BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ❖ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

POZİTİF PSİKOLOJİ ÇERÇEVESİNDE HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARA BAKIŞ: MİNNETTARLIK, MENTAL İYİ-OLUŞ VE ÖZ-ANLAYIŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yunus Emre DEMİRCİ

Uluslararası Ekonomi Politikası Anabilim Dalı

Uluslararası Ekonomi Politikası Programı

EKİM 2021

BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ❖ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

POZİTİF PSİKOLOJİ ÇERÇEVESİNDE HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARA BAKIŞ: MİNNETTARLIK, MENTAL İYİ-OLUŞ VE ÖZ-ANLAYIŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yunus Emre DEMİRCİ
20297531033

Uluslararası Ekonomi Politikası Anabilim Dalı

Uluslararası Ekonomi Politikası Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gazanfer ANLI

EKİM 2021

BTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 20297531033 numaralı Yüksek Lisans / Doktora Öğrencisi Yunus Emre DEMİRCİ, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "POZİTİF PSİKOLOJİ ÇERÇEVESİNDE HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARA BAKIŞ: MİNNETTARLIK, MENTAL İYİ-OLUŞ VE ÖZ-ANLAYIŞ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Danışmanı : **Doç. Dr. Gazanfer ANLI** .....
Bursa Teknik Üniversitesi

Jüri Üyeleri : **Dr. Öğr. Aslı YAYAK** .....
Bursa Teknik Üniversitesi

Dr. Öğr. Halime EKER .....
İstanbul Kültür Üniversitesi

Savunma Tarihi : 5 EKİM 2021

İNTİHAL BEYANI

Bu tezde görsel, işitsel ve yazılı biçimde sunulan tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uyularak tarafımdan elde edildiğini, tez içinde yer alan ancak bu çalışmaya özgü olmayan tüm sonuç ve bilgileri tezde kaynak göstererek belgelediğimi, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Yunus Emre DEMİRCİ

İmzası :

Ailemin en genç bireyleri olan Beren ve Poyraz'a,

ÖNSÖZ

Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürlüğü'ne bağlı huzurevinde yapılan bu çalışmada, yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişki, çeşitli değişkenler öncülüğünde incelenmiştir. Günümüzde, Türkiye ve diğer ülkelerin yaşlı nüfus sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bununla beraber huzurevi, yaşlı bakım merkezlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kurumların ve merkezlerin ihtiyaçları doğrultusunda yaşlı bireylerin psikolojik, sağlık, sosyal gibi alanlarda daha etkili yaşlanma süreci gerçekleşmesi için yapılacak politikalar çok önemlidir. Bu çalışmada, kurumların ve merkezlerin; yaşlıların pozitif yaşlanma sürecinde ilgili düzeylerin araştırılmasıyla yapılacak politikalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

Araştırma sürecinde benden yardımlarını esirgemeyen Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürü İbrahim KARAMAN ve Psikolog Sena YÜCEL'e teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Yine araştırma sürecinin tüm aşamalarında bana destek olan değerli hocam Doç. Dr. Gazanfer ANLI'ya teşekkür ve saygılarımı sunarım. Aynı zamanda yüksek lisans eğitim döneminin olumlu yönde gerçekleşmesini sağlayan değerli hocalarıma ve sınıf arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimine başlamaya vesile olan ve yanımda olduğu süre zarfında "ruhen" desteklerini esirgemeyen Zeynep ÇOLAK'a sonsuz teşekkür ederim.

Ve son olarak desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen aileme teşekkür ederim.

EKİM 2021 Yunus Emre DEMİRCİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
KISALTMALAR ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİLLLER LİSTESİ ..... **xi**
ÖZET ..... **xii**
SUMMARY ..... **xiii**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Problem Cümlesi 3
1.2 Alt Problemler 3
1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi 4
1.4 Araştırmanın Varsayımları 5
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.6 Tanımlar 6
2. ARAŞTIRMANIN KURUMSAL ÇERÇEVESİ **7**
2.1. Pozitif Psikoloji 7
2.1.1. Pozitif psikolojinin tarihsel süreci ve tanımı 7
2.1.2. Pozitif psikolojinin konuları ve çalışma alanları 9
2.1.3. Pozitif psikoloji alanı ile ilgili eleştiriler 10
2.1.4. Pozitif psikolojinin bireyler üzerinde müdahale yaklaşımı 11
2.2. Minnettarlık 11
2.2.1. Minnettarlık duygusunun başlangıç dönemi 13
2.2.2. Minnettarlık duygusunun fonksiyonları ve bileşenleri 14
2.2.3. Minnettarlık duygusunun geliştirilmesi 14
2.3. Mental İyi-Oluş 15
2.3.1. Mental iyi-oluş düzeyinin yaş ve kültürel farklılıkları 15
2.3.2. Mental iyi oluş hakkında ölçek karmaşası 16
2.3.2.1. Öznel iyi oluş 16
2.3.2.2. Psikolojik iyi oluş 17
2.4. Öz-Anlayış 17
2.4.1. Öz-anlayışın bileşenleri 20
2.4.1.1. Öz-şefkat (Self-kindness) 20
2.4.1.2. Ortak paydaşım bilinci (Common humanity) 20
2.4.1.3. Bilinçli-farkındalık (Mindfulness) 21
2.4.2. Öz-anlayış ile karıştırılan kavramlar 22
2.5. Yaşlılık ve Yaşlanma 22
2.5.1. Yaşlılık çeşitleri 24
2.5.2. Yaşlanma kuramlar 25
2.5.2.1. Demografik ve ekonomik kuramlar 25

2.5.2.2. Psikolojik, sosyolojik ve toplumsal kuramlar 25
2.5.3. Yaşlılığın tarihsel gelişimi 26
2.5.4. Yaşlılık ile ilgili eylem planları 27
2.5.4.1. Madrid (2002) Uluslararası Eylem Planı 28
2.5.4.2. Avrupa (2020) Stratejisi 29
2.5.4.3. Türkiye'de eylem planları ve mevzuat 30
2.5.5. Yaşlanma kavramını ele alan yaklaşımlar 30
2.5.5.1. Aktif yaşlanma 30
2.5.5.2. Başarılı-pozitif yaşlanma 31
2.5.6. Türkiye'de ve Dünya'da yaşlı nüfus 32
2.5.6.1. Bursa'da yaşlı nüfus 39
2.5.7. Nüfusun yaşlanması 39
2.5.7.1. Nüfusun yaşlanmasındaki demografik belirleyiciler 40
2.5.7.2. Nüfusun yaşlanmasındaki sorunlar 42
2.5.8. Türkiye'de ve Dünya'da yaşlılık hizmetleri 42
2.5.8.1. Huzurevleri 44
2.5.9. Gerontoloji 45
3. YÖNTEM 46
3.1. Araştırma Modeli 46
3.2. Çalışma Grubu 46
3.3. Veri Toplama Araçları 47
3.3.1. Bilgi Toplama Formu 48
3.3.2. Minnettarlık Ölçeği (MÖ) 48
3.3.3. Warwick-Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği (WEMİOÖ) 48
3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) 49
3.4. Verilerin Analizi 49
4. BULGULAR 51
4.1. Betimleyici İstatistikler 51
4.2. İstatistiksel Analizler 51
4.2.1. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular 51
4.2.2. Minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri mental iyi-oluşu yordama gücüne ilişkin bulgular 52
4.2.3. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeylerinin cinsiyete göre farklılıklarına ilişkin bulgular 53
4.2.4. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeylerinin yaş açısından farklılıklarına ilişkin bulgular 53
4.2.5. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeylerinin eğitim durumu açısından farklılıklarına ilişkin bulgular 54
4.2.6. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeylerinin algılanan gelir durumu açısından farklılıklarına ilişkin bulgular 55
4.2.7. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeylerinin huzurevinde kaldığı süre açısından farklılıklarına ilişkin bulgular 56
4.2.8. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeylerinin kronik rahatsızlık açısından farklılıklarına ilişkin bulgular 57
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 59
5.1. Sonuç ve Tartışma 59
5.1.1. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma 59
5.1.2. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile cinsiyet değişkeni 60

5.1.3. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile yaş değişkeni 61
5.1.4. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile eğitim durumu değişkeni 63
5.1.5. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile algılanan gelir düzeyi değişkeni 64
5.1.6. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile huzurevinde kaldığı süre değişkeni 66
5.1.7. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile kronik rahatsızlık değişkeni 67
5.2. Özet 68
5.3. Öneriler 69
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler 69
5.3.2. İleride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler 70
KAYNAKÇA 71
EKLER 83
ÖZGEÇMİŞ 88

KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikoloji Derneği
BM : Birleşmiş Milletler
BMGK : Birleşmiş Milletler Genel Kurulu
DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü
DPT : Devlet Planlama Teşkilatı
MÖ : Minnettarlık Ölçeği
ÖZAN : Öz-Anlayış Ölçeği
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
WEMİOÖ : Warwick- Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Yaş grubuna göre yaşlı nüfusu, 1935-2080. 33
Tablo 2: Cinsiyete göre ortanca yaş, 2000-2080 36
Tablo 3: Yaşlı Nüfusunda Eğitim Durumu ve Oranı, 2015, 2019 36
Tablo 4: Yaş ve cinsiyete göre beklenen yaşam süresi, 2017-2019 37
Tablo 5: Bölge ve gelir düzeyine göre yaşlı bağımlılık oranları, 2015-2030 38
Tablo 6: Yıllara ve yaş grubuna göre Bursa yaşlı nüfusu, 2007-2020 39
Tablo 7: Türkiye'de huzurevleri sayısı, kapasitesi ve bakılan yaşlı sayısı 44
Tablo 8: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri 47
Tablo 9: Normallik Analizi 50
Tablo 10: Betimleyici İstatistikler 51
Tablo 11: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Arasındaki Korelasyon Katsayıları 52
Tablo 12: Mental İyi-Oluşun, Minnettarlık ve Öz-Anlayış Düzeylerince Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 52
Tablo 13: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değişkenliği 53
Tablo 14: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Yaşa Göre Değişkenliği 54
Tablo 15: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Değişkenliği 55
Tablo 16: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Değişkenliği 56
Tablo 17: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Huzurevinde Kaldığı Süreye Göre Değişkenliği 57
Tablo 18: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Kronik Rahatsılığın Varlığına Göre Değişkenliği 57

ŞEKİLLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yaş Grubuna göre yaşlı nüfus, 2015, 2020 34
Şekil 2: Yaşlı Nüfus oranının en yüksek ve en düşük olduğu 10 ülke, 2020 35
Şekil 3: İllere göre yaşlı nüfus oranı,2020 39

POZİTİF PSİKOLOJİ ÇERÇEVESİNDE HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARA BAKIŞ: MİNNETTARLIK, MENTAL İYİ-OLUŞ VE ÖZ-ANLAYIŞ

ÖZET

Huzurevinde yaşamını sürdüren yaşlı bireyler, yaşlanma döneminin son evrelerinde olmasından dolayı psikolojik olarak olumlu ve olumsuz etkiler yaşamaktadır. Yaşlı bireylerin bu dönemlerinde pozitif yaşlanmayı gerçekleştirebilmeleri, yaşamını anlamlı olarak sürdürebilmeleri için gereklidir. Bu sebeple bireylerin olumlu yönleri üzerinden araştırmalar yapılması süreci etkileyebilmektedir. Bu araştırmanın amacı, huzurevinde kalan yaşlıların; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve minnettarlık, öz-anlayış düzeyinin mental iyi-oluşu yordayıp yordamadığını araştırmaktır. Araştırmanın diğer bir amacı ise, minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, kronik rahatsızlık ve huzurevinde kaldığı süre değişkenlerine göre farklılıklarını incelemektir.

Araştırmanın örneklemini Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürlüğü'ne bağlı huzurevinde yaşamını sürdüren 60 yaş ve üzeri, 22'si kadın ve 98'i erkek olmak üzere toplam 120 yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırmada nicel olarak kurgulanmış, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizleri SPSS for Windows paket programı kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Minnettarlık Ölçeği, Warwick Edinburg Mental İyi-oluş Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler, korelasyon, çoklu regresyon, t testi tekniği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin mental iyi-oluş düzeyini yordadığı ve %32'sini açıkladığı bulunmuştur. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, eğitim durumu, kronik rahatsızlık durumu ve huzurevinde kaldığı süresi açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak öz-anlayış düzeyinin cinsiyet değişkenine göre tam sınırda kaldığı da görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular problemler doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Minnettarlık, Öz-anlayış, Mental iyi-oluş, Yaşlılık, Yaşlanma, Huzurevi.

AN OUTLOOK TO THE ELDERLY LIVING IN NURSING HOMES WITHIN THE FRAME OF POSITIVE PSYCHOLOGY; GRATITUDE, MENTAL WELL-BEING AND SELF-COMPASSION

SUMMARY

Elderly individuals living in nursing home experience positive and negative psychological effects due to they are in the last stages of their aging period. It is necessary for elderly individuals to achieve positive aging in this period in order to continue their lives in a meaningful way.For this reason, conducting research on the positive aspects of individuals may affect the process. The aim of this research is to ensure the elderly living in nursing homes; To examine the relationship between gratitude, mental well-being and self-compassion levels and to investigate whether gratitude, self-compassion level predicts mental well-being. Another aim of the research is to determine the levels of gratitude, mental well-being and self-compassion; and examine the differences according to the variables of gender, age, educations level, perceived income level, chronic illness and durution of stay in nursing home.

The sample of study consists of a total of 120 elderly, 22 women and 98 men, aged 62 and over who are living in a nursing home affilliated to Bursa Metropolitan Municipality Nursing Home Branch Directorate. In this study, a quantitative, relational scanning model was used. Data analysis was used with SPSS for Windows package program. Gratitude Scale, Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale, Self-Compassion Scale and Information Collection were used as data collection tools in the study.

The data obtained from the research were analyzed using correlation, multiple regression, t test technique, one-way analysis of wariance (ANOVA). As result of the research, it was determined that there are significant relationships between gratitude, mental well-being and self-compassion levels. In addition, it was found that gratitude and self-compassion levels predicted mental well-being explained %32 of them. It was determined that gratitude, mental well-being and self-compassion levels did not differ in terms of gender, age, perceived income level, education status, chronic illness and duration of stay in nursing home. However, it was also seen that the level of self-compassion remained at the limit of the gender. Findings obtained in the research were discussed in line with the problems.

Keywords: Positive Psychology, Gratitude, Mental well-being, Self-compassion, Aging, Old age, Nursing Home

1. GİRİŞ

İnsan, doğumundan ölümüne kadar olan dönemde, yaşlanma süreci içindedir. Bu süreç içerisinde henüz yaşlılık dönemine girmeden önce yaşlanma sürecini yaşamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılık tanımını; çevresel faktörlere olan adaptasyon ve uyum yetisinin gün geçtikçe azalması olarak ifade etmiştir. Aynı zamanda DSÖ, yaşlılığın başlangıcı olan fiziksel yaşın, 65 yaşından sonra başladığını da açıklamıştır (Ergün ve diğ, 2001; Ergün ve diğ, 2003).

