

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BALIKESİR İL MERKEZİNDE YAŞAYAN EMEKLİ
ASTSUBAYLARIN YAŞAM DOYUMLARI VE UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Dilek ÖZMEN**

İSTANBUL, 2017

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BALIKESİR İL MERKEZİNDE YAŞAYAN EMEKLİ
ASTSUBAYLARIN YAŞAM DOYUMLARI VE UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN

(164003098)

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Dilek ÖZMEN

İSTANBUL, 2017

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ




Y Ü N S E K L İ S A N S
T E Z İ N A Y I

ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Leman KÖKÜKÇÜLÜ YALÇIN Öğrenci No : 16002098
Anabilim/Dilim Dalı : Hamiyetlik Tez Savunma Tarihi : 23.08.2017
Danışman : Doç. Dr. Dilak Özmen Tez Savunma Saati : 03.00

Tez Konusu : "Balneoterpi Merkeziinde Yapılan Çocuk Hastahayları Yapan Ağrıların ve Üstünlük Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisanslı Öğretim Yönetmeliğinin 33.Maddesi uyarınca yapılmış, sunulan sunulara alınan cevaplar açısından adayın tezini KABUL ile GYBRLİĞİ / ÇAĞDAŞLIKÇIYLA karar verilmiştir.

Jüri Üyesi	KARARI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Doç. Dr. Dilak Özmen (Cukur Bayar Üniversitesi)	Kabul	
Yrd. Doç. Dr. K. Derja Beydağ	Kabul	
Yrd. Doç. Dr. Gülşade Uysal	Kabul	
YÜKSEK JÜRİ ÜYESİ	KARARI (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Çakır Yılmaz		

“Bir milletin yaşı vatandaşlarına ve emeklilerine karşı tutumu, o milletin yaşama kudretinin en önemli kıstasıdır. Mazide muktendirken, bütün kuvveti ile çalışmış olanlara karşı minnet hissi duymayan bir milletin istikbale güvenle bakmaya hakkı yoktur.”

M. KEMAL ATATÜRK



ÖZET

Bu çalışmada Balıkesir İl merkezinde yaşayan emekli astsubayların yaşam doyumları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandı. Tanımlayıcı ve kesitsel tipte olan araştırmanın evrenini Balıkesir-Türkiye Emekli Astsubaylar Derneği'ne (TEMAD) kayıtlı 1211 emekli astsubay oluşturdu (N=1211). Araştırmanın örnekleme ise en küçük örnek sayısı bilinmeyen prevalans %50 alınarak, 0.05 sapma ve %95 güven aralığında 292 astsubaydan oluştu (n=292). Veriler Şubat-Haziran 2016 tarihleri arasında Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak toplandı. Verilerin analizi SPSS 20,0 (Statistical Package Social Science) paket programıyla yapıldı.

Araştırmaya katılanların yaş ortalaması $55,58 \pm 8,37$, ortalama emeklilik süreleri $11,74 \pm 9,08$ 'dir. Emekli astsubayların yaşam doyumunu etkileyen faktörler emekliliğe hazır olma, emekli maaşından başka geliri olma durumu, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkilerinde değişiklik olarak belirlenirken; umutsuzluk düzeyini etkileyen faktörler ise; emeklilik süresi, emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşından başka geliri olma durumu, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkilerinde değişiklik olarak bulundu ($p < 0,05$). Emekli astsubayların $9,81 \pm 4,52$ yaşam doyum puan ortalaması ile orta düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları, umutsuzluk ortalaması da $9,03 \pm 6,24$ orta olarak bulundu. Emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri karşılaştırıldığında ise, yoğun umutsuzluk yaşayan emekli astsubayların %78,7'sinin yaşam doyum puanlarının düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($p < 0,05$).

Emekli astsubayların Beck Umutsuzluk Ölçeği puanı ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanı arasında da negatif yönde güçlü bir ilişki bulundu ($r = -0,694$, $p < 0,05$). Astsubayların emekliye ayrılmadan önce emeklilik yaşamlarına uyumlarını sağlayacak programlara katılmaları umutsuzluk düzeylerini azaltma ve yaşam doyumlarını artırma açısından yararlı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Umutsuzluk, Emekli Astsubay

ABSTRACT

THE ANALYZE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND DESPAIR HOPELESSNESS LEVELS OF RETIRED NON-COMMISSIONED OFFICERS LIVING BALIKESİR PROVINCE CENTER

In this study, it is aimed to examine the relationship between life satisfaction and despair hopelessness Non Commissioner Officers (NCOs) living in Balikesir city center. The universe of the research which is a descriptive and cross-sectional type is composed of 1211 retired non-commissioned officers (N = 1211) registered with Balikesir-Turkey Pension Association (TEMAD). The sample of the study is consisted of 292 asthmatics (n = 292) with a mean prevalence of 50%, with a mean deviation of 0.05 and a 95% confidence interval. Data were collected between February and June 2016 using the Socio-Demographic Information Form, the Beck despair hopelessness scale and the Life Satisfaction Scale. Analysis of the data was made with SPSS 20.0 (Statistical Package Social Science) package program.

The average age of the participants is $55,58 \pm 8,37$ and the average retirement period is $11,74 \pm 9,08$. While factors affecting the life satisfaction of retired noncommissioned officers are defined as being ready for retirement, having other income than pension, financial status after retirement and changes in close family members and friendship relations after retirement; factors affecting the level of despair hopelessness ($p < 0.05$) are defined as retirement period, the state of being ready for retirement, having other income from pension, financial situation after retirement and changes in close family members and friendship relations after retirement. It was found that retired non-commissioned officers had moderate life satisfaction with a mean of $9,81 \pm 4,52$ life satisfaction scores and mean despair hopelessness was found as $9,03 \pm 6,24$ medium. When life satisfaction and desperation levels of retired noncommissioned officers were compared, it was found that 78.7% of retired NCOs who experienced intense despair hopelessness had low life satisfaction scores and the difference between them was statistically significant ($p < 0,05$).

There is a strong negative correlation between the Beck despair hopelessness Scale score and the Life Satisfaction Scale score of retired non-commissioned officers ($r = -0.694, p < 0.05$). Participating in programs to ensure compliance to retirement life by

non-commissioned officers before retirement may be useful in reducing despair hopelessness and increasing life satisfaction.

Key words: Life Satisfaction, Despair, Retired Non-Commissioned Officers



ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında tüm aşamalarında kıymetli tecrübe, birikim ve bilgileriyle beni yönlendiren, eleştiri ve fikirleriyle bana rehberlik eden, katkılarının ve desteklerini esirgemeyen sevgili hocam ve değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Dilek ÖZMEN'e,

Araştırmamın istatistiksel analizlerinin yapılmasında ve değerlendirilmesinde destekleri için Sayın Yrd. Doç. Aynur Çakmakçı ÇETİNKAYA'ya ve Fatma UYAR'a,

Hayatıma girdiği ilk andan beri yanımda olan ve her anımda bana destek olan sevgili eşim Nihat YALÇIN'a, eğitimim boyunca büyük bir sabır ve destek gösteren sevgili kızlarım Ecem ve İrem YALÇIN'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Maddi manevi tüm desteklerini esirgemeyen annelerim Bayise ve Seyide'ye, babalarım Osman ve Hasan'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın yürütüldüğü Balıkesir TEMAD yetkilileri ile araştırmanın temel bilgi kaynağı olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden tüm emekli astsubaylara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN

BEYAN

Bu çalışmanın, kendi tez çalışmam olduğunu, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım bütün bilgi, fikir ve yorumların akademik kurallar içinde kullandığımı ve kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza

Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN



İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	v
BEYAN	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LI STESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Emeklilik Kavramı	4
2.1.1.Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlar	5
2.1.2 Emekliliğe Uyumla İlgili Bireysel Yaklaşımlar	7
2.1.3 Emekliliğe Hazırlık	7
2.2. Yaşam Doyumu	8
2.2.1.Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi.....	8
2.2.2.Yaşam Doyumunu İle İlgili Kuramlar.....	10
2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	12
2.2.4.Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar	13
2.3. Umutsuzluk.....	18
2.3.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramları Tanımları ve Önemleri	18
2.3.2.Umutsuzluğun Nedenleri.....	20
2.3.3.Umutsuzluğun Yer Aldığı Bazı Psikiyatrik Bozukluklar.....	20
2.3.4.Umutsuzlukla İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar	22
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	24
3.1.Araştırmanın Tipi.....	24
3.2.Araştırmanın Yeri ve Zamanı	24
3.3. Araştırmanın Evreni.....	25
3.4. Veri Toplama Yöntemi.....	24
3.5. Veri Toplama Araçları	25
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi	26

3.7.Araştırmanın Sınırlılıkları	26
3.8. Araştırmanın Etik Yönü	26
4.BULGULAR.....	27
4.1. Emekli Astsubayların Tanıtıcı Özellikleri	27
4.2.Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları	29
4.3. Emekli Astsubayların Umutsuzluk Düzeyleri.....	31
5. TARTIŞMA.....	35
5.1. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları	35
5.2. Emekli Astsubayların Umutsuzluk Düzeyleri	37
5.3. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki	40
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
6.1. Sonuç	41
6.2.Öneriler	41
7. KAYNAKLAR	43
EKLER	51
Ek 1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu	52
Ek 2: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	53
Ek 3: BECK Umutsuzluk Ölçeği	54
Ek 4: Bilgilendirilmiş Onam Formu	55
Ek 5: Okan Üniversitesi Etik Kurul Kararı	56
Ek 6: TEMAD Balıkesir Şubesi İzni	59
ÖZGEÇMİŞ	60

TABLolar LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 1. Emekli Astsubayların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	27
Tablo 2. Emekli Astsubayların Emeklilik İle İlgili Özellikleri	28
Tablo 3. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Emeklilik İle İlgili Özelliklerine Göre İncelenmesi	29
Tablo 4. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumu Puan Ortalaması.....	29
Tablo 5. Emekli Astsubayların Emeklilik İle İlgili Özelliklerine Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	29
Tablo 6. Emekli Astsubayların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı.....	31
Tablo 7. Emekli Astsubayların Umutsuzluk Puan Ortalaması	31
Tablo 8. Emekli Astsubayların Emeklilik İle İlgili Özelliklerine Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının İncelenmesi	32
Tablo 9. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki	34

SİMGELER VE KISALTMALAR

APB	: Amerikan Psikoloji Birliği
N	: Evrendeki birey sayısı
n	: Örnekleme alınacak birey sayısı
NANDA	: Kuzey Amerikan Hemşirelik Tanıları Derneği
SPSS	: Statistical Package Forsocial Science for Windows
TEMAD	: Türkiye Emekli Astsubaylar Derneği
YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSK	: Türk Silahlı Kuvvetleri

1. GİRİŞ

Yirmi birinci yüzyılda bilim ve teknolojik gelişmelerle beraber ölüm hızlarındaki önemli düşüşle birlikte insanlar daha çok yaşamakta, doğumda beklenen yaşam süresi artmaktadır. Bu da toplumlarda orta yaşlı ve yaşlı birey oranını giderek arttırmaktadır. Bu durum doğal olarak emeklilikte geçen sürenin uzamasına yol açmakta ve orta yetişkinlikten yaşlılığa geçişi belirlemesi nedeniyle kritik olan emeklilik dönemi daha da önem kazanmaktadır.

Türkiye yakın geçmişteki yüksek doğurganlık ve hızlı nüfus artışının sonucu olarak genç bir nüfusa sahipken, 2015 yılındaki nüfus sayımı verilerine göre çocuk nüfusu %24 oranında azalmış, 65 ve üstü yaş nüfus oranı ise %8,2 artarak 6 milyon 495 bin 239 kişiye yükselmiştir. Son yıllarda doğurganlık hızlarındaki önemli azalmalar ile beraber, nüfus artış hızlarında, yaş gruplarına göre önemli değişimler meydana gelmiş, nüfus piramidinin yapısı değişmiştir. Genç yaş gruplarındaki nüfus artış hızı son yıllarda azalırken, ileri yaş gruplarının nüfusu Türkiye ortalamasından daha hızlı artmıştır. Şu an yaklaşık %8,2 olan yaşlı nüfus, tahminlere göre 2023'te %10'a kadar artacak; bu da Birleşmiş Milletler tanımına göre Türkiye'nin "çok yaşlı" nüfuslu ülkeler arasında yer almasına neden olacaktır (1).

Bireyler ilerleyen yaşla birlikte çeşitli hastalıklara yönelik sağlık sorunları yaşar ve risk gruplarını oluştururlar. Risk gruplarının sağlığının korunması ve geliştirilmesi de halk sağlığı hemşirelerinin görevlerindedir. Temel sağlık hizmetleri yaklaşımı ile halk sağlığı hemşireliği alanında hastalıkların tedavisinden çok, sağlığın korunması, sürdürülebilmesi ve geliştirilmesi önem kazanmıştır. Kişinin subjektif iyi oluşu, yani yaşam doyumunun yüksek olması, üzerinde önemle durulan bir konu olmuştur. Duygusal ve fiziksel yönden iyilik halini sağlayıcı önlemler sağlığın geliştirilmesi kavramını açıklamaktadır. Amaç bireylerin ilerleyen yaşlarında da kaliteli bir hayata sahip olmaları ve yaşamlarından doyum almalarını sağlamak olmalıdır. Yaşam doyumunu gelecekteki ruhsal sağlığın bir belirleyicisi olduğu için bu konu hakkında gösterilen değer de artmaktadır (2).

Yaşın ilerlemesi ile biyolojik fiziksel ve psikolojik değişiklikler olmakta ve bu değişikliklere bağlı olarak yaşlılık bir toplum sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Genellikle emeklilik insan ömrünün son yıllarına rastlamaktadır. Ekonomistlerin yaptığı

tanımlamaya göre kişinin emekli olması ile yaşlılık başlamaktadır. Ayrıca sosyal güvenlik hukukunda da emeklilik kavramının genellikle “yaşlılık” kavramı ile eşanlamlı olarak da kullanılmaktadır (3). Emeklilik aynı zamanda orta yaş döneminden yaşlılığa geçişi belirleyen bir dönemdir. İnsan hayatının önemli bir dönüm noktası olan emeklilik toplumsal ve sosyal bir olaydır.

Braithwaite, Gibson ve Bosly-Craft (1986)’a göre emeklilik, fiziki ve ruhsal sağlık üzerine travmatik etkisi olan sosyal ve aile ilişkilerinin bozulmasına neden olan bir kriz olarak görülmektedir (4). Emekliler ruh sağlığı açısından yüksek risk grubu olarak görülmektedir. Emekli olduktan kısa bir zaman sonra kişi kendini boşlukta ve işe yaramaz olarak görebilmektedir. Toplumdan uzak ve yalnız yaşayan yaşlıların sayısının giderek arttığı ve bu durumun da bu bireylerin umutsuzluk yaşamalarına neden olduğu bildirilmektedir (5). Kendini değersiz ve güçsüz hissetmesi yaşamdan doyum sağlamasında ve geleceğe umutla bakması önünde önemli bir engeldir. Yetişkinlik hayatının sonlarına doğru insanlar geçmişlerini değerlendirdiğinde zamanının boşa geçtiğine inanacak olursa, değiştirmek için artık çok geç olduğunu düşünerek, umutsuzluk duygularına kapılabilir. Hayat şartları ve çevredeki değişimlere uyum sağlayabilmek, başarılı yaşlanmadır ve yaşam doyumu ile yakından ilişkilidir. Emekliliğe başarılı bir şekilde uyum sağlayan bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun yüksek olduğu görülmektedir.

Askerlik mesleği çok zor koşullarda çalışmayı ve büyük fedakârlıklar gerektiren bir meslektir. Türk Silahlı Kuvvetlerinde çalışanlar iş yaşamını sadece bir meslek olarak değil bir hayat tarzı olarak kabul etmektedirler. Bu nedenle Türk Silahlı Kuvvetlerinden emekli olan askerlerin emeklilik sürecini kabullenmesi ve uyum sağlaması diğer emeklilerden daha zorlu bir süreç olmaktadır.

Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde emekli askerler ile ilgili yapılmış sınırlı sayıda araştırmaya rastlanırken, emekli astsubayların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır (6). Araştırmanın özgünlüğünün yanı sıra, araştırmadan elde edilecek bilgilerin emekliye ayrılma sürecinde olan askerlerin uyum süresini katkı sağlayacağı düşüncesi ile bu çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir.

