurulan modelde, toplam dört model bulunmaktadır. Birinci adımda, yordayıcı değişken olarak sadece cinsiyet; ikinci adımda, cinsiyet değişkenine ek olarak sorunlarla mücadele etme ve sağlıklı yaşama değişkenleri; üçüncü adımda ise, kişilik özellikleri yordayıcı değişken olarak

modele eklenmiş ve son olarak dördüncü adımda ego bütünlüğü değişkeni modele eklenmiştir. Yapılan analizler sonrasında elde edilen sonuçlar bulgular kısmında yer almaktadır.



## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde yapılan araştırmanın amacına uygun olacak şekilde toplanan verilerin istatistiksel işlemleri sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir.

Çalışmaya ilk olarak, araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek başlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildikten sonra, verilerin analizi için kullanılacak hiyerarşik regresyon analizi için ilgili varsayımlar test edilmiştir. Son olarak, hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen sonuçlar araştırma problemlerin göz önüne bulundurularak raporlanmıştır.

#### 4.1. Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 7. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki korelasyonlar

	Sağlıklı yaşlanma	Sorunlarla mücadele etme	Yaşam doyumu	Depresyon	Uyumluluk	Dışadönüklük	Sorumluluk	Duygusal denge	Deneyime açıklık	Ego bütünlüğü
Sağlıklı yaşlanma	1									
Sorunlarla mücadele etme	,700**	1								
Yaşam doyumu	,293**	,312**	1							
Depresyon	-,268**	-,365**	-,569**	1						
Uyumluluk	,266**	,331**	,365**	-,397**	1					
Dışadönüklük	,073	,126*	,191**	-,341**	,152**	1				
Sorumluluk	,324**	,342**	,327**	-,325**	,507**	,022	1			
Duygusal denge	,227**	,262**	,392**	-,533**	,304**	,428**	,228**	1		
Deneyime açıklık	,249**	,337**	,312**	-,386**	,480**	,099	,391**	,032	1	
Ego bütünlüğü	,238**	,227**	,491**	-,282**	,219**	,073	,180**	,243**	,199**	1

\*\* p<0.01, \* p<0.05

Yukarıdaki Tablo 7. incelendiğinde, yaşam doyumu ile çalışmada yer alan değişkenlerin hepsi arasında 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile sağlıklı yaşlanma ( $r=.29$ ), sorunlarla mücadele etme ( $r=.31$ ), uyumluluk ( $r=.37$ ), dışa dönüklük ( $r=.19$ ), sorumluluk ( $r=.33$ ), duygusal denge ( $r=.39$ ), deneyime açıklık ( $r=.31$ ), ve ego bütünlüğü ( $r=.49$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, depresyon değişkeni ( $r=-.57$ ) ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Yine, yukarıdaki Tablo 7. incelendiğinde, depresyon ile çalışmada yer alan değişkenlerin hepsi arasında 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Depresyon ile sağlıklı yaşlanma ( $r=-.27$ ), sorunlarla mücadele etme ( $r=-.37$ ), uyumluluk ( $r=-.40$ ), dışa dönüklük ( $r=-.34$ ), sorumluluk ( $r=-.33$ ), duygusal denge ( $r=-.53$ ), deneyime açıklık ( $r=-.39$ ), ego bütünlüğü ( $r=-.28$ ) ve yaşam doyumu ( $r=-.57$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Genel olarak, tüm değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, değişkenler arasındaki ilişkilerin zayıf, orta ve yüksek düzeyde değiştiği görülmektedir. Yüksek düzeyde olan ilişkilerin ise (sağlıklı yaşlanma ve sorunlarla mücadele etme arasında,  $r= 0,70$ ) çoklu bağlantılılık oluşturacak kadar yüksek olmadığı görülmektedir. Böylelikle hiyerarşik regresyon analizini gerçekleştirmek üzere kullanılacak değişkenlerin bağımlı değişkenlerle hem istatistiksel olarak anlamlı oldukları tespit edilmiş hem de çoklu bağlantılılık için bir problem oluşturmayacağı görülmüştür.

## 4.2. Varyasyonların Test Edilmesi

Hiyerarşik regresyon analizine başlamadan önce, bu analizi gerçekleştirebilmek için gerekli varsayımlar incelenmiştir. İlk olarak, hataların bağımsızlığı varsayımını test etmek üzere Durbin-Watson test istatistiği incelenmiştir. Bu istatistiğe ilişkin elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 8. Durbin-Watson Test İstatistiği Sonuçları

Yaşam doyumu modeline ilişkin test istatistiği	Depresyon modeline ilişkin test istatistiği
1,908	1,800

Durbin-Watson test istatistiği 2'ye ne kadar yakınsa o kadar iyidir ve bu değerlerin 1 ve 3 arasında olması çok önemlidir. Modelde yer alan değerler incelendiğinde 2'ye oldukça yakın olduğu ve dolayısıyla hataların birbirinden bağımsız olduğu varsayımı karşılandığı söylenebilir. İkinci olarak, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık olup olmadığını incelemek üzere daha önce incelenen korelasyon matrisinin yanısıra yine çoklu bağlantılılık problemi olup olmadığını incelemek üzere VIF ve Tolerance değerlerine bakılmıştır. Bu değerlere ilişkin hem yaşam doyumu hem de depresyona ilişkin elde edilen istatistikler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 9. VIF ve Tolerance Değerleri

Aşama		Yaşam Doyumu için Çoklu Bağlantılılık İstatistikleri		Depresyon için Çoklu Bağlantılılık İstatistikleri	
		Tolerance	VIF	Tolerance	VIF
1	Cinsiyet	1,000	1,000	1,000	1,000
	Cinsiyet	,999	1,001	,999	1,001
2	Sorunlarla mücadele etme	,509	1,963	,509	1,963
	Sağlıklı yaşlanma	,509	1,963	,509	1,963
3	Cinsiyet	,943	1,060	,943	1,060
	Sorunlarla mücadele etme	,465	2,151	,465	2,151
	Sağlıklı yaşlanma	,499	2,004	,499	2,004
	Uyumluluk	,601	1,665	,601	1,665
	Dışadönüklük	,790	1,265	,790	1,265
	Sorumluluk	,649	1,542	,649	1,542
	Duygusal denge	,693	1,444	,693	1,444
	Deneyime açıklık	,655	1,527	,655	1,527
4	Cinsiyet	,942	1,061	,942	1,061
	Sorunlarla mücadele etme	,465	2,152	,465	2,152
	Sağlıklı yaşlanma	,494	2,023	,494	2,023
	Uyumluluk	,599	1,669	,599	1,669
	Dışadönüklük	,789	1,268	,789	1,268
	Sorumluluk	,649	1,542	,649	1,542
	Duygusal denge	,670	1,492	,670	1,492
	Deneyime açıklık	,646	1,547	,646	1,547
Ego bütünlüğü	,878	1,139	,878	1,139	

Cinsiyet: 0 = Erkek 1=Kadın

Eğer VIF değeri 10'dan büyükse (Bowerman & O'Connell, 1990; Myers, 1990) çoklu bağlantılılık hakkında ciddi sorunların olduğunu göstermektedir. Yine, tolerance değerinin 0.1'den küçük olması ciddi bir problemken, 0.2'den küçük olması potansiyel bir problemin göstergesidir (Menard, 1995). Yukarıdaki Tablo 9.' da yer alan istatistikler incelendiğinde, VIF değerlerinin 10'dan büyük olmadığı ve tolerance değerlerinin 0.2'den büyük olduğu göz önüne alındığında, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı görülmektedir.

Varsayımlar test edildikten sonra, yaşam doyumunu ve depresyonu yordayan değişkenlerin incelenmesi kısmına geçilmiştir. İlk olarak, yaşam doyumunu yordayan değişkenler ele alınmış, ardından depresyonu yordayan değişkenler incelenmiştir.

### **4.3. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular**

#### **4.3.1. Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi**

Yaşam doyumunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Kurulan modelde, toplam dört model bulunmaktadır. Birinci aşamada, yordayıcı değişken olarak sadece cinsiyet kullanılmıştır. İkinci aşamada, cinsiyet değişkenine ek olarak sorunlarla mücadele etme ve sağlıklı yaşama yordayıcı değişkenleri eklenmiştir. Üçüncü modelde ise, kişilik özellikleri yordayıcı değişken olarak modele eklenmiştir. Dördüncü aşamada ise ego bütünlüğü değişkeni eklenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.