Her canlı için geçerli olan yaşlılık süreci, yaşlanma kavramını da içinde bulunduran uzun bir süreçtir. Bu süreçleri inceleyen "Geriatri" ve "Gerontoloji" bilim dalları mevcuttur. Yunancada yaşlılığı "Geras" ve bakım hizmetlerinin "iatros" anlamına gelen kelimelerden türeyen kavram, "Geriatri" olarak ifade edilmiştir. Geriatri yaşlı bireylerin bakım ve hizmet anlamına gelmektedir. Gerontoloji de yaşlanma ve yaşlılık sürecinin bilimsel olarak araştırılmasıdır (Birol, 1993; Güler, 1998).

Ülke nüfusunun 65 yaş ve üzeri olan yaşlı kesiminin, nüfusun %14'ünden fazla olması durumunda o toplum; yaşlı toplum olarak ifade edilmektedir (Şan, 2007). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2020 yılı verilerine göre Türkiye'de yaşlı nüfusun 7 milyon 953 bin 555 kişi olduğunu açıklamıştır (TÜİK, 2021a). TÜİK (2021) yaptığı son "İstatistiklerle Yaşlılık" Haber Bülteni'nde 2015 yılında yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %8,2 iken 2020 yılında %9,5'e yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre yapılan araştırmalarda, 2025 yılında yaşlı oranı %11,0, 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 olacağına dair öngörüde bulunulmuştur.

Huzurevinde kalan yaşlılar üzerine yapılan bu çalışmada, ele alınan ilk değişken *minnettarlık* kavramıdır. Minnettarlık üzerinde yapılan birçok ampirik araştırma mevcuttur. Araştırmalara bakıldığında üç ana grup olarak farklılık göstermektedir. İlk olarak minnettarlık düzeyinin ölçülmesi, ikincisi minnettar düzeyinin yüksek olduğu bireylerin özellikleri ve son olarak da minnettarlığın toplum içerisinde uygulanabilirliği gibi başlıklar halinde araştırılmıştır (Bono ve diğ, 2015). Yapılan

araştırmalarda minnettarlık müdahalelerinin psikolojik anlamda olumlu etkilerinin mevcut olduğu görülmüştür (Bolier ve diğ., 2013).

Minnettarlık; başka bir birey tarafından faydalı bir durum karşısında bireyin hissedilen ve dile getirilen şükran duygusudur (Froh, ve diğ., 2009). Yapısı bakımından gelişmiş toplumlarda, minnettarlık; ilişkiler konusunda en önemli yapı taşlarından biri olarak görülmektedir. Aynı zamanda daha iyi yaşam sürdürebilmek için evrensel olarak da kabul edilmektedir. Bu sebeple İslamiyet, Yahudilik, Hristiyanlık ve Budizm gibi din ve inançların yapısında minnettarlığın çok önemli bir kavram olduğu anlaşılmaktadır (Emmons ve diğ, 2002).

Çalışmada araştırılan diğer bir değişken olan *mental iyi-oluş*, DSÖ'ye göre bireyin yaşamında doyum sağlandığı ve psikolojik anlamda karmaşa gerektiren bir faaliyet içerisinde bulunmadığını ifade etmektedir. Devamında, kişinin kendi yeteneklerinin farkında olması da mental iyi-oluşu gösterdiğini açıklamaktadır. Bu ifadelerden yola çıkan araştırmacılar, mental iyi-oluş kavramını ortaya atmış ve üzerinde farklı bakış açısıyla çalışmalarını sürdürmüştür (Keldal, 2015).

Mental iyi-oluş üzerine yapılan araştırmaların neticesinde ortaya çıkan sonuca göre; mental iyi-oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, daha verimli bir sosyal ilişki içerisinde olduğu ve psikolojik anlamda daha sağlıklı kararlar alabildiği ve yaşam kalitesinin daha da yüksek olduğu anlaşılmıştır (Keldal, 2015; Keyes ve Lopez, 2002).

Son olarak araştırılan *öz-anlayış* değişkeni, Türkçede öz-şefkat ve öz-duyarlılık olarak da çevrilmiştir. Öz-anlayış; bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında, kendisine sevgiyle yaklaşması ve özenli bir tutum göstermesi, başarısız ve yetersizlik gibi hislerin açıkça kabul edilmesi ve aynı zamanda üzücü durumların farkındalık halinde olması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Bireyin kendiyle olan iletişimin daha olumlu hale getirebilmek amacıyla ve kavramsallaştırmayı hedefleyen çalışmalar son dönemlerde daha çok yapılmıştır.

Öz-anlayış, kişinin kendiyle olan iletişiminde ortaya çıkacak olan olumlu enerjiyi sürekli olarak gerçekleştirmeyi hedeflemiştir. Neff (2003a), bireyin iç iletişiminde olumsuz bir durumla karılaştığında, bu olumsuz durumlardan kaçmak yerine; kabullenmek ve anlayış göstererek kendisiyle iletişimini daha olumlu hale getirmesiyle öz-anlayışın gerçekleştiğini ifade etmektedir.

Öz-anlayışı daha işlevsel hale getirmek için yapılan araştırmalarda, öz-anlayışı üç temel bileşene dayandırılmıştır. Bu üç temel bileşen: (1) kendisini yargılamak yerine öz-şefkat (self-kindness), (2) ortak paydaşım bilinci (common humanity) ve (3) bilinç-farkındalık (mindfulness) olarak ifade edilir (Neff, 2003)

Bu çalışmada, huzurevinde kalan yaşlıların mevcut minnettarlık, mental iyi oluş ve öz-anlayış düzeyleri ve aralarında nasıl bir ilişki olduğu araştırılmıştır. Yapılan çalışmada ilgili düzeylerin arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bu ilgili kavramların bireyler üzerinde olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Bu olumlu etkinin, bireyin pozitif bir yaşam sürdürmesine ve yaşam doyumuna etkisi söz konusudur. Bu kavramların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, huzurevinde kaldığı süre ve kronik rahatsızlık değişkenleriyle ilişkisi araştırılmıştır.

1.1 Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel problemi, yaşlıların; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın alt problemleri şunlardır:

1.2 Alt Problemler

1. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

2. Yaşlıların minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri mental iyi-oluşu yordamakta mıdır?

3. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

4. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri yaş açısından farklılık göstermekte midir?

5. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri eğitim durumu açısından farklılık göstermekte midir?

6. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri algılanan gelir durumu açısından farklılık göstermekte midir?

7. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri huzurevinde kaldığı süre açısından farklılık göstermekte midir?

8. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri kronik rahatsızlık açısından farklılık göstermekte midir?

1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerin her biri, bireylerin daha sağlıklı, kaliteli ve anlamlı yaşam sürdürebilmesi için önemli rol oynayan kavramlardır. Pozitif psikoloji kurucusu Seligman (1998) tarafından kavramsallaştırma çalışmaları, 2000 yıllarından sonra etkinlik kazanmış ve son dönemlerde etkili çalışmalar meydana gelmiştir. Pozitif psikolojinin alanları olan minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayışın, insanların üzerinde sürekli olarak etkisi mevcuttur. Bu alanlar, bireylerin daha sağlıklı ve daha aktif bir yaşam sürmesini sağlamaktadır.

Küresel anlamda yaşlı nüfusun sürekli olarak artması ile Dünya'da 2050 yılında ilk kez yaşlı nüfus, 0-14 yaş grubundaki çocuk nüfusundan daha fazla olacaktır (International; Kinsella ve Wan, 2009). Bu anlamda Türkiye'de yaşlılık ve yaşlanma dönemiyle ilgili araştırmalar, yaşlanma hızını ve küresel çalışmaları baz aldığımızda oldukça düşük seviyededir. Yaşlılık dönemindeki bireylerin hayatında daha pozitif bir dönem geçirmesi amacıyla psikolojik araştırmalar mevcuttur. Ancak bu araştırmalar daha çok olumsuz düzeyler üzerine odaklanmıştır. Pozitif psikoloji alanında yaşlılar üzerine yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, daha çok ergenler, öğrenciler ve yetişkinler üzerine çalışamalar yapıldığı görülmüştür. İlgili literatür taraması yapıldığında yaşlı bireylerin yaşam kalitesi, aktif bir yaşam sürdürmesi adına yapılan çalışmalar genel anlamda sağlıkta yaşam kalitesi üzerine ve sağlık kalitesi ile ilişkili araştırmalardır. Bu çalışma ise pozitif psikoloji anlayışla, yerel yönetim anlayışına sahip huzurevinde olan yaşlı nüfusun olumlu düzeyleriyle ilgili bir araştırmadır. Bu araştırma, ülkemizde yaşlıların yaşam kalitesini arttırmak, hayatında aktif bir yaşlılık dönemi geçirmesi amacıyla pozitif psikoloji alanında; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış gibi olumlu kavramların yaşlılar üzerindeki etkileri anlamında ilk tez çalışması olma niteliğindedir. Elde edilen bulgular, yaşlıların ilgili düzeylerini ortaya çıkaracaktır. Böylelikle yaşlılık ve yaşlanma üzerine yapılacak yaşam doyumunu arttıracak politikalar ve araştırmalar; huzurevinde kalan yaşlıların bu düzeyleri ve

değişkenleri dikkate alınacaktır. Bu araştırma bahsedilen politikalar ve araştırmalara ışık tutması açısından önem taşımaktadır.

Çalışma, ilgili kavramlar arasındada nasıl bir ilişki olduğunu araştırmayı ve psikolojik durumlarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda, huzurevinde kalan yaşlıların ilgili kavramlara ilişkin düzeyleri belirlenip, bu düzeylere karşı; yaşlılara yönelik yapılacak hizmetlere destek olması hedeflenmiştir. Aynı zamanda ilgili düzeyleri düşük olan yaşlıların huzurevinde daha huzurlu ve psikolojik açıdan daha sağlıklı yaşamasına dair oluşturulacak politikaların belirlenmesinde yardımcı olması hedeflenmiştir.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

Huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin incelendiği bu çalışma, şu temel varsayımlara dayanmaktadır:

1. Kendisine Minnettarlık Ölçeği, Mental İyi-Oluş Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Bilgi Toplama Formu uygulanan her bir yaşlı birey kendi durumlarını yansıtacak şekilde objektif ve doğru cevap vermiştir.

2. Araştırmada seçilen örneklem evreni yeterli düzeyde temsil etmektedir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

1. Bu araştırma Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürlüğü'ne bağlı olan huzurevinde ikamet eden ve orada yaşayan yaşlılardan alınan örneklem grubu ile sınırlıdır.

2. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayışa yönelik bulgular; Minnettarlık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, kronik rahatsızlık ve huzurevinde geçirdiği süre Bilgi Toplama Formunda elde edilen bilgiyle sınırlıdır.

3. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır.

1.6 Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Bireyin, yaşamında daha olumlu bir hayat geçirmesine, yaşamda hangi şeylerin olumlu olduğuna yönelik bilgiler ve bulgular ortaya koyan ve olumlu durumlara odaklanan bilimsel bir çalışma alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Minnettarlık (Gratitude): Bireyin, başkası ve başkalarınca maddi ya da manevi bir faydayla karşılaştığında bu durumun farkına varmasını ve faydayı gerçekleştiren kişiye şükran duymasını sağlayan eğilimdir (McCullough ve diğ, 2002).

Mental iyi-oluş (Mental Well-Being): Bireyin kendinde var olan potansiyelin farkında olması, hayatın stresleriyle başa çıkabilmesi, toplumda yerini belli etmesi amacıyla insanlara katkıda bulunabilmesi ve kısaca bireyin iyi oluş hali içerisinde olmasıdır (Tennant ve diğ., 2007).

Öz-anlayış (Self-compassion): Öz-anlayış, birey acı veren bir durumla karşılaştığında farkındalık halinde olması, bu durumda kendine sevgiyle yaklaşması, başarısız ve yetersizlik durumunda anlayışlı ve sabırlı olması ve olumsuz deneyimlerin her insanın başına gelebileceğini kabul etmesini içermektedir (Neff, 2003).

2. ARAŞTIRMANIN KURUMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Pozitif Psikoloji

2.1.1. Pozitif psikolojinin tarihsel süreci ve tanımı

Klasik psikoloji gelişmeleri incelendiğinde, insanın olumsuz yönlerine odaklandığı görülmektedir. Bunun nedenleri olarak psikolojinin geçmiş dönemlerinde hastalıklar, savaşlar gibi tarihi süreçler mevcuttur. Bu mevcut durum da psikolojide faydacı yaklaşımlara yol açmıştır (Gable ve Haidt, 2005). Psikolojik sorunların varlığı göz önüne alındığında II. Dünya Savaşı sonrasında, savaşın getirdiği olumsuz hava ve savaş gazilerine yardımcı olunması için psikolojik çalışmalar önem kazanmıştır. Bu öncelikli durumlarla alakalı çalışmaların desteklenmesi olarak klinik yaklaşımlar, teşhis ve tedaviye odaklanmışlardır (Keyes ve Lopez, 2002).

Psikoloji alanındaki çalışmalara bakıldığında, kişilerin sorunlarını iyileştirmek, hayatlarını iyiye döndürme ve kişideki yeteneklerini tanımlamak gibi üç alan üzerinde araştırmalar yapılmış ve geliştirilmiştir (Linley ve diğ, 2006). Ancak yapılan araştırmaların yetersiz kaldığı anlaşılmıştır (Seligman, 2002).

Bireylerin sorunlara odaklanmasından sonra psikoloji alanında insanın güçlü ve olumlu yönlerinin geliştirilmesi çalışmaları çağdaş psikolojide etkili olmuştur. Bu yönde kavramsallaştırılma çalışmaları yapılmadan önce pozitif psikoloji kavramı aslında ilk olarak Maslow'un (1954) "Motivasyon ve Kişilik (Motivation and Personality)" adlı çalışmasının son bölümü olan "Pozitif Bir Psikolojiye Doğru (Towards A Positive Psychology)" kısmında kullanılmıştır. Araştırmanın bu son bölümünde; sevgi, cesaret, özveri, kendindenlik, memnuniyet gibi "yeni ve merkezi" kavramları üzerinde durulması gerektiği ifade edilmiştir (Wright, 2003). Yakın dönem araştırmaların anlayışına bakıldığında Maslow'un bu görüşüne yakınlığı kolayca anlaşılmaktadır (örneğin: Buss, 2000; Diener, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Vaillant, 2000).

Pozitif psikoloji yeni bir kavram olarak algılansa da amaçları ve görüşleri bakımından geçmiş dönemlerde toplumsal olarak düşünürler ve araştırmacılar tarafından önem verilmiştir (Taylor, 2001). Pozitif psikoloji, anlam olarak bakıldığında, bireylerin olumsuz yönlerinden daha çok olumlu yönleriyle ilgilenir. Bireylerin yaşam kalitesini geliştirmeyi, anlamsız duyguların yaşandığı sorunları önleyebilmeyi ifade eden, olumlu kişisel özellikler ve olumlu tutumların bilimi, araştırma alanı olarak adlandırılabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Gable ve Haidty'e (2005) göre pozitif psikoloji, bireylerin, toplumların ve kuruluşların gelişmesine ve en iyi şekilde çalışmasına destek olan koşulların incelenmesi olarak tanımlanır. Bu doğrultuda Martin Seligman Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanlığınca 1988 yılında, psikoloji alanını; merkezi ve yeni (Maslow, 1954) düşüncesiyle benlik anlam arayışı, olumlu karakter güçleri merkez alarak, yeniden dengelemeyi ve insanların hayatlarını olumlu yönde etkilemeyi amaçlamıştır (Power ve diğ, 2008).