Bu alışmada Balıkesir İl merkezinde yaşayan emekli astsubayların yaşam doyumları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

Araştırmanın Hipotezleri;

H_0 : Emekli astsubayların yaşam doyum puan ortalamaları ile umutsuzluk düzeyleri puan ortalamaları arasında ilişki yoktur.

H_1 : Emekli astsubayların yaşam doyum puan ortalamaları ile umutsuzluk düzeyleri puan ortalamaları arasında ilişki vardır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Emeklilik Kavramı

”Emek” kelimesi bir işin yapılabilmesi için sarf edilen zihinsel ve bedensel güç, zahmet. Kişinin bilinçli olarak belli bir hedefe ulaşmak için giriştiği hem toplumsal hem de doğal çevresini hem de kendisini değiştiren çalışma süreci olarak tanımlanır (TDK). “Emek” kelimesi, emeğini sunmuş olmak, emek vermiş olmak yönünden de “emeklilik” kavramının temelini oluşturur (7).

Bir işte uzun bir zaman emek harcamış kişi, daha sonra bu işi devam ettiremez duruma gelince iş hayatından ayrılır. Emeklilik kişiye daha öncesinde sarf etmiş olduğu emeğin mükâfatlandırılması anlamına gelen, sürekli bir maaş bağlanması ve onun “emekli” bir birey olarak hayatının geri kalan kısmını çalışma zorunluluğu olmadan devam ettirmesidir (7).

Yaşam koşullarının iyileştirilmesi, bilim ve teknolojideki gelişmeler, sağlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, beslenme ve eğitim olanaklarının artması gibi faktörler hayat süresini de beraberinde uzatmakta, emeklilik dönemi hayatın uzun bir dönemi haline gelmektedir. Çalışan kişi sayısındaki artış ve bireylerin daha genç yaşlarda emekli olması emekli insanların sayısında artışı da beraberinde getirmektedir. Bu yüzden emeklilik toplumun büyük bir bölümünü ilgilendiren bir hayat dönemi olarak görülmektedir (8).

Emekli olduktan kısa bir zaman sonra, insan kendini işlevsiz, boşlukta olarak görmektedir. Artık eski yaşanmışlıkları anma dönemine girmiş olduğunu düşünmektedir. Doğal olarak bu durum, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (9, 10). Emeklilik dönemi aynı zamanda orta yaştan yaşlılık evresine geçişi belirleyen, toplumsal yönden önemli bir dönüm noktasıdır (11). Emeklilik yaşı tespit edilirken kriterler incelenmeden, genel bir şekilde tespit edilir. Kimi yıpratıcı ve ağır mesleklerde çalışanlarda, yaş haddinden daha düşük yaşlarda emekli olabilmektedirler (3).

Türkiye Cumhuriyeti Emekli Sandığı 5335 sayılı Kanun ve 40. maddesine göre, kamu çalışanlarında yaş haddinden emeklilik yaşı 65'tir. Kural bu olmakla birlikte bazı görevliler için farklı yaş hadleri düzenlenmiştir. Örnek olarak üniversitelerdeki

öğretim üyeleri için yaş sınırı 67, subaylar ve askeri memurlar için rütbe ve görevlerine göre 41-68, emniyet görevlileri için görevlerine göre 52-60'tır. Aynı kanunu ve maddede başka kamu çalışanları için de değişik yaş hadleri belirlenmiştir (12). Emeklilik ile yaşlılık kavramları gelişmiş ülkelerde genellikle bir arada ele alınır. Çünkü emeklilik, kişinin fizyolojik olarak yaşlanmaya başladığı olgunluk dönemi ile birlikte gündeme gelir. Dünya Sağlık Örgütü (2015)'ne göre yaş sınıflaması 45-59 yaş, orta yaşlılar; 60-74 yaş, yaşlılar; 75-89 yaş, ihtiyarlık; 90 yaş ve üzeri, ileri yaşlılık şeklinde yapılmaktadır (13). Bu gruplandırma ülkelerin gelişmişlik seviyelerine, sağlık alanındaki gelişmelere, ayrıca bireyin kişisel özelliklerine bağlı olarak farklılık göstermektedir (14, 15).

Kavram olarak emeklilik sosyal güvenlik hukukunda “yaşlılık” kavramı ile genellikle eşanlamli bir kavram olarak da kullanılmaktadır. Yaşlılık doğal bir süreçtir, emeklilik ise bu sürecin bir sonucudur.

Terakye ve Güner'e (1997) göre halk sağlığı yönünden yaşlılık dönemi kişinin çalışma yaşamından çekildiği, bağımlılığın ve kaza riskinin arttığı, rol ve statü kayıpları yaşadığı, fiziksel yeterliliğin azaldığı, yeti kayıplarının arttığı, vücudun dış etkenlere uyumunun ve stresörlere karşı direncinin azaldığı, hastalıklara açık olduğu, pek çok kronik hastalık yaşadığı, ilaç kullanımının arttığı bir zaman olarak görülmektedir. Sağlık, sosyal ve ekonomik sistemleri de kapsayan çok yönlü, çok disiplinli hizmeti gerektiren bir toplum sağlığı problemi olarak tanımlamışlardır (14).

2.1.1. Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlar

Emeklilik statü değişimini içerdiği için sadece ekonomik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleri da olan bir yaşam sürecidir. Emeklilikle beraber, aktif iş hayatında yerine getirdikleri görevlerin azalması, toplumsal ilişkilerin sağlıklı devam ettirilememesi, gelirin azalması, aile içi ilişkilerinin bozulması, sağlıklı bir hayatın devam ettirilememesi gibi farklı problemler görülmektedir.

Kişiler emekli olduktan sonra finansal yönden gelir kaybına uğramaktadırlar. Maaşları çok azalmakta ve sonuç olarak kişiler alışık oldukları hayat standartlarını emekli maaşıyla orantılı olacak şekilde düşürmek zorunda kalırlar (16).

Çakır'ın (2014), Demirbilek'ten (2007) aktardığına göre genç yaşta emekliliğin bağımlılık oranında artış, bireyin yeni duruma uyum sağlayamaması, dışlanma ve yoksulluk şeklinde kişisel ve sosyal sonuçlarının, ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Bu durumun psikolojik sonucu olarak mutsuz, istediğini alamayan, beklentileri karşılanmayan insanlardan oluşan bir toplum meydana gelmektedir (14, 17).

Köknel (1993) ve Başaran (2008) yılında yaptıkları çalışmalarında örgütsel bir konumu olan çalışan bireyin emeklilik sonrası bu konumu aniden kaybetmesi ile değersizlik duygusuna kapılabildiği ve kişide toplum için işe yaramadığı duygusu oluşabileceğini bildirmişlerdir. Bireylerin meslekleri bir anlamda onlara kim olduğunu gösterdiği için bu durumdan yoksun kalmış olmak ve bu duruma hazırlıksız yakalanmış olmak emeklilikteki önemli problemlerdendir (18).

Emeklilik dönemindeki hukuki, sosyal, psikolojik, fizyolojik ve ekonomik sorunlarla yaşlılık dönemi de bir araya gelince bu problemlerin çözümü de daha da zorlaşmaktadır. Bireyin emeklilik sonrası birlikte eş ve çocuklarıyla birlikte toplum tarafından dikkate alınmaması, sevgi, saygı ve ilgi gösterilmemesi, desteklenmemesi, değer verilmemesi, bir köşeye itilmesi sonucu emeklinin ruh sağlığı bozulur, örselenir. Bireyin kendine verdiği değer, güven ve özsaygısı azalır, kaybolur (14).

Emeklilik zamanı boyunca yaşanmakta olan psiko-sosyal değişim ve problemlerin bir bölümü ileri yaşla ilgili değişimler iken, diğer bir kısmı iş hayatının bitmesi ve hayatın değişime uğraması sonucu ortaya çıkan değişim ve problemlerden oluşmaktadır. Psikolojik olarak belleğin zayıfladığı, ruhsal sorunların daha bariz olarak kendini göstermeye başladığı, tüm bunlara bağlı olarak heves eksikliği, değişimlere uyum yeteneğinde azalma, çabuk sinirlenme, umutsuzluğa kapılma ve uykusuzluk gibi problemlerin yaşanabildiği bir gelişim dönemidir (19). Emeklilik sonrası dönemde kişinin karşılaştığı başlıca problemler, kayıplar ve kişinin bu kayıplara uyumu ile ilgilidir. Bu kayıplar şu şekilde özetlenebilir (15, 20):

- Genel beden sağlığına ilişkin kayıplar,
- Bilişsel fonksiyonlar ile ilgili kayıplar,
- Kişilik özellikleri ile ilgili kayıplar,
- Duyusal fonksiyonların azalması,

- Değişikliklere uyum becerisinin azalması,
- Meslek hayatından ve bu hayatın getirdiği sosyal statüden vazgeçme,
- Sosyal etkileşimde azalma,
- Ölüme daha yakın hissetme.

2.1.2 Emekliliğe Uyumla İlgili Bireysel Yaklaşımlar

Kişinin bireysel özellikleri emeklilik döneminde karşılaşılan sorunlara uyum göstermede büyük önem taşır.

1-Olumlu Yaklaşanlar: Emekliliğe iyi adapte olan kişiler üç sınıfa ayrılır.

a) *Olgun tip:* Kendini olduğu gibi kabul eden, gerçekçi, yaşlandığını kabul eden sosyal ve kişisel ilişkilerinde doyumlu kişilerdir.

b) *Salıncaklı sandalye tip:* Hareketli hayatın içinde olmaktansa köşelerine çekilmeyi, sorumluluktan kurtulmayı sevinçle karşılayan kişilerdir.

c) *Zırhlı tip:* Yaşlılıktaki problemlerden kaçan, yaşlanmanın neticelerinden korkan ve duygularını kontrol altında tutan bireylerdir.

2-Olumsuz Yaklaşanlar: Bu kişiler iki grupta incelenir.

a) *Kızgın tip:* Hedeflerine ulaşamamaktan başkalarına kızgın yaşlılıkla bağdaşmayan kişilerdir. Amaçlarını gerçekleştiremedikleri için başkalarını suçlayan bireylerdir.

b) *Kendinden nefret eden tip:* Eski hayatına bakıp hayal kırıklığı ve başarısızlık gören fakat bunlar için kendilerini suçlayan, öfkelerini kendi içine çevirmiş, zaman geçtikçe daha depresif olan, değersizlik hisleri yüksek olan bireylerdir (15, 20).

2.1.3 Emekliliğe Hazırlık

Beklenen yaşam süresinin uzaması ile hayatının ortalama üçte birlik kısmını çalışmadan, emekli olarak geçirecek olan kişi ve ailesinin daha mutlu, aktif bir emeklilik hayatı yaşaması için, bu dönem ile ilgili gerekli tedbirlerin önceden alınması çok önemlidir (8).

Gall ve Evans (2002) yaptıkları araştırmada, emekliliğe uyum için potansiyel kaynakları önceden planlanmasının olumlu etkilere neden olduğunu bulmuşlardır. Becker ve arkadaşları da (1983) emekli olmadan önce alınan eğitimin kişilerin, emeklilik dönemindeki depresyon ve pek çok sorundan kaçınmak için engelleyici bir önlem olabileceğini saptamışlardır. Feldman (1994) içeriğinde, sosyal ve duygusal açıdan emekliliğe hazırlık ve uyum olan bir eğitim programının kişilere emeklilik dönemine adapte olabilmeleri için büyük katkı sağladığını belirtilmiştir. Emeklilik dönemine hazırlıklı girme ile ilgi bir çalışma yapan Laughlin ve Cotten (1994) bu şekilde emekli olan kişilerin bu dönemle ilgili algılarının daha olumlu olduğunu belirtmişlerdir (7,14).

Günay'a (2006) göre başarılı ve uyum sağlanmış bir emeklilik yaşamı için ailesel, sosyal ve toplumsal ilişkilerin sağlıklı sürdürülmesi, artan boş zamanın yararlı değerlendirilmesi, gelirin yeterliliği ve sağlığın iyi durumda olması gerekmektedir. Bunların sonucu olarak da kişi emekli olmadan önce emeklilik hayatına yönelik hedefleri belirlemeli, emeklilik zamanına karar vermelidir. Ayrıca emeklilik hayatına ilişkin ekonomik yatırımlar yapmalı, aile, akraba ve arkadaşlarla olan ilişkileri geliştirmeli, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve sürdürülmesine özen göstermeli, hobi edinmeli ve emeklilik döneminde yeniden çalışıp çalışmayacağına karar vermelidir (21).

Yaşamdan doyum sağlayabilen insan için bu dönem "Yeşil yıllar", "Üçüncü yaş dönemi", "Altın çağ", olarak da algılanabilmekte ve olumlu olarak kabul edilmektedir. Bunun sonucu olarak yaşlı kişiler de mevcut olan potansiyellerini olumlu yönde ortaya koyma ve sürdürme şansı bulabilmektedirler (14).

2.2. Yaşam Doyumu Tanımı

2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi

Yaşam, her şeyi kapsayacak kadar geniştir. Yaşam doyumunu kavramı ilk olarak 1961 yılında Neurgarten tarafından ortaya atılmıştır. Tanımı ve sınırları konusunda tam bir kesinlikten söz edilmesi mümkün değildir, çünkü sübjektif bir kavram söz konudur, kişiden kişiye, toplumdaki topluma farklı algılama düzeylerine göre değişiklikler olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu açıklanması için öncelikle "doyum" kavramının tanımlanması gerekmektedir. İhtiyaçların, arzuların, beklentilerin, gereksinimlerin, istek

ve dileklerin karşılanması doyum olarak tanımlanmaktadır (22, 23). Yaşam doyumunu aynı zamanda kişinin, iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan hayatına gösterdiği duygusal tepkiler veya tutumlardır (24).

Yaşam doyumunu kavramı, bir kişinin ümitleri, sahip olmak istedikleriyle, elinde olanların, yani neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Kişi hayatını değerlendirirken istekleri ve başarıları arasındaki algıladığı farkı karşılaştırır (10, 4). Yaşam doyumunu bireyin sahip olduğu şeyleri düşünerek, kişisel olarak hoşnut kalma şeklinde de ifade edilebilir (25, 26). Veenhoven (1996) yaşam doyumunu kişinin kendi belirlediği ölçütlere uygun bir şekilde kişinin tüm hayatını olumlu değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (27). Kişinin yaşamı bir bütün olarak değerlendirilmekle bilişsel ve duyuşsal olarak yaşam doyumunu oluşmaktadır. Yaşamın belli alanlarının değerlendirilmesi sonucunda da yaşam doyumunu yargısı elde edilmektedir (28). Ayrıca sübjektif iyi oluş da yaşam doyumunu kavramı olarak kullanılabilir.

Mutlu olma durumu da yaşam doyumunu ile örtüşen bir kavramdır. Yaşam doyumunu veya diğer adıyla mutluluk, asırlar boyu insanların ilgisini çeken konulardan biri olmuştur. Kişi yaşamının anlamlı olması, kendi için önemli bir şeye bağlanması, yaşamından tat alması neticesinde mutluluğu da yaşayacaktır. Şimdiki zamanda yaşanmakta olan bir durumu yaşam doyumunu tanımlarken, mutluluk daha ileriye dönük durumları tanımlamaktadır (29). Acar'ın (2009) Durak'tan (1994) aktardığına göre bireyler belli bir düzeyde doyuma ulaştıklarında öznel iyilik durumu oluşur, fakat daha üst düzeydeki ihtiyaçların doyurulması ile de mutluluğunda da daha üst düzeyde olacağı ifade edilmektedir (30).

Neugarten yaşlılarda yaşam doyumunun belirlenmesi için 5 kriter kullanmaktadır. Bu kriterlere göre yaşam doyumunu yüksek olan yaşlıların aşağıdaki özelliklere sahip olması beklenmektedir (10).

1. Günlük yaşamdaki faaliyetlerinden zevk alması,
2. Hayatının bir anlamı olması, hayatıyla ilgili hedeflerinin olması ve yaşamış olduğu hayatının sorumluluğunu ve sonuçlarını kabullenmesi,
3. Hayatı boyunca hedeflediği amaçlara ulaştığına inanması,

4. Kendisi ile ilgili olumlu bir izlenime, imaja sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul edebilmesi,

5. Hayata karşı genelde olumlu bir tutum içinde olması (10).

2.2.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Yaşam doyumu konusunda kuramsal birçok görüş vardır. Bu konuda belli başlı yaklaşımlar söz konusudur. Bunlar, Ereksel Kuram (Gereksinim Kuramı), Etkinlik Kuramı, Haz ve Acı Kuramı, Yargı Kuramı, Bağ Kuramları, Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana kuramları olarak sıralanabilir (30).