Tablo 10. Yaşam Doyumu Değişkenine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	<b>B</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>β</b>	<b>T</b>
<b>1. aşama</b>				
Cinsiyet	,038	,153	,013	,248
R <sup>2</sup> = ,00	Δ R <sup>2</sup> = ,00	Δ R <sup>2</sup> için F değeri = ,06		
<b>2. aşama</b>				
Sorunlarla mücadele etme	,195	,067	,211	2,933**
Sağlıklı yaşlanma	,122	,061	,145	2,017*
R <sup>2</sup> = ,108	Δ R <sup>2</sup> = ,108	Δ R <sup>2</sup> için F değeri = 20,55***		
<b>3. aşama</b>				
Uyumluluk	,161	,096	,100	1,678
Dışa dönüklük	,020	,058	,018	,344
Sorumluluk	,121	,074	,094	1,637
Duygusal denge	,302	,057	,295	5,292***
Deneyime açıklık	,183	,059	,179	3,118**
R <sup>2</sup> = ,283	Δ R <sup>2</sup> = ,174	Δ R <sup>2</sup> için F değeri = 16,24***		
<b>4. aşama</b>				
Ego bütünlüğü	,504	,065	,355	7,799***
R <sup>2</sup> = ,393	Δ R <sup>2</sup> = ,11	Δ R <sup>2</sup> için F değeri = 60,83***		

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001. Cinsiyet: 0 = Erkek 1=Kadın

Tablo. 10’da yer alan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre regresyon denkleminde ilk giren cinsiyet değişkeni açısından kadınların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. İkinci aşamada yer alan sorunlarla mücadele etme ( $\beta = 0,19$ ,  $p < 0,01$ ) ve sağlıklı yaşlanma ( $\beta = 0,12$ ,  $p < 0,05$ ) yordayıcı değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı olup yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık olarak %11’ini açıklamaktadır. Üçüncü aşamada yer alan kişilik özellikleri yordayıcı değişkenleri ise yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık olarak %17’sini açıklamaktadır. Bu aşamada yer alan değişkenlerden duygusal denge ( $\beta = 0,30$ ,  $p < 0,001$ ) ve deneyime açıklık ( $\beta = 0,18$ ,  $p < 0,01$ ) yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Nihai model olan dördüncü aşamada ise ego bütünlüğü değişkeni ise istatistiksel olarak anlamlı olup ( $\beta = 0,36$ ,  $p < 0,001$ ) yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık olarak %11’ini açıklamaktadır. Modelde yer alan tüm değişkenler, yaşam doyumundaki toplam varyansın yaklaşık olarak %38’ini açıklamaktadır. Yukarıdaki tabloda yer alan b parametreleri incelendiğinde yaşam doyumunu ile modeldeki tüm değişkenler arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, sorunlarla mücadele etme, sağlıklı yaşlanma, duygusal dengede, deneyime açıklıkta veya ego bütünlüğünde meydana gelen artışın yaşam doyumunda da artışa neden olacağını söylemek mümkündür.

#### 4.4. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

##### 4.4.1. Depresyonu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Depresyonu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Birinci aşamada, yordayıcı değişken olarak sadece cinsiyet kullanılmıştır. İkinci aşamada, cinsiyet değişkenine ek olarak sorunlarla mücadele etme ve sağlıklı yaşama yordayıcı değişkenleri eklenmiştir. Üçüncü aşamada ise, kişilik özellikleri yordayıcı değişken olarak modele eklenmiştir. Dördüncü aşamada ise ego bütünlüğü değişkeni eklenmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 11. Depresyon Değişkenine Ait Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	$\beta$	T
<b>1. aşama</b>				
Cinsiyet	-2,632	,700	-,200	-3,761***
R <sup>2</sup> =,04	$\Delta R^2 = ,04$	$\Delta R^2$ için F değeri = 14,15***		
<b>2. aşama</b>				
Sorunlarla mücadele etme	-,078	,273	-,020	-,287
Sağlıklı yaşlanma	-1,492	,300	-,345	-4,972***
R <sup>2</sup> = ,17	$\Delta R^2 = ,13$	$\Delta R^2$ için F değeri = 26,28***		
<b>3. aşama</b>				
Uyumluluk	-,470	,380	-,063	-1,236
Dışa dönüklük	-,638	,232	-,122	-2,752**
Sorumluluk	-,549	,292	-,092	-1,878
Duygusal denge	-1,971	,227	-,412	-8,694***
Deneyime açıklık	-1,112	,234	-,232	-4,762***
R <sup>2</sup> = ,48	$\Delta R^2 = ,31$	$\Delta R^2$ için F değeri = 40,14***		
<b>4. aşama</b>				
Ego bütünlüğü	-,585	,278	-,088	-2,107*
R <sup>2</sup> = ,49	$\Delta R^2 = ,01$	$\Delta R^2$ için F değeri = 4,44*		

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001. Cinsiyet: 0 = Erkek 1=Kadın

Tablo 11’de yer alan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre regresyon denkleminde ilk giren cinsiyet değişkeni bakımından kadınların istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $\beta = -0,20$ ,  $p < 0,001$ ) ve depresyon değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık olarak %4’ünü açıkladığı tespit edilmiştir. İkinci aşamada yer alan sağlıklı yaşlanma yordayıcı değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $\beta = -0,35$ ,  $p < 0,001$ ) ve depresyondaki toplam varyansın yaklaşık olarak %13’ünü açıkladığı görülmektedir. Üçüncü aşamada yer alan kişilik özellikleri yordayıcı değişkenleri ise depresyondaki toplam varyansın yaklaşık olarak %31’ini açıklamaktadır. Bu aşamada yer alan değişkenlerden dışa dönüklük ( $\beta = -0,12$ ,  $p < 0,01$ ), duygusal denge ( $\beta = -0,41$ ,  $p < 0,001$ ) ve deneyime açıklık ( $\beta = -0,23$ ,  $p < 0,01$ ) depresyonu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Dördüncü aşamada ise ego bütünlüğü değişkeni ise istatistiksel olarak anlamlı olup ( $\beta = -0,09$ ,  $p < 0,05$ )

depresyondaki toplam varyansın yaklaşık olarak %1'ini açıklamaktadır. Modelde yer alan tüm değişkenler, depresyondaki toplam varyansın yaklaşık olarak %49'unu açıklamaktadır. Yukarıdaki tabloda yer alan b parametreleri incelendiğinde depresyon ile modeldeki tüm değişkenler arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görölmektedir. Bu sonuca göre, sağlıklı yaşlanma, dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık veya ego bütünlüğünde meydana gelen artışın depresyonda azalmaya neden olacağını söylemek mümkündür.



## BÖLÜM V

### SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı; yaşlılarda başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri ve ego bütünlüğünün psikolojik uyumu ne kadar ve nasıl yordadığını belirlemektir. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu 55- 98 yaşları arasında Osmaniye’ de ikamet eden 343 yaşlı birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan yaşlı bireylere; “Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi” “Başarılı Yaşlanma Ölçeği” “Ego Bütünlüğü Ölçeği” “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Geriatrik Depresyon Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış ve bulgulara ulaşılmıştır. Veri analizinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni ölçen yaşam doyumu ve depresyon değişkenleri üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan araştırma neticesinde psikolojik uyumu ölçen yaşam doyumu ile sağlıklı yaşlanma, sorunlarla mücadele etme, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık ve ego bütünlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, depresyon değişkeni ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bu sonuç önceki çalışma sonuçlarıyla tutarlıdır (Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian, ve Brähler, 2010; Kars ve Deliktas, 2020; Lee ve Moon, 2012; Lue, Chen ve Wu, 2010; Morsünbül, 2014; Swami, Chamorro-Premuzic, Sinniah, Maniam, Kannan, Stanistreet ve Furnham, 2007; Varshney, 2007; Whitley, Popham, ve Benzeval, 2016; Woods ve Witte, 1981). Bu bulguya göre bireylerde başarılı yaşlanmayı, kişilik özelliklerini ve ya ego bütünlüğünü arttırıldığında yaşam doyumlarının da artacağı ayrıca depresyon düzeyi azaltıldığında yaşam doyumunun artacağı yönünde yorum yapılabilmektedir.

Psikolojik uyumu ölçen diğer bir değişken olan depresyon değişkenine baktığımızda sağlıklı yaşlanma, sorunlarla mücadele etme, uyumluluk, dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal denge, deneyime açıklık, ego bütünlüğü ve yaşam doyumu değişkenleri ile

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bu bulgı birçok araştırma sonucu ile desteklenmektedir (Sarıcı Bulut, 2017; Chioqueta ve Stiles, 2005; Morsünbül, 2014; Öksüz ve Malhan, 2005; Rickwood ve Rylands, 2000; Seo, Min ve Kim, 2017; Shin, Jang ve Choi, 2019; Wiesmann ve Hannich, 2011). Bu sonuca göre bireylerin başarılı yaşlanma, kişilik özellikleri, ego bütünlüğünü ve ya yaşam doyumları arttırıldığında depresyon düzeylerinin azalacağı yönünde yorum yapılabilmektedir.

Cinsiyet açısından baktığımızda kadınların yaşam doyumunu yordama etkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bazı araştırmalarca desteklense de (Akandere, 2007; Boylu ve Günay, 2018; Chow, 2005; Enkvist, Ekström & Elmstahl, 2012; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Kankaya ve Karadakovan, 2017; Özkan, 2013; Vallerand ve diğ., 1989; Stanley, 1995) çeşitli araştırma farklı bulgulara ulaşmıştır (Kahraman, Zincir, Erten ve Özkan, 2011; Özekes, 2014).