Psikolojinin pozitif yönlerine dair yapılan araştırmalar sadece Martin Seligman tarafından değil; Maslow ve Roger gibi hümanist araştırmacıların çalışmaları da mevcuttur. Bu durum aslında pozitif psikoloji görüşünün yeni bir düşünce alanı olmadığını, Seligman ve diğer araştırmacıların bu görüşü kabul ettiği anlamına gelmektedir. Seligman gibi psikoloji alanında çalışmalar yapan psikologların, bireylerin olumlu yönlerine dair yapılan çalışmalar ilgisini çekmiştir. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Sonraki dönemlerde APA başkanı olan Seligman, bireylerin olumlu yönlerinin geliştirilmesine dayalı araştırmalar yaparak pozitif psikoloji alanını geliştirme yolunu tutmuş ve bir akım doğurmuştur (Luthans ve Youssef, 2004). Bu araştırmalar ilk zamanlarda öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile ilgili olmuş ve önemli sonuçlar elde edilmiştir. İlk olarak hayvanlar üzerinde ve daha sonra da bireyler üzerinde deneyler yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin tüm canlı varlıklar için geçerli bir tutum olduğu görülmüştür. Seligman daha sonraki çalışmalarda, öğrenilmiş çaresizliği; bireyin olumsuz bir durum karşısında davranış ve tutumlarla kontrol edilemeyeceğini ve durumu değiştirebilmek için çabanın engellenmesi veya gösterilmemesi olarak ifade etmiştir (Abramson ve diğ, 1978).

Pozitif psikolojinin merkezinde insanların iyi olması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda pozitif psikoloji alan yazında, bireylerin psikolojik durumlarını inceleyerek, çözümler üretilmesi ile ilgili yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar zihinsel olarak hasarları tedavi etme görevi üstlenerek, bireylerin üzerinde olumsuz yönlere odaklanmaktadır. Bu odak

sonucunda yeteneklerin geliştirilmesi ve bireyin yaşamın daha olumlu yönde ilerlemesi adına pozitif psikoloji teknikleriyle ilgilenmektedir (Compton, 2005).

Pozitif psikoloji birey ve grup olarak iki düzeyde araştırılarak ifade edilmiştir. Birey düzeyinde yapılan çalışmalar, bireyin geçmiş döneminde memnuniyet, tatmin olma ve iyi oluş kavramları ile ilgilidir. Bireyin şimdiki zamanıyla ilgili olarak, mutluluk ve akış; gelecekle ilgili de iyimserlik, umut gibi konularla ilgilenilmiştir. Grup düzeyi olarak, çalışma etiği tolerans, ılımlı olma gibi konularla ilgilenilmiştir. Sonuç olarak, pozitif psikoloji sorunları önlemeye yönelik ve bireyin yaşam doyumu ve kalitesini arttırmaya yönelik psikolojinin pozitif kavramların bilimidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Araştırmalar doğrultusunda pozitif psikolojinin sadece olumlu durumlara yönelik bir yaklaşım olduğunu düşünmek tam tanımının karşılığı olmayacaktır. Bireyin psikolojisi incelenirken aslında sadece olumsuz durumu, tutumu önlemeye çalışmak veya bu olumsuzluğu göz ardı etmek değildir. Aksine bu olumlu ve olumsuz durumun birbirleriyle olan ilişkisi ve etkisine odaklanan bir yöntem olduğunu ifade etmek daha uygun görülmektedir. Pozitif olan şeylerin daha iyi olarak düşünmek yerine bu pozitif olan şeyin iyi ve kötü olan şeylerle hangi zamanda ilişkilendirildiğini anlamak şekliyle daha doğru olacaktır (Aspinwall ve Staudinger, 2003).

Sonuç olarak yapılan araştırmaların, kişinin "polyannacılık" gibi bir tutum içerisinde olmayıp; karşılaşılan olumsuz bir durumda gösterilecek bir tutumun olumlu ve olumsuz karşılığı olarak ifade edilmektedir. Bakıldığı zaman psikolojik hasar oluşmaması için karşılığı; davranış, düşünce ve tutum olan bir dildir. Bu alanda yapılan deneysel çalışmalar gösteriyor ki, pozitif psikoloji yaklaşımı ilerleyen dönemde tam anlamında bir disiplin olacak ve disiplinler arası uyumu daha etkili olacaktır.

2.1.2. Pozitif psikolojinin konuları ve çalışma alanları

Bireyin yaşamındaki tüm dönemleri için iyimserlik, minnettarlık, cömertlik, vs. gibi konular üzerinde durarak insanın yaşamını daha olumlu çizmek önemlidir. Bireylerin tecrübe ve deneyimleri pozitif düşünce yapısını etkilemektedir. Bu düşünceyi besleyen birey kültür, dil, din gibi faktörlerden etkilenebilir. Pozitif psikolojinin amacı da bu etkilenilen faktörlere odaklanmaktır. Bu doğrultuda, bireylerin etkilendikleri göz

önüne alınarak yaşamın pozitif duygular içerisinde sürdürebilmesini amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman ve diğ. (2007), pozitif psikolojinin üç temel kaynağın olduğunu ifade etmektedir. Bu kaynakları açıklayacak olursak; öznel düzeyde (geçmişten memnuniyet, akış, mutluluk, iyimserlik, vs.) çalışmalar, bireysel düzeyde (estetik duyarlılık, şefkat, erdem, affet, yetenek, bilgelik, vs.) çalışmalar ve grup ve kurumsal düzeyde (yurttaşlık, bireysel sorumluluklar, nezaket, hoşgörü, fedakarlık, güçlü iş etiği, vs.) çalışmalardır (Luthans, 2002). Seligman ve Csikszenmihalyi'e (2000) göre pozitif psikolojinin çalışma alanları, bireysel anlamda; kişilerin güçlü karakter yapısı, grup anlamında ise kurumların ve kuruluşların sorumluluk ve iş ahlakı, hoşgörü gibi konulardır.

Pozitif psikoloji alanında çalışmalar incelendiğinde minnettarlık, umut, akış, yaratıcılık, öz-anlayış, öz-saygı, öz-yeterlilik, mental (psikolojik) iyi-oluş, cinsel iyi oluş, erdem, pozitif beden, pozitif yaşlanma, sosyal zeka ve duygusal zeka, empati gibi alanların varlığı söz konusudur. Bu çalışmada ise öz-anlayış, minnettarlık ve mental iyi-oluş alanları üzerinde durulacaktır.

2.1.3. Pozitif psikoloji alanı ile ilgili eleştiriler

Pozitif psikolojinin tarihine baktığımız zaman köklü bir yapıya sahip olamasa da son dönemlerde yapılan araştırmalar neticesinde ciddi yol almıştır. Bu doğrultuda bilgilendirmek amaçlı eğitimler, konferanslar ve organizasyonlar gerçekleşmiştir. Bu olumlu grafiğe rağmen pozitif psikoloji yaklaşımına eleştirilerin mevcut ve uzun dönem boyunca devam edeceği merak konusu olmuştur (Weiten ve diğ, 2016).

Pozitif psikolojinin üzerine yapılan eleştirel yaklaşımlara baktığımızda, geleneksel klinik psikolojisi karşıtı olduğuna dair bir görüş mevcuttur. Seligman, pozitif psikolojinin duygusal, zihinsel ve davranışsal süreçleri anlamaya karşı olmadığını ifade etmiştir. Aynı şekilde klasik psikolojinin perspektifinde eksikleri giderme amacı olduğunu, pozitif psikolojinin ise eksikleri gidermek yerine mutluluğu ve olumlu tutumu arttırmaya yönelik olduğunu açıklamaktadır (Carr, 2016).

Pozitif psikolojinin bencil bir yaklaşım olduğuna yönelik eleştirel bakışın varlığı söz konusudur. Pozitif psikolojinin çalışmalarına bakıldığında, bireyin bencilce yaklaşımı yerine olumsuzluk durumlarında bireye veya gruba yeni ve farklı bir bakış açısı sunmayı aynı zamanda olumsuzluğa odaklamak yaklaşımını dengelemeyi amaçlamış

ve gerçekleştirmiştir. Pozitif psikoloji alan yazında, disiplinlerarası çalışmaların varlığı mevcuttur (Hefferon ve Boniwell, 2004).

Son olarak pozitif psikolojiye eleştirel yaklaşımlardan biri, kişisel gelişim ile ilgili benzerlik durumudur. Ancak pozitif psikoloji kişisel gelişimi amaçlayan metotlar kullanmak yerine klinik ve kuramsal çalışmaları amaçlayan metotlar kullanmaktadır. Bireylerin davranışlarını, duygu ve düşüncelerini anlamak, yaşama ait pozitif yanları belirlemeye ve bireylerin olumlu yönlerini geliştirmeye yönelik metotlar kullanılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2004).

2.1.4. Pozitif psikolojinin bireyler üzerinde müdahale yaklaşımı

Pozitif Psikoloji merkezinde bulunan tüm müdahale uygulamaları incelendiğinde, bireylerin yaşam doyumunun, iyi-oluş ve mutluluk düzeylerinin geliştirilmesi ve olumlu duygulanımın artırımı ile ilgili olduğu görülmektedir (Grundy ve Sloggett, 2003). Bu izlenimle bireylerin kişilik özellikleri incelenerek kişiye özgü yöntemler içermesinden dolayı terapistlere daha geniş bir uygulama alanı sunmaktadır. Bahsedilen alanın uygulamalarında, minnettarlık, hayat özeti, yaşamın tadını çıkarma, aktif-yapılandırılmış tepki ve şükran uygulaması gibi temel uygulamalar mevcuttur (Peel ve diğ, 2005).

Pozitif psikoloji alanında geliştirilen bu yöntemler tüm bireyler için geçerli olmanın yanı sıra yaşlılık dönemi için de geçerli olmaktadır. Müdahale yöntemleri kullanılarak, yaşlılık döneminde olan bireylerin güçlü karakter yapısına odaklanıp; bu karakter yapılarını geliştirmek, iyi-oluş durumunu sağlanması ve olumlu duyguların gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir (Öztürk, 2016). Yaşlı bireylere yönelik hedeflenen yöntem ise gelecek ile ilgili iyimser durumunun olmasını sağlamaktır. Bu müdahaleler gerçekleştiğinde yaşlı bireyler için ruhsal hastalıklara karşı bir erteleme görevi görecektir (Fernandez-Martine ve diğ, 2012).

2.2. Minnettarlık

Psikoloji alanında yapılan araştırmaların bireyin erdemli ve olumlu yönünden daha çok olumsuz yönlerine odaklanması, minnettarlık (gratitude) başta olmak üzere birçok önemli kavramın ihmal edilmesine sebep olmuştur. Dini ve çeşitli toplumların dilinde minnettarlık ölçüsü önemli sayılabilecek kadar etkisi olmasına karşılık psikoloji alanında bu kavrama olan ilgi gereğinden az verilmiştir (Akın, 2013).

Araştırmacılardan ziyade ilahiyatçılar, felsefe bilimiyle uğraşanlar bu kavram üzerinde durmuş, yakın zamana kadar psikoloji alanıyla çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından benimsenmemiş ve göz ardı edilmiştir (Emmons ve McCullough, 2004). Daha sonra pozitif psikolojinin alan yazınından sonra minnettarlık kavramı, kişilik duygularının güçlü ve etkin yanlarından biri olarak üzerinde durulan kavram haline gelmiş ve bu kavram ilk başlarda bireyde rahatsızlık veren bir duyguyken daha sonra anlamlı ve hoşa giden bir olumlu ifade olmuştur (Goei ve Boster, 2005; McCullough ve diğ, 2001).

Minnettarlık (gratitude) kavramı; zarafet, lütuf, değer bilirlilik ve minnettarlık anlamına karşılık gelen Latince ifade olan "gratia" kökünden türetilmiştir. Latinceden türeyen bu kelime nezaketin, armağan vermenin ve almanın hoş duygusunu, cömertliğin ve karşılıksız olarak vermenin güzelliğini açıklamasına karşılık gelmektedir (Pruyser, 1976).

Minnettarlık başka bir kişi tarafından yararlı ve olumlu bir davranışı karşısında birey tarafından hissedilen şükran duygusudur (Froh ve diğ, 2009). McCulloug ve Emmons (2003)'a göre minnettarlık bireyin olumlu bir deneyim yaşadığı hissinden kaynaklanır. Başka bir birey tarafından kasıtlı olarak gerçekleşen bir durum ya da çoğu zaman zorunlu olmayan bir durumdan meydana gelmektedir. Bu ifade sadece kişilerarası gerçekleşen bir araç değildir. Bakıldığında insan sadece bir insana ihtiyaç duymaz; aynı zamanda 'tanrı, hayvan, doğa, evren gibi insanüstü veya insan dışı kavramlara da ihtiyaç duyabilir (Emmons ve Crumpler, 2000). Bununla beraber minnettarlık, diğer insanlardan veya insan dışı varlıklardan bir fayda gördüğünde bu durumu fark etme ve buna karşılık olumlu davranış ve tutum ile karşılık vermeye yönelik bir kişisel eğilimdir (Emmons ve diğ, 2007).

Ahlaki bir boyut olarak, minnettarlık ifadesi ve tecrübesi ile; insanların ve genel kapsamda toplumun refahına faydalı bir durum söz konusudur. Aynı zamanda toplumun fertleri olan insanların arasında bir etkili alışveriş ve iletişim biçimi olmaktadır (Haidt, 2017). Minnettarlık duygusu arkadaşlık ve diğer sosyal ilişkileri kurabilir ve temellerini güçlendirebilir niteliktedir (Fredrickson, 2004).

Pozitif duyguların sürekli olarak deneyimlenmesi, bireyleri daha dirençli ve daha sağlıklı hale getirerek; kişinin elverişli ve gelişimine etki etki edecek tutum içinde olmasını sağlayacaktır (Fredrickson, 2001). Tüm olumlu duygular gibi minnettarlık

duygusu da problemle karşılaştığı zaman strateji olarak farklı yöntemleri olacak ve daha sonra kaynaklanacak olumsuzluk durumları ortadan kaldırabilecek tutum sergileyecektir (Fredrickson ve diğ, 2000).

Minnettarlığın değeri ile ilgili çalışmalar gerçekleşmiş ve hipotez ortaya atılmış anca bu hipotez sezgisel olarak ifade edilmiştir. Değer ile ilgili araştırmalara baktığımız zaman, insanlar daha faydalı ya da büyük iyilikler için daha fazla minnettarlık duygusunu hissetmelidir (McCullough ve diğ, 2001; Roberts, 2003). Açıklayacak olursak; bir birey bir arkadaşına sıkışık anında 10 Türk Lirası verirse bir miktar minnettarlık duyar, ancak 100-1000 Türk Lirası verirse daha çok minnettar duyması gerekmektedir. Minnettarlığı etkileyen şeyin aslında gerçek değer olmadığını faydanın potansiyel etkisinin değeri olduğunu mümkün kılmaktadır (Overwalle ve diğ, 1995).