1-Ereksel Kuram (Gereksinim Kuramı): Wilson tarafından 1967 yılında ortaya atılan kurama göre mutluluğa, amaç ya da gereksinimler elde edildiğinde ulaşılmaktadır. Kurama göre; doyurulmuş ihtiyaçlar mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa sebep olmaktadır. Genel kanı, ihtiyaçlar ve mutluluğun bağlantılı olduğu yönündedir (31). Diener (1984) göre gereksinim kuramlarında iki görüş tartışılmaktadır. Birinci görüşe göre birey farkında olsun ya da olmasın, birtakım ihtiyaçların doyurulması mutluluğa yol açar. İkinci görüş ise, birey ancak farkında olduğu bir takım amaç, istek ve ihtiyaçların doyurulmasında mutluluğa erişebilir. Örneğin Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde ihtiyaçlar evrenselidir ama bireyin belli amaçları için çeşitli değer yargıları rol oynar (32).

Gereksinim kuramındaki görüşlere üç temel eleştiri yöneltilmektedir. Bunlar aşağıda yer almaktadır.

1- İhtiyaçlar evrensel ise bunların doyurulması ile ortaya çıkan mutluluk bütün kültürlerde aynı olmalıydı, oysa yapılan araştırmaların sonuçları bu durumu doğrulamamıştır.

2-Farklı amaçları ve istekleri olan bireyler doyuma ulaşmak için aynı yolları izlemeyebilirler.

3- Herhangi bir amacı veya isteği olmayan bireylerin mutluluğa ulaşması mümkün görünmemektedir (32).

2-Etkinlik Kuramı: Bu kurama göre, iyi yapılab olumlu sonuçlar veren etkinlikler mutluluğu doğurmaktadır. Etkinlik kuramcılarına göre mutluluk davranıştan gelmektedir (31). Kişinin beceri düzeyine uygun aktiviteler ile meşgul olduğu zaman, olayın tamamlanma süreci hazzı doğuracaktır ve kişi daha fazla doyum sağlayacaktır (27).

3-Acı ve Haz Kuramı: Bu kuram Wilson (1967)'un ortaya koyduğu gereksinim kuramından temel almaktadır. Kişinin en büyük mutluluğa amaçları ve ihtiyaçları tam anlamı ile doyurulsa ulaşılabacağı düşünülmektedir. Tatarkiwicz' e göre bireyin acı ve hazla ilgili önemli kaynakları vardır. Zevk veren kaynaklar arttıkça acının kaynakları da artacaktır. Kaynaklara ulaşmak mutluluğu yaratmayacağını, fakat kaynakların kaybında ise mutsuzluğun yaşanacağı belirtilmektedir. Kişi, hazzı ve acıya sebep olan nesnelere alıştıkça, hazzın ve acının seviyesi düşmektedir (32). Birey acı ve haz veren nesnelere alıştıkça, bu haz ve acının düzeyini düşük hissetmektedir. Costa ve McCrae (1980) kişinin alıştığı durumların varlığının doyumda değişiklik yaratmayacağını ifade etmişlerdir. Uzun süreli zenginlikler ya da fakirlikler doyumda değişiklik yaratmamaktadır. Costa ve McCrae (1980)'e göre bu kuram doyumun bireysel farklılıklarını açıklamada yetersiz kaldığından daha sonraları araştırmacılar tarafından desteklenmemiştir (32).

4-Yargı Kuramı: Yaşam doyumunun tespitinde, beklenen ölçütler ve gerçek şartlar arasındaki karşılaştırmaların sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bireyin kullandığı ölçütlerin ve gerçek koşulların gerçekleşmesi standartlara yakınsa doyum oluşur ve mutluluk bu şekilde sağlanır. Yargı kuramında kişinin kullandığı değişkenlerin önemi büyüktür. Kişi kendisini karşılaştırdığı kişiden daha iyi görüyorsa, doyuma ulaşır (32, 27). Doyumla ilgili karşılaştırmalar bilinçli yapılır. Duygu durumla ilgili karşılaştırmalar bilinçdışı meydana gelmektedir. Köker (1991)'e göre bu tür sosyal karşılaştırmalar ruh sağlığını etkilemektedir. Wills (1981) kişinin kendisinden daha az şanslı bireylerle yaptığı kıyaslamaların bireyin kendi doyum durumunu artırdığını belirtmektedir. Dianer (1984) doyumun zihinsel karşılaştırmaların bir ürünü olduğunu, önemli olanın kişinin algılamaları ve değerlendirmeleri olduğunu belirtmektedir. Michalos (1980), kişinin bütün istekleri ve doyurulan istekleri arasındaki oran mutluluğun düzeyini belirtmektedir demektedir. Yargı Kuramına getirilen en büyük

eleştiri hangi tür karşılaştırmaların ne zaman ve ne şekilde, hangi mekanizma ile yapıldığına ilişkin bilgilerin yetersiz olmasıdır (32).

5-Bağ Kuramları: Kişilerin olaylar karşısındaki tutumlarını, “odaklı bellek, koşullanma, hatırdakalma, şartlanma” gibi faktörler belirler. Mutlu hatıralar daha kolay hatırlanırken olumsuz olayların daha az anımsandığı tespit edilmiştir. Bu tür durumlarda bireyin olaya olan yaklaşımı önemlidir. Schwarz and Clore (1983) kişi için olumlu olarak algıladığı olaylar içsel etmenlerle bağdaştırıyorsa bu mutluluk için büyük bir kaynaktır diye belirtmiştir (31, 32). Bireyin neye sahip olduğundan çok, sahip olduklarına nasıl tepki gösterdiği önemlidir (27).

6-Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı: Tabandan-tavana görüşüne göre birey anlık acı ve hazlarının bir muhasebesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Buna göre mutlu hayat birçok küçük hazzın bütünüdür. Kant'ın felsefi görüşü bu kurama temellendirilmektedir. Örnek vermek gerekirse, Demokritos “mutlu yaşamı” iyi şansa veya dış etkenlere bağlı görmeyip, bireyin zihinsel özelliklerine bağlı görmüştür. Tavandan tabana yaklaşımına göre ise, kişi mutlu olduğu için yaşamından doyumludur. Olaylara pozitif bir bakış açısı ile bakan kişinin dayanma gücü daha yüksektir. Andrews ve Whitney (1976) ise bireyin hayat alanlarından elde ettiği doyumun evrensel doyuma neden olmaktan ziyade, evrensel yaşam doyumundan kaynaklandığını ortaya koymuştur (27, 32).

2.2.3.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler kişisel ve demografik, iş ile ilgili, çevresel ve toplumsal faktörler olarak gruplanabilir. Yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim, din, çalışma ve iş, evlilik ve aile gibi sosyo-demografik etmenlerden etkilendiği belirtilmektedir (33, 10). Flanagan (1978) ise yaşam doyumunu etkileyen faktörleri yakın çevre, aile ile olan ilişkiler, sağlık ve kişisel güven, başkalarına faydalı olma, devlet düzeyinde yerel aktivitelere dâhil olma, sahip oldukları statü, öğrenme sürecinde aktif olma, kendini anlama, devam ettiği bir işe sahip olma ve sosyal etkinliklere katılma, eğlenceli faaliyetlerde bulunma (müzik dinleme, sinema, kitap okuma) şeklinde sıralamaktadır (27).

Bailey, Eng, Frisch ve Snyder (2007)'in çalışmalarında kişinin ruh hali, dış görüntüsü, kişilik özellikleri, değerler ve kültürünün yaşam doyumunu üzerindeki

etkilerinden bahsedilmiştir. Dışa dönük kişilerin yaşam doyumları yüksektir. İçe kapanık olanların ise oldukça düşük olduğu gözlenmiştir. Özsaygısı olan kişiler, karşılaştıkları zorluklar karşısında ya da herhangi bir durumda kendilerine güvenleri olan ve olaylara daha pozitif bakabilen kişiler oldukları için yaşam doyumları oldukça yüksektir (34).

Schmitter tarafından yaşam doyumunu etkileyen faktörler şöyle belirtmektedir; kişinin sahip olduğu yaşamdan hoşnut olması, yaşamı kayda değer bulması, hedeflere ulaşabilme durumu, olumlu kişilik yapısı, kişinin kendisini fiziki olarak iyi görmesi, ekonomik olarak rahat olması ve sosyal olmasıdır. Diğer yandan ekonomik değişkenlerin yaşam doyumunda tek belirleyici olmadığı da gözlenmiştir (34). Demirel ve Canat (2004)'a göre kişinin hayatı boyunca karşılaştığı bazı sorunlar, güçlükler, kişisel ve toplumsal çatışmalar yaşam doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (27). Yaşlılarda ise yaşam doyumunu; kişilik, yaşam koşullarındaki değişiklikler, alışılmış stratejilerle baş etme ve kontrol odakları gibi çeşitli etkenlerin birleşimine bağlıdır (24). Bu değişkenler de kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Dolayısıyla genellenememekle birlikte kesin bir neticeye de varılamamaktadır. Fakat her biri yaşam doyumunda oldukça önemli yer tutmaktadır. Bu sebeple bütüncül (global) yaşam doyumunu soruları kullanılarak yaşam doyumunun ölçülmesi tercih edilmelidir (24, 27).

2.2.4.Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden birisi de kişinin yaşıdır. Yaşam doyumunu ve yaş bağlantısına bakıldığında araştırmalar çok genç olan ve çok yaşlı olan kimselerde yaşam doyumunu noktasında pek fark olmadığını göstermiştir. Farklılığın kırk beş yaş civarlarında olduğu gözlenmiştir. Bu yaşa mensup olanların diğer iki gruba göre yaşam doyumunu noktasında düşük bir seviyede oldukları belirlenmiştir. Bazı araştırmacılar ise yaşın artmasıyla yaşam doyumunun düştüğünü belirtmişlerdir. Farklı yaş grupları ve mesleklere göre yapılan bazı araştırmalara göre; Köker (1991)'in aktardığına göre Spreitzer ve arkadaşları (1974), yaşları 65 ve üzerinde olan 100 kadın ve 100 erkeği denek olarak aldıkları çalışmalarında, bu yaş grubunun genç yaş grubuna göre daha doyumsuz olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, yaşlı insanların mali durumlarının ve fiziksel sağlıklarının olumlu olarak algılanıyor olmasının yaşam doyumlarında önemli bir belirleyici olduğu saptanmıştır (32). Ünal ve arkadaşlarının doktorlar

üzerinde yaptıkları bir çalışmada 40 yaş ve üstü yaş grubundaki doktorların yaşam doyumlarının daha genç olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitimlerinin devam etmesinden dolayı uzman ve pratisyen doktorların yaşam doyumları akademisyenlere göre daha düşük bulunmuştur (35).

Yaşam doyumuna katkı sağlayan durumlardan biri de bireyin cinsiyetidir. Yaşam doyumunu ve cinsiyet konusunda da çeşitli çalışmalar yapılmıştır. 93 çalışmayı değerlendiren Wood, Rhodes ve Whelan (1989), kadınların mutluluk ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (27). Yetim (1991)'e göre kadınların erkeklere nazaran daha fazla olumsuz hislere sahip olmasına karşın yaşamdan aldıkları haz daha fazladır. Crohan ve ark. (1989), yaşam doyumunu düzeyi ve cinsiyet, etnik, ırk ile ilişkisine baktığı çalışmada, beyaz kadınların siyah kadın ve erkeklere göre daha doyumlu olduğunu belirtmektedir. Avşaroğlu ve diğer araştırmacılar ise erkeklerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (36).

Evliliğin da yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkisi olduğu yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Kişiler eşleri sayesinde yaşamın zorluklarına karşı birlikte mücadele ederler. Evlilik süresince mutlu olanların yaşam doyumları yükselir, sonuçta evlilik ve yaşam doyumunu arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişki olduğu ortaya çıkar (27). Haavio (1971), yalnız ya da boşanmış kadınların, yalnız ya da boşanmış erkeklere göre, ayrıca işveren konumunda olan kadınların aynı konumda bulunan erkeklere göre daha doyumlu olduğunu bildirmektedir (32). Evlilik süresi boyunca kavgalı olan ve boşanan çiftlerin çocuklarının yaşam doyumunu düşük bulunmuştur. Bu durumun birçok toplumda geçerli olduğu saptanmıştır (37). Dikmen'in (1995) araştırmasında evli olunan zaman arttıkça, bireylerin yaşam doyumlarının hatta iş doyumlarının bile arttığı gözlenmiştir. Mutlu bir aile hayatı birey üzerinde olumlu etkiler bıraktığından kişinin genel olarak iyi hislere sahip olmasını sağlamaktadır (31). Aysan ve Bozkurt (2004), çalışmalarında evlilik ve yaşam doyumunu arasında bir ilişki saptamamışlardır (27).

İş doyumunu da yaşam doyumunu ile yakından ilişkilidir. Ayrıca kişilerin sahip oldukları statü ve yaşam doyumunu arasında da bir ilişki saptanmıştır. Doğan ve Morali'nin (1999) yaptıkları çalışmada da öğretim elemanlarının mevkileri yükseldikçe yaşam doyumları ve iş doyumlarının da yükseldiği gözlenmiştir (27). Özdevecioğlu (2003)'na göre kişinin çalıştığı yer, bu yerin kişiye etkisi, iş yerinde sahip

olduğu sorumluluk, işin monotonluk seviyesi, aldığı maaş, ödüllendirilmesi, iş güvenliği gibi durumlar yaşam doyumunda etkilidir (29).

Tümkiye ve ark. (2008) Selçuk ve Çukurova Üniversitelerinin farklı fakültelerinde çalışan 228 erkek ve 134 kadın toplamda 362 öğretim elemanı ile çalışmışlardır. Öğretim elemanlarının mizah tarzları ve duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumlarının akademik unvan değişkeni yönünden anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ayrıca mizah tarzları, duygusal zekâ yeteneklerinin ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedeflemişlerdir. Akademik unvanlara göre profesörlerin yaşam doyumları doçent ve yardımcı doçent, öğretim görevlisi, araştırma görevlisi unvanına sahip öğretim elemanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Elverişsiz iş şartları, çalışma saati ve sorumluluk fazlalığı, yoğun stres, maaşların yetersizliği gibi faktörler kişilerin hem aile ve sosyal ilişkilerini hem de yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediğini ifade etmektedirler (38).

Emekli ve yaşlı kişilerle yapılan yaşam doyumunu ile ilgili araştırmalar örnekler de mevcuttur. Iwatsuba ve arkadaşları (1983) Paris'te yaşamakta olan, emekli olmuş erkek ve kadınların yaşam doyumlarını incelemişlerdir. Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu İndeksi kullanılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında veriler 627 kişiden toplanmış daha sonra 1988'de bu gruptan ulaşılabilen 464 kişi ile aynı test tekrarlanmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunun işsizlik, fiziksel ve ruhsal durum, fiziksel yeterlilik düzeyi, ailevi nedenler gibi etkenler ile bağlantılı olduğu görülmüştür (39).

Lee ve Chi (1990) tarafından 1172 yaşlı birey ile yürütülen çalışmada yaşam doyumunu etkileyen faktörler sosyal statü faktörü, rol ile ilgili değişkenler, başarılı sosyal statü değişkeni ve yaşam şekli olarak bildirilmiştir (40).

Odell, Soloninka, Lawrence ve Gartin (1992) yaşları 57-82 arasında değişen 46 emekli erkek öğretmen ile yaptıkları çalışmada yaşam doyum düzeyi ile gelir, sağlık, medeni durum, aktivite seviyesi, öğretmen olarak görev yaptığı yıl sayısı, emeklilik süresi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda sağlık durumunun aktivitelerle katılımın, evli olmanın yaşam doyumunu olumlu, yaş ve emeklilikte geçen sürenin ise olumsuz yönde etkilediği ortaya çıkmıştır (41).

Floyd (1992) ise cinsiyet, sosyoekonomik durum, emeklilik süresi, part-time/kısa süreli çalışma durumunun yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Chingman (1996)'a göre ise yaşlı insanlar üzerinde yürütülen çalışmalarda yaşam doyumunu etkilediği düşünülen bağımsız değişkenler: sağlık öz-değerlendirmesi, sosyal desteğe ulaşılabilirlik, sosyal destek düzeyinden tatmin olma, günlük yaşam sorunlarının sıklığı, günlük yaşam sıkıntılarının çeşitliliği, kontrollü inanç dış odağı şeklinde belirtilmiştir. Yaşlı insanların yaşam doyumuyla ilişkili diğer faktörler “problem çözme becerisi”, “geçmiş yaşantıların yeniden çözümlenmesi”, “kurumsallaşmaya karşı tutum”, “sosyal çevre toplantı talepleridir (40).