Cinsiyet açısından kadınların, depresyon değişkenini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. (Altay ve Üstün, 2012; Eriş, Kabalcıoğlu ve Kara, 2016; Park, Jang ve Kim, 2010; Taycan, Kaya ve Taycan, 2014; Varma, Oğuzhanoglu, Amuk ve Ateşçi, 2008). Kadınların depresyon açısından risk grubu olmasının altında yatan nedenlerde ataerkil olan toplumumuzun aile içinde kadına yüklediği rol ve önüne çıkarılan engeller, kişilik özellikleri, yaşam deneyimi, yaşla beraber gelen hormonlardaki değişim, menopoz döneminde yaşadığı zorluklar, beslenme bozuklukları, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi vb. gibi çeşitli rahatsızlıklar geçirmesi nedeniyle ev işlerinde eskisinden daha çok zorlanması gösterilebilmektedir (Balcı, Şenol, Esel, Günay, Elmalı 2012; Şimşek, Yümin, Sertel, Öztürk ve Yümin, 2010; Ünal ve Özcan, 2000).

Başarılı yaşlanmanın değişkenine ait bulgulardan elde edilen sonuçlarda önem düzeyine göre sorunlarla mücadele etme ve sağlıklı yaşlanma boyutunun psikolojik uyumu ölçen değişkenlerden biri olan yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı, sağlıklı yaşlanma ve sorunlarla mücadele etme arttıkça yaşam doyumunun da arttığı görülmektedir. Bu sonuç bir çok farklı araştırmacı tarafından yapılan çalışma bulgularıyla tutarlıdır (Martin vd., 2015; Tavel, 2008; Zapf, 1984). Ayrıca başarılı yaşlanmanın alt boyutu olan sağlıklı yaşlanmanın depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı, sağlıklı yaşlanma arttıkça depresyonun da azaldığı sonucu elde edilmiştir (Kim ve Cho, 2020; Shin, Jang ve Choi, 2019).

Kişilik özelliklerinin bağımlı değişken ile arasındaki yordayıcı etkisine bakıldığında önem sırasına göre kişilik özelliğinin alt boyutu olan duygusal denge ve deneyime açıklığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı ancak dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucu elde edilmiş olup bireylerin duygusal denge ve deneyime açıklık düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır (Erdemir, 2000; Weber ve Huebner, 2015; Smith ve Williams, 1992; Friedman ve Martin, 2007). Aynı zamanda önem sırasına göre dışadönüklük, duygusal denge ve deneyime açıklığın depresyonu anlamlı şekilde yordadığı, bireylerin dışadönüklük, duygusal denge ile deneyime açıklık düzeylerinin arttıkça depresyon düzeyinin de azaldığı ve sorumluluk ve uyumluluk değişkenlerinin depresyonu anlamlı bir şekilde yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda dışa dönüklük ve duygusal denge gösteren bireylerin yaşam doyumunu sergilemesinde bireylerin sosyal, stresle başa çıkmada ve problem çözümede aktif rol oynamaları etkili olduğu düşünülmektedir (Sarıcı Bulut, 2017). Cuijpers, Steunenberg ve Van Straten (2007)' nin yaptığı araştırmaya göre problemle başa çıkmada deneyime açık bireyler sosyal çevresiyle konuşmayı dua etmeyi, çikolata yemeyi, akupunktur yapmayı kullandığı; dışadönük bireyler sosyal çevresiyle konuşmayı; sorumlu bireyler herhangi bir başa çıkma yöntemi kullanmadıklarını; nevroitik bireyler ise sosyal çevresiyle konuşmayı ve en az bir tane başa çıkma tekniği kullandıkları bulgusu elde etmişlerdir. Bireylerin başa çıkma teknik ve yetenekleri yükseldikçe depreston düzeyinin de azalacağı düşünülmektedir. Joshanloo ve Afshari. (2011)' ın yaptığı çalışmaya göre dışadönüklük ve nevroitiklik yaşam doyumunun en güçlü yordayıcıları olarak tespit edilmiştir. Odacı ve Cıkrıkci (2019)' un yaptığı çalışmada ise dışadönüklük, uyumluluk, vicdanlılık ve nevroitiklik kişilik özellikleri, yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ego Bütünlüğü boyutunun yaşam doyumunu ve depresyon değişkenlerini yordayıcı etkileri incelendiğinde ego bütünlüğünün yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve ego bütünlüğünün arttıkça yaşam doyumunu da artmaktadır (Lowis ve Raubenheimer, 1997; Wadensten, 2006; Woods ve Witte, 1981). Ego bütünlüğünün depresyon üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında anlamlı düzeyde yordadığı ego bütünlüğü arttıkça depresyonun azaldığı görülmektedir (Boyacıoğlu ve Saymaz, 2012; Chimich ve Nikolaichuk, 2004; Ghayas ve Batool, 2014; Rickwood ve Rylands, 2000; Rylands ve Rickwood, 2001; Santor ve Zuroff, 1994; Seo, Min ve Kim, 2017). Boyacıoğlu ve Saymaz (2012)' e göre bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri ve travmaların

benlik saygısını etkileyebileceğini bu nedenle geçmişini kabul etmenin benlik üzerinde var olan baskıyı azaltabileceğini belirtmektedir. Rylands ve Rickwood (2001)' e göre bireylerin ego bütünlü sağlayaması ve depresyona yakalanmasındaki etkenlerin fiziksel engellilik, sosyal destek ve sosyal etkinliklerde yetersizlik ve olumsuz geçmiş deneyimlerinin olmasını işaretlemektedir. Park (2011)' ın demanslı hastalarla yaptığı bir çalışmada depresyonun ego bütünlüğü azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Dezutter, Toussaint ve Leijssen (2016)' nın yaşlı bireylerle yaptığı çalışmaya göre geçmişe yönelik affedici olmanın depresyon etkisini azalttığını aynı zamanda ego bütünlüğünün affedicilik ile depresyon arasında aracılık görevi üstlendiği bulgusunu elde etmiştir. Dezutter, Wiesmann, Apers ve Luyckx (2013)' ü araştırma sonuçlarına göre bireylerin tutarlılık ve yaşam doyumu puanları arasında ego bütünlüğünün aracı etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

### **Öneriler;**

Araştırma konusu ile ilgili literatür taraması yapıldığında yeterli araştırmanın bulunmadığı görülmüş olup konuyla ilgili bilime ışık tutan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Başarılı yaşlanmanın belirleyicilerinden olan sağlıklı yaşlanmanın yaşam doyumunu arttırdığı bulgusuna bakılacak olursa ileri yetişkin bireylerin değişen fiziksel ve biyolojik değişimlere uyum sağlaması adına yaşama aktif katılım sağlayıp spor, beslenme ve diyetine dikkat ettiğinde, bilişsel aktivite gerektiren etkinlikler yaptığında sağlıklı bir şekilde başarılı yaşlanmanın sağlanacağı ve dolayısıyla yaşam doyumunun da artacağı düşünülmektedir (Featherman, Smith, ve Peterson, 1990; Giddens, 2008; Hayes, 1989; Krunkel ve Morgan, 2015). Aynı zamanda başarılı yaşlanmanın diğer bir belirleyici faktörü olan sorunlarla mücadele etme açısından bireylerin içinde bulunduğu dönemin krizlerini başarılı bir şekilde başa çıkarak çözebilmesi durumunda da depresyon düzeyleri de azalmaktadır (Dahany, Dramé, Mahmoudi, Novella, Ciocan, Kanagaratnam, Morrone, Blanchard, Nazeyrollas, Barbe ve Jolly, 2014; Pfeiffer, 1977).

Yaşlanma evresinde eş ve arkadaşların kaybı, sosyal desteğin azalması, çocukların evden ayrılması, iş ve statü kaybı, sosyoekonomik gelirin düşüşü gibi birçok kriz dönemlerinden geçildiği ve bu krizlerde bireysel farklılıkların problem çözme ve başa çıkma noktasında önemli olduğu bilinmektedir. Bu dönemlerde öz-yeterlilik algısını güçlendirme, fiziksel aktivite yapılması, sosyal desteğin güçlendirilmesi, olumlu gelecek beklentisi oluşturma, kişilik ve hedef yönetimi konusunda eğitim verilmesi, yaşlılığa uyumun sağlanması

açısından düşük depresyon ve yüksek yaşam doyumu göstermektedir (Holahan, Holahan ve Belk, 1984; Shock, 1952; Scheier, Carver ve Bridges, 2001; Moraitou, Kolovou, Papasozomenou, ve Paschoula, 2006; Aspinwall, 2005).