2.2.1. Minnettarlığın başlangıç dönemi

Pozitif psikoloji alanında araştırmacıların ilgisini çeken minnettarlık düzeyinin (Emmons ve McCullough, 2004), hangi dönemde başladığına dair araştırmalar yapılmış ve üzerine tartışılmıştır (örneğin: Emmons ve Shelton, 2002; Klein, 1957). Klein (1957), minnettarlık duygusunun aslında ilk olarak bebeklik döneminde ortaya çıktığını ve bunun nedenini de kıskançlık duygusunun gelişimine etkisinin olmadığını ileri sürmüştür. Kıskançlığın tanımını yapan Klein; aslında bebeklik döneminde olan bireyin anne sütü yoluyla beslenme ihtiyacını giderdiğini veya annenin duygusal beslenme olarak bebeği sevgiden mahrum bırakmaması halinde anne-bebek ilişkisinin gelişmesi sırasında minnettarlık duygusunun ortaya çıktığını belirtmiştir. Daha sonra yapılan araştırmalar dahilinde bazı araştırmacılar Klein'in bu görüşüne karşı çıkmıştır. Emmons ve Shelton'a (2002) göre minnettarlık duygusu muhtemel olarak çocuklarda 10 yaşına kadar olgunlaşır. Bu görüşü destekleyen Park ve Peterson (2006)'a göre çocuk dönemindeki bireyin minnettarlık duygusunu yani empati ve diğer insanın kendi yaşam doyumuna destek verecek niyetlerini anlamak için birey olarak yeteri kadar gelişmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Yetişkinlerde minnettarlık duygusu, yapılan çalışmalar neticesinde şunu gösteriyor ki; minnettarlık düzeyi, sağlıklı psikolojik ve sosyal ilişkilerdeki işlevsellik güçlü bir şekilde birbirine bağlantılıdır (McCullough ve diğ, 2002). Diğer bir araştırmada (Watkins ve diğ, 2003) minnettarlık düzeyi fazla olan yetişkinlerin mutluluk, umut ve memnuniyet gibi olumlu duyguları yüksek ve olumsuz duygu deneyimlerinden

kaçınma eğilimde olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada da huzurevinde kalan yaşlıların-yetişkinlerin bu düzeyi araştırılacak ve eğilimleri üzerine tartışılacaktır.

2.2.2. Minnettarlık duygusunun fonksiyonları ve bileşenleri

Çağdaş psikoloji alanyazınında minnettarlık kavramı geliştirilerek kavramsallaştırma yapılmıştır. Adam Smith (1976), minnettarlık duygusunun en hızlı bir şekilde bireyi ödüllendirecek bir duygu düzeyi olduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde yardımda bulunan bireyin, yardımseverlik tutumunun temel işlevi olan bir sosyal duygu olarak tanımlamakta ve bu tutumun sosyal devamlılık ve süreklilik olarak önemli olduğunu ifade etmektedir (akt. McCullough ve diğ, 2001).

Minnettarlık duygusunun üç bileşeni bulunmaktadır. Bu bileşenlerden birincisi niyet bileşeni, kişi olarak diğer bireye bilinçli olarak katkı sağlamak; ikincisi bedel bileşeni, kişinin diğer bireylere bir katkı sağlarken kendinden zaman, emek, maddiyat, maneviyat unsurları gibi somut ve soyut bir şey vermesi; son olarak da fayda bileşeni; diğer bireylerin sağlandığı katkıyı görebildikten sonra değeri ifade etmektedir (akt. Henderson, 2009).

Minnettarlık duygusunun birey üzerinde ahlaki bir etkisi bulunmaktadır (McCullough ve diğ, 2001) ve üç ahlaki fonksiyonu bulunmaktadır. Bunlar;

- Ahlak ölçüm fonksiyonu
- Ahlak niyet fonksiyonu
- Ahlak destekleyici fonksiyonudur.

2.2.3. Minnettarlık duygusunun geliştirilmesi

Minnettarlık duygusu bireyin yaşamını olumlu yönde etkilemesi ve bunu devam ettirebilmesi için üzerine konularak işlenmesi erken bir özelliktir (Lyubomksky ve diğ, 2005). Çünkü minnettarlık duygusunu hissetmek ve yaşamında bunu aktarabilmesi için öğrenme süreçleri ile ilişki kurması gerekmektedir (Froh ve diğ, 2007).

Minnettarlık duygusunu geliştirmeye yönelik araştırmalarda, çoğunlukla yazma yöntemlerinden yararlanıldığı görülmektedir. Bu yöntem ve bulgular arasında, minnettarlık hissettiği durumları listelemek (Emmons ve McCullough, 2003; Seligman ve diğ, 2005), düzenli olarak günlük tutmak (Emmons ve McCullough, 2003) ve minnettarlık hissedilen bir kişi, nesne, olgu hakkında yazı yazmak (Watkins ve diğ, 2003) yer almaktadır.

2.3. Mental İyi-Oluş

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmaların temelinde "İyi yaşam nedir?" sorusuna yanıt bulunmaya çalışılmaktadır. Geçmişten bu yana cevabı aranmakta olan bu soruya, bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş olarak; iki şekilde ifade edilmiş ve üzerine tezler ileri sürülmüştür. Yapılan çalışmalarda bu iki ifadenin farklı deneyimleri ve anlamlarının olduğu görülmektedir (Keyes, 2002). Gürgan ve Gür'e (2019) göre ruhsal sıkıntıların veya hastalığın olmamasından kaynaklanan olumlu duyguların daha fazla etki yapması; bireysel ve toplumsal hayattaki olumlu sürecin yaşanmasına vurgu yapmaktadır. Bu ifadeyi savunanlara göre iyi oluş (well-being); psikolojik, duygusal ve sosyal iyi oluş bileşenlerinden oluşmaktadır.

Pozitif psikolojinin temel öğelerinden biri olarak ifade edilen mental iyi-oluş kavramı, mental sağlık olarak da kullanılmaktadır (Tennant ve diğ, 2007). Mental iyi-oluş, bireyin anlık olarak kendini huzurlu hissettiği, bilişsel ve duygusal olarak yaşam doyumu sağlandığı, aynı zamanda mental olarak bir karmaşa içinde olmayışı anlamına gelmektedir (Sawyer ve diğ, 2001). Dünya Sağlık Örgütü (2004) mental iyi-oluş tanımını, bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, hayatında var olabilecek stresin kendisini etkilememesi, iş hayatında faydalı olabilmesi ve bu doğrultuda çevresine ve topluma olumlu bir katkısı olarak açıklamıştır. Bu doğrultuda hareket eden pozitif psikoloji alanındaki araştırmacılar bu tanımla eşgüdümlü olarak mental iyi-oluş kavramını ortaya atmış ve üzerinde çalışmalarını sürdürmüşlerdir (Keldal, 2015).

Araştırmacılar tarafından psikolojinin farklı alanlarında inceleme konusu olan mental iyi-oluş (Dodge ve diğ, 2012), bireyin olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinden oluştuğunu ifade etmektedir. Mental iyi-oluş düzeyi yüksek olan kişilerde sağlık durumlarının (psikolojik ve fiziksel) daha iyi (Keyes, 2002), çevresine daha verimli ve yaratıcı, sosyal ilişkilerde daha iyi ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Keldal, 2015). Aynı zamanda bağışıklık sistemleri daha iyi olduğu için daha uzun yaşadıkları saptanmıştır (Lyubomksky ve diğ, 2005).

2.3.1. Mental iyi-oluş düzeyinin yaş ve kültürel farklılıkları

Mental iyi oluş düzeyi bakımından yapılan araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet farklılıklarının bu düzey hakkında tartışma yarattığı görülmüştür. Bütün yaş düzeylerinde bulunan kadınların ve erkeklerin karşılaştırıldığı bir çalışmada, kadınların mental iyi-oluş düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bunun sebebi, kadınların sosyal alanda pozitif ilişkilerin doğumundan kaynaklanan kişisel gelişim düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğuna dayanmaktadır (Lee ve diğ, 1991). Haring ve diğ. (1984), erkeklerin kadınlara göre mental iyi-oluş düzeyi daha yüksek oldukğu sonucuna varmışlardır. Farklı bir bakış açısı olarak bir görüş ortaya atan Ryff ve Keyes (1995), öznel gelişiminin yaş ile beraber düşüş gösterdiğini ve çevresel olarak hakimiyetin de yaş ile arttığını belirtmektedir. Bunun yanı sıra öznel gelişim ve yaşam amaçlarının yaştan yaşa farklılık gösterdiğini yaş ile daha da önemsiz bir hale geldiğinden bahsedilmektedir (Ryff, 1989).

Kültürel olarak baktığımızda, kültür yapısının psikolojik iyi oluşa etkisi saptanmıştır. Afrikalı Amerikalılar ve beyazlardan oluşturulan örneklem üzerinden mental iyi-oluş düzeyi incelenmiştir. Araştırmada Afrikalı Amerikalıların beyazlara göre sosyal bağlılığının daha fazla olduğu ve bunun mental iyi-oluşa etkisinin olumlu yönde gerçekleştiği görülmektedir (Snowden, 2001).

2.3.2. Mental iyi oluş hakkında ölçek karmaşası

Mental iyi oluş düzeyinin ölçülmesi ile ilgili araştırmalara bakıldığında birçok ölçeğin varlığı görülmektedir. Ryff'ın "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" (Ryff ve Keyes, 1995), "Öznel Mutluluk Ölçeği" (Dogan ve Totan, 2013; Lyubomirsky ve Lepper, 1999), "Yaşam Doyum Ölçeği" (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği" (Watson ve diğ, 1988), gibi var olan ölçekler mental iyi oluş düzeyinin "hedonik" ve "eudaimonik" boyutlarını ölçmektedir (Keldal, 2015). Keldal (2015), pozitif psikoloji alanında yapılacak araştırmalarda, Tennat ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen "Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİOÖ)" kullanılabileceğini ifade etmektedir. Bu ölçek 14 maddelik öz-bildirim tarzında bir ölçektir. Ölçeğin diğer ölçeklerden ayıran en önemli özelliği, hedonik ve eudaimonik boyutlarını aynı anda ölçebilecek olmaksızdır.

2.3.2.1. Öznel iyi oluş

Aristoteles tarafından ilk kez ifade edilen "iyi oluş" kavramı (Kuyumcu ve Güven, 2012), insan tutumu ile başarabilen en önemli şeyin iyi-oluş (eudaimonizm) olduğunu ileri sürmüştür. Ryan ve Deci'e (2001) göre iyi oluş, mental iyi oluş (psikolojik iyi oluş) ve öznel iyi oluş olarak iki farklı yapıya sahip olsa da düzeysel olarak belli bir seviyede örtüşmektedir. Öznel iyi oluşun temelinde hazzın mutlak olarak iyi olduğunu ve hazcılığın (hedonizm), mutlulukla ilişkilendirildiği görünmektedir. Mental iyi oluş

ise mutluluğun da ötesinde deneyim ve tecrübelerin varlığını, aynı zamanda bireyin potansiyelini olumlu yönde ortaya çıkmasını ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş tanımı, bireyin yaşamının daha anlamlı olduğunu, uğraşmaya değer ve iyi olduğu düşüncesiyle mutluluk, memnuniyet ve olumlu iyi haldelik tutumudur (Lyubomirsky, 2001). Bu yüzdendir ki öznel mutluluk iyi oluşa eşit görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Diener (1984)'e göre öznel iyi oluş bireyin hayatına dair bilişsel ve duygusal anlamda değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır.

Bakıldığında öznel iyi oluşun, birçok kavramla ilişkisi olduğu ifade edilmektedir. Psikopatoloji, kişilik özellikleri, pozitif ve hümanist işleyiş, sağlık, benlik, sosyal ilişkiler, gelir ve pozitif psikoloji gibi konularla ilişki içerisindedir (Wood ve diğ, 2010).

2.3.2.2. Psikolojik iyi oluş

Branburn'un (1969) bir araştırmasında ilk kez kullanılan "psikolojik iyi-oluş" kavram, daha sonraki araştırmacılar tarafından da kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavram ilk dile getirildiği dönemlerde, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerinin aslında olumlu duyguların karşısında bir etkisi olmadığını ifade etmiştir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016). Daha temel yapıya inecek olursak, William James'in (1902) "sağlıklı zihindelik" tanımı, daha sonraki yıllarda Gordon Allport'un (1958) yılında insanların pozitif özellikleri ile ilgilenmesi ve Abraham Maslow'un (1968) toplumda hastalıklı yapıya sahip insanlar arasında birey olarak sağlıklı kalabilmek ile ilgili çalışmaları psikolojik iyi oluş kavramının temel yapı taşları olarak ifade edilmektedir (Gable ve Haidt, 2005).

Psikolojik iyi-oluş, kişinin olumsuz yönde olan durumlarla karşılaştığında bu durumlara uyum sağlaması ve mücadele etmesi gerektiği olarak açıklanmaktadır (Gönener ve diğ, 2017).

2.4. Öz-Anlayış

Öz-anlayış (self-compassion) kavramına bakıldığında, Türkçe'ye öz-şefkat, öz-anlayış ve öz-duyarlılık olarak çevrildiği görülmektedir. Bu araştırmada ise öz-anlayış terimi kullanılmıştır.

Son dönemlerde, kişilik psikolojisi alanına yönelik gelişimsel bakış açısıyla birçok olumlu eğilimler meydana gelmiştir. "Anlayış"ın (compassion) kavramsallaştırılmasına etki sağlayan araştırmacılar bu yolu izleyerek psikoloji alanında etkili bakış açısını sunmaya çalışmıştır (MacBeth ve Gumley, 2012). Anlayış (compassion)'ın kökenine araştırma yapıldığında Latince'den geldiği görülmektedir. Com (ile) ve pati (ıstırap, acı çekmek) kelimesinden türemiştir ve genellikle bireyin ıstırabını ve acısını paylaşmak olarak ifade edilir (Germer, 2009). Bu eğilimden etkilenerek meydana gelen kavram "öz-anlayış" (self-compassion), psikoloji alanında araştırmacıların ilgisini çekmiş ve eleştirel araştırmalar yapmışlardır. (örneğin: Akın ve diğ, 2007; Bensimon, 2017; Engin Deniz ve diğ, 2012; MacBeth ve Gumley, 2012; Özyeşil ve Zümra, 2011; Raes, 2010). Çağdaş psikolojide, "self-compassion" (öz-anlayış) kavramını operasyonel ve işlevsel olarak tanımını yapan Neff (2003a,b), Budizm felsefesinden yararlanarak bu görüşü temel almış ve geliştirme yoluna gitmiştir. Budizm felsefisinde var olan bu argüman, kişinin kendisiyle ilgili tutumlarını işlevsel olarak elde etmesine dair, bu elde ettikleri bulgulara alternatif yol olarak öz-anlayış kavramına katkıda bulunmuştur. Bu kavram doğulu filozof ve araştırmacılar tarafından tanınmasına rağmen batıda yeni bir kavramdır (Akın ve diğ, 2007).