Aquino, Cutrona ve Altmaier (1996) yılında 292 yaşlı birey ile yaşlılarda çalışma statüsü, yaşam doyumunu ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ise yüksek yaşam doyumunu ile maaşlı bir işte çalışılan saat sayısının, düşük depresyon düzeylerinin ve yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin ilişkili olduğu bulunmuştur (42).

Yaşlı bireyler için informal destek ağları olan eş, yetişkin çocuk, komşu ve arkadaşların sağladığı desteğin yapısını açıklamayı amaçlayan Florence (2001) yaptığı çalışmada, 40 kadın ve 25 erkek birey ile çalışmıştır. Çalışmada informal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bakım görmemenin, saygı duyulmanın, günlük ihtiyaçları için para sağlanmasının, görüşmelerin ve çocuklarla beraber karar vermenin, akrabaları, komşu ve arkadaşları ile olan ilişkilerinin sıklığı ve niteliğinin yaşlı kişiler için önemli olduğu ve yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur (43).

Abu-Bader, Rogers ve Barush (2002) yılında yaşları 60 ve 101 arasında değişen, düşük gelirli 99 yaşlı bireyle yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu, fiziksel durum, duygusal sağlık, sosyal destek ve kontrol odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların yaklaşık %40'ı yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti bildirmiştir. Sonuç olarak yaşam doyumunu dört önemli belirleyicisini tanımladı; algılanan fiziksel sağlık, sosyal destek, duygusal denge ve kontrol odağı şeklinde bulunmuştur (44).

Li ve Liang (2007) sosyal desteğin ve negatif etkileşimin yaşlıların yaşam doyumunu ve depresyonu üzerindeki etkisini incelemek için 60-94 yaş aralığındaki 2943 yaşlı birey ile yaptıkları çalışmada hem sosyal desteğin hem de olumsuz etkileşimin

yaşlıların yaşam doyumu ve depresyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sosyal destek, yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkileşimlerden daha güçlü etkilere sahiptir (45).

Şener ve arkadaşları (2007) tarafından 231 erkek yaşlı üzerinde yapılan araştırmada yaş, eğitim, medeni durum, gelir gibi sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile yetişkin çocuk, kardeş ve arkadaşlarla olan ilişkilerin yaşlıların yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Sonuçta bu grupta yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisi sağlık, gelir seviyesi ve boş zaman aktivitelerine katılım düzeyi olduğu saptanmıştır (46).

Manisa ili ve ilçe huzurevlerinde kalan 130 kişi üzerinde yapılan araştırmada Altıparmak (2009) yaşlı kişilerin yaşam doyumu ve algıladıkları sosyal destek seviyelerini ve aralarındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşam doyumu ve sosyal destek arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (47).

Çetinkaya (2011) yılında yaşları 55-77 arasında değişen 393 emekli kişi ile çalışmıştır. Emekli bireylerde cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, emekli oldukları sosyal güvenlik kurumu, emekliliğe hazır hissetme durumu, emeklilik süresi, çalışma durumu ve gelir değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Sonuç olarak yaşam doyumunun tüm bu değişkenler tarafından etkilendiği bulunmuştur (4).

Li, Chi, ve Xu (2013) yılında kırsal kesimde yaşayan yaşlı Çinlilerin yaşam doyumu ile ilgili faktörleri incelemişlerdir. Bu çalışmada kullanılan veriler 2000 yılında Çin Araştırma Merkezi tarafından yürütülen Çin'de Yaşlı Nüfus Örnekleri Anketinden çıkartılmıştır. Bu çalışma kırsal alanda yaşayan 10,084 yaşlı kişiyi kapsıyordu. Bireylerin %60,2 yaşamlarından tatmin olmuştu. Eğitim, finansal kaynaklar, sağlık, çocukların maddi desteği, çocukları ve komşuları tarafından ziyaret edilmek yaşam doyumunu arttırmaktadır (48).

Kapıkıran (2016)'da yaşlı insanlarda yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracılık rolünü araştırmıştır. 110 yaşlı birey çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal desteğin, yaşam doyumu ve yalnızlık arasında kısmi düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (49).

2.3. Umutsuzluk

2.3.1. Umut ve Umutsuzluk Tanımı ve Önemi

Umut kavramı, genellikle herhangi bir alandaki olumlu sayılabilecek beklentileri belirtmek amacı ile kullanılır (50). Farklı bir tanımda umut, ‘ummaktan doğan güven duygusu’ ile geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu olarak tanımlanmaktadır. Ruh sağlığını olumlu etkileyen umut, kişiye gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz olaylarla baş çıkabileceği duygusunu verir (51). Cheavens ve ark. (2006) göre 1950’den beri psikiyatristler ve psikologlar, umudun sağlık ve kendini mutlu hissetme görevini vurgulayarak, umudu, hedefin gerçekleştirilmesindeki ümit şeklinde ifade etmişlerdir. Olumlu gelişmeler, bir çözüm yolu olduğuna ilişkin inanç ve hedeflerin başarılacağı öngörüsü umudun en büyük özelliğidir. Umut kavramının içerisinde bir şeye olan istek ve o isteği elde edebileceğine olan inanç yatmaktadır. Bunston ve ark. (1995) umudu, “koşullar, fiziksel güçlükler ve emosyonel sıkıntılara rağmen, sabah yeni bir güne uyanma ve ileriye bakma dürtüsü” olarak tanımlamıştır (52).

Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından umutsuzluk umutsuz olma durumu, ümitsizlik şeklinde tanımlanmaktadır (53). Amerikan Psikoloji Birliği’nin (APB) 1997 yılındaki tanımında ise umutsuzluk, kişinin seçme özgürlüğünün bulunmadığı veya seçeneklerinin az olduğunu gördüğü ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumu şeklinde tanımlanmaktadır (54, 55).

Kuzey Amerika Hemşirelik Tanıları Derneği (North American Nursing Diagnosis Association-NANDA) umutsuzluğu; sorunları çözmek ve hedeflere ulaşmak için hiçbir seçeneğinin veya çözümü olmadığını düşünen, hedeflerini belirlemek için gücünü tek başına harekete geçiremeyen bir kişideki sürekli ve subjektif bir duygusal durum olarak tanımlamıştır (56).

Dilbaz ve Seber (1993)’in aktardığına göre Rideout ve Montemuro (1986), umudu, bir hedefi gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentiler; umutsuzluğu ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan beklentiler şeklinde tanımlamaktadır (57).

Kişilerin sorunlarını hiçbir zaman çözemeyeceklerine, başarısızlıklarının üstesinde hiçbir zaman gelemeyeceklerine inanması, somut bir sebebi olmamasına

rağmen hayatlarına yanlış anlamlar yüklemesi ve hedefine ulaşmak için gayret etmediği halde bunlardan negatif sonuçlar beklemeleri umutsuzluk şeklinde tanımlanmaktadır (58). Umutsuzluk depresyonda, asıl faktördür. Çaresizlik, kötümserlik, harekete geçememe, işlerini devam ettirememesi ve suçluluk duyguları umutsuzluğa eşlik eden kavramlardır. Bu şekildeki zihinsel şartlanma yüksek seviyede stres ile birleştiğinde depresyonun temelini hazırlamaktadır (55). Depresif birey kendini yetersiz, önemsiz ve hatalı bulur. Geleceğinden umutsuz hayatı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görmektedir (59). Umutsuzlukta olumsuz düşünceler ve başarısızlık vardır (57). Umutsuzluk kişinin isteksizliğini, amaçsızlığını, yaşadığı olayları olumsuz şekilde algılamaya yol açan bir olgudur (60). Umutsuzluk ruhsal bozuklukların gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (61).

O'Connor ve ark. (2000), Lavender ve Watkins, (2004:130) göre hayata ve geleceğe bakıştaki iyimserliğin azalması veya ortadan kalkmasıyla kötümserliğin yükselmesi umutsuzluk olarak açıklanır. Geleceğe yönelik olumsuz bakış ve gelecekte gerçekleşebilecek her şeyin şu andakinden daha iyi olmayacağı umutsuzluk kavramının ögesini oluşturmaktadır. Beck ve arkadaşları umutsuzluğu “kişinin gelecek ile ilgili olumsuz beklentileri” olarak tanımlamaktadırlar. Gelecek ve şu anın bağlantısının yıkılması umutsuzluğun ifadesidir (62).

Umutsuzluk hissinde, geçmiş hayat için bir pişmanlık olmakla beraber şu anki yaşama yüklenen anlamda kaybolmaya başlar. Frankl (1959) umutsuzluğun psikolojik bir rahatsızlık olmadığını; bu yüzden umutsuz bireyi tedavi etmek yerine ona varoluşsal gelişim ve gelişme krizi boyunca rehberlik etmek gerektiğini belirtmiştir (63). Umutsuzluk geçmişte yaşanmış hayatı genelleme yaparak geleceğe yöneltmesidir. Bireyin problemlerine çözüm bulamaması, bireyi umutsuzluğa sevk etmektedir. Collins ve Cutcliffe'e (2003) göre çaresizlik sonrası umutsuzluk oluşmaktadır (62).

Melges (1969)' e göre umut ve umutsuzluk kişinin gelecekteki hedeflerini elde etme imkânının olası yansımasıdır. Umutta hedefin başarılabileceği inancı vardır. Umutsuzlukta planların başarılamayacağı inancı mevcuttur. Bu farklı iki beklenti bireyden bireye, durumdan duruma, beklenen neticenin nasıl ve ne zaman olacağına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu planlar ve ümitlerin her biri sadece kişinin planlarını amaçlarına nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu amacın biçimini de etkiler (64, 65, 57).

Amerikan Psikoloji Birliği'ne Göre Umutsuzluğun Belirtileri:

Dilde olumsuz ifadeler, ktmsr içerikli konuşmalar, edilgenlik, duyguların ifadesinin azalması, konuşmada azalma, inisiyatif kullanma eksikliği, dış uyarınlara karşı tepkilerin azalması, umursamaz ve aldırılmaz tavırlar, kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik, iştahta azalma, kişisel bakıma zen göstermeme, uyku saatlerinde azalma veya artma ve sosyal ortamlardan kaçınma şeklinde belirtilmektedir (54).

Ayrıca Metalsky ve Joiner (1992)'de umutsuz kişilerde ortak  bilişsel şema belirtmişlerdir (54).

1. Kişinin, kötü olayların kendi kontrolü dışında nedenlere bağlı olduğuna ilişkin beklentisi ve onları engellenemeyeceği düşüncesi.

2. Kişinin olumsuz tecrübelerinden kendisi ile ilgili olarak olumsuz sonuçlara ulaşması.

3. Kişinin, olumsuz bir olayın diğer olumsuz olaylara sebep olabileceğini düşünmesi.

2.3.2. Umutsuzluğun Nedenleri

APB'a göre umutsuzluğa neden olan faktörler aşağıdaki gibi sıralanmıştır (54).

1. Çeşitli nedenlere bağlı olarak kişinin aktivitelerinin uzun süre kısıtlanması ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık,

2. Fiziksel sağlığının kötüleşmesi,

3. Uzun süreli stres,

4. Kendini bırakmak,

5. Soyut değerlere ve/veya Tanrı'ya olan inancı kaybetmek.

2.3.3. Umutsuzluğun Neden Olduğu Bazı Psikiyatrik Sorunlar

Umutsuzluk ve Depresyon: Beck (1963)'in bilişsel kuramına göre depresyonun temeli umutsuzluktur. Çoğu depresif hasta uzmana umutsuzluk ve umutsuzluk şikyeti ile başvurur (66). Beck (1967), deprese hastaların %78'den fazlasının geleceğe olumsuz

baktığını belirtmiştir. Klinik çalışmalar depresif semptom ve yakınmaların şiddeti arttıkça umutsuzluğun da arttığını göstermiştir (67). Öztürk (1988)'e göre ise depresyonda hastanın ruhsal yaşamına çaresizlik ve umutsuzluk duygu ve düşünceleri egemendir. McCubbin (1989) göre umutsuzluk depresyonun tüm bulguları içinde intihar düşüncesi ile en yakın ilişkili olandır (30).

Umutsuzluk ve İntihar: Güç hayat şartları veya hastalıklarla başa çıkma güçlüğü olan kişilerde umutsuzluk duygularının daha yoğun ve intihar fikirlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (68).

Hill (1988) umutsuzluğun intihar düşüncesi ve hareketinin ciddi bir hazırlayıcısı olarak da tanımlanmıştır. İntihar düşüncesi olan bireylerin en sık yaşadığı duygu umutsuzluktur. Umutsuz bireyler, sorunlarla baş etme hünerlerine güvenlerini kaybederler ve çözümsüz olarak düşündükleri problemlerini çözmek için intihar davranışına yönelebilirler (58).

Meeks ve Tennyson (2003)'te huzurevinde ikamet eden 30 kadının katıldığı, umutsuzluk, depresyon ve fiziksel sağlık ile intihar düşüncesinin ilişkisini araştıran bir araştırmada, intihar düşüncesi ile umutsuzluk ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmada, fiziksel sağlık problemleri faktörü kontrol edildiğinde, umutsuzluk ile intihar fikri arasındaki ilişkinin etkilenmediği sonucuna varılmıştır (69).

Dennis (2005)'in yaptığı bir araştırmada intihar davranışına yönelen yaşlı depresif kişilerin umutsuzluk ve zayıf sosyal desteğe sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yaşlı kişilerin tamamlanmış intihar riski genel nüfustan iki kat daha fazladır (52). Umutsuzluk yaşayan bireyde karamsarlık, depresyon, kararsızlık, huzursuzluk, güvensizlik duygusu, sabırsızlık, terk edilmişlik duygusu, huzursuzluk duygusu, suçluluk duygusu, gibi psikolojik rahatsızlıklar görülür (70). Yang ve Clum (1994), Westefeld ve ark. (1990), Beck ve Weishaar (1990), Bradley ve ark. (2004), MacLeod ve ark. (2005) göre intihar davranışının en önemli etkenlerinden biri umuttur. Bu yüzden umutsuzluk, intihar ve depresyon arasında bir bağlantı vardır (71).

2.3.4.Umutsuzlukla İlgili Yapılan Araştırmalar

Duberstein ve ark. (2003) 50 yaş ve üstü 70 depresif hastada Beck Umutsuzluk ölçeği puanları ile Beş Faktör Modeli oluşturan kişilik özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Umutsuzluğun düşük benlik farkındalığı ve düşük pozitif duygular ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (72).

Haatainen ve ark. (2003) major depresyondaki 109 hasta ile 2 yıl boyunca çalışmış ve umutsuzluğun oluşumunda yaşam olaylarının önemini, yaşam olaylarının etkisinin, özellikle de ekonomik durumun kötüye gitmesinin, işsizlik ve zayıf mali durum hem umutsuzluğun oluşmasında hem de sürdürülmesinde önemli olduğunu vurgulamışlardır (73).

Doğan ve Kelleci (2004) fiziksel hastalık sebebiyle hastaneye yatan kişilerin umutsuzluk seviyelerini araştırmak amacıyla bir hastanede farklı kliniklerde yatmakta olan 189 hasta üzerinde bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda; cerrahi problemi olan hastaların umutsuzlukları en düşük seviyede bulunurken, kronik böbrek yetmezliği olan hastaların umutsuzluk düzeyleri kanser ve diğer dâhili hastalığı olan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yakınlarından destek alamayan, ileri yaşta ve ikincil sağlık sorunları olan kişilerde umutsuzluk düzeyi yüksek bulunmuştur (74).

Kuraner (2004) TSK'dan emekli olan TEMAD ve TESUD üyesi 168 subay ve astsubayların umutsuzluk düzeylerini incelediği araştırmasında emeklilik öncesi statüleri, emeklilik nedenleri, yaş, emeklilik sonrası yerleşim yerleri, gelir düzeyleri, eğitim durumları, emeklilik sonrası meşguliyet değişkenleri açısından umutsuzluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; emekli astsubayların umutsuzluk puan ortalamaları emekli subaylara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Emekli subay ve astsubayların umutsuzluk puanları emeklilik nedenlerine, gelir düzeylerine, eğitim düzeylerine, yakın aile bireyleri, arkadaş ve sosyal çevre ile olan ilişkilerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Emekli subay ve astsubayların umutsuzluk puanları yaşlarına, emeklilik sonrası yerleşim yerlerine, emeklilik sonrası profesyonel danışmanlık ihtiyacına göre umutsuzluk puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (6).