Lane ve Munday (2017)' e göre ileri yetişkin bireyler yaşlanma dönemine girdiklerinde daha önce geçirdiği dönemlerine bütünsel bir açıdan bakarak terazi koymaktadırlar. Olumlu bir sonuç yakaladıklarında ego bütünlüğü tersi durumda ise umutsuzluk yaşayabilmektedirler. Bennett ve Mass (1988)'de huzurevinde kalan 26 yaşlı kadına yaptığı bir çalışmada müzik temelli yaşam incelemesinin bireylerin ego bütünlüğü ve yaşam doyum düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin bu dönemde psikolojik ihtiyaçlarını anımsama terapisi, bilişsel davranışçı terapi, yapılandırılmış hayat incelemesi veya güncel ilişkili terapilerle destek sağlayarak daha rahat şekilde atlatmaları sağlanabileceği düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akandere, M. (2007). Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 1-9.
- Aldwin, C. M., Spiro III, A., & Park, C. L. (2006). Health, behavior, and optimal aging: A life span developmental perspective. In *Handbook of the psychology of aging* (pp. 85-104). Academic Press.
- Altay, B., & Üstün, G. (2012). Bir Üniversite Hastanesinde Yatan Yaşlı Hastalarda Depresyon Riski ve Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerin Etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 108-116.
- Altuk, B. (2011). *Yaşlılıkta bilişsel görevler empatik eğilimler ve depresyon belirtileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Asiamah, N. (2017). Social engagement and physical activity: Commentary on why the activity and disengagement theories of ageing may both be valid. *Cogent Medicine*, 4(1), 1289664.
- Aslan, M., & Hoccoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 53-62.
- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and emotion*, 29(4), 203-235.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *Gerontologist*, 29, 183-190.
- Atchley, R. C. (2006) Continuity, Spiritual Growth, and Coping in Later Adulthood, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 18:2-3, 19-29, DOI: 10.1300/J496v18n02\_02

- Aydın, A., & Sayılan, A. A. (2014). Aktif yaşlanma ile yaşam boyu öğrenme arasındaki ilişkiye teorik bir bakış. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4(2), 76-81.
- Baek, Y., Martin, P., Siegler, I. C., Davey, A., & Poon, L. W. (2016). Personality traits and successful aging: Findings from the Georgia Centenarian Study. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 207-227.
- Balcı, E., Senol, V., Esel, E., Günay, O., & Elmalı, F. (2012). 65 Yas ve Uzeri Bireylerin Depresyon ve Malnutrisyon Durumlari Arasindaki Iliski. *Turkish Journal of Public Health*, 10(1), 37.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University.
- Bekaroğlu, M. (1991). Yaşlılık döneminin ruhsal sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1).
- Bacanlı, H. (2001). Gelişim ve Öğrenme. (Gözden Geçirilmiş 4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A. (1982). The psychology of chance encounters and life paths. *American Psychologist*, 37(7), 747-755. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.7.747
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.
- 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.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Bilgin, B. T. (2017). *Ahlaki olgunluğun yordanmasında kişilik özelliklerinin ve bazı değişkenlerinin etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Birren, J. E. (1958). Chapter X: Aging and psychological adjustment. Review of Educational Research, 28(5), 475-490.

- Blackburn, E. H. (2000). Telomere states and cell fates. *Nature*, 408(6808), 53-56.  
<https://doi.org/10.1038/35040500>
- Borchelt, M., Gilberg, R., Horgas, A. L., & Geiselman, B. (1999). On the significance of morbidity and disability in old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100* (pp. 403–429). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it?. *Bmj*, 331(7531), 1548-1551.
- Boyacıoğlu, İ., & Saymaz, E. B. (2012). Geşmişi kabul etme ve depresyon. *Electronic Journal of Social Sciences*, 11(40).
- Boylin, W., Gordon, S. K., & Nehrke, M. F. (1976). Reminiscing and ego integrity in institutionalized elderly males. *The Gerontologist*, 16(2), 118-124.
- Boylin, W., Gordon, S. K., & Nehrke, M. F. (1976). Reminiscing and ego integrity in institutionalized elderly males. *The Gerontologist*, 16(2), 118-124.
- Boylu, A. A., & Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.
- Burgess, E. W. (Ed.). (1960). *Aging in western societies*. Chicago: Chicago University Press.
- Büyüköztürk, ř., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, ř., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri (20. Baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Carr, D., & Pudrovskaya, T. (2007). Mid-Life and Later-Life Crises. İn J. E. Birren (E.d) Chang, S. O., Kim, J. H., Kong, E. S., Kim, C. G., Ahn, S. Y., & Cho, N. O. (2008). Exploring ego-integrity in old adults: A Q-methodology study. *International Journal of Nursing Studies*, 45(2), 246-256.

- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual review of psychology, 61*, 383-409. *Encyclopedia of gerontology* (2nd ed.). San Diego: Academic Press.
- Chimich, W. T., & Nekolaichuk, C. L. (2004). Exploring the links between depression, integrity, and hope in the elderly. *The Canadian Journal of Psychiatry, 49*(7), 428-433.
- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and individual differences, 38*(6), 1283-1291.
- Choi, S. J. (1984). *Modernization and Social Integration of the Aged into the Family in Korea. Doctoral dissertation*, Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio.
- Choi, S. J. (1996). Aging and social policy in Korea. *Korea Journal of Population and Development, 1*-25.
- Chow HPH (2005) Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Soc Indic Res, 70*: 139-150.
- Cicero, M. T. (2017). *Yaşlı Cato veya Yaşlılık Üzerine*. (C. ÇEVİK, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 668–678.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Holland, J. L. (1984). Personality and vocational interests in an adult sample. *Journal of Applied psychology, 69*(3), 390.
- Cowgill, D. O., & Holmes, L. D. (1972). *Aging and modernization*. Appleton Century Crofts and Fleschner Publishing Company.
- Craciun, I. C. (2019). *Positive Aging and Precarity*. New York: Springer International Publishing.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. London: Pearson.

- Cuijpers, P., Steunenberg, B., & Van Straten, A. (2007). Actions taken to cope with depressed mood: The role of personality traits. *Aging and Mental Health*, 11(4), 457-463.
- Çivitci, N. & Arıcıoğlu, A. (2012). Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(23), 78-96.
- Dahany, M. M., Dramé, M., Mahmoudi, R., Novella, J. L., Ciocan, D., Kanagaratnam, L., Morrone, I., Blanchard, F., Nazeyrollas, P., Barbe, C., & Jolly, D. (2014). Factors associated with successful aging in persons aged 65 to 75 years. *European Geriatric Medicine*, 5(6), 365-370.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.
- Danış, M. Z. (2009). *Kurumlarda kalan yaşlıların yaşam kalitesi ve bunu etkileyen faktörler: Ankara örneğinden bir alan araştırması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilimdalı, Ankara.
- Davis, M. C., Zautra, A. J., Johnson, L. M., Murray K. E. & Okvat, H. A. (2007). Psychosocial stress, emotion regulation, and resilience among older adults. In Aldwin C. M., Park, C. L. & Spiro, A. (Eds.), *Handbook of health psychology and aging*, (pp. 250-267). New York: The Guilford Press.
- De Tavernier, W., Naegele, L., & Hess, M. (2019). A critical perspective on ageism and modernization theory. *Social Inclusion*, 7(3), 54-57.
- Dezutter, J., Wiesmann, U., Apers, S., & Luyckx, K. (2013). Sense of coherence, depressive feelings and life satisfaction in older persons: a closer look at the role of integrity and despair. *Aging & mental health*, 17(7), 839-843.
- Dezutter, J., Toussaint, L., & Leijssen, M. (2016). Forgiveness, ego-integrity, and depressive symptoms in community-dwelling and residential elderly adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(5), 786-797.
- Dezutter, J., Wiesmann, U., Apers, S., & Luyckx, K. (2013). Sense of coherence, depressive feelings and life satisfaction in older persons: a closer look at the role of integrity and despair. *Aging & Mental Health*, 17(7), 839-843.

- Dönümcü, Ş. (2019). Daralan zamanı südürme telaşındaki insanlar kırılığandır. *Birikim Dergisi*, 362(363), 30-37.
- Enkvist, Å., Ekström, H., & Elmståhl, S. (2012). What factors affect life satisfaction (LS) among the oldest-old?. *Archives of gerontology and geriatrics*, 54(1), 140-145.
- Erdemir, F. (2000, Haziran). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ve Bazı Sosyo-Demokratik Etmenlerin Yaşam Doyumuyla İlişkisi*. VI. Ulusal Psikoloji Kongresi. Koç Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd ed.)*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (2018). *İnsanın 8 evresi*.(G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Yayınları.
- Eriş, H., Kabalcıoğlu, F., & Kara, B. (2016). Şanlıurfa il merkezindeki yaşlılarda depresyon görülme durumu ve etkileyen faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 3(4), 119-125.
- Ertan, T., Eker, E., & Şar, V. (1997). Geriatrik depresyon ölçeğinin Türk yaşlı nüfusunda geçerlilik ve güvenilirliği. *Nöropsikiyatri arşivi*, 34(2), 62-71.
- Featherman, D. L., & Lerner, R. M. (1985). Ontogenesis and sociogenesis: Problematics for theory and research about development and socialization across the lifespan. *American Sociological Review*, 659-676.
- Featherman, D. L., Smith, J., & Peterson, J. G. (1990). Successful aging in a post-retired society. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (p. 50–93). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.005>
- Ferraro, K. F., & Shippee, T. P. (2009). Aging and cumulative inequality: How does inequality get under the skin?. *The Gerontologist*, 49(3), 333-343.
- Flood, M. (2005). A mid-range nursing theory of successful aging. *Journal of Theory Construction & Testing*, 9(2).
- Foster, J. R. (1997). Successful coping, adaptation and resilience in the elderly: An interpretation of epidemiologic data. *Psychiatric Quarterly*, 68(3), 189-219.
- Friedman, H. S., & Martin, L. R. (2007). A Lifespan Approach to Personality and Longevity. In Aldwin C. M., Park, C. L. & Spiro, A. (Eds.), *Handbook of health psychology and aging*, (pp. 167-185).New York: The Guilford Press.