Aslında "öz-anlayış" (self-compassion) kavramına bakıldığında, "anlayış" (compassion) kavramının daha genel tanımıdır. Öz-anlayış, bireyin kötü ve üzücü deneyimlerine karşı daha fazla farkındalıkla, kendine sevgi ve özenli bir tutum sergilemesi, başarısızlık ve yetersizlik duygularını açıkça ifade ederek kabul etmesi, kendine karşı yargılayıcı olmaması ve bunu yaşamın parçası olarak algılaması olarak tanımlanabilir. Bu sebeple öz-anlayış, kişinin kendi acısıyla ifade edilmeyi ve ona net olmayı, o acıdan uzak durmayı ve acısını hafifletmeyi, kendini iyileştirme düşüncesi içine girmeyi içerir (Neff, 2003a). Gilbert'e (2005) göre öz-anlayış, bireyin acısını görebilmesi, duygularına empati yolunu seçerek kendisine yaklaşması, iyi olma hususunda önem göstermesi, kendisini yargısız bir biçimde kabul görmesi ve acısını dindirme yolları aramasıdır.

Öz-anlayış kavramını baktığımızda Neff'e (2003a) göre, sadece başarısızlık, yetersizlik ve acı durumlarda bireyin kendine merhametle yaklaşması değildir. Birey kendini tanımasıyla beraber kendisinin ne gibi durumlarda acı çekeceğini bildiği için bu gibi acı ve sıkıntılı durumlarda kendine karşı önleyici ve koruyucu yolu seçmektir. Böylelikle öz-anlayış iyi olma yolunda kendine karşı önlem görevi görmektedir.

Öz-anlayış sıkıntı ve acı veren durumların etkisiyle duygulardan kaçmak yerine bu duygulara şefkatli, merhametli, anlayış ve herkesin başına gelebilecek duygusuyla, farkına vararak faydalı bir duygusal düzenleme yolu olarak görülebilir (Neff, 2003b). Germer'a (2009) göre duyguların düzenlenmesinin kalıcı yolu öz-anlayıştır. Bir durumda kendimizi sıkıntılı halde bulduğumuzda kendimizi daha iyi hissetmemiz için olumlu cümlelere ihtiyaç duymaktayız. Her birey bazı zamanlar sıkıntılı dönemlerden geçmektedir ve birçok birey bundan daha fazla zarar görmektedir. Kendini anlamak, acı haldeyken doğal bir tepkidir. Asla kendisine acımak değil, aksine kendisini önemsediğini hissettirmektir (Hanson, 2009).

Öz-anlayışlı olmak demek hataları görmemezlikten gelmek ya da o hataları düzetme anlamına gelmez. Buna karşı öz-anlayış düzeyi yüksek olan birey hatalarını görmemezlikten gelmek yerine farkına varmaktadırlar. Fakat bu bireyler kendilerini yargılamazlar; aksine anlayışlı bir tutum sergilerler. Bu durum da psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkiler. Böylelikle birey olumsuz durumların içinde kaldığında bile olumlu duygular üzerinde düşünebilir, bu duygularını geliştirebilir ve kendilerini önemseler. Böylelikle öz-anlayış hayatta geri çekilmelere veya pasif durumda olmaya neden olmaz (Korkmaz, 2018; Leary ve diğ, 2007). Siegel (2010), bireyin kendisini önemsemesi, başka bireye yardımcı olabilme çabalarını takdir etmesi olarak açıklamaktadır. Bu tür önem çabalar, bencillik diye ifade edilir. Ancak bencilliğin bireyin hayatın ne anlama geldiğini bulabilmesi için yaşamından çıkarması gereken bir kavram olduğundan bahsetmektedir.

Öz-anlayış düzeyinin arttırabilmesi aslında genetik olmadığı, sonradan öğrenilebildiği ve geliştirebildiği çeşitli uygulamalar neticesinde görünmektedir. Bireyler çocukluk döneminde, yani öğrenme döneminde, model alarak öğrenme yoluna başvurdukları için öz-anlayış düzeyleri ebeveynlerine benzer bir yapı göstermektedir. Yapılan bir araştırmada öz-anlayış düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocukları, yaşı ilerledikçe yaşamında bu çocuğun öz-anlayış düzeyinin yüksek olduğunu ve kendisine karşı şefkatle ve yargılayıcı bir tutum içinde olan ebeveynlerin çocuklarında ise bu düzeyin düşük olduğunu göstermektedir (Brown, 1999).

Öz-anlayış düzeyini ölçmek için Neff'in Öz-anlayış Ölçeği'nin kullanıldığı araştırmalarda aslında öz-anlayış ile kendisine olan benlik saygısı, kişisel gelişim, kendini kabul, sosyal ilişki, yaşam doyumu ve mutluluk gibi değişkenlerle pozitif

ilişkiler; anksiyete, nevrotizm, mükemmeliyetçilik gibi değişkenlerle negatif ilişkili olduğu görünmüştür (Kirkpatrick, 2005).

2.4.1. Öz-anlayışın bileşenleri

Bakıldığında öz-anlayışı daha işlevsel hale getirmek için kavram üç temel bileşene ayrılmıştır. Birincisi, kendisini yargılamak yerine öz-şefkat (self-kindness); ikincisi, ortak paydaşım bilinci (common humanity); üçüncüsü ise bilinç-farkındalıktır (mindfulness). Bu bileşenler kavramsal olarak bakıldığında farklı olmakla beraber, fenomolojik düzeyde aynı anlamda deneyimlenmemiştir. Daha çok karşılıklı olarak birbirini olumlu yönde geliştirecek şekilde etkileşime girerler (Neff, 2003a). Aşağıdaki kısımda bu bileşenleri açıklayacağız.

2.4.1.1. Öz-şefkat (Self-kindness)

Öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaştığı zorluklara kendine karşı sert eleştiri yapmak yerine anlayışlı ve şefkatli bir hal tutunur. Öz-şefkat (self-kindness), birey yetersiz veya başarısızlık hissettiğinde kendisine yersiz ve sert yargılamak yerine daha anlayışlı ve şefkatli bir şekilde yaklaşmasıdır. Kişi kendisine şefkatle yaklaşırsa hatalarını kendisine anlayışlı şekilde ifade eder ve diyalog yolunu seçerek yapıcı bir durum ortaya çıkar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Germer, 2009). Bununla beraber farkındalığın yargılayıcı halde olmayan tarafsız davranışları, özeleştiriyi yani kişinin kendisini yargılamasını hafifletir ve kendisini anlamayı arttırır (Joblin, 2000).

Diğer bir bakış açısıyla yaklaşıldığında, birey olarak bir yetememezlik ya da başarısızlık durumunda, bunu iç diyalog halinde düşünülerek eleştirel bir bakış yolu seçilmektedir. Öz-şefkat denilen düzey, olumsuz durumlarda kişi kendine daha hassas olmasına yardımcı olur. Kişi, sıkıntılı durumlarla karşılaşdığında, yaşananların hayatın bir parçası olarak görebilmelidir. Yargılayıcı yaklaşımların psikolojik olarak travmalara yol açacağı gibi birçok hastalığın da başlangıcı olmabilmektedir. Bakıldığında, öz-şefkat bu gibi zamanlarda kişiyi olumsuz düşüncelerden koruyucu rolünü izlemektedir (Neff ve Dahm, 2015).

2.4.1.2. Ortak paydaşım bilinci (Common humanity)

Öz-anlayışın diğer bir bileşeni olan ortak paydaşım bilinci, bireyin yaşamında mutluluk ve sıkıntı veren hislerinin ve tecrübelerinin sadece kendi başına geldiğini düşünmek yerine diğer insanların da bu tecrübeleri edinebileceğini ifade eder. Bu

tecrübelerin sadece kendi benliğine gelmediğini ve tüm insanların yaşamında olabilecek bir durum söz konusu olduğundan, acı ve sıkıntıyı daha geniş insanlık tecrübeleri olarak görür. Böylelikle birey kendisini sert eleştiri oklarına tutmamakta ve toplumdan kendisini yabancılaştırmamaktadır (Neff, 2003b). Böyle durumla karşılaşan birey kendisini toplumundan soyutlamadığı için bu olumsuz durumlar karşısında daha anlayışlı davranır ve kendi benliğini diğer insanların birbirleriyle olan bağlarını vurgular (Kirkpatrick, 2005).

Birey, acı ve sıkıntının sadece bireyin kendi başına geldiğini düşünebilir. Tabii bu durumda da birey bir utanç duyma eğilimine başvurur. Bu utanç bireyi diğer insanlardan uzaklaştırır. Ortak paydaşım bilinci (common humanity) yüksek olan bireylerde, bu olumsuz durumlarda olayı daha geniş perspektif düzeyinde görmeye çalışırsa; aslında sadece kendi hatalarından kaynaklanmadığını, evrensel ve dünyevi nedenlerin söz konusu olduğunu görebilmektedir (Germer, 2009). Ortak paydaşım bilinci bununla beraber bireyin olumsuz duygulardan kaçmak ve ötelemek yerine bu gibi deneyimleri olumlu duygulara dönüştürmesini sağlar (Özyeşil, 2011).

2.4.1.3. Bilinçli-farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli-farkındalık, kişinin hayatında sıkıntı ve acı duygularını kabul etmesine neden olacak duygular ve hisler tarafından sürüklenmesine engel olan farkındalık durumudur (Martin, 1997; Neff, 2003b). Germer'e (2009) göre bu kavram; bireye bağışlayıcı, şefkat ve sevgi gibi hisleri empoze ederek öz-anlayışa götürür. Farkındalık aynı zamanda kişinin sıkıntılı ve acılı duygularını dengede tutmasını, aşırı derecede bu düşüncelerle özdeşlememesini ve onlara kaptırmamasını da ifade eder. Farkındalık düzeyi yüksek olan kişi, kendi tecrübelerini olumlu-olumsuz şeklinde ifade etmek yerine o anda olduğu gibi kabul eder (Marlatt ve Kristeller, 1999, s. 68).

Öz-anlayışın üç bileşen kavramı olan öz-şefkat, ortak paydaşım bilinci ve bilinçli-farkındalık, birbirleriyle etkileşim içindedirler. Bireyin olumsuz düşüncelerden uzak kalabilmesi için belli bir bilinçliliğe sahip olması gerekmektedir. Bilinçli farkındalık bakıldığı zaman diğer iki bileşene göre direkt olarak öz-anlayışa katkıda bulunmaktadır. İlk başta yargılayıcı olmayan bir ifade, eleştiriyi minimize eder ve kendine karşı anlayış içerisine girmesini sağlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

2.4.2. Öz-anlayış ile karıştırılan kavramlar

Öz-anlayış tanımını ifade ederken bireyin kendisine şefkat ile yaklaşımı ile ilişkili olduğu için, ben merkezli ya da bencil olmak anlamına veya ilk başta kendi ihtiyaçlarının giderilmesi anlamına gelmez. Aksine acının, sıkıntının ve mutsuzluğun hayatında olduğu tüm insanların şefkate ve anlayışa değer olduğunu ifade etmektedir (Neff, 2003). Bundan dolayı öz-anlayış, kendine acımak anlamına gelmez (Goldstein ve Kornfield, 1987) ama öz-anlayış ve öz-acıma (self-pity) aynı anlamda ifade edilip birbirine karıştırılıyor. Bakıldığı zaman ilk aşamada öz-anlayış acımayı içerebilir. Ancak bu olumsuz bir durum değildir. Bireyin kendisine acıması çevresindekilere karşı daha farklı görmek gibi algılansa da aslında acı çekmenin evrensel olduğunu kendisine ifade etmesini sağlar (Germer, 2009). Öz-acıma düzeyine sahip bireyler kendi olumsuz duyguların içine dalar ve çevresindeki insanların bu gibi sıkıntılara sahip olduğunu unuturlar (Neff, 2004).

Öz-anlayış, kendine düşkünlük (self-indulgent) ile de karıştırılmaktadır. Kişi sıkıntılı durumlarda kendine haddinden fazlasıyla önem verdiğinde, kendisine daha düşkün ve kendilerini her şeyden soyutlama yoluna girmekten çekinirler. Kendilerini duygusal olarak sorguladığında bu süreçten sonra iyi biri olduklarını hisseder ve düşünürler. Kendisine düşkünlük kavramı ile karşılaştırıldığında bu kavram sürekli olarak birey kendisini eleştirecek ve sonuçları ise olumsuz yönde ilerleyecektir (Neff, 2004). Sonuç olarak öz-anlayış kavramı ile karıştırılan diğer kavramlar, aşırıya gitmekle beraber sonuçları olumsuz olacaktır. Birey bu süreç zarfında duygu olarak kötü hissederse bu öz-anlayış olmaktan çıkar. Çünkü yukarda da ifade ettiğimiz gibi öz-anlayış düzeyine sahip bireyler negatif bir durum içinde olduklarında durumu pozitif görebilmeli ve sonucu olumlu olmalıdır.

2.5. Yaşlılık ve Yaşlanma

Yaşlılık kavramına etimolojik olarak yaklaştığımızda birçok tanım mevcuttur. Bu farklılıklarının nedeni, ülkelerin ve toplumların gelişmişlik düzeyi, toplumsal olarak hızlı değişim ve toplumsallaşma süreçleri; yaşlılığın farklı algılanmasına sebep olmaktadır (İçli, 2008). Bu tanımların disiplinler olarak farklıları ortaya çıkardığı da görülmektedir.

Günümüz dünyasında yaşın ve yaşlılığın deneyimlenmesi değişmekte olup (Bowling ve Gabriel, 2004), tüm disiplinler için geçerli tanım yapmak zor olmaktadır. Konak ve Çiğdem'e (2008) göre yaşlılık, genel çerçevede insanın bilişsel ve fiziksel fonksiyonlarının, sosyal yaşantının, sağlığın, gelir kaynağının, bağımsızlığın, statünün azalması ve gerilemesinin yaşandığı bir dönemdir. Onat ve Çevik (2006) ise "üreme yeteneğinin yitirildiği an" olarak tanımlamaktadır. Bu gibi pek çok tanım tıbbi ve biyoloji tanım olarak adlandırılmakta olup disiplinler olarak daha farklı tanımlamalar da mevcut olmaktadır.

Psikolojik anlamda yaşlılık, bireyin gelişimini sürdürdüğü, diğer yandan da bazı tutum ve fonksiyonlarında gerileme gösterdiği ayrıca bireyin ölüme yaklaştığını ifade eden bir gelişim dönemidir (Koç, 2002). Bu gelişim döneminde psikolojik anlamda ruhsal bunalımların daha belirgin olarak ortaya çıkması, hafızanın zayıflanması, mutluluk ve motivasyon düzeylerinin eksikliği, sinir kontrol düzeyinin zayıflığı gibi pek çok problemler yaşanmaktadır. Aynı zamanda bu dönemde anksiyete bozuklukları, ölüm kaygısı, depresyon gibi ruhsal sıkıntılar da yaşanmaktadır (Karaca, 2000).