Akandere (2007) huzurevinde yaşayan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerine etkisini araştırmıştır. Konya ve Akşehir

Huzurevinde kalan 78 yaşlı birey araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; 8 hafta süre ile uygulanan egzersiz etkinliklerinin yaşlıların umutsuzluk düzeyini düşürdüğü ve yaşam doyumu düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Yapılan ön test ve son test karşılaştırmasında erkeklerin umutsuzluk düzeyi uygulanan egzersiz programı ile kadınlardan daha fazla düşüş göstermiştir Yaşlılara uygulanan egzersizler onların yaşam doyum düzeylerini de arttırmıştır (75).

Tercanlı ve Demir (2012) Gümüşhane il merkezinde yaşayanlarda yaptığı araştırmada kişilerin umutsuzluk düzeylerini ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerde değişiklik olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 135 erkek ve 238 kadın, toplam 393 kişi dâhil edilmiştir. 17-25 yaş aralığında 89, 26-33 yaş aralığında 90, 34-41 yaş aralığında 114, 41-49 yaş aralığında 69, 50 ve üstünde ise 31 kişi bulunmaktadır. Bireyin ve eşinin eğitim durumu ve meslekleri, mali durumu ve nüfusa kayıtlı olduğu yer umutsuzluk düzeyini etkileyen faktörler olarak bulunmuştur. Umutsuzluk üzerinde etkili olmayan faktörler de cinsiyet, yaş, medeni durum, ailenin sağlık güvencesinin olup olmaması, çocuk sayısı olarak sıralanmaktadır (62).

3.GEREÇ ve YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Tipi

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanıldı.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma TEMAD Balıkesir şubesine kayıtlı astsubaylara dernek aracılığı ile Şubat 2016-Haziran 2016 tarihleri arasında ulaşılarak yürütüldü. TEMAD, Türk Silahlı Kuvvetlerinde astsubay, olarak görev yapıp, emeklilik ve maluliyet nedenleriyle ayrılan astsubaylar, bu kişilerin eşleri ile vefat eden astsubayların dul ve yetimlerinin, sosyal, kültürel ve hukuki ihtiyaçlarını karşılamak ve askerlik mesleğine ilişkin ortak anılarını yaşatmak ve dayanışmalarını devam ettirmek amacı ile 16.06.1983 gün ve 2847 sayılı kanun hükümleri uyarınca kamu yararına çalışan dernekler statüsünde kurulmuştur. Gönüllü emekliler derneğe başvurup üye olmaktadır. Derneğin Genel Merkezi Ankara'dadır. Dernek illerde ve ilçelerde şube kurmaktadır. Araştırmanın yürütüldüğü Balıkesir şubesi 01 Mayıs 1984 yılında kurulmuştur ve kayıtlı 1211 üyesi bulunmaktadır.

3.3. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Balıkesir-Türkiye Emekli Astsubaylar Derneği'ne (TEMAD) kayıtlı 1211 emekli astsubay oluşturdu. Araştırmanın örnekleme ise (en küçük örnek sayısı bilinmeyen prevalans %50 alınarak, 0,05 sapma ve %95 güven aralığında) 292 astsubaydan oluştu.

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplamaya başlamadan önce katılımcılara çalışmanın amacıyla ilgili bilgi verildi ve yazılı olarak bilgilendirilmiş onamları alındı. Araştırmada veri toplama işlemi anket yöntemi ile yüz yüze görüşme tekniğiyle gerçekleşti. Araştırmanın verileri Etik Kurul onayı alındıktan sonra Şubat 2016-Haziran 2016 tarihleri arasında toplandı. Veri toplama araçlarının doldurulma süresi ortalama 15 dakika idi.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanıldı.

1-Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından ilgili literatürün taranması sonucunda oluşturulan formda emekli astsubayların yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, emeklilik süresi, aile, arkadaş ve sosyal ilişkileri, emeklilik sonrası mali durum gibi soruları kapsayan 12 soru yer almaktadır (**EK -1**).

2-Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Kişinin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek amacıyla Beck, Weisman, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiştir. Maddeler evet ya da hayır şeklinde cevaplanmaktadır (76). Türkiye’de ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Seber (1991) tarafından yapılmış, daha sonra Durak ve Palabıyıkoglu (1994) da ölçeğin geçerliliği ve faktör yapısını daha ayrıntılı biçimde incelemişlerdir. Ölçekteki madde sayısı 20’dir. Ölçek “Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler” (1, 3, 7,11 ve 18.maddeler). “Motivasyon kaybı” (2, 4, 9,12, 14, 16, 17 ve 20. maddeler) ve “Umut” (5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte her madde 0-1 puan olarak derecelendirilmektedir. Maddelerin 9 tanesinde (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) “hayır” seçeneği, 11 tanesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) “evet” seçeneği 1 puan alır. Ölçekten en az 0, en fazla 20 puan alınabilmektedir. 0-3 arası puan normal, 4-8 puan hafif, 9-14 puan orta ve 15 ve yukarısı puan yoğun düzeyde umutsuzluğu ifade etmektedir (**EK-2**). Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,85 olarak bildirilmiştir (6, 58). Bu çalışmada BUÖ’nin Cronbach Alpha katsayısı 0,87 olarak bulunulmuştur.

3-Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Yaşlı bireylerin hayatın farklı yönlerine bakış açısını, bu doğrultuda kendini ve çevresini nasıl algıladıklarını anlamak amacıyla 1961 yılında Neugarten ve ark. tarafından geliştirilmiştir. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Karataş (1988) tarafından yapılmış, Türkçeye uyarlanmış ve Cronbach Alfa katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Toplam 20 sorudan oluşan YDÖ’nin soruları “evet” ve ”hayır” şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte her bir seçenek 1 puandır ve ifadelerden bazılarında (3, 5, 7, 10, 14, 17, 18, 20) “hayır” cevabının verilmesi beklenmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanlamasında; 7 ve altında puan alma düşük doyum düzeyi, 8-12 arası puan alma orta yaşam doyum düzeyi, 13 ve üzerinde puan

alma yüksek yaşam doyumu düzeyi olarak kabul edilir (77) (EK-3). Bu çalışmada YDÖ'nin Cronbach Alpha katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi SPSS 20,0 (Statistical Package Social Science) paket programıyla yapıldı. Yaşam Doyum ve Beck Umutsuzluk Ölçeklerinin puanlarının normal dağılıma uygunluk göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ($p=0,000$) ile saptandı ve analizlerde non-parametrik testler kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde; Cronbach Alpha değeri, sayı-yüzde dağılımları ki-kare testi yapıldı. Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Yapılan testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın verileri TEMAD Balıkesir üyelerinden toplandı. Bu nedenle araştırmanın sonuçları sadece bu örneklem grubundaki bireyler ile sınırlıdır. Araştırmadaki veriler Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Beck (BUÖ)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın veri toplama sürecinde TEMAD Balıkesir şubesi üyesi olan astsubaylara araştırma anlatıldı, araştırmaya katılmayı kabul edenlerden "Bilgilendirilmiş Onam Formu" (Ek-4) aracılığı ile onam alındı. Araştırma için Okan Üniversitesi'nden Etik Kurul onayı (Ek-5), TEMAD Balıkesir Şubesi Başkanlığı'ndan yazılı izin (Ek-6) alındı.

4. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya konulan sonuçlar dört ana başlıkta incelendi.

- Emekli astsubayların tanıtıcı özellikleri
- Emekli astsubayların yaşam doyumları
- Emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri
- Emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki

4.1. Emekli Astsubayların Tanıtıcı Özellikleri

Tablo 1. Emekli astsubayların sosyo-demografik özellikleri

Sosyo-Demografik Özellikler	n	%		
Yaş	55 yaş altı	150	51,4	
	55,58±8,37	55-64	104	35,6
	(Min:41, Maks:86) Ortanca: 54	65 ve üzeri	38	13,0
Eğitim durumu	Lise	112	38,4	
	Yüksekokul (Önlisans)	88	30,1	
	Üniversite	91	31,2	
	Yüksek lisans doktora	1	0,3	
Medeni durum	Evli	274	93,8	
	Bekâr	18	6,2	
Çocuk durumu	Yok	2	0,7	
	Var	290	99,3	
Çocuk sayısı*	1	44	15,1	
	2	202	69,1	
	3 ve üzeri	44	15,1	
Evde yaşanan bireyler	Yalnız	14	4,8	
	Eşi ile	147	50,3	
	Eşi, çocukları ve aile büyükleri ile	131	44,9	
Eşin çalışma durumu**	Evet	78	26,7	
	Hayır	209	71,6	
	Yanıtsız	5	1,7	
TOPLAM	292	100,0		

* Çocuğu olmayanlar dâhil edilmemiştir. ** Bu soruya 5 kişi yanıt vermemiştir.

Araştırmaya katılan emekli astsubayların yaş ortalaması $55,58 \pm 8,37$ (Min:41, Maks:86)' dir. Astsubayların %51,4'ü 55 yaş altında, %38,4'ü lise mezunu, %93,8'i evli, %69,2'si iki çocuk sahibi, %50,3'ü eşi ile birlikte yaşamakta ve %71,6'sının eşi çalışmamakta idi. (Tablo 1).

Tablo 2. Emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özellikleri

Emeklilik İle İlgili Özellikleri		n	%
Emeklilik süresi (yıl) 11,74±9,08 (Min: 1- Maks: 56)	10 yıl ve altı	148	50,7
	10 yıl üzeri	144	49,3
Emekliliğe hazır olma durumu	Evet	186	63,7
	Hayır	106	36,3
Emekli maaşı dışında ek gelir varlığı	Var	108	37,0
	Yok	184	63,0
Emeklilik sonrası mali durum	Gelir giderden fazla	36	12,3
	Gelir gidere denk	138	47,3
	Gelir giderden az	118	40,4
Başka bir işte çalışma durumu	Hayır	217	74,3
	Evet	75	25,7
Emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile ilişki durumu	Yakınlaşma	206	70,5
	Uzaklaşma	41	14,1
	Yalnızlık eğiliminde artma	45	15,4
TOPLAM		292	100,0

Katılımcıların %50,7'si 10 yıl ve daha kısa süredir emekli iken, emekliliğe kendini hazır hissedip isteyerek ayrılanların oranı %63,3 olarak saptandı. Emekli astsubaylardan maaş dışında geliri olmayanların oranı %63 iken, gelirini giderine denk diye tanımlayanların oranı %47,3 idi. Astsubayların %74,3'ü emekli olduktan sonra başka bir işte çalışmamakta, %70,5'i emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde yakınlaşma olduğunu bildirdi. (Tablo 2).

4.2. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları

Tablo 3. Emekli astsubayların yaşam doyumu ölçeği puanlarının dağılımı

Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları	Düşük	Orta	Yüksek	Toplam
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
	96 (32,9)	98 (33,6)	98 (33,5)	292 (100,0)

Araştırmaya katılan astsubayların %33,6'sının yaşam doyumunun orta düzeyde olduğu saptandı (Tablo 3).

Tablo 4. Emekli astsubayların yaşam doyumu puan ortalaması

	n	Ort.	Ss	Min.	Maks.
Yaşam Doyumu	292	9,81	4,5	0,00	18,0

Araştırma sonucunda emekli astsubayların 9,81±4,52 YDÖ puan ortalaması ile orta düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edildi (Tablo 4).

Tablo 5. Emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özelliklerine göre yaşam doyumu ölçeği puanlarının incelenmesi

Emeklilik İle İlgili Özellikler		Düşük n (%)	Orta n (%)	Yüksek n (%)	Toplam n (%)
Emeklilik süresi	10 yıl ve altı	50 (33,8)	50 (33,8)	48 (32,4)	148 (100,0)
	10 yıl üzeri	46 (31,9)	48 (33,3)	50 (34,7)	144 (100,0)
X ² =0,194, SD=2, p=0,908					
Emekliliğe hazır olma	Evet	32 (17,2)	72 (38,7)	82 (44,1)	186 (100,0)
	Hayır	64 (60,4)	26 (24,5)	16 (15,1)	106 (100,0)
X ² =59,236, SD=2, p<0,001					
Emekli maaşı dışında ek gelir varlığı	Var	23 (21,3)	36 (33,3)	49 (45,4)	108 (100,0)
	Yok	73 (39,7)	62 (33,7)	49 (26,6)	184 (100,0)
X ² =14,115, SD=2, p=0,001					
Emeklilik sonrası mali durum	Gelir giderden fazla	8 (22,2)	8 (22,2)	20 (55,6)	36 (100,0)
	Gelir gidere denk	23 (16,7)	50 (36,2)	65 (47,1)	138 (100,0)
	Gelir giderden az	65 (55,1)	40 (33,9)	13 (11,0)	118 (100,0)
X ² =62,248, SD=4, p<0,001					

Emekli olduktan sonra başka işte çalışma durumu	Hayır	74 (34,1)	73(33,6)	70 (32,3)	217 (100,0)
	Evet	22 (29,3)	25 (33,3)	28 (37,3)	75 (100,0)
$X^2=0,815, SD=2, p=0,665$					
Emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile ilişki durumu	Yakınlaşma	50 (24,3)	73 (35,4)	83 (40,3)	206 (100,0)
	Uzaklaşma	46 (53,5)	25 (29,1)	15 (17,4)	86 (100,0)
$X^2=25,924, SD=2, p<0,001$					

X^2 : Kruskal Wallis Testi

Tablo 5’de görüldüğü gibi emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özelliklerine göre YDÖ puanları değerlendirildiğinde; emekliliğe hazır olma, emekli maaşından başka gelirinin olması, emeklilik sonrası mali durumu, emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerde değişiklik değişkenleri ile YDÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($p<0,05$). Emeklilik süresi ve emekli olduktan sonra başka işte çalışma durumu değişkenleri ile YDÖ puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ($p>0,05$).

Katılımcıların emekliliğe hazır olma ile YDÖ puanları bir arada değerlendirildiğinde; emekliliğe hazır olarak giren astsubayların %44,1’i yüksek yaşam doyumuna sahip iken, kendilerini emekliliğe hazır hissetmeden girenlerin %60,4’nün düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı. Yapılan ikili analiz sonucunda emekliliğe hazır olmadan giren astsubayların daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu görüldü ($p<0,05$).

Katılımcıların emekli maaşından başka gelirinin olma durumu ile YDÖ puanları karşılaştırıldığında; emekli maaşından başka geliri olanların %45,4’ü yüksek yaşam doyumuna sahipken, başka bir geliri olmayanların %39,7’si düşük yaşam doyumuna sahipti ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı. İkili analiz sonucunda emekli maaşından başka geliri olmayan astsubayların yaşam doyumu daha düşüktü ($p<0,05$).

Emekli astsubayların emeklilik sonrası mali durumu ile YDÖ puanları karşılaştırıldığında; geliri giderden fazla olanların %55,6’sı yüksek yaşam doyumuna sahip iken, geliri giderine denk olanların %47,1’i yüksek yaşam doyumuna, geliri giderinden az olanların %55,1’i düşük yaşam doyumuna sahip olduğu ve aralarındaki

farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı. Yapılan ikili analiz sonucunda geliri giderinden az olan astsubayların yaşam doyumu daha düşük bulundu ($p<0,05$).

Emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerde değişiklik ile YDÖ puanları bir arada değerlendirildiğinde; ilişkilerinde yakınlaşma yaşayan bireylerin %40,3'ü yüksek yaşam doyumuna sahipti. İlişkilerinde uzaklaşma yaşayan emekli astsubayların %53,5'i ise düşük yaşam doyumuna sahipti ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı idi. Yapılan ikili analiz sonucunda ilişkilerinde uzaklaşma yaşayan emekli astsubayların yaşam doyumu daha düşük idi ($p<0,05$) (Tablo 5).

4.3. Emekli Astsubayların Umutsuzluk Düzeyleri

Tablo 6. Emekli astsubayların beck umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı

Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları	Normal	Hafif	Orta	Yoğun	Toplam n (%)
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
	78 (26,7)	69 (23,6)	70 (24,0)	75 (25,7)	292 (100,0)

Araştırmaya katılan astsubayların %26,7'sinin umutsuzluk düzeyinin normal olduğu görülürken geriye kalan %73,3'lük grubun az ya da çok bir şekilde umutsuzluk yaşadığı bulundu (Tablo 6).