- Ghayas, S., & Batool, S. S. (2014). Role of Ego Integrity, Gender and Socioeconomic Status in Depression Level of Pakistani Elderly People. *The Pakistan Journal of Social Issues*, 5.
- Giddens, A. (2008). Toplumsallaşma, Yaşam Akışı ve Yaşlanma, *Sosyoloji* (s. 198-242) içinde. İstanbul, Kırmızı Yayınevi.
- Ginzberg, R. (1955). Sleep and sleep disturbances in geriatric psychiatry. *Journal of American Geriatrics Society*, 3, 493-511.
- Gold, D. P., Andres, D., Etezadi, J., Arbuckle, T., Schwartzman, A., & Chaikelson, J. (1995). Structural equation model of intellectual change and continuity and predictors of intelligence in older men. *Psychology and Aging*, 10, 294–303.
- Green B. L, Gleser G.C & Lindy J.D (1996). Age-related reactions to the Buffalo Creek dam collapse. In P. E Ruskin & J. A Talbott (Eds.), *Aging and Posttraumatic Stress Disorder* (101-125). Washington D.C: American Psychiatric Press, Inc.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Haber, D. (2006). Life review: Implementation, theory, research, and therapy. *The International Journal of Aging and Human Development*, 63(2), 153-171.
- Hannah, M. T., Domino, G., Figueredo, A. J., & Hendrickson, R. (1996). The prediction of ego integrity in older persons. *Educational and Psychological Measurement*, 56(6), 930–950.
- Hansson, R. O., & Carpenter, B. N. (1994). *Relationships in old age: Coping with the challenge of transition*. New York: Guilford Press.
- Harris, L. A., & Dollinger, S. M. C. (2003). Individual differences in personality traits and anxiety about aging. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 187-194.
- Havighurst, R. J. (1952). Social and psychological needs of the aging. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 279(1), 11-17.
- Havighurst, R. J., & Orr, B. E. (1955). Chapter VI: Aging and psychological adjustment. *Review of Educational Research*, 25(5), 477-486.  
<https://doi.org/10.3102/00346543025005477>

- Hayes, J. (1989). *The complete problem solver*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hayflick, L. (1965). The limited in vitro lifetime of human diploid cell strains. *Experimental cell research*, 37(3), 614-636.
- Hazer, O & Özsungur, F. (2017). Başarılı yaşlanma ölçeği (BYÖ) türkçe versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4, 184-206.
- Hoyt, G. C. (1954). The life of the retired in a trailer park. *American Journal of Sociology*, 59(4), 361-370.
- Ho Berzon, S. (2019). *Exploration of positive aging in Erikson's eighth stage of ego integrity* (Order No. 27544968). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2330611246). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2330611246?accountid=11054>
- Hooker, K., & McAdams, D. P. (2003). Personality reconsidered: A new agenda for aging research. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(6), 296-304.
- Holahan, C. K., Holahan, C. J., & Belk, S. S. (1984). Adjustment in aging: The roles of life stress, hassles, and self-efficacy. *Health Psychology*, 3(4), 315-328. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.3.4.315>
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (2005). Future-oriented thinking and adjustment in a nationwide longitudinal study following the September 11th terrorist attacks. *Motivation and Emotion*, 29(4), 385.
- Ilgar, L., & Ilgar, Ş. (2007). Yaşlılık dönemi ve yaşlının gelişim görevleri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1).
- James, J. B., & Zarrett, N. (2005). Ego integrity in the lives of older women: A follow-up of mothers from the Sears, Maccoby, and Levin (1951) patterns of child rearing study. *Journal of Adult Development*, 12(4), 155-167.
- Janis, L. B., Canak, T., Machado, M. A., Green, R. M., & McAdams, D. P. (2011). *Development and validation of the Northwestern Ego Integrity Scale*. Evanston, IL: Northwestern University.
- Jin, K. (2010). Modern biological theories of aging. *Aging and disease*, 1(2), 72-74.



- Joshanloo, M., & Afshari, S. (2011). Big Five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113.
- Kahraman, S., Zincir, H., Erten, Z. K., & Özkan, F. (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasının onların yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 1-16.
- Kalınkara, V. (2016). *Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kankaya, H., & Karadakovan, A. (2017). Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 21-29.
- Karan, M. (2007). Biyolojik Psikolojik, Sosyal Açından Yaşlanma. *Yaşlılık Dönemi ve Problemleri içinde* (17-32). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. baskı). Ankara: Nobel.
- Kars, F. T., & Deliktas, T. (2020). A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people. *Perspectives in psychiatric care*, 56(2), 386.
- Kılıççı, Y. (1988). Yaşlılığın uyum sorunları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 41-45.
- Kim, Y. S., & Cho, J. H. (2020). The Influence of Social Network and Depression on Successful Aging in the Elderly. *Medico Legal Update*, 20(1), 2271-2276.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kunkel, S. R. & Morgan, L.A. (2015). *Aging, society, and the life course*. New York: Springer Yayıncılık.
- Lane T.D. & Munday C. (2017) Ego Integrity Versus Despair. In: Zeigler-Hill V.,
- Lee, S. H., & Moon, M. J. (2012). The relationship of life satisfaction, health behaviors and successful aging in the elderly. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(2), 204-214.
- Lehr, U. (2007). *Psychologie des Alters*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of gerontology*, 27(4), 511-523.
- Lowis, M. J., & Raubenheimer, J. R. (1997). Ego integrity and life satisfaction in retired males. *Counselling Psychology in Africa*, 2, 12–23.
- Löckenhoff, C. E., Terracciano, A., & Costa Jr, P. T. (2009). Five-factor model personality traits and the retirement transition: Longitudinal and cross-sectional associations. *Psychology and aging*, 24(3), 722-728.
- Lue, B. H., Chen, L. J., & Wu, S. C. (2010). Health, financial stresses, and life satisfaction affecting late-life depression among older adults: a nationwide, longitudinal survey in Taiwan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 50, S34-S38.
- Mancini, N. W. (1975). *Role exits among the aged*. The thesis of unpublished master of science, Sociology in Portland State University, Portland, Oregon.
- Marwedel, U. (2005). *Gerontologie und Gerontopsychiatrie lernfeldorientiert*. Fachwissen Pflege, 2 Aufl.. Haan-Gruiten: Verlag Europa-Lehrmittel.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. (2015). *Defining successful aging: A tangible or elusive concept?*. *The Gerontologist*, 55(1), 14-25.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (p. 159–181). The Guilford Press.
- McFadden, S. H. (1996). Religion, spirituality, and aging. J. E. Birren ve K. W. Schaie (Ed.), *Handbook of the psychology of aging*, içinde (s. 162-177). San Diego, CA: Academic.
- McFadden, S. H. (1999). Religion, personality, and aging: A life span perspective. *Journal of personality*, 67(6), 1081-1104.

- McLeod, S. (2013). Erik Erikson. Kaynak: <http://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>. (Erişim tarihi: 06.03.2020).
- Metin, B. (2016). *Dünyada ve Türkiye' de yaşlanma sorunu: Yaşlanan Toplum ve Aktif Yaşlanma*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Moody, H. R. & Sasser, J. R. (2018). *Aging: Concepts and controversies*. California: SAGE Publications, Inc.
- Moor, C., Zimprich, D., Schmitt, M., & Kliegel, M. (2006). Personality, aging self-perceptions, and subjective health: A mediation model. *The International Journal of Aging and Human Development*, 63(3), 241-257.
- Moraitou, D., Kolovou, C., Papasozomenou, C., & Paschoula, C. (2006). Hope and adaptation to old age: Their relationship with individual-demographic factors. *Social Indicators Research*, 76(1), 71-93.
- Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı büyük beşli kişilik testi türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(4), 316-322.
- Odacı, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between big five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229-1246.
- Onur, B. (2011). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik- yaşlılık- ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Öksüz, E. & Malhan, S. (2005). *Sağlığa bağılı yaşam kalitesi kalitemetri*, Ankara: Başkent Üniversitesi yayını.
- Öz, F., & Svift, J. (2002). Yaşamın son evresi: yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz dergisi*, 10(2), 17-28.
- Özden, S.Y. (2018). *Yaşlanmanın Psikolojisi ve Psikopatolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özekes, N. B. Ç. (2014). Yaşanılan kentin büyüklüğü, yaşanılan mekânın özellikleri, eğitim ve cinsiyet faktörleri açısından yaşlıların yaşam doyumları ve günlük yaşam aktiviteleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 476-496.