"Yaşlı kimdir?", "Yaşlılık ne zaman başlar?" sorularıyla karşılaştığımızda tanımını tek bir anlamda veya yaklaşımda ifade etmek mümkün olmamaktadır. Devletler emeklilik, sigorta gibi düzenlemelerde yaşını belirlemek için istatiksel yöntemleri kullanmaktadır. Bunun için istatiksel olarak bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Buna rağmen yaşlıların tanımını yapmak yetersiz olmaktadır. Çünkü farklı yaşlanma çeşitlerinin olmasından dolayı (fiziksel, zihinsel, ruhsal) oldukça anlamsal farklılıklara yol açmaktadır. Sonuç olarak yaşlanma, düzenli bir yapıya sahip bir durum olmadığından, toplumdan topluma değişiklik göstermesinden kaynaklı değişmeyen istikrarlı bir dönem olarak algılanmaması gereklidir (DPT, 2007).

Cansız varlıkların zamanla 'eskime' veya 'yıpranma' durumu oluşur. Bu tanımla canlı varlıklar için 'yaşlanma' olarak tanımlanırken, yaşlanmanın zaman içinde organizmaların yaşlanma süreci olarak ifade edilir. Yaşlanma süreci canlı varlıklar için zamanla yıpranan ve bozulan organizmalar için onarım mekanizmaları mevcuttur. Tabii bu mekanizma da zamanla sona erecektir. Yaşın alması ve artması karşılığını veren 'yaşlanma', 'yaşlılık' kavramıyla arasında ince bir fark vardır. Örnek gösterilecek olunursa, bir yaşındaki bebek iki yaşına geldiğinde yaşlanma sürecini gösterdiği için yaşlanma gerçekleşmiştir; ama 'yaşlılık' dönemine girmemiştir (Duyar, 2008).

Yaşlılığı ve yaşlanmayı genel anlamda kişinin yaşına göre tanımlama yapılmaktadır. DSÖ 1998 yılında yaşlılık kavramını kronolojik olarak ele almış ve raporda yaşlılığın başlangıç noktasını 65 yaş olarak belirlemiştir. Daha sonra rapordaki açıklamasında bu yaşın kültürel, dönemsel ve sosyal yaşamlara göre değişiklik gösterebileceğini ifade etmiştir. Yaşlılığın, kronolojik olarak baz alındığında toplum için bazı işlevler mevcuttur. Toplum bilinci, yaşın; toplumsal statünün ve rolün kazanılmasında veya kaybedilmesinde ve bireylerin sınıflandırılmada bir tabela olarak kullanılır (Baran, 2001).

2.5.1. Yaşlılık çeşitleri

Yaşlılık ile ilgili araştırmalara bakıldığında sadece kronolojik ve biyolojik çalışmalar mevcut değildir. Kronolojik yaş, yaşlanma döneminin niteliği hakkında tam anlamıyla bilgi vermemektedir. Yaşlılığın tamamıyla anlaşılabilmesi için psikolojik, kültürel ve sosyal anlamda birlikte ele alınması gereklidir (İçli, 2008).

Biyolojik yaşlanma, yaş; Bireyin doğumdan ölüme kadar olan süreçte, organizmaların fonksiyonlarının azalması ve hücre sayısının azalması olarak tanımlanır (A. Bakanlığı, 2011). Bu yaşanan değişikliklerin zamanla hastalığa yakalanma riski yükselir ve ölüm gerçekleşir.

Kronolojik yaşlanma, yaş; Bireylerin yaş evrelerine göre kategorize edilmesi olarak tanımlanır. DSÖ yaşlılık dönemini 65 yaş ve üstü olarak ve 85 yaşını da çok yaşlı olarak kabul etmiştir. Gerontoloji alanında yapılan çalışmalarda ise yaşlılık dönemini, 65-74 yaş aralığını genç yaşlı; 75-84 yaş aralığını orta yaşlı; 85 yaş üzerini de ihtiyarlık, ileri yaşlılık olarak evrelere ayırmıştır (Beğer ve Yavuzer, 2012).

Psikolojik yaşlanma, yaş; kişinin psikolojik anlamda, yaşamında karşılaştığı olumlu veya olumsuz durumlar karşısında hissettiği yaş olarak kabul edilir (A.Bakanlığı, 2011).

Sosyal yaşlanma, yaş; sosyal statü ve ilişkiler kayıplarıyla yaşamdan kısmi ve kademeli olarak geri çekilme ve bu durum karşısında bireyin çevresinde tepki olarak yaşlı olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Baran, 2001). Yapılan araştırmalarda yaşa anlam veren hayat tecrübelerine yoğunlaşmak gerektiği söylenmektedir (Kalaycıoğlu ve diğ, 2001).

2.5.2. Yaşlanma kuramları

Yaşlılık olgusunu yalnızca bu bakış açılarıyla incelemeyen birçok araştırmalar mevcuttur. Aynı zamanda kronolojik, biyolojik gibi yaklaşımlar nicel boyutta incelenmiştir. Yaşlılık kavramının daha net algılanıp analiz edilmesi kuramların incelenmesiyle daha sağlıklı olacaktır (Aközer ve Say, 2011).

2.5.2.1. Demografik ve ekonomik kuramlar

Yaşlılık ve yaşlanma sürecini farklı bakış açılarıyla ele alınan teorik modellemelerde, demografik ve ekonomik yaklaşımıyla kuramlar arasında yakınsama, yaşam döngüsü, varlık akışı en önemliler sırasındadır (A.Bakanlığı, 2011).

*Yakınsama kuramı; b*u kurama göre, gelişmişlik düzeyi yüksek olan ülkelerde, geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına dönüşmesi sürecinde aileler tarafından yapılan bakım hizmetlerinin kamu veya özel sektör tarafından yapılması gerektiğini ifade edilmektedir.

Yaşam döngüsü kuramı; bireyler yaşam dönemlerinde ilk olarak net tüketici olarak başladıktan sonra net üretici konumunda bulunur. Daha sonra yaşlanma süreci gerçekleştiğinden en son kısımda tekrar net tüketici olduğunu ifade eden kuramdır.

Varlık akışı kuramı; aileyi oluşturan bireylerin kendinden sonra gelecek olan bireylere kaynak akışına odaklanarak, doğurganlık ile ilgili kararların hangi süreçte alındığını açıklayan kuramdır (Aközer ve Say, 2011).

2.5.2.2. Psikolojik, sosyolojik ve toplumsal kuramlar

Bireylerin yaşlanma sürecinde yaşanan psikolojik, sosyolojik ve toplumsal alanlarda, yaşamdan kopma, etkinlik, süreklilik, sosyal yapılandırmacılık ve söylem analiz kuramlarıdır.

Yaşamdan kopma kuramı; birey yaşlanma sürecinde ilk yıllardan son dönemlerine kadar yaşadığı psikolojik durumlar karşısında olumlu ve olumsuz tepki vermektedir. Bu tepki sonucunda bireyler toplumsal rol ve statülerinden geri çekilmeler yaşayacaktır. Bu kavram bu konuya odaklanmaktadır.

Etkinlik kuramı; bireyler sosyal rol ve statüden dolayı aktif olarak yaşam sürdürdükleri zaman yaşamdan doyum alacaktır. Bu aktif yaşam ölçüsü artarsa yaşamdan doyum oranlarının da aynı oranda artacağını savunan kuramdır.

Süreklilik kuramı; içsel (sabır, tecrübe, duygu, beceriler, hatıralar, seçimler) ve dışsal (geçmişte kazanılan beceriler, sosyal ilişkiler) yapıların korunarak sürdürülmesi üzerine odaklanan kuramdır.

Sosyal yapılandırmacılık kuramı; sosyal ilişkilerin olduğu yaşamda birçok olgunun toplum tarafından kurgulandığını ifade etmektedir. Bireylerin, tecrübe ve deneyimlerinin içinde bulunduğu bu yapı çevresinde anlam kazandırdığını savunan kuramdır.

Söylem analiz kuramı; toplumun yaşlıya duyduğu sevgi ve saygının olduğu kadar tahammülsüzlüğü de olduğunu belirtir. Yaşlı birey kendisini yaşlılık söylemine ne kadar içselleştirdiği sorununa odaklanmaktadır (Aközer ve Say, 2011).

2.5.3. Yaşlılığın tarihsel gelişimi

Yaşlanma ve yaşlılık kavramı ile ilgili dönemsel farklılıklar ortaya çıktığı gibi toplumsal olarak da farklı algılama gerçekleşmiştir. Bu sebeptendir ki toplumdan topluma farklılıklar gösteren yaşlılık kavramı, bazı toplumlarda kutsanmışlık derecesinde saygı gösterirken bazı toplumlarda yük teşkil ettiğini söyleyerek ölüme terk edilmiştir. Asur-Babil kültüründe yaşlılık, bireyin iyi davranışlarından dolayı tanrı tarafından verilen ödül olarak görülmektedir. Mısır toplumunda yaşlı bireylerin özel karakter yapısına sahip olduğu ve özel güçlerinin varlığına inanılırken; Çin toplumunun Tao ilkelerine göre ise yüz yaşına kadar yaşanılabileceği ifade edilmektedir (Kalınkara, 2011).

Yaşlılık olgusunun olumsuz değeri hakkında yapılan araştırmalarda, Eskimolarda ve bazı gelişmemiş, ilkel toplumlarda üretici ve faydacı özelliğini yitiren yaşlı bireyleri ölüme terk edildikleri görülmektedir (Sevil, 2005). Bu araştırmalar doğrultusunda, eski toplum yapısında iki türlü değer söz konusu mevcuttur. Toplum olarak yaşlı bireylere gerçekleştirilen davranışların özünde ekonomi, çevre, kültür, inanç farklılıkları olduğu gözlemlenmektedir (Akın ve Bektaş, 2007).

Sanayileşme, büyük keşifler, kitle iletişim sistemleri, kentleşme ve ulus devletler gibi kaynaklardan beslenen dönem; 21. yüzyılda modernleşme diye adlandırılmaktadır. Bireyleri modernleşmenin bir parçası ve özneleri yapmayı sağlayan bu tarihsel süreçler, dünyayı değiştirmek için kendilerine güç vermeyi, ve bu değişim sürecini kendilerine mal ettirmeyi planlayan süreci de beslemiştir (Berman, 2004).

Modernleşme sürecinde yaşlılık kavramı, önemli dönüşüm yaşamıştır. 21. yüzyılda yaşlı nüfusunda yaşanan hızlı yükseliş ve bu nüfusun sorunları (ekonomik, psikolojik, fizyolojik ve sosyal) giderek gücünü göstermiştir. Sonuç olarak modernleşme sürecinde yaşlılık nüfusu küresel anlamda dünyanın gündeminde yer almıştır. Bu bakış açısıyla gelişmiş ülkelerin meydana getirdiği sosyal ve ekonomik politikalar sayesinde "yaşlılık imajı" olgusu bakım isteyen insanlar olarak ifade edilmiştir (Kalınkara, 2011).

Bireylerin topluma aktif olarak katılımı gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Modern ve gelişmişlik düzeyi yüksek olan toplumlarda yaşlı bireylerin ve tüm toplumu oluşturan bireylerin pozitif anlamda toplum yapısına pozitif kalımı istenmektedir. Yaşadığımız dönemde toplumun yaşlı bireylerine bakıldığında, yabancılaşma, iletişimsizlik, sosyal izolasyon, değer çatışması, yalnızlık ve yoksunluk gibi belli başlı sorunlar yaşanmaktadır. Bu olumsuz durumları biraz daha hafifletmek için zaman zaman yeni katkılara, yardımlara ve barınmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Kalınkara, 2008). Bu ihtiyaçların desteklenmediği dönemlerde ise yaşlılığın değer kaybına sebep olmaktadır. Bu durum da "yaşlılık yükü" kavramı adlandırılmaktadır. Yaşlı nüfusunun, ülkenin sosyal güvenlik sistemi içerisinde oluşturmuş olduğu yükü açıklayan bu ifade, yaşlılara karşı olan tutumu ve olumsuz yargıları daha da pekiştirmektedir (Tufan, 2003).

Tıp, bilim ve teknoloji alanlarındaki gelişmeler ve doğum oranlarında yaşanan azalmalar küresel bazda yaşlanmanın sorunlarını ele alınmasının temel unsurları olmuştur (Kutsal, 2007). Küresel olarak ortalama yaşam ömürleri 1950-2000 dönemleri için 20 yıllık bir artış göstererek 66 olarak açıklanmıştır. Bu yaşam sürelerindeki artış gelecek on yıllar içerisinde %70'in üzerinde daha da artacağı, yaşlı nüfus oranının Avrupa düzeyinde %20'den %28'e yükselmesi beklenmektedir (Kutsal, 2006).

2.5.4. Yaşlılık ile ilgili eylem planları

Bu bölümde yaşlılık ve yaşlı nüfus konusunda, ulusal ve uluslararası eylem planları, politikaları ve mevzuattaki yerleri incelenecektir.

Dünya nüfusunun artmasından kaynaklanan sorunların başında hiç şüphesiz ki yaşlı nüfusunun ülkelere ve toplumlara etkisidir. Ülkelerin yaş oranının yükselmesi, yaşlanma hızlarının küresel anlamda artması ve sosyo-ekonomik yapıya etkisi

konusunda birçok çalışma yapılmaktadır. Yaşlı nüfusunun sosyal alanlardan koparılmadan hayatlarını sürdürebilmelerine yönelik değerlendirmeler önem kazanmaktadır (DPT, 2007).

Yaşlılık konusunda ilk çalışma olarak bilinen Birleşmiş Milletler (BM) tarafından 1948 yılında hazırlanan İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'dir. Bu raporda, kronolojik yaşın ihtiyaç ve özelliklere göre özelleştirilmenin söz konusu olmadığı ifade edilmektedir (UN, 1975, s. 10-27, akt: Dölek, 2013, s. 283).

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu (BMGK), Dünya Yaşlılar Asamblesi için 1982 yılında "Yaşlanma 1982" olarak adlandırılan çalışmasında, yaşlı bireyler için ilk kez haklar kararlaştırılmıştır. Yaşlı politikaların neler olması gerektiğini açıklayan çalışmada, yaşlılara yönelik sosyo-ekonomik düzeyde güvence altına alınarak, yaşlıların kalkınma sürecine katılmalarını ve deneyimlerinden fayda sağlayacak programlar oluşturulması istenmiştir (Dölek, 2013). Bu asamblenin sonraki dönemlerinde bu ilkeler 1991 yılında Genel kurulunca kabul edilmiştir. Böylelikle uluslararası anlamda yaşlı bireylere tanınan bu haklar dikkat çekmiştir. Bu süreçlerin ardından 1999 yılı BM tarafından "Yaşlılar Yılı" olarak ilan edilmiştir (Çağlar, 2014).