Tablo 7. Emekli astsubayların umutsuzluk puan ortalaması

	n	Ort.	Ss	Min.	Maks.
Umutsuzluk Ölçeği	292	9,03	6,24	0,00	27,0

Araştırmaya katılan emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri orta düzeyde ($9,03\pm 6,24$) bulundu (Tablo 7).

Tablo 8. Emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özelliklerine göre umutsuzluk düzeyi puanlarının incelenmesi

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ						
Emeklilik İle İlgili Özellikler		Normal n(%)	Hafif n(%)	Orta n(%)	Yoğun n(%)	Toplam n(%)
Emeklilik süresi	10 yıl ve altı	51 (34,5)	33 (22,3)	26 (17,6)	38 (25,7)	148 (100,0)
	10 yıl üzeri	27 (18,8)	36 (25,0)	44 (30,6)	37 (25,7)	144 (100,0)
	$X^2=12,104$, $SD=3$, $p=0,007$					
Emekliliğe hazır olma durumu	Evet	63 (33,9)	54 (29,0)	42 (22,6)	27 (14,5)	186 (100,0)
	Hayır	15 (14,2)	15 (14,2)	28 (26,4)	48 (45,3)	106 (100,0)
	$X^2=41,456$, $SD=3$, $p<0,001$					
Emekli maaşı dışında ek gelir varlığı	Var	44 (40,7)	24 (22,2)	20 (18,5)	20 (18,5)	108 (100,0)
	Yok	34 (18,5)	45 (24,5)	50 (27,2)	55 (29,9)	184 (100,0)
	$X^2=18,324$, $SD=3$, $p<0,001$					
Emeklilik sonrası mali durum	Gel. gid. fazla	15 (41,7)	8 (22,2)	5 (13,9)	8 (22,2)	36 (100,0)
	Gel. gidere denk	44 (31,9)	43 (31,2)	34 (24,6)	17 (12,3)	138 (100,0)
	Gel. gid. az	19 (16,1)	18 (15,3)	31 (26,3)	50 (42,4)	118 (100,0)
$X^2=40,587$, $SD=36$, $p<0,001$						
Emekli olduktan sonra başka bir işte çalışma durumu	Hayır	50 (23,0)	52 (24,0)	56 (25,8)	59 (27,2)	217 (100,0)
	Evet	28 (37,3)	17 (22,7)	14 (18,7)	16 (21,3)	75 (100,0)
	$X^2=6,231$, $SD=3$, $p=0,101$					
Emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile ilişki durumu	Yakınlaşma oldu	66 (32,0)	56 (27,2)	46 (22,3)	38 (18,4)	206 (100,0)
	Uzaklaşma oldu	12 (14,0)	13 (15,1)	24 (27,9)	37 (43,0)	86 (100,0)
	$X^2=26,223$, $SD=3$, $p<0,001$					

X^2 : Kruskal Wallis Testi

Emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özelliklerine göre BUÖ puanlarının incelendiği Tablo 8'de de görüldüğü gibi; emekli astsubayların BUÖ puanları ile emeklilik süreleri, emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşından başka gelirinin olma durumu, emeklilik sonrası mali durumu ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde değişiklik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki

saptanırken ($p<0,05$); emeklilik sonrası başka bir işte çalışma durumu ile BUÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ($p>0,05$).

Emekli astsubayların BUÖ puanları ile emeklilik süreleri bir arada değerlendirildiğinde; 10 yıl ve altında emeklilik süresi olanların %34,5'nin normal umutsuzluk düzeyine sahip olduğu, 10 yıl üzerinde emeklilik süresi olanların %30,6'nın orta umutsuzluk düzeyine sahip olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Yapılan ikili karşılaştırma sonucunda 10 yıl ve altı emeklilik süresine sahip olan astsubayların umutsuzluk düzeyi normal düzeyde idi ($p<0,05$).

Emekli astsubayların emekliliğe hazır olma durumu ile BUÖ puanları karşılaştırıldığında; emekliliğe hazır olanların %33,9'i normal umutsuzluk düzeyine, emekliliğe hazır olmayanların %45,3'nin yoğun umutsuzluk düzeyine sahip olduğu görüldü. Aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı idi. Yapılan ikili analiz sonucunda emekliliğe hazır olmadığını bildiren astsubayların umutsuzluk düzeyleri daha yüksek bulundu ($p<0,05$).

Emekli maaşından başka gelirinin olma durumu ile BUÖ puanları değerlendirildiğinde; emekli maaşından başka geliri olanların %40,7'nin normal umutsuzluk düzeyine sahip olduğu, başka geliri olmayanların %29,9'nun yoğun umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptandı. Aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı. Yapılan ikili analiz sonucunda emekli maaşı dışında başka geliri olmayanların umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görüldü ($p<0,05$).

Katılımcıların emeklilik sonrası mali durumu ile BUÖ puanları karşılaştırıldığında; geliri giderden fazla olan kişilerin %41,7'si normal umutsuzluk düzeyine sahip iken, geliri gidere denk olan bireylerin %31,9'u normal umutsuzluk düzeyine, geliri giderden az olan kişilerin %42,4'nün yoğun umutsuzluk düzeyine sahipti ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı idi. Yapılan ikili analiz sonucunda geliri giderinden az olan astsubayların umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptandı ($p<0,05$).

Emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde değişiklik durumu ve BUÖ puanları karşılaştırıldığında; yakınlaşma yaşayanların %32,0'si normal umutsuzluk düzeyine sahip iken, uzaklaşma yaşayanların %43,0'ı yoğun umutsuzluk düzeyine sahipti ve yapılan istatistiksel analizde aralarında anlamlı fark vardı. Yapılan ikili karşılaştırma sonucunda ise, emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan

ilişkilerinde yakınlaşma olduğunu bildiren astsubayların umutsuz düzeyi normal düzeyde idi ($p<0,05$) (Tablo 7).

4.4. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 9. Emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*

		YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ			
		Düşük	Orta	Yüksek	TOPLAM
		n (%)	n (%)	n (%)	
BECK	Normal	4 (5,1)	22 (28,2)	52 (66,7)	78 (100,0)
	Hafif	3 (4,3)	36 (52,2)	30 (43,5)	69 (100,0)
UMUTSUZLUK	Orta	30 (42,9)	27 (38,6)	13 (18,6)	70 (100,0)
	Yoğun	59 (78,7)	13 (17,3)	3 (4,0)	75 (100,0)
TOPLAM		96 (32,9)	98 (33,6)	98 (33,3)	292(100,0)

$X^2=151,257$, $SD:6$, $p<0,001^{**}$

*Yaşam Doyumu ve Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları üzerinde yapılan Spearman Korelasyon Testi $r=-0,694$, $p<0,001$

** Pearson Ki Kare Testi

Araştırmada emekli astsubayların Yaşam Doyumu Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanları karşılaştırıldığında; yoğun umutsuzluk yaşayan emekli astsubayların % 78,7'sinin yaşam doyum puanları düşüktü. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($p<0,05$) (Tablo 8).

Ayrıca yapılan Spearman korelasyon testi sonucunda da BUÖ toplam puanı ile YDÖ toplam puanı arasında negatif yönde güçlü bir ilişki saptandı ($r=-0,694$, $p<0,05$). Katılımcıların umutsuzluk düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmakta idi.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki başlıklar altında tartışıldı.

- Emekli astsubayların yaşam doyumları
- Emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri
- Emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki

Literatür incelendiğinde emekli astsubayların yaşam doyumları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmadığı için tartışmada farklı meslek grupları ile yapılan çalışmalardan da yararlanıldı.

5.1. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları

Araştırma sonucunda emekli astsubayların $9,81\pm 4,52$ YDÖ puan ortalaması ile orta düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları görüldü. Özer (2001) çalışmasında yaşlı kadınların yaşam doyumu puan ortalamasını $10,33\pm 3,50$ (orta), yaşlı erkeklerin puan ortalamasını ise $10,69\pm 3,16$ (orta) olarak bildirmiştir (10). Kaçan Softa ve ark. (2015) araştırmasında 65 yaş grubundaki 100 yaşlının yaşam doyumu düzeyinin $7,900\pm 4,024$ puan ile orta düzeyde olduğunu, Kılıç ve ark. (2016) 65 yaş ve üzeri 252 birey üzerinde yaşam doyumu ve yaşam tutum profillerini belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmasında, yaşlıların yaşam doyumu puan ortalamalarını $10,29\pm 4,43$ (orta) bulmuştur (77,82). Bu araştırma sonuçları diğer araştırma sonuçları ile benzerlik göstermekte idi.

Araştırma sonucunda emekli astsubayların yaşam doyumları üzerinde pek çok değişkenin etkili olduğu gözlemlendi. Katılımcıların yaşam doyumları üzerinde etkili olmayan değişkenler yalnızca emeklilik süresi ve emekli olduktan sonra başka işte çalışma durumu idi.

Emeklilik süresi 10 yıl ve altında olanlar ile emeklilik süresi 10 yılın üzerinde olan astsubayların yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu. Araştırma bulguları Çetinkaya'nın (2011) 55-75 yaş grubundaki kadın ve erkek

emekliler ile yürüttüğü araştırma sonuçları ile benzerdir (4). Araştırma bulgusundan farklı olarak Odell (1992) emekli öğretmenler ile yaptığı çalışmasında emeklilikte geçen sürenin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir (41). Bu araştırmadan elde edilen sonuç, emeklilik süresi değişkeni gruplandırmasının birbirine yakınlığıyla ilişkili olabilir.

Araştırmada emeklilik sonrası başka bir işte çalışan katılımcıların yaşam doyumları ile bir işte çalışmayan katılımcıların yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu. Emeklilik sonrası başka bir işte çalışan bireylerin yaşam doyumları istatistiksel olarak anlamlı olmasa da diğer gruptan daha yüksekti. Çetinkaya (2011)'nin araştırma bulguları da bu araştırma ile benzerdir. Bu bulgulardan farklı sonuçlar elde eden çalışmalarda mevcuttur. Çetinkaya'nın (2011) aktardığına göre Aquino ve arkadaşları (1996) kadın ve erkek emekliler ile yaptıkları araştırmada gönüllü ya da ücretli olduğuna bakılmaksızın çalışma durumunun emekli erkeklerin yaşam doyumunu arttırdığı, gönüllü çalışma durumunun sosyal destek etkisiyle yaşam doyumunu arttırdığı ancak ücretli olarak çalışmanın doğrudan yaşam doyumunu olumlu olarak etkilediğini bulmuşlardır (4). Ülkemizde emeklilerin emeklilik sonrası yeniden çalışmaya başlamaları sık görülmektedir. Erken emeklilik uygulamaları, emekli maaşların düşüklüğü emeklilerin tekrar çalışmasına neden olan sosyo-ekonomik nedenlerdendir. Emeklileri tekrar çalışmaya iten başka sebepler de vardır. Kişinin tekrar üretken olma isteği, emeklilik sonrası boşta kalma duygusu, ne yapacağını bilememe endişesi gibi psikolojik etkenler de emeklilerin yeniden çalışmaya başlamasındaki etkenlerdir (97).

Araştırmada emekliliğe hazır olarak girdiğini bildiren astsubayların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptandı. Çetinkaya (2011)'nin çalışmasının sonuçları da bu araştırma sonuçları benzerdir (4). Emeklilik, en genel anlamı ile rol-statü kaybı ve rol değişimidir. Bu nedenle yeni bir yaşama geçiş olarak da tanımlanabilecek olan emekliliğe hazırlanmak önemlidir. Emekliliğe hazırlanmak gelir kaynaklarını düzenlemeyi, boş zaman etkinliklerine katılımı, kaybedilen rollerin yerine yenilerini koymayı, yeni ilişkiler oluşturmayı ya da var olan ilişkileri sürdürmeyi içermektedir. (4). Bu nedenle araştırma sonucunda emekliliğini önceden planlayan ve hazırlanan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenen bir durum olarak değerlendirildi.

Araştırmada emekli maaşından başka geliri olduğunu bildiren ve emeklilik sonrası mali durumunda gelirini giderinden fazla olarak tanımlayan emekli astsubayların yaşam doyumları daha yüksekti. Günay (2006) yaş haddi dolayısıyla emekli olmalarına en fazla 3 yıl kalmış kişilerin emeklilik dönemi hakkındaki olumlu düşünceleri ve ailelerin aylık net geliri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada aylık gelir arttıkça bireylerin emeklilik ile ilgili daha olumlu düşüncelere sahip olduklarını bulmuştur (8). Karataş ve Duyan (2008) sağlık sorunu olan ve gelir düzeyi düşük olan kişilerin yaşam doyumlarının, gelir düzeyi yüksek olan kişilerden anlamlı derecede düşük olduğunu belirtmiştir (33). Şimşek (2015) emekli öğretmenlerin yaşam doyumunu incelediği çalışmasında, emeklilik sonrası başka bir geliri olmayıp mali durumu emeklilikten olumsuz etkilenen emekli öğretmenlerin yaşam doyumunu düşük olarak bulmuştur (40). Ekonomik olarak iyi durumda olmak kişilerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri ve kendilerini geliştirebilecek faaliyetlere katılmayı sağlamak gibi pek çok amaç için gereklidir (93). Araştırmada maaşın dışında ek gelirin olması ve gelirin giderden fazla olması ekonomik olarak daha rahat hareket edebilmek demektir. Bu nedenle maaşın dışında ek geliri olan ve geliri giderinden daha fazla olan astsubayların yaşam doyumlarının daha yüksek bulunması şaşırtıcı bir durum değildir.

Emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde yakınlaşma yaşadığını bildiren katılımcıların yaşam doyumları, ilişkilerinde uzaklaşma yaşadığını bildiren katılımcılara göre daha yüksekti. İlbay (2016)'ın aktardığına göre Arslan (2011) ve Özer, (2001) evde ailesi ile yaşayan yaşlıların, yaşam doyumunu bakım evi, huzurevinde yaşayanlardan daha yüksek bulmuştur (92). Aközer (2011) yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırmasında yaşlıların mutluluk ve refahında temel ögenin aile olduğunu belirtirken (85), Görgün-Baran (2007) ve Takahashi (1997)'de aile-akrabalık, arkadaşlık ve komşuluk ilişkilerinin güçlü olmasının yaşlılarda yaşam doyumunu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (86). Bu bilgiler ışığında bakıldığında araştırma sonuçları beklenen bir durumu açıklamaktadır.

5.2. Emekli Astsubayların Umutsuzluk Düzeyleri

Araştırmaya katılan emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri (9,03±6,24) orta düzeyde bulundu. Kuraner (2004) emekli 168 subay ve astsubay ile yaptığı çalışmasında umutsuzluk düzeylerini 5,47 ile hafif olarak bulmuştur (6). Tercanlı (2012) çalışmasında Gümüşhane il merkezinde yaşayan bireylerin umutsuzluk

düzelelerini hafif (5, 54) olarak bildirmiştir (62). Bu araştırma ile diğler iki araştırmanın umutsuzluk düzeyleri arasındaki farkın nereden kaynaklandığını tespit edebilmek için daha ayrıntılı değerlendirmeye gereksinim bulunduğu düşünöldü.

Araştırmada emekli astsubayların umutsuz düzeyleri emeklilik sürelerine göre karşılaştırıldığında aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı idi. Emeklilik süresi 10 yıl ve altında olanlar normal umutsuzluk düzeyine sahip iken emeklilik süresi 10 yıl üzerinde olanların orta umutsuzluk düzeyine sahip olduğu göröldü. Araştırmadan farklı olarak Kuraner (2004) çalışmasında emeklilik süresi ile umutsuzluk arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir (6). Tercanlı (2012) çalışmasında yaş ile umutsuzluk arasında ters yönlü ilişki bulmuş ve yaş arttıkça kişilerin umutsuzluğunun arttığını bildirmiştir (62). Emeklilik süreleri 10 yıl üzerinde olan bireylerin yaş ortalaması daha yüksektir ve yaşlılığa bağılı sağılık problemleri daha sık görölmektedir. Araştırmanın sonuçları Tercanlı'nın araştırma sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde, yaşın ilerlemesinin ve emeklilik süresinin uzun olmasının umutsuzluk düzeylerini olumsuz etkilediğı şeklidir.