- Özgöl, M. (2019). *Yaşlılara yönelik tutumların açıklanmasında özgecilik ve kişilik özelliklerinin rolü: karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
- Özkan, Ö. (2013). İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.*
- Park, S. M., Jang, S. N., & Kim, D. H. (2010). Gender differences as factors in successful ageing: a focus on socioeconomic status. *Journal of biosocial science*, 42(1), 99.
- Park, H. C. (2011). *The effects of group art therapy using reminiscence method on ego integrity, and quality of life in nursing home elderly* (Unpublished doctoral dissertation). Wonkwang University, Iksan, Korea.
- Pfeiffer, E. (1977). Psychopathology and social pathology. *Handbook of the psychology of aging*, 650-671.
- Phillips, B. S. (1957). A role theory approach to adjustment in old age. *American Sociological Review*, 22(2), 212-217.
- Platon (2004). *Devlet*. (S. Eyüboğlu ve M.A. Cimcoz Çev). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Prahl, H. W. ve Schroeter, K. (1996). *Die Soziologie des Alterns*. Frankfurt: UTB.
- Putnam, M. (2002). Linking aging theory and disability models: Increasing the potential to explore aging with physical impairment. *The Gerontologist*, 42(6), 799-806.
- Ramamurti, P. V., & Jamuna, D. (2010). Geropsychology in India. In G. Misra (Ed.), *Psychology in India: Clinical and health psychology* (pp. 185–252). Noida, India: Dorling Kindersley.
- Resnick, S. M., Pham, D. L., Kraut, M. A., Zonderman, A. B., & Davatzikos, C. (2003). Longitudinal magnetic resonance imaging studies of older adults: a shrinking brain. *The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience*, 23(8), 3295–3301. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.23-08-03295.2003>

- Rickwood, D., & Rylands, K. J. (2000). Predicting depression in a sample of older women living in a retirement village. *Australasian Journal on Ageing*, 19, 40–42. doi:10.1111/j.1741–6612.2000.tb00137.x
- Rylands, K. J., & Rickwood, D. J. (2001). Ego-integrity versus ego-despair: The effect of “accepting the past” on depression in older women. *The International Journal of Aging and Human Development*, 53(1), 75-89.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. (2010). Personality and retirement: Exploring the links between the Big Five personality traits, reasons for retirement and the experience of being retired. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 792-797.
- Rousseau, F. L., Pushkar, D., & Reis, M. (2005). Dimensions and predictors of activity engagement: A short-term longitudinal study. *Activities, Adaptation & Aging*, 29(2), 11-33.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rylands, K. J., & Rickwood, D. J. (2001). Ego-integrity versus ego-despair: The effect of “accepting the past” on depression in older women. *The International Journal of Aging and Human Development*, 53(1), 75-89.
- Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63, 294–312.
- Sarıcı Bulut, S. (2017). Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma ve Depresyon Arasındaki İlişkiler: Gazi Eğitim Fakültesi Örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205- 1221
- Schroots, J. J. (1996). Theoretical developments in the psychology of aging. *The Gerontologist*, 36(6), 742-748.
- Schroots, J. J. L. (2007). Theories of aging: psychology. In J.E. Birren (Ed), *Encyclopedia of Gerontology* (pp. 611-620), Elsevier.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.

- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Anı.
- Seo, M. G., Min, W. S., & Kim, W. J. (2017). The Structural Relationship among Physical Self-Efficacy, Depression and Ego Integrity. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(3), 408-417.
- Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham.
- Shin, S. H., Jang, K. S., & Choi, O. (2019). Study of the successful aging of the elderly women in rural area. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 44(2), 198-205.
- Shock, N. W. (1952). Chapter III: Aging and Psychological Adjustment. *Review of Educational Research*, 22(5), 439-458.
- Silverstein, M., Burholt, V., Wenger, G. C., & Bengtson, V. L. (1998). Parent child relations among very old parents in Wales and the United States: A test of modernization theory. *Journal of Aging Studies*, 12(4), 387-409.
- Smith, T. W., & Williams, P. G. (1992). Personality and health: Advantages and limitations of the five-factor model. *Journal of Personality*, 60(2), 395-425.
- Sneed, J. R., Whitbourne, S. K., & Culang, M. E. (2006). Trust, identity, and ego integrity: Modeling Erikson's core stages over 34 years. *Journal of Adult Development*, 13(3-4), 148-157.
- Spahni, S., Morselli, D., Perrig-Chiello, P., & Bennett, K. M. (2015). Patterns of psychological adaptation to spousal bereavement in old age. *Gerontology*, 61(5), 456-468.
- Stanley, M. (1995). An investigation into the relationship between engagement in valued occupations and life satisfaction for elderly South Australians. *Journal of Occupational Science*, 2(3), 100-114.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of general psychology*, 5(2), 148-160.
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth?. *European Psychologist*, 10(4), 320-329. doi:10.1027/1016-9040.10.4.320.

- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42(2), 161-166.
- Swindell, R. (2009). Educational initiatives for older learners. Griffith University, Brisbane, Australia.17 Nisan 2020 tarihinde <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED507246.pdf> erişilmiştir.
- Şanlı, S. (2012). *Başarılı bir yaşlanma için yaşlı yetişkinlerin eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Şimşek, T. T., Yümin, E. T., Sertel, M., Öztürk, A., & Yümin, M. (2010). Kadın ve erkek yaşlı bireylerde depresyonun sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti üzerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 24(3), 147-153.
- Taşkesen, C. G. (2017) *Kırsak ve kentsel alanlarda yaşlanma, yaşlılık ve yaşlılar: Denizli İli Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Isparta.
- Tavel, P. (2008). Successful Ageing A Survey of the Most Important Theories. *Human Affairs*, 18(2), 183-196.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. (4. baskı). Ankara: Nobel.
- Taycan, S. E., Kaya, F. D., & Taycan, O. (2014). Psikiyatri polikliniğine başvuran bir grup yaşlıda huzurevi ya da aile ile kalmanın depresyon ve anksiyete düzeyine etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(2), 73-82.
- Thompson, S. C., Thomas, C., Rickabaugh, C. A., Tantamjarik, P., Otsuki, T., Pan, D., Garcia B.C. & Sinar, E. (1998). Primary and secondary control over age-related changes in physical appearance. *Journal of Personality*, 66(4), 583-605.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Duncan, L. E. (2008). Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1004-1019.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: a developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing.

- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- Trafialek, E. (2006). *Starzenie się i starość: wybór tekstów z gerontologii społecznej*. Wydawnictwo Uczelniane, Wszechnica Świętokrzyska.
- Tuckman, J., & Lorge, I. (1952). The best years of life: a study in ranking. *The Journal of Psychology*, 34(2), 137-149.
- Tufan, İ. (2016). *Antik Çağ'dan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- TÜİK. 2019, "İstatistiklerle Yaşlılar", Kaynak: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33712>, (Erişim Tarihi: 29 Nisan 2020).
- Ünal, S., & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler/Precipitating, predisposing and protective factors in depression. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41.
- Vallerand, R., J., O'connor, P., B. & Blans, M., R. (1989). Life satisfaction of elderly Individuals in regular community housing and low self determination nursing homes. *International Aging and Human Development*, 28 (4), 277–283.
- Varma, G. S., Oğuzhanoglu, N. K., Amuk, T., & Ateşçi, F. (2008). Huzurevindeki Yaşlılarda Depresyon Sıklığı ve İlişkili Risk Etmenleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Varshney, S. (2007). *Predictors of successful aging: Associations between social network patterns, life satisfaction, depression, subjective health and leisure time activity for older adults in India*. University of North Texas.
- Von Faber, M., Bootsma-van der Wiel, A., van Exel, E., Gussekloo, J., Lagaay A.M, van van Dongen, E., Dick, L.K., Van Der Geest, S. & Westendorp R. G. J. (2001). *Arch Intern Med.*, 161, 2694-2700.
- Von Humboldt, S., Leal, I., Pimenta, F., & Maroco, J. (2014). Assessing adjustment to aging: A validation study for the Adjustment to Aging Scale (AtAS). *Social Indicators Research*, 119(1), 455-472.