BMGK, uluslararası düzeyde yaşlıların haklarının hukuki çerçevesinde eksikleri saptamak ve bu eksiklerin giderilmesini sağlamak amaçlı "Açık Uçlu Çalışma Grubu" kurulması kararına varmıştır. Bu çalışma grubu tüm ülkelerin katılmasında bir engel olmadığını ifade etmektedir (Alkan Olsson, 2019).

Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Konseyi tarafından atanan uzman Rosa Kornfeld-Matte katkılarıyla yapılan konferansta, Kasım 2018 tarihinde "Yaşlı Bireylerin Hakları Üzerine Viyana Bildirgesi" yayımlanmıştır. Bu bildirge, hukuki bir bağlayıcılığı olmasa da yaşlı bireylerin hakları hakkında değeri göstermektedir. Ayrıca, dijitalleşmenin yaşlıların yaşamları ve hakları üzerindeki ilişkileri bildirgenin en önemli sonuçlarından birisi olmuştur (Alkan Olsson, 2019).

2.5.4.1. Madrid (2002) Uluslararası Eylem Planı

Dünya Yaşlılar Asamblesi'nden sonra 2002 yılında BM bu sefer Madrid'de toplanmıştır. İkinci Dünya Yaşlılar Asamblesi olarak adlandırılan bu toplantıda "Uluslararası Eylem Planı" belirlenmiştir. Bu planda genel olarak yaşlı hakları bakımından yaşlı bireyin yaşam kalitesini arttırılması, sosyal ilişkilerde bütüncül olması, aktif yaşlanma ve bu dönemde karşılaşılacak sorunların çözümüne yönelik

içerikler mevcuttur. Eylem planında yaşlanmanın başka yönlerine araştırılma yapılmasına vurgu yapılmıştır (Sezer Doğan ve Taner, 2019).

Yaşlılık kavramı çerçevesinde oluşturulan eylem planlarına ilişkin, öncelikli olarak üç ana temelde üzerinde dikkatli bir şekilde durulmuştur. Birincisi, yaşlı bireylerin kendileri hakkında verilen kararlar ve sosyal politikalar içerisinde merkezileştirmeye yöneliktir. Bu sebeple yaşlı bireylerin faydasız olarak görünmesini engellemek ve topluma kazandırmak için aktif ve faydacı bireyler olarak tanımlanması amaçlanmaktadır (Geçtan, 1984, sy. 14).

İkinci temel yapı, yaşlı bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak iyi halinin devam etmesi ve arttırılmasıdır. Çünkü yaşlı bireyin, fizyolojik olarak eylemlerinde sınırlanma ve gerileme söz konusu olmaktadır. Bu doğrultuda yaşlıların sağlığı üzerinde çalışmalar yapılmakta ve yaşlı bireyin sağlığına dair politikalar yürütülmektedir. Yaşlı bireyin sağlık konusunun yanı sıra ekonomik konumu iyi hal durumu içerisinde benimsenmektedir. Bu öncelikli yapılar "Madrid Uluslararası Yaşlılık Eylem Planı"nda var olmakla beraber yoksulluk, sağlık bakımları gibi konularda merkezi önem içermektedir (Sucu, 2019).

Üçüncü öncelikli yapı, yaşlı bireylere olanak sağlamak ve ona katkı veren bir ortam içerisinde var olmasının teminidir. Bu temin, yaşlı bireyin sağlık durumuna göre daha yatkın bir mekansal durumdur. "Madrid Uluslararası Yaşlılık Eylem Planı"nda bu ifadeyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Eylem planında, yaşlı bireyler değişim sürecinde olan nesneler değil faal özneler olarak görülmektedir. (Sucu, 2019)

2.5.4.2. Avrupa (2020) Stratejisi

AB'nin "Akıllı, Sürdürülebilirlik ve Kapsayıcı Büyüme için Avrupa Stratejisi" dünyada gerçekleşen küreselleşme, iklim değişikliği gibi gelişmeler ve nüfusun yaşlanması gibi yapısal sorunlardan oluşmaktadır. Kapsayıcı büyüme çerçevesinde, uyumlu bir toplum ve değişimin yönetilmesi amaçlı yüksek düzeyde istihdam sağlamak, yoksulluk ile mücadele etme gibi çözümler amaçlanmaktadır. İş gücü hareketliliğin daha esnekleşmesi ve arz-talep dengesinin daha düzenli olması, piyasa kurumları arasında işbirliği teşvik edilmesi planlanmıştır. Bu doğrultuda aktif yaşlanma politikalarının teşvik edilmesi ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına yönelik uygulamalar yapılabilmesi için ortaklık oluşturulmasını hedeflemektedir (Akbaş ve Apar, 2010).

2.5.4.3. Türkiye'de eylem planları ve mevzuat

Devlet Planlama Teşkilatı'nın (DPT), 2007 yılında, "Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı" hazırlamıştır. Bu plan "Madrid Uluslararası Yaşlılık Eylem Planı" kararlaştırılan maddelerin hemen hemen aynısını ifade etmektedir.

Türkiye'de yaşlıyı koruma amacıyla ilgili birçok düzenlemeler mevcuttur (Sezer Doğan ve Taner, 2019). Anayasanın 10. maddesinde "Herkes, dil, ırk, renk, cinsiyet, siyasi düşünce, felsefi inanç, din, mezhep ve benzeri sebeplerle ayrım gözetmeksizin kanun önünde eşittir. Çocuklar, yaşlılar, özürlüler, harp ve vazife şehitlerinin dul ve yetimleri ile malul ve gaziler için alınacak tedbirler eşitlik ilkesine aykırı sayılmaz. Hiçbir kişiye, aileye, zümreye veya sınıfa imtiyaz tanınamaz. Devlet organları ve idare makamları bütün işlemlerinde kanun önünde eşitlik ilkesine uygun olarak hareket etmek zorundadırlar" ifadesi, tüm sınıfsal farklılıkları ortadan kaldırarak toplumsal bütüncüllüğün vurgusunu yapmaktadır (Tbmm.gov.tr, 2018).

"65 Yaşını Doldurmuş Muhtaç, Güçsüz ve Kimsesiz Türk Vatandaşlarına Aylık Bağlanması Hakkında Kanun" da yaşlıların güvence altına alınması ve yardım amaçlı kanunda temel bir adım atıldığı görülmektedir. Bu kanunla beraber kimsesiz ve muhtaç yaşlı bireylerin sosyal yardım almasına karşılık hüküm verilmiştir (Balkır, 2009).

2.5.5. Yaşlanma kavramını ele alan yaklaşımlar

2.5.5.1. Aktif yaşlanma

DSÖ kapsamlı bir şekilde, aktif yaşlanmayı; bireyler yaşlanma süreci içinde hayat standartlarını iyileştirmek maksadıyla bu bireylere karşı sağlık, güvenlik gibi hususların yükseltilme süreci olarak tanımlamıştır (DSÖ, 2015). Foster ve Walker (2015)'a göre aktif yaşlanma, yaşlı insanların toplum yapısına ve politik hayatta varlığını sürdürürken sağlıklı kalmalarını ve istihdam sürecinde daha etkin olmalarına yönelik haklarına daha kolay erişebilmelerine yardımcı olunması olarak açıklamıştır. Açıklanan tanımlar doğrultusunda DSÖ (2015), aktif yaşlanma sürecinde; yaşlıların daha iyi yaşam sürdürebilmeleri için yapılacak program ve politikalar yaşama geçirildiğinde daha anlamlı olacağını öngörmüştür.

1960'lı yıllarda ABD'de insanlar yaşlanma süreci içinde toplumla ilişkisinin kopmasına yönelik geliştirilen geri çekilme/aktivite kuramında aktif yaşlanmanın kökenini görmek mümkündür (Foster ve Walker, 2015). Aktif yaşlanma, başarılı

yaşlanma kavramında olduğu gibi temel yapısında emeklilik dönemi başladıktan sonra, bireylerin kendilerini pasif duruma çekmesiyle, kendini işe yaramaz düşüncesine bürünmektedir. Aktivite kuramında bahsedilen yaşlılık döneminin, emeklilik sonrası hayatında yaşlı bireyin aktif kalması gerekmektedir. Yaşlanma ve yaşlılık döneminin daha verimli ve huzurlu geçmesi için birey aktif kalması gerekir (Tufan, 2016a).

Aktif yaşlanma endeksi

Yaşlı bireylerin hayatındaki birçok alanı ile ilgili olan aktif yaşlanma, kanıta dayalı temel sayesinde politika ve hizmet yapıcılarına yol göstermektedir. Bu rehber niteliğini taşıyan kavramdan baz alınarak aktif yaşlanma endeksi, kanıtlarla yola çıkarak araç niteliği taşıyan; (1) topluma katılım, (2) sağlıklı ve güvenli hayat sürdürmek, (3) istihdam, ve (4) aktif yaşama ve kapasite gibi alanların puanlarını toplayarak ortaya çıkan ölçektir. Aktif yaşlanma endeksinin temel hedefi, Avrupa ülkelerindeki yaşlı nüfusların düzeylerini ölçmek ve bu hedef doğrultusunda ülkeler düzeyinde aktif yaşlanma ile ilgili hizmet ve uygulamaların çıktılarını analiz etmektir. Aynı zamanda yaşlı nüfusunun daha kapsamlı bir şekilde yaşama aktif katılımın sağlanmasıdır (Engelli ve Yaşlı Hizmetler, 2020).

2.5.5.2. Başarılı-pozitif yaşlanma

Başarılı yaşlanma olgusu "pozitif", "optimum", "sağlıklı" ve "üretken" gibi kavramlarla da ifade edilmektedir. Bu kavramlar üzerine inceleme yapıldığında daha çok ABD'de daha çok kullanılmaktadır (Fernandez-Ballesteros ve diğ, 2010).

Başarılı yaşlanmaya dair Erikson (1963)'a göre; bireyin yaşantısında fiziksel ve sosyal anlamda ortaya çıkan olumsuzluklara uyum göstermesi ile mümkün olmaktadır. Yaşlanma döneminin daha başarılı olması için üretken olmak, sevmeyi bilmek, yaşamından doyum sağlayabilmek ve deneyimleri açısından en önemli süreçtir (Simsek ve diğ, 2014).

Başarılı-pozitif yaşlanmanın kavram olarak temelinde geri çekilme/aktivite kuramı olduğu ifade edilmektedir (Foster ve Walker, 2015). Rowe ve Khan (1997), pozitif yaşlanmanın üç bileşeni olduğunu açıklamıştır. Bu bileşenler (1) hastalıklara ve sakatlıklara yakalanma riskinin düşük olması, (2) fiziksel ve bilişsel aktivite işlev kapasitesine uygun olma ve (3) hayatı aktif olarak sürdürmedir. Bu üç bileşenin de daha sonra alt bölümleri mevcuttur. Başarılı yaşlanmadaki bu üç bilesenin

birbirileriyle ilişkisi vardır. Önce ve sonradan yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında, Rowe ve Khan (1997)'ın başarılı yaşlanma yaklaşımında eksiklik bulunduğu araştırılmıştır (Lehr, 1982; Siegrist ve diğ, 2004).

2.5.6. Türkiye'de ve Dünya'da yaşlı nüfus

Ülke nüfusunun yaşlanmasının temelinde demografik geçiş süreci bulunmaktadır. Ülke nüfuslarında meydana gelen değişimler yaşam sürelerini de etkilemiştir. Yüksek doğurganlık ve geç ölümler sebebiyle yaşam süreleri uzamıştır. Son dönemlerde ise doğurganlık düzeyinin düşmesi sebebiyle genç nüfus oranında azalma gerçekleşmiştir ve buna göre de yaşlı nüfus oranı artmıştır (Tezcan ve Seçkiner, 2012).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2020 yaşlı nüfus verilerine göre, 65 yaş ve üstü nüfus; 7 milyon 953 bin 555 kişi olmuştur. Bu nüfus 2015 yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi ile toplam nüfusa oranı % 8,2 iken, 2020 yılı için bu oran % 9,5'e yükselmiştir. 2020 yılı yaşlı nüfusunu %44,2'ini erkekler, %55,8'ini kadınlar oluşturmuştur (TÜİK, 2021a).

Tablo 1'de 1935-2080 yıllarındaki yaşlı nüfusunun, yaş gruplarına göre sayıları verilmiştir. Bu anlamda çok yaşlı statüsünde olan 85 yaş ve üstü bireylerin 2040 yılında 1 milyon 829 bin 17 kişi olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2018).

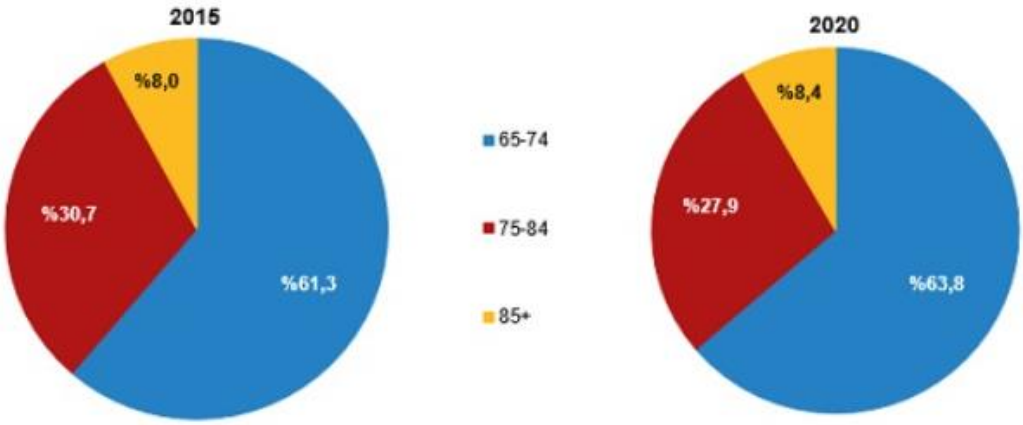
Tablo 1: Yaş grubuna göre yaşlı nüfusu, 1935-2080.

YIL	TOPLAM	65-69	70-74	75-79	80-84	85+
1935	628 041	205 215	216 542	74 259	80 443	51 582
1940	629 859	213 949	214 232	72 610	81 164	47 904
1950	690 662	262 781	221 810	83 318	72 672	50 081
1960	978 732	379 589	309 073	129 476	97 397	63 197
1970	1 565 696	640 844	486 274	191 661	138 999	107 918
1980	2 113 247	863 904	592 913	348 581	200 358	107 491
1990	2 417 363	993 087	546 091	440 924	262 324	174 937
2000	3 858 949	1 645 517	1 172 643	577 597	246 692	216 500
2008	4 893 423	1 701 384	1 274 681	1 110 782	571 179	235 397
2010	5 327 736	1 807 292	1 420 784	1 118 047	664 301	317 312
2015	6 495 239	2 356 385	1 626 184	1 183 746	810 488	518 436
2016	6 651 503	2 412 537	1 680 492	1 202 050	809 325	547 099
2017	6 895 385	2 511 904	1 737 267	1 249 185	801 676	595 353
2018	7 186 204	2 612 207	1 856 922	1 262 550	793 736	660 789
2019	7 550 727	2 722 672	2 016 913	1 308 299	817 730	685 113
2020	7 953 555	2 938 715	2 131 705	1 355 346	861 199	666 590
2025	9 731 422	3 395 418	2 691 083	1 817 016	1 024 300	803 605
2030	12 066 092	4 249 227	3 128 037	2 324 121	1 399 492	965 215
2040	16 373 971	5 134 906	3 924 187	3 448 546	2 137 314	1 729 017
2050	21 178 207	6 026 702	5 406 546	4 242 076	2 767 138	2 735 746
2060	24 242 787	6 000 215	5 585 785	5 077 366	3 948 214	3 631 207
2070	26 120 139	5 929 955	5 989 410	5 168 148	4 203 625	4 829 002
2080	27 413 359	6 275 407	5 870 277	5 201 735	4 658 887	5 407 053

Kaynak: TUİK, Genel Nüfus Sayımları, 1935-2000. TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi, 2008-2020. TÜİK, 2018 Nüfus Projeksiyonları, 2025-2080.