Emekliliğe hazır olma durumu ile BUÖ puanları karşılaştırıldığında; emekliliğe hazır hissederek girenlerin normal umutsuzluk düzeyine, hazır olmadan girenlerin yoğun umutsuzluk düzeyine sahip olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulundu. Öz ve ark. (2002) yaşlılığın psikososyal boyutunu araştırdığı çalışmasında kişi emekliliğe hazır değilse kendini boşlukta hissedebilir, üretkenliğin ve statüsünün kaybı, kişilerarası ilişkilerinde sınırlanmalara ve ekonomik problemlere yol açabilir. Kişinin ekonomik veya fiziksel olarak bağımlı olması değersizlik, işe yaramazlık duygusu hissetmesine, umutsuzluk yaşamasına ve öz güveninin sarsılmasına neden olur demektedir (95). Sonuç olarak emekliliğe hazır hissederek giren kişiler, emeklilik sonrası hayatları için plan yapmış olup geleceğe daha umutlu bakmaktadırlar.

Emekli maaşından başka bir maddi geliri olma durumu ile BUÖ puanları değerlendirildiğinde; emekli maaşından başka geliri olanların normal umutsuzluk düzeyine sahip olduğu, emekli maaşından başka geliri olmayan kişilerin ise yoğun umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptandı. Aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu. Çalışmamıza benzer sonuçlar Kuraner (2004), Tercanlı ve Demir (2012) çalışmalarında da bulunmuştur. Ekonomik olarak sıkıntı çekmeyen kişiler hayaller kurabilir, geleceğe yönelik planlar yapabilir ve gelecekte daha çok beklentileri olabilir

(6,62). Ülkemizde var olan zor ekonomik koşullara bir de emeklilerin emeklilik sonrası gelirlerinin düşmesi eklendiğinde, emeklilik sonrasında emekli maaşı dışında başka gelirleri olmayanların umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olması beklenen bir durum olarak değerlendirildi.

Emeklilik sonrası mali durum ile BUÖ puanları karşılaştırıldığında; geliri giderden fazla, geliri gidere denk olan bireylerin normal umutsuzluk düzeyine, geliri giderden az olan kişilerin yoğun umutsuzluk düzeyine sahipti. Yapılan analiz sonucunda aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı. Özer ve ark (2009) ile Bayramova ve Karadakovan (2004)'in çalışmalarında da umutsuzluk düzeyinin gelir düzeyinden etkilendiği sonucu bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışma bulgusu ile benzerlik göstermektedir (5,96). Sevim ve Şahin (2007) çalışmalarında ülkemizdeki emeklilerin çok büyük ekonomik sıkıntılar yaşadığını, emeklilerin %98,4'ü maaşlarının yetersiz olduğunu ve bu durumun da ruhsal kaygılara neden olduğunu bildirmişlerdir (88).

Araştırmada emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerde değişiklik ve BUÖ puanları bir arada değerlendirildiğinde; ilişkilerinde yakınlaşma yaşayan bireyler normal umutsuzluk düzeyine sahip iken, ilişkilerinde uzaklaşma yaşayan bireyler yoğun umutsuzluk düzeyine sahipti. Kuraner (2004) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar elde etmiştir. Bireyler sosyal bir varlıktır ve çevreleri ile aktif ve dengeli bir ilişki içinde olmaları ruh durumlarını olumlu etkilemektedir. Çalışma hayatı boyunca kendi çalışma ortamlarının güvenli bölgesi içinde yaşayan kişiler, emeklilik sonrası ortaya çıkan özgüven sorunu sonrasında ailelerine daha fazla bağlanmaktadır (6). Çalışma hayatında mesleğin getirdiği yoğun çalışma temposu içinde ailesinden uzak kalan emekli astsubaylarında, emeklilik sonrasında ailesi ile daha fazla zaman geçirerek yakınlaştığında ve sevdikleri ile farklı paylaşımlar içinde bulunduğu kendini daha doyumlu, mutlu ve umutlu hissettiği söylenebilir.

Araştırmada emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özelliklerine göre umutsuzluk düzeylerinin değerlendirildiği bu kısımda; karşılaştırılan değişkenler ile BUÖ puanları arasında anlamlı ilişkiye sahip olmayan tek değişken emeklilik sonrası başka bir işte çalışma durumu idi. Kuraner (2004) çalışmasında da emeklilik sonrasında çalışan ve çalışmayan emekli askerler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir (6).

5.3. Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

Çalışmada emekli astsubayların Yaşam Doyumu Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanları karşılaştırıldığında; yoğun umutsuzluk yaşayan emekli astsubayların %78,7'sinin yaşam doyumu puanları düşük bulundu. Diğer yandan umutsuzluk düzeyi normal olan emekli astsubayların %66,7'sinin yaşam doyumu puanları daha yüksekti. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda yaşam doyumu ile umutsuzluk düzeyi arasında negatif yönde ve güçlü düzeyde bir ilişkinin olduğu saptandı. Yani astsubayların umutsuzluk düzeyi arttıkça yaşam doyumları azalmaktaydı. Güler (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında yaşam doyumu ile umutsuzluk arasında negatif yönde düşük bir ilişkinin varlığından söz etmektedir (94). Tümkaya ve Çelik (2011) çalışmasında aktardığına göre; Maskaro ve Rosen (2005) kişilerin yaşam doyumlarının, umutlarının ve iyimserlik durumlarının arasında önemli bağların olduğunu, kişilerin hayata iyimser ve umutla bakmasının yaşam doyumunu yükselttiğini belirtmişlerdir (89).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Emekli astsubayların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile planlanan ve yürütülen bu çalışma sonunda “H1: Emekli astsubayların yaşam doyumu puan ortalamaları ile umutsuzluk düzeyleri puan ortalamaları arasında ilişki vardır” hipotezinin gerçekleştiği görüldü.

Araştırmaya katılan emekli astsubayların yaşam doyumları ve umutsuzluk düzeyleri orta düzeyde saptandı.

Araştırmada astsubayların yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin; emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşı dışında ek gelirin varlığı, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkileri olduğu bulundu ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan emekli astsubayların umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin ise; emeklilik süresi, emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşı dışında ek gelirin varlığı, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkileri olduğu görüldü ($p<0,05$).

Sonuç olarak; araştırmaya dâhil olan emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde, güçlü bir ilişkinin olduğu saptandı ($r = -0,694$, $p<0,05$).

6.2. Öneriler

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- Emekli olmayı planlayan astsubayların kurumları tarafından emekli olmadan önce mutlaka emekliliğe hazırlık programlarına dâhil edilmesi,

- TSK’de subaylara yönelik uygulanan “Emekliliğe Hazırlık Programları’nın çalışanların tümünü kapsayarak daha etkin yürütülmesi ve TEMAD ile iş birliği içinde olunması,

- Emekli astsubayların hem yaşam doyumunu, hem de umutsuzluk düzeyini etkileyen gelir durumları ile ilgili iyileştirme çalışmalarının yapılması,

- Emekli astsubayların yakın aile bireyleri ve arkadaşları ile ilişkilerini geliştirecek faaliyetler içinde bulunmalarının desteklenmesi,

- Konu ile ilgili olarak daha geniş kapsamlı nitel ve nicel araştırmaların yapılması önerilebilir.



KAYNAKLAR

1. TÜİK, Gelir ve Yaşam Koşulları Araştırması, 2014 <http://www.tuik.gov.tr/-PreHaberBultenleri.do?id=18633> (Erişim: 10 Aralık 2016).
2. Bayraktar R. *Yaşamın ikinci yarısına farklı bakış açıları*, (Ed. Kutsal YG), Geriatri, HU Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi, Turgut Yayıncılık, İstanbul, 2002.
3. Erol S. “Yaşlılık sigortası ve emeklilik yaşı tartışması”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2011, 1 (1): 40-65.
4. Çetinkaya E. *Emekli bireylere yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik* (Tez). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2011.
5. Bayramova N. Karadakovan A. “Kronik hastalığı olan bireylerin umutsuzluk durumlarının incelenmesi”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2004, 7(2): 39-47.
6. Kuraner E. *Askeri emekli personelin umutsuzluk düzeyleri ve psiko-sosyal durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Tez). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; 2004.
7. Çakır Ö. *Emekliliğin Psikososyal Boyutu*, Türkiye Emekliler Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları, Ankara, 2011.
8. Günay G. *Bireylerin kişi ve aile olarak emekliliğe hazırlanmalarına ilişkin plan yapma durumlarının incelenmesi* (Tez). Hacettepe Üniversitesi, Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi; 2006.
9. Seviğ Ü. *Yaşlılık ve Sağlıklı Yaşlanma*, *Sağlıklı Yaşlanma Uluslararası Hemşireler Birliği Sempozyum Kitabı*, 1992.
10. Özer M. Karabulut, Ö.Ö. “Yaşlılarda yaşam doyumu”, *Turkish Journal of Geriatrics*, 2003, 72-74.
11. Salman S. *Öğretmenlerin emeklilik dönemine uyumları ve yaşam tatminleri* (Tez). Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Doktora Tezi; 2004.
12. Tuncay A.C. “Geciken yaşlılık ve zorunlu emeklilik üzerine”, *Sosyal Güvenlik Dergisi*, Haziran 2012, Cilt: 2, Sayı: 2: 84-102.
13. WHO, Definition of an Older or Elderly Person, 2015, <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> (Erişim: 17 Aralık 2016).

14. akır . “Emekliliğin psiko-sosyal boyutu”, *ağı Polisi Dergisi*, Mart 2016, 171: 7-15
15. Ően F.Y. “Emeklilik döneminde yaşanan sorunlara yönelik bir zm nerisi: ikinci işe hazırlık eğitimi ve emeklilik kulüpleri”, *KEV Akademi Dergisi*, 2015, 19 (64): 62-71.
16. Başaran İ.E. Örgütsel DavranıŐ: İnsanın retim Gücü, Ankara: Ekinoks EĞitim Danışmanlık, 2008.
17. Demirbilek S. “Yaşlılık ve emeklilik iliŐkisinin sosyolojik boyutu”, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Dergisi*, 2007, 10 (1-2): 131-146.
18. Şahin Baltacı H., Selvitopu A. “Ğretmenlerin emeklilik dönemine ve emekliliğe hazırlık eğitimine ilişkin görüşleri”, *Elementary Education Online*, 2012, 11(3): 800-812.
19. Koç M. “Gelişim psikolojisi açısından yaşlılık döneminde ruhsal gelişim”, *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002, 12: 287-304.
20. Akçay C.R. *Çanakkale ilinde görev yapan öğretmenlerin emekliliğe hazırlık eğitimine olan ihtiyaçları* (Tez). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi; 1994.
21. Arpacı F. “Emekli bireylerin emekliliğe uyum konusundaki görüşleri ve emekliliğin yaŐamlarında meydana getirdiği deĐiŐikliklerin incelenmesi”, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar EĞitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 33: 73-85.
22. Neurgarten B.L.R. “The measurement of life satisfaction”, *Journal of Gerontology*, 1961, 134-143.
23. Deniz M. Yılmaz E. “nivesite Ğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki”, *8.Ulusal EĞitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya. 2004.
24. Dikmen A. A. Kamu alıŐanlarında İŞ Doyumu ve Yaşam Doyumu, <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/42/473/5449.pdf> (Erişim: 8 Kasım 2016).
25. Telman N. nsal P. alıŐan Memnuniyeti, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 2004.
26. Aydın B. *niversite Ğrencilerinin yaşam amalarınınalt boyutlarının genel öz-yeterlilik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Tez). Sakarya Üniversitesi, EĞitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2011.
27. Gülcan A. *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez). Fatih Üniversitesi, EĞitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2014.

28. Terzi Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Tez). Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Doktora Tezi; 2005.
29. Keser A. "İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi:otomotiv sektöründe bir uygulama", *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 2005, 4:77-95.
30. Acar M. *Zihinsel ve fiziksel özürlü çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Tez). Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2009.
31. Yetim, Ü. *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Tez). Ege Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi; 1991.
32. Gümüş H. *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Tez). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi; 2006.
33. Karataş K. Duyan V. "Difficulties that elderly people encounter and their life satisfaction". *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2008, 36 (8):1073-1084.
34. Altundağ Y. *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yor dayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Tez). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; 2013.
35. Ünal S. Karlıdağ R. Yoloğlu S. "Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi". *Klinik Psikiyatri*, 2001, 4(2): 113-118.
36. Avşaroğlu S, Deniz M. E. Kahraman, A. "Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2005, 14:115-129.
37. Akyol S.U. *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; 2013.
38. Tümkaya S. Hamarta E. Deniz M.E. çelik M. Aybek B. "Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, 3 (30):1-18.
39. Iwatsuba Y. Derriennic F.C. Patrenaud J. "Predictors of life satisfaction amongst retired people in Paris", *International Journal of Epidemiology*, 1996, 25 (1):16-170.

40. Şimşek A. Büyükkıdık S. “Emekli öğretmenlerin yaşam doyumlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015, 4 (6):19-41.
41. Odell K.S. Soloninka J.W. Lawrence L.D. Gartin S.A. “Life Satisfaction Of Retired West Virginia Secondary School Agriculture Teachers.”, *Journal of Agricultural Education*, 1992, 33: 17-22.
42. Aquino J.A. Russell D.W. Cutrona C. E. Altmaier E.M. “Employment status, social support, and life satisfaction among the elderly”, *Journal of Counseling Psychology*, 1996, 43 (4):41-50.
43. Florence F.M. “An exploratory of informal support and lifesatisfaction of older persons in Macau”, *Master thesis*, Lignan University, 2001.
44. Abu B. Soleman H. Anissa R. Amanda S. B. "Predictors of life satisfaction in frail elderly", *Journal of Gerontological Social Work*, 2003, 38 (3):3-17.
45. Li L.W. Liang J. “Social exchanges and subjective well-being among older Chinese: does age make a difference?.”, *Psychology and Aging* , 2007, 22 (2). 386.
46. Şener A. Terzioğlu R.G. Karabulut E. “Life satisfaction and leisure activities during men’s retirement: a Turkish sample”, *Aging and Mental Health*, 2007, 11 (1): 30–36.
47. Altıparmak S. “Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumunu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler”, *F.Ü.Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 2009, 23(3): 159-164
48. Li H. Iris C. Ling X. "Life satisfaction of older Chinese adults living in rural communities", *Journal Of Cross-Cultural Gerontology*, 2013, 28 (2):153-165.
49. Kapıkıran Ş. “Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması”, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, Haziran 2016, 9: 13-25.
50. Akman Y. Korkut F. “Umut ölçeği üzerine bir çalışma”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1993, 9: 193-202.
51. Çelikel F.Ç. Erkorkmaz Ü. “Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler” *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2008, 45: 122-129.
52. Gözleten D. *Huzurevinde kalan yaşlılar ve yaşamını kendi başına idame ettirebilen yaşlıların umut düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez). Haliç Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; 2011.

53. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.574d8d6e34c758.97581159, Erişim Tarihi: 31.05.2016
54. Tanç, S. *Benlik değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri* (Tez). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 1999.
55. Balkanlı N. *Otistik çocuğu olan ve olmayan annelerde yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez). Maltepe Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2008.
56. Carpenito L.J. *Hemşirelik Tanıları El Kitabı*. (Çev. Editörü: Firdevs Erdemir), 7. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1999.
57. Dilbaz N. Seber G. "Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi", *Kriz Dergisi*, 1993, 1 (3):134-138.
58. Beck A.T. Weissman A. Lester D. Trexler L. "The measurement of pessimism: the hopelessness scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974, 42 (6): 861-865.
59. Durak A. Alabıykoğlu R. "Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması", *Kriz Dergisi*, 1994, 2(2): 311-319.
60. Ehtiyar R. Üngüren, E. "Türk ve alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma", *Journal of Yaşar University*, 2009, 4 (14): 2093-2127.
61. Çelikel F.Ç. Erkorkmaz, Ü. "Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2008, 45: 122-129.
62. Tercanlı N. Demir V. "Beck umutsuzluk ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi (Gümüşhane ili örneği)" *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2012, 1(1): 29-40.
63. Üngüren E. Ehtiyar R. "Türk ve alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma", *Journal of Yaşar University*, 2009, 4:(14): 2093-2127.
64. Okumuş F. Mete M. Bakiyev E. Kaçire İ. "Umutsuzluk, tükenmişlik ve iş memnuniyeti kavramları arasındaki ilişkinin analizi: eğitim sektöründe bir uygulama" *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, 12 (47): 191-202.