- Wadensten, B. (2006). An analysis of psychosocial theories of ageing and their relevance to practical gerontological nursing in Sweden. *Scandinavian journal of caring sciences*, 20(3), 347-354.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International social security review*, 55(1), 121-139.
- Weber, M. & Huebner, E.S. (2015). Early adolescents' personality and life satisfaction: A closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Personality and Individual Differences* 83, 31-36.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., & McAdams, D. P. (2017). The relation of ego integrity and despair to personality traits and mental health. *The Journals of Gerontology: Series B*, 72(3), 400-407.
- Whitley, E., Popham, F., & Benzeval, M. (2016). Comparison of the Rowe–Kahn model of successful aging with self-rated health and life satisfaction: the West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study. *The Gerontologist*, 56(6), 1082-1092.
- Widiger, T. A., & Costa Jr, P. T. (2013). *Personality disorders and the five-factor model of personality*. American Psychological Association.
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2011). A salutogenic analysis of developmental tasks and ego integrity vs. despair. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(4), 351-369.
- Woods, N., & Witte, K. L. (1981). Life satisfaction, fear of death, and ego identity in elderly adults. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 18(4), 165-168.
- World Health Organization. (2002). Active ageing : a policy framework. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>, 01.04.2020 tarihinde erişim sağlandı.
- World Health Organization, Ageing and health (2018). 01.03.2020 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldızoğlu, H. (2013). *Okul yöneticilerinin beş faktör kişilik özellikleriyle çatışma yönetimi stili tercihleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Zaidi, A., & Howse, K. (2017). The policy discourse of active ageing: Some reflections. *Journal of Population Ageing*, 10(1), 1-10.

Zapf, W. (1984). Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In W. Glatzer, Zapf, W. (Eds.). *Lebensqualität in der Bundesrepublik. Objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlempfinden*. Frankfurt/Main: Campus Verlag.



## **EKLER**



## EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form yaşlılarda kişilik özellikleri ve başarılı yaşlılık ile psikolojik uyum arasında ego bütünlüğünün aracı rolünün incelenmesi amacıyla düzenlenmiştir. Vermiş olduğunuz cevaplar bilimsel amaçlı bir çalışma için kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

<b>Cinsiyet</b>	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek	<b>Yaş:</b>
<b>Eğitim Durumu</b>	<input type="checkbox"/> Okur-yazar değil <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Yüksekokul	
<b>Sosyoekonomik Durum</b>	<input type="checkbox"/> Düşük (2000 TL ve altı) <input type="checkbox"/> Orta (2000-4000 TL arası) <input type="checkbox"/> Yüksek (4000 TL ve üstü)	
<b>Medeni Hali</b>	<input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Dul ve ya boşanmış	
<b>Yaşadığı Yer</b>	<input type="checkbox"/> İl <input type="checkbox"/> İlçe <input type="checkbox"/> Köy	
<b>Barınma Durumu</b>	<input type="checkbox"/> Tek <input type="checkbox"/> Eşi <input type="checkbox"/> Akrabası <input type="checkbox"/> Eşi ve çocukları <input type="checkbox"/> Eşi ve akrabaları <input type="checkbox"/> uzurevinde	
<b>Çalışma Durumu</b>	<input type="checkbox"/> Emekliyim hala çalışıyorum <input type="checkbox"/> Emekliyim, çalışmıyorum <input type="checkbox"/> Emekli değilim halen çalışıyorum <input type="checkbox"/> Emekli değilim, çalışmıyorum	
<b>Sosyal Güvence Olma Durumu</b>	<input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok	
<b>Oturulan Konutun Durumu</b>	<input type="checkbox"/> Ev Sahibi <input type="checkbox"/> Kiracı <input type="checkbox"/> Başkasının evinde ücretsiz kalıyor	
<b>Sağlık Durumu</b>	<input type="checkbox"/> Mükemmel (Günlük aktivitelerimi sürdürürken sorunsuz ve rahat bir şekilde yaparım.) <input type="checkbox"/> İyi (Günlük aktivitelerimi yaparken ara sıra sıkıntılar yaşarım) <input type="checkbox"/> Orta (Günlük bazı aktivitelerimi yaparken nadiren sorun yaşarım) <input type="checkbox"/> Zayıf (Günlük birçok aktivitelerimi yaparken genelde sıkıntı çekiyorum) <input type="checkbox"/> Kötü (Sağlık durumum ya da engelimden dolayı birçok aktivitelerimi sürdürmede sıkıntı çekiyorum)	

## EK 2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)

Maddeler	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Kararsızım	Kısmen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
<b>Madde 1:</b> İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim							
<b>Madde 2:</b> Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm							
<b>Madde 3:</b> Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım							
<b>Madde 4:</b> Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum							
<b>Madde 5:</b> Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum							
<b>Madde 6:</b> Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum							
<b>Madde 7:</b> Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım							
<b>Madde 8:</b> Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum							
<b>Madde 9:</b> Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim							
<b>Madde 10:</b> Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.							

### EK 3. Ego Bütünlüğü Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Tüm yaşantılarımın değerini bilirim.	0	1	2	3	4	5
2. Hayatımda gerçekleştiremediğim hayallerim ve hedeflerim hakkında düşünmek, bana acı veriyor.	0	1	2	3	4	5
3. Hayat anlamlıdır.	0	1	2	3	4	5
4. Hayatımdaki olayları olması gerektiği gibi kabul edebildiğim bir noktaya ulaştım.	0	1	2	3	4	5
5. Yaşım ilerledikçe insanları daha iyi anlıyorum.	0	1	2	3	4	5
6. Geçmişte yaptığım hatalardan rahatsızlık duyuyorum.	0	1	2	3	4	5
7. Hayatım boyunca başımdan geçen birçok olayda anlamlı bir bağ görüyorum.	0	1	2	3	4	5
8. Farklı bir kişilikle doğsaydım, hayatım daha iyi olurdu.	0	1	2	3	4	5
9. Ölümle olgunlukla yüzleşebilirim.	0	1	2	3	4	5
10. Çektiğim acıların bile benim için bir anlamı var.	0	1	2	3	4	5
11. Keşke hayatta farklı bir yol izlemek için vaktim olsaydı.	0	1	2	3	4	5
12. Yaşım ilerledikçe hayat hikayem benim için daha anlamlı hale geliyor.	0	1	2	3	4	5

#### EK 4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

	Tamamen karşıyım	Karşıyım	Biraz Karşıyım	Ne Doğru Ne Yanlış	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hayatım bir çok yönden idealleriminkine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayatta yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim	1	2	3	4	5	6	7

**EK 5. Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi (HBBKT)**

	<b>Tamamen Yanlış</b>	<b>Oldukça Yanlış</b>	<b>Biraz Yanlış</b>	<b>Ne Doğru Ne Yanlış</b>	<b>Biraz Doğru</b>	<b>Oldukça Doğru</b>	<b>Tamamen Doğru</b>
1. Hayal gücü geniş	1	2	3	4	5	6	7
2. Hırçın	1	2	3	4	5	6	7
3. Dağınık	1	2	3	4	5	6	7
4. Mesafeli	1	2	3	4	5	6	7
5. Cana yakın	1	2	3	4	5	6	7
6. Meraklı	1	2	3	4	5	6	7
7. Gergin	1	2	3	4	5	6	7
8. Dikkatli	1	2	3	4	5	6	7
9. Sessiz	1	2	3	4	5	6	7
10. Yardımsever	1	2	3	4	5	6	7
11. Alıngan	1	2	3	4	5	6	7
12. Tertipli	1	2	3	4	5	6	7
13. İçe dönük	1	2	3	4	5	6	7
14. Bilgili	1	2	3	4	5	6	7
15. Nazik	1	2	3	4	5	6	7
16. Kaygılı	1	2	3	4	5	6	7
17. Dakik	1	2	3	4	5	6	7
18. Konuşkan	1	2	3	4	5	6	7
19. Yenilikçi	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte çalışmayı seven	1	2	3	4	5	6	7
21. Utangaç	1	2	3	4	5	6	7
22. Uyumlu	1	2	3	4	5	6	7
23. Sanatçı ruhlu	1	2	3	4	5	6	7
24. Ürkek	1	2	3	4	5	6	7
25. Düzenli	1	2	3	4	5	6	7
26. Çekingen	1	2	3	4	5	6	7
27. Sistemli	1	2	3	4	5	6	7
28. Anlayışlı	1	2	3	4	5	6	7
29. Endişeli	1	2	3	4	5	6	7
30. Yaratıcı	1	2	3	4	5	6	7



## EK 6. Geriatrik Depresyon Ölçeği

# Yaşlılar İçin Depresyon Ölçeği Geriatric Depression Scale (GDS)

Hastanın Adı Soyadı: .....

Tarih: .....

Geçen hafta kendinizi nasıl hissettiniz? Aşağıdaki sorulara en doğru cevapları veriniz.