65. Dünyaoğulları Ö. *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2011.
66. Beck A.T. Weissman A. Lester D. Trexler L. "The measurement of pessimism: the hopelessness scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1963, 42 (6): 861-865.
67. Beck A.T. "Measurement of pessimism: American", *Journal of Mental Deficiency*, 1967.
68. Atay M. Gündoğar D. "İntihar davranışında risk faktörleri: bir gözden geçirme", *Kriz Dergisi*, 2004, 12 (3): 39-52.
69. Meeks S. Tennyson K.B. "Depression, hopelessness, and suicidal ideation in nursing home residents", *Journal of Mental Health and Aging*, 2003, 9 (2):85-96.
70. Kılınç C. Eşel E. "Stres tepkisi süreci", *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 2002, 12:41-48.
71. Tüfekçiyaşar T. *Lise 10. ve 11. sınıf öğrencilerinde kaygı, umutsuzluk ve benlik imgesi düzeylerinin değerlendirilmesi* (Tez). Haliç Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi; 2014.
72. Duberstein P.R. Conner K.R. Conwell Y. Cox C. et al. "Personality correlates of hopelessness in depressed inpatients 50 years of age and older." *Journal of Personality Assessment*, 2001, 77(2), 380-390.
73. Haatainen K.M. Tanskanen A. Kylmä J. Honkalampi K. Koivumaa-Honkanen H. Hintikka J. Antikainen R. Viinamäki H. "Stable hopelessness and its predictors in a general population: a 2-year follow-up study." *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2003, 33(4):373-380.
74. Doğan S. Kelleci M. Fiziksel hastalık nedeniyle hastanede yatan bireylerin bazı tanı gruplarına göre umutsuzluk düzeyleri. *Hemşirelik Dergisi*, 2004, 13 (52):23-37
75. Akandere M. "Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007, 18:1-9.
76. Dünyaoğulları Ö. *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi; 2011.

77. Softa H, Karahmetoğlu G, Erdoğan O. Yavuz S. "Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2015, (1):12-21.
78. Öner F.S. *Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde yaşam doyumunu etkileyen faktörler* (Tez). Bilim Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2014.
79. Ertekin Pınar ř. Demirel G. "Huzurevinde yaşayan orta yaş ve yaşlı bireylerde günlük yaşam aktiviteleri, öz-bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 2016, 9: 39-52.
80. Mele'ndez, J.C. Toma's J.M. Oliver A. Navarro E. "Psychological and physic dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination", *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 2009, 48: 291-295
81. Erol S. Sezer A. şışman F.N. Öztürk S. "Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumunu" *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016, 5(3): 60-69.
82. Kılıç D. Türkoğlu N. Adıbelli D. Armut S. "Geriatrik yaş grubundaki kişilerin yaşam doyumunu ve yaşam tutum profilleri arasındaki ilişki", *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016, 5(1): 1-8.
83. İçli G. Yaşlılar ve yetişkin çocuklar", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2008, (1): 29-38.
84. Onur B. Orta yaşlarda toplumsal yaşam, <https://www.aymavisi.org/psikoloji/ORTA%20YASLARDA%20TOPLUMSAL%20YASAM.html> (Erişim:12 Aralık 2016).
85. Aközer M. Nuhurat C. Say ř. "Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması" *Aile ve Toplum*, 2011, 7 (27): 103-128.
86. İçli G. "Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli İli üzerine niteliksel bir araştırma", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2010, (1):7-14.
87. Özben ř. "Yaşlılarda umutsuzluk", *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, 23:136-151.
88. Sevim Y. şahin J. "Toplumun yeni yoksulları: emekliler (şanlıurfa ili örneği), *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 2007, 10 (1):187-207.
89. Tümkaya S. Çelik M. Aybek B. "Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, 20 (2):20-31.

90. Tümkiye S. Çelik M. Aybek B. "Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumu incelenmesi." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, 20 (2):3-10.
91. Kılıç D. Türkoğlu N. Adıbelli D. Armut S. "Geriatrik Yaş Grubundaki Kişilerin Yaşam Doyumu Ve Yaşam Tutum Profilleri Arasındaki İlişki" *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016.
92. İlbay A.B. Yiğit Y. Özişli Ö. "Emeklilerin yaşam doyumu ve rehberlik ihtiyacı ilişkisi- Sakarya örneği " Bülent Ecevit Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi, *Journal of Behavior at Work*, 2016 1 (1):6-12.
93. Dost Tuzgöl M. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 22 (22): 132-143.
94. Güler K. *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi* (Tez). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 2015.
95. Öz, F., Swift, J. "Yaşamın son evresi: yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme" *Kriz Dergisi*, 2002, 10 (2): 17-28.
96. Özer F, Beydağ D, Cengiz Ş. "Hemodiyalize giren hastaların umutsuzluk düzeyleri". *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2009, 10 (4): 132-133.
97. Oral, A. İ. "Emeklilerin yeniden çalışmaya başlaması ve uygulamada karşılaşılan sorunlar üzerine düşünceler", *Çalışma ve Toplum*, 2008, 4:2-19.

EKLER

Ek 1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Ek 2: Yaşam Doyumu Ölçeği

Ek 3: BECK Umutsuzluk Ölçeği

Ek 4: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek 5: Okan Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Ek 6: TEMAD Balıkesir Şibesi Başkanlığı İzin Belgesi



Ek 1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1-Yaşınız: ...

2-Eğitim durumunuz nedir?

- a) Lise
b)Yüksek okul (2 yıllık)
c) Üniversite (4 yıllık)
d)Yüksek lisans-doktora

3- Medeni durumunuz nedir?

- a) Evli
b)Bekâr
c) Boşanmış
d) Diğer...

4- Çocuğunuz var mı?

- a) Yok
b) Var (Lütfen sayısını belirtiniz)

5- Evde kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?

- a) Yalnız
b) Eşimle birlikte iki kişi
c) Eşim ve çocuklarımla birlikte
d) Eşim, çocuklarım, aile büyükleri

6-Eşiniz çalışıyor mu?

- a)Evet
b)Hayır

7-Kaç yıldır emeklisiniz? (Lütfen süreyi belirtiniz) ...

8- Emekliliğe kendinizi hazır hissederek mi girdiniz?

- a) Evet
b) Hayır

9- Emekli maaşınızdan başka geliriniz var mı?

- a)Var
b)Yok

10-Emeklilik sonrası mali durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

- a) Gelir giderden fazla
b) Gelir gidere denk
c) Gelir giderden az

11- Şu an başka işte çalışıyor musunuz?

- a)Evet
b) Hayır

12-Emekliliğinzden sonra yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinizde ne gibi değişiklikler oldu?

- a)Yakınlaşma ve ilişkilerimizde artma oldu
b)Uzaklaşma oldu
c)Yalnızlık eğiliminde artma

Ek 2: Yaşam Doyumu Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuduktan sonra, tamamen katılıyorsanız ‘EVET’, katılmıyorsanız ‘HAYIR’ ifadelerinin altına (x) işareti koyunuz.

	EVET	HAYIR
1.Yaşlandıkça her şey beklediğimden daha iyi gidiyor.		
2.Hayatım boyunca tanıdığım pek çok insandan daha şanslıyım.		
3.Bu günler hayatımın en değerli zamanlarıdır.		
4.Şu anda da gençliğimde olduğu kadar mutluyum.		
5.Hayatım şimdikinden daha mutlu olabilirdi.		
6.Bu yıllar hayatımın en iyi yıllarıdır.		
7.Yaptığım pek çok şeyi sıkıcı ve monoton buluyorum.		
8.İleride ilginç ve güzel şeylerle karşılaşacağımı ümit ediyorum.		
9.Şu anda yaptığım şeyler her zaman olduğu gibi ilginç geliyor.		
10.Kendimi yaşlı ve hayli yorgun hissediyorum.		
11.Kaç yaşında olduğumu biliyorum ve bu beni rahatsız etmiyor.		
12.Geriye dönüp baktığımda, olup bitenlerden bayağı memnun oluyorum.		
13.Geçmişteki hayatımı değiştirebilmek elimde olsa yine de değiştirmek istemem.		
14.Kendimi yaşlılarımla karşılaştığımda, hayatım boyunca bazı yanlış kararlar verdiğimi düşünüyorum.		
15.Yaşlılarıma göre, ben daha iyi görünümdeyim.		
16.Şimdiden gelecek ay ve gelecek sene içinde neler yapacağımı planladım.		
17.Geriye dönüp baktığımda hayatımda önem verdiğim birçok şeyi elde edemediğimi görüyorum.		
18.Başka kişilerle kendimi karşılaştığımda sık sık daha çok üzülüyorum.		
19.Hayatta istediğim pek çok şeyi elde ettim.		
20.Başkası ne derse desin, bence insanların durumu iyiye değil, kötüye gidiyor.		

Ek 3: BECK Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise "evet" uygun değilse "hayır" ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam içinde hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19. Kötü günlerden çok iyi günler bekliyorum.		
20. İsteddiğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

Ek 4: Bilgilendirilmiş Onam Formu

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Bu çalışma emekli astsubayların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelemesi amacıyla planlanmıştır.

Araştırmaya Balıkesir TEMAD üyeleri emekli astsubaylar dâhil edilecektir. Araştırmayı katılmayı kabul etmeniz durumunda sizden konu ile ilgili bazı anket formlarını doldurmanız istenecektir.

Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada kullanılmak üzere elde edilen veriler etik komitesine açık olacaktır. Verilerin herhangi bir yayın, rapor veya sunumda kullanılacağını bilerek çalışmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Bu çalışmaya katılmama veya katılırsanız bile çalışmayı bırakma hakkınız vardır.

Yukarıdaki çalışma hakkında bana yazılı ve sözlü açıklama yapıldı. Bu koşullarla söz konusu çalışmayı kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BASVURULACAK KİŞİLER :

1. Leman Küçüköğlü Yalçın, Okan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans öğrencisi 0507 6160423
2. Doç. Dr. Dilek ÖZMEN, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi 0.533.434523

Ek 5:Okan Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Toplantı Sayısı:74

Okan Üniversitesi
Etik Kurulu

“Kurul Kararları”

Toplantı Tarihi: 29.02.2016

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Alinur Büyükkaksoy	(Başkan)
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Güliz Muğan	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nevin Karaaslan Balıkçı	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nurdan Okur	(Üye)

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 29.02.2016 tarihinde Prof. Dr. Alinur Büyükkaksoy'un Başkanlığında toplandı ve çoğunluk mevcut olduğundan gündeme geçildi.

- 1- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Latife KAYNAR**'ın “**Balıkesir Karesi İlçesinde Yaşayan 18 Yaş Üstü Erişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Göre GSM Baz İstasyonlarının İnsan Sağlığına Etkileri Konusundaki Bilgi ve Görüşleri**” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 2- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Leman Küçükkoğlu YALÇIN**'ın “**Balıkesir İl Merkezinde Yaşayan Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 3- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinden **Merve Sofuoğlu GERZ**'in “**Vardiya Usulü Çalışan Hemşire ve Ebelerde Beslenme Düzeninin Saptanması ve Obezite İle İlişkilendirilmesi**” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 4- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Sağlıkta Kalite Yönetimi Bölümü öğrencilerinden **Merve Uğurlu GÜLNER**'in “**Halk Sağlığı Müdürlüğüne Bağlı Olarak Çalışanların Örgüte Bağlılıklarının Ölçülmesi ve Bunun İş Doyumuna Yansması: Tekirdağ İli Örneği**” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 5- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencilerinden **Oğuzhan AYANOĞLU**'nun “**Evde Sağlık Hizmetleri Çalışanlarında İş Güvenliği İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,
- 6- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerinden **Onur AYDIN**'ın “**Huzurevi ve Ev Ortamında Yaşayan Geriatrik Bireylerin Kognitif Fonksiyon, Denge, Yaşam Kalitesi, Depresyon ve Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi**” başlıklı çalışması için başvurusunun görüşülmesi,



Yapılan görüşmeler sonucunda;

- Karar 1.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Latife KAYNAR**'ın “**Balıkesir Karesi İlçesinde Yaşayan 18 Yaş Üstü Erişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Göre GSM Baz İstasyonlarının İnsan Sağlığına Etkileri Konusundaki Bilgi ve Görüşleri**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 2.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Leman Küçükkoğılu YALÇIN**'ın “**Balıkesir İl Merkezinde Yaşayan Emekli Astsubayların Yaşam Doyumları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 3.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinden **Merve Sofuoğılu GERZ**'in “**Vardiya Usulü Çalışan Hemşire ve Ebelerde Beslenme Düzeninin Saptanması ve Obezite İle İlişkilendirilmesi**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 4.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Sağlıkta Kalite Yönetimi Bölümü öğrencilerinden **Merve Uğıurlu GÜLNER**'in “**Halk Sağlığı Müdürlüğüne Bağılı Olarak Çalışanların Örgüte Bağlılıklarının Ölçülmesi ve Bunun İş Doyumuna Yansıması: Tekirdağ İli Örneğı**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 5.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencilerinden **Oğıuzhan AYANOĞLU**'nun “**Evde Sağlık Hizmetleri Çalışanlarında İş Güvenliğı İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 6.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerinden **Onur AYDIN**'ın “**Huzurevi ve Ev Ortamında Yaşayan Geriatrik Bireylerin Kognitif Fonksiyon, Denge, Yaşam Kalitesi, Depresyon ve Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 7.** Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü – Psikoloji Bölümü öğrencilerinden **Önay ÇOLAKOĞLU**'nun “**Travmatik Olaya Maruz Kalma ve Psikolojik Destekten Faydalanmanın Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi: Soma Kömür Madenleri Örneğı**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 8.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinden **Özge Er DEVELİ**'nin “**0-6 Aylık Bebeklerde Anne Sütü Kullanımı ile Annelerin Emzirme Konusundaki Bilgi ve Davranışlarının Saptanması**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 9.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Pervin ERBULAN**'ın “**Diyabetli Bireylerde Kardiyovasküler Hastalık Risklerinin ve Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.
- Karar 10.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Hemşirelik Bölümü öğrencilerinden **Rojda ÇETİNKAYA**'nın “**Cerrahi Yoğıun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin İş Analizi**” başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görüldüğü oy birliğı ile onaylanmıştır.

ASLI GİBİDİR





Prof. Dr. Alinur Büyükaksoy
(Başkan)

Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Nevin Karaaslan Balıkcı
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Güliz Muğan
(Üye)

Yrd. Doç. Dr. Nurdan Okur
(Üye)

ASLI GİBİDİR



Ek 6- TEMAD Balıkesir Şubesi Yazılı İzin Belgesi

TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ İL BAŞKANLIĞI'NA

BALIKESİR

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Ben de bir Emekli Astsubay eşi olarak tez konumu "Emekli Astsubaylarda Yaşam Doymu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" olarak planladım. Araştırmaya gönüllü Balıkesir TEMAD üyeleri Emekli Astsubaylar dâhil edilecektir. Türkiye'de yapılmış araştırmalar incelendiğinde Emekli Astsubayların yaşam doymu ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle bu araştırmanın yapılması planlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda Ek'te sunulan anket formlarının üyeleriniz tarafından doldurulması istenecektir. Bu araştırma Emekli Astsubaylarda konu ile ilgili yeni bilgilerin elde edilmesine olanak sağlayacaktır. Ayrıca araştırmanın sonuçlarına göre Emekli Astsubayların yaşam doyumlarını arttırmak ve umutsuzluk düzeylerini azaltmak adına TEMAD ile işbirliği içinde olunacaktır.

Yukarıda adı geçen tez konu başlığım hakkında İl Başkanlığınızdan araştırma yapmak üzere izin istemekteyim.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz ederim 15.01.2016.

Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN

EKLER

1-BACK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

2-YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

3-SOSYO DEMOGRAFİK SORU FORMU



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı:	Leman	Soyadı:	Yalçın
Doğum Yeri:	Bulgaristan	Doğum Tarihi:	26.12.1976
Uyruğu:	T.C.	Tel:	05076160423
Email:	lemnih@hotmail.com		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurum	Mezuniyet Yılı
Doktora	-	-
Yüksek Lisans	-	-
Lisans	Atatürk Üniversitesi	2011
Lise	GATA Sağlık Meslek Lisesi	1995

İş Deneyimi

Görevi	Çalıştığı Yer	Süre (Yıl-Yıl)
Hemşire	İstanbul Haydarpaşa GATA Eğitim Hastanesi	1 yıl
	Diyarbakır Asker Hastanesi	2 yıl
	İstanbul Haydarpaşa GATA Eğitim Hastanesi	4 yıl
	Malatya Asker Hastanesi	4 yıl
	Balıkesir Asker Hastanesi	10 yıl
	Balıkesir Devlet Hastanesi Turgut Solak Binası	Halen Devam Ediyor