		Evet	Hayır
1	Genel olarak hayatınızdan memnun musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Faaliyet ve işlerinizin çoğunu bıraktınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Hayatınızın anlamsız olduğunu düşünüyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sıklıkla canınız sıkılan mıdır?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Gelecekte ümitsiz misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sizi rahatsız eden ve kafanızdan bir türlü atamadığınız düşünceler var mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Keyfiniz çoğu zaman yerinde mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Sanki size kötü bir şey olacaktı gibi bir korku yaşıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Kendinizi çoğu zaman mutlu hissedersiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Sıklıkla çaresiz hissedersiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Sıklıkla huzursuz ve yerinde duramaz olursunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Dışarı çıkıp değişik şeyler yapmaktansa evde kalmayı mı tercih edersiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Gelecekle ilgili olarak sık sık endişelenir misiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Birçok kişiye göre daha fazla umutlanırsınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Hayatta olmak sizin için güzel bir şey mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Çoğu zaman kederli ve üzgün müsünüz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Kendinizi oldukça değersiz buluyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Geçmiş düşünmek canınızı oldukça sıkıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Hayat size oldukça heyecan verici geliyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Yeni bir şeye kalkışmak size oldukça zor geliyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Gücünüz kuvvetli yerinde mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Durumunuz size ümitsiz geliyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Çoğu insanın sizden daha iyi durumda olduğunu düşünüyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Küçük şeyler canınızı sıkıyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Sıklıkla ağlamaklı olursunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Dikkatinizi toplamakta güçlük çekiyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Sabahları yataktan kalkmak çok zor geliyor mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Bağkalan ile birlikte olmayı eskisi gibi istiyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Kolayca karar verebiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Eskisi kadar iyi düşünabiliyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 - 10 puan "depresyon yok"

11 - 13 puan "muhtemel depresyon"

14 ve üzeri puan "kesin depresyon"

Yousefi JA, Brink TL, Ross TL (1982). J Psychol Res. 1982;1982(17):27-40

Sajdeh A. (1997) Türk Psikoloji Dergisi 1997;8(1):3-8.



Toplam Puan (0-30): .....

Tasarım ve düzenleme: Dr. Ender Şahin 2018

## EK 7. Etik Kurul Kararı

T.C.  
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ  
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Kararı

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Sayfa
19.09.2019	08	2019/1-24	3

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu 19.09.2019 tarihinde saat 10:00'da İslami İlimler Fakültesi Toplantı Salonunda kurula yapılan başvuruları görüşmek üzere toplanmış ve aşağıdaki kararı/kararları almıştır:

**Karar 2019/08-01:** Yürütücülüğünü Menşure Nur YILDIRIM'ın yaptığı "Ortaokul Öğrencilerinin Işık Kirliliği Konusundaki Bilgilerinin Belirlenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-01 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-02:** Yürütücülüğünü Arş. Gör. Dr. Kadriye SAYIN KASAR'ın yaptığı "Diyaliz Hastalarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Algılanan Egzersiz Yararları ve Engelleri" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-02 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-03:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Emel BAHADIR YILMAZ'ın yaptığı "Lise Öğrencilerinin Şiddet Eğilim ve Problem Çözme Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-03 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

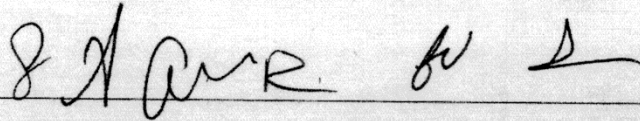
**Karar 2019/08-04:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Emel BAHADIR YILMAZ'ın yaptığı "Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniğinde Yatan Hastaların Öz Şefkat ve Spritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Ağrıyla Başetme Durumları" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-04 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-05:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Emel BAHADIR YILMAZ'ın yaptığı "Ruh Sağlığı ve Hastahkları Hemşireliği Dersinin Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama ve İntihar Eden Kişilere Yönelik Damgalama Tutumlarına Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-05 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-6:** Yürütücülüğünü Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Ümmü Gül ELMALLI'nın yaptığı "Anne Babaların Okul Öncesi Dönemde Çocukların Riskli Oyunlarına İzin Verme Düzeyleri ile Çocuğun Mizacı, Problem Davranışları ve Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-6 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (imza ve tarih eksik, projenin türü eksik, 7e, 7g, 8f eksik, bilgilendirilmiş onay formu doldurulmamış, ölçme araçları eklenmemiş; ölçek, anket gibi) uygun olmadığına, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-7:** Yürütücülüğünü Esmâ Nur KAÇIRA'nın yaptığı "Yaşlılarda Kişilik Özellikleri ve Başarılı Yaşlılık ile Psikolojik Uyum Arasında Ego Bütünlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-7 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-8:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Emel Bahadır YILMAZ'ın yaptığı "Lise Öğrencileri Arasındaki Akran Zorbalığı ve Akran Mağduriyetinin Belirlenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-8 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.



**Karar 2019/08-19:** Yürütücülüğünü Doç. Dr. Sinan İNCİ'nin yaptığı "Koronar Anjiyografi ve Perkütan Transluminel Koroner Angioplasti İşlemi Öncesi Uygulanan Aromaterapinin Anksiyete Düzeyine Etkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-19 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

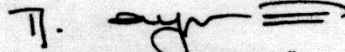
**Karar 2019/08-20:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin MUTLU'nun yaptığı "Acil Servise Yanık ile Başvuran Çocuklarda Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğunun Araştırılması" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-20 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-21:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin MUTLU'nun yaptığı "Acil Servise Düşmeye Bağlı Kırıkla Başvuran Çocuklarda Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğunun Araştırılması" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-21 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere (kullanılacak anket ekte bulunmuyor) uygun olmadığına, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-22:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin MUTLU'nun yaptığı "Vertigo ve Baş Dönmesi ile Acil Servise Başvuran Hastalarının Retrospektif İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-22 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-23:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin MUTLU'nun yaptığı "Acil Servise Başvuran Geriatrik Travma Hastalarının Retrospektif İncelenmesi" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-23 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

**Karar 2019/08-24:** Yürütücülüğünü Dr. Öğr. Üyesi Bülent ESKİN'in yaptığı "İç Mekân Peyzaj Bitkilerinde Ekolojik Özelliklerin Araştırılması" başlıklı araştırma ile ilgili 2019/08-23 protokol numaralı başvuru kurumumuz tarafından incelenmiş ve dilekçe konusunun "Etik Kurulumuzun kapsamında bulunmadığına" toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.



Prof. Dr. Necmettin AYGÜN

Üye

Doç. Dr. Mehmet KARACA Üye	Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ Üye	Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU Üye
Dr. Öğr. Üyesi Arzu YÜKSEL Üye	Dr. Öğr. Üyesi Gaye BULUT Üye	Dr. Öğr. Üyesi Funda VARNACI UZUN Üye

## EK 8. Bakım Merkezinde Uygulama Yapma İzni



T.C.  
OSMANİYE VALİLİĞİ  
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Sayı : 48898482-300-E.109911

13.01.2020

Konu : Esmâ Nur KAÇIRA

Sayın Esmâ Nur KAÇIRA  
Kurtuluş Mah. Cengiz Topel Cad No:12/2 Düziçi/OSMANİYE

İlgi : Esmâ Nur KAÇIRA'nın 09.01.2020 tarihli başvurusu.

İlgi başvurunuz ile, Aksaray Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde yüksek lisans yapmakta olduğunuzu, yüksek lisans tez konusunun "Yaşlılarda kişilik özellikleri ve başarılı yaşlanma ile psikolojik uyum arasında ego bütünlüğünün aracı rolünün incelenmesi" olduğu belirtilmekte olup araştırma yapabilmesi amacı ile İl Müdürlüğümüze bağlı olarak faaliyet gösteren Özel Sevgi Bakım Merkezinde kalan yaşlılarda tez ölçeklerini kullanmak istediğini talep etmektesiniz.

Bahsi talebe istinaden İl Müdürlüğümüze konu değerlendirilmiş olup Özel Sevgi Bakım Merkezinde kalan yaşlıların gizlilik şartlarına dikkat edilmek üzere yaşlı engellilerin isimleri ifşa edilmeden tez ölçeklerinin uygulanabileceği konusunda İl Müdürlüğü Makam Oluru alınmış olup yazımız ekinde gönderilmektedir.

Gereğini rica ederim.

 e-İmzalıdır  
Hamit COŞKUN  
İl Müdür V.

Ek : İl Müdürlüğü Makam Oluru (1 Sayfa)

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu çerçevesinde güvenli elektronik imzalı aklı ile ayndır.



Fakusağı Mahallesi Prof. Dr. Alper Aknoğlu Cad. No:4  
Merkez / Osmaniye Posta Kodu: 80010  
(328)825 01 61  
(328)825 01 60

Bilgi için:Özlem KÖÇÜKÇİRKİN  
SÜREKLİ İŞÇİ (4/D)

## EK 9. Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
<b>Kapak</b>		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
<b>İçindekiler</b>		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
<b>Giriş</b>		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
<b>Özet/Abstract</b>		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
<b>Kaynakça</b>		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
<b>Atıf Yöntemi</b>		APA 6 <input type="checkbox"/> CMS <input type="checkbox"/>
<b>Genel Değerlendirme</b>		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak	

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin imzası