Şekil 1'de yaşlı nüfusun içinde yaş grupları kategorize edilmiştir. Yaşlı nüfus 2015 yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi olarak açıklanmıştır. Yaş grupları incelendiğinde, 2015 yılında 65 yaş ve üstü oranının %8,2 olduğu görülmektedir. Bu oran içinde 2015 yılında 65-69 yaş için %36,3, 70-74 yaş için %25,0, 75-79 yaş için %18,2, 80-84 yaş için %12,5 ve 85 ve üstü için %8,0 olmuştur (TÜİK, 2021a).

2020 yılında yaşlı nüfusun grubu incelendiğinde, 65-69 yaş için %36,9, 70-74 yaş için %26,8, 75-79 yaş için %17,0, 80-84 yaş için %10,8 ve 85 ve üstü için %8,4 olmuştur (TÜİK, 2021a).



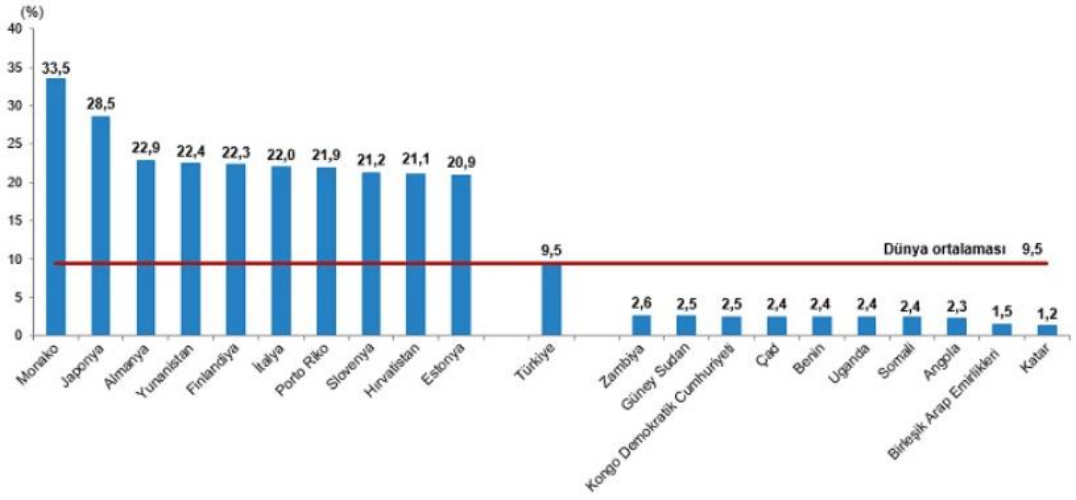
Şekil 1: Yaş Grubuna göre yaşlı nüfus, 2015, 2020

Kaynak: TÜİK, İstatistiklerle Yaşlılar, 2020, 2021.

Nüfus projeksiyon çalışmalarına göre, 2025 yılında yaşlı nüfus oranı %11,0, 2030 yılı için %12,9, 2040 yılı için %16,3, 2060 yılı için %22,6 ve son olarak da 2080 yılı için %25,6 olacağı öngörülmüştür (TÜİK, 2021a).

Nüfus çalışmalarına göre dünya nüfusunun 2020 yılında 7 milyar 693 milyon 348 bin 454 kişi olduğu tahmin edilmiştir.. Bu dünya nüfusu içerisinde 729 milyon 887 bin 660 yaşlı nüfus olduğu açıklanmıştır. Bu tahminler doğrultusunda yaşlı nüfusun, dünya nüfusuna oranı %9,5'dir. Dünya nüfusunda yaşlı nüfusu en yüksek orana sahip Monako %33,5, Japonya %28,5 ve Almanya %22,9 olmak üzere ilk üç ülke sıralaması gerçekleşmiştir (TÜİK, 2021a). Şekil 2'de 10 ülke için dünya nüfusu içinde yaşlı nüfus ortalamaları gösterilmiştir.

Şekil 2'e baktığımız zaman Türkiye'nin 2020 yaşlı nüfus ortalaması, dünya ortalaması ile eşitlenmiş görünmektedir. Türkiye %9,5 ortalamasıyla artık nüfus olarak yaşlanma yolunu tutmuştur. Türkiye yaşlı nüfus oranı tahminlerine göre 167 ülke sıralamasında 66. sırada yer almıştır (TÜİK, 2021a).



Şekil 2: Yaşlı Nüfus oranının en yüksek ve en düşük olduğu 10 ülke, 2020

Kaynak: TÜİK, İstatistiklerle Yaşlılar, 2020, 2021.

Nüfusun yaşlanmasına dair bilgi veren verilerden biri de ortanca yaş kavramıdır. Ortanca yaş, nüfusu oluşturan bireylerin, yaşları küçükten büyüğe doğru sıralandığında ortada kalan kişinin yaşıdır (TÜİK, 2021a). Tablo 2'de Türkiye'nin ortanca yaşının yıllara göre değişikliği gösterilmiştir.

Dünya nüfusunun ortalama yaşına dair veriler incelendiğinde, 2015 yılında ortanca yaş 29,6; 2020 yılında ise 32 olarak tahmin edilmiştir. Ayrıca bölgeler ve ülkeler olarak bakıldığında ortanca yaş bakımından farklılıklar görülmektedir. Gelişmiş ülkelerde, gelişmekte ve gelişmemekte olan ülkelere göre ortanca yaşın yüksek olduğu yapılan araştırmalarda anlaşılmıştır. Nüfus projeksiyonlarına göre bu ortanca yaşın, hem Türkiye hem de diğer ülkeler için artış olma eğiliminde hareket edeceği öngörülmektedir (Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı 2020)

Tablo 2: Cinsiyete göre ortanca yaş, 2000-2080

Yıl	Toplam	Erkek	Kadın
2000	25,8	25,2	26,3
2008	28,5	27,9	29,0
2009	28,8	28,2	29,3
2010	29,2	28,7	29,8
2015	31,0	30,4	31,6
2020	32,7	32,1	33,4
2025	34,1	33,4	34,9
2030	35,6	34,8	36,4
2040	38,5	37,5	39,5
2060	42,3	41,1	43,5
2080	45,0	43,8	46,3

Kaynak: TÜİK, 2021

Eğitim, toplumları çağdaş uygarlık seviyesine çıkaran en önemli maddelerden biri olarak kabul görmektedir (Seven, 2004). Türkiye'de yaşlı nüfusunda eğitim düzeylerinin verileri incelendiğinde 2015 ve 2019 tarihlerinde TÜİK'in araştırmaları mevcuttur. Tablo 3'te bu veriler mevcuttur.

2015 yılında yaşlı nüfusta okuma yazma bilmeyen oranı %21,9 iken 2019 yılında %16,9 oranına kadar düşüş göstermiştir (TÜİK, 2021a). Sonuç olarak bakıldığında yaşlı nüfusunda gerçekleşen bu düşüş, yaşlanma sürecinin olumlu etkileri ilerleyen dönemlerde daha belirgin olacaktır.

Tablo 3: Yaşlı Nüfusunda Eğitim Durumu ve Oranı, 2015, 2019

	2015		2019	
Eğitim Durumu	**Kişi Sayısı**	**Oranı**	**Kişi Sayısı**	**Oranı**
Okuma yazma bilmeyen	1 395 239	21,9	1 246 533	16,9
Okuma yazma bilen ama bir okul bitirmeyen	1 202 319	18,9	1 167 901	15,9
İlkokul mezunu	2 739 544	43,0	3 350 476	45,5
Ortaokul ve dengi mezunu	332 394	5,2	536 233	7,3
Lise ve dengi mezunu	353 525	5,6	550 151	7,5
Yükseköğretim mezunu	343 839	5,4	514 092	7,0

Kaynak: TÜİK, 2021

Doğuşta beklenen yaşam süresi; yeni dünyaya gelen bebeklerin, doğum zamanındaki mortalite şartlarının aynı olduğunu varsayarak bireylerin ortalama yaşam süresidir. Yaşlı nüfusundaki ölüm hızının azalması ve beklenen yaşam süresinin artması nüfusun yaşlanmasında önemli etkiye sahiptir (Mandıracıoğlu, 2010).

Teknolojinin gelişimiyle sağlıkta yaşanan gelişmeler dünya çapında beklenen yaşam sürelerine etkisi olmaktadır. Ama bu gelişmeler dünya çapında farklılıklar göstermekte olup, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde daha yüksek, gelişmemiş ülkelerde daha düşük düzeydedir. Gelişmiş ülkelerde çoğunluk olarak beklenen yaşam süresi 80 yıldan fazla olup, 2019 yılında İtalya, İspanya, Avustralya ve İsviçre beklenen yaşam süresi 83 yılı geçmiştir. Yaşam süresindeki beklenti en fazla olan yer, Japonya olup bu beklenti süresi 85 yaş olmuştur. Gelişmemiş ülkeler de, yani Sahra altı Afrika bölgelerinde, beklenen yaşam süresi 50-60 yıl olmuştur (Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğü, 2020).

Tablo 4'e bakıldığında, Türkiye'de; kadınlar, erkeklere göre daha uzun yaşamakta olup aralarındaki yaşam süresi farkı 5,4 olarak tahmin edilmiştir (TÜİK, 2021a). Sonuç olarak, yaşam sürelerindeki yıllar bazındaki artış ülkelerin ve dünyanın yaşam sürelerini arttırmakta olup dünya ortalamalarına da etkisi olacaktır.

Tablo 4: Yaş ve cinsiyete göre beklenen yaşam süresi, 2017-2019

	2017-2019		
Yaş	**Toplam**	**Erkek**	**Kadın**
0	78,6	75,9	81,3
30	50,0	47,6	52,5
65	18,0	16,3	19,6

Kaynak: TÜİK, Hayat Tabloları, 2017-2019

TÜİK, "İstatistiklerle Yaşlılar, 2020" (2021a) araştırmasında yaşlı bağımlı oranını %14,1 olarak açıklamıştır. Çalışma çağındaki nüfusa bağımlı olan nüfusun bilgisini açıklayan oran olarak tanımlanan bağımlılık oranı (Gündoğan, Biçerli, Lordoğlu ve Özkaplan, 2012), 2015 yılında %12,2 olarak açıklanmışken bu oran nüfus projeksiyonlarına göre 2025 yılı için %16,4, 2030 yılı için %19,6, 2040 yılı için %25,3, 2060 yılı için %37,5 ve son olarak 2080 yılı için %43,6 olarak öngörülmüştür (TÜİK, 2021a).

Tablo 5'i incelediğimizde gelir düzeyi yüksek olan ülkelerin yaşlı bağımlılık oranının artmakta olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi sıralama olarak orta ve düşük olarak bakıldığında aynı orantıda da yaşlı bağımlılık oranı düşmektedir. Yüksek gelire sahip ülkelerde belli bir kalkınma düzeyi gerçekleşmiş olup daha sonra nüfusu bakımından yaşlanma gerçekleşmiştir. Orta gelirli ülkeler ise aynı kalkınmayı gerçekleştirmeden nüfusu yaşlanma sürecine uğramıştır (Kalkınma Bakanlığı, 2018).

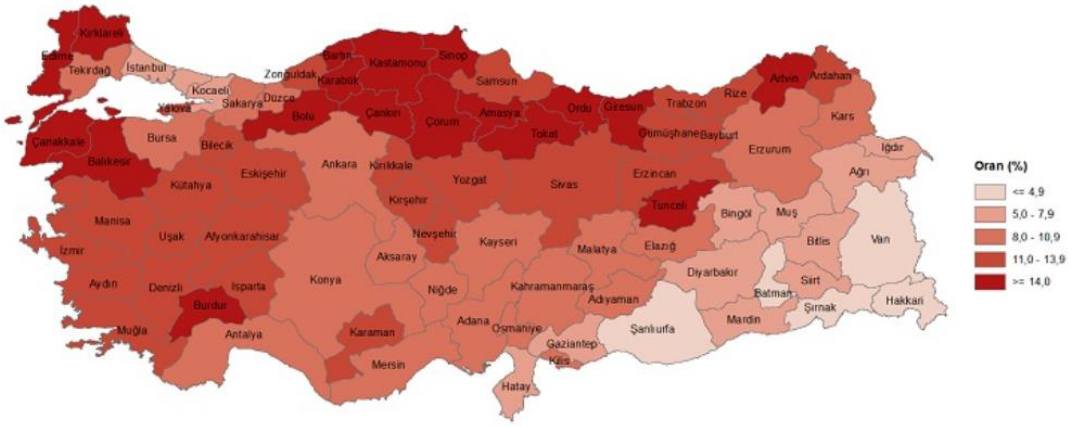
Sonuç olarak 65 yaş ve üzeri yaşlıların, 15-64 yaş arası nüfusuna bağımlılığı ölçüsü olan yaşlı bağımlılık oranı (Işığıçok, 2014), gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Aynı zamanda Türkiye yaşlı bağımlılık oranı olarak artış göstermekte olup Dünya ortalamasını 2030 yılında geçeceği öngörülmektedir.

Tablo 5: Bölge ve gelir düzeyine göre yaşlı bağımlılık oranları, 2015-2030

	2015	2020	2025	2030
Dünya	12.6	14.3	16.0	18.0
Türkiye	11.8	13.4	15.8	18.5
Avrupa	26.4	29.5	33.1	37.0
Yüksek gelirli ülkeler	25.3	28.2	31.6	35.3
Orta gelirli ülkeler	10.4	12.3	14.1	16.3
Düşük gelirli ülkeler	6.0	6.0	6.1	6.4

Kaynak: https://esa.un.org/unpd/wpp/dataquery/

Türkiye'de yaşlı nüfus oranının TÜİK (2021a) verilerine göre %9,5 olduğu görülmektedir. İllere göre yaşlı nüfus oranı Şekil 3'te gösterilmiştir. 2020 yılında en yüksek yaşlı nüfus oranı %19,8 ile Sinop olmuştur. Sırayla Sinop ilini takip eden; %18,6 Kastamonu, %17,1 Artvin olmuştur. En düşük yaşlı nüfus oranı ise sırayla; %3,4 Şırnak, %3,6 Hakkari ve %4,0 ile Şanlıurfa olmuştur (TÜİK, 2021a).



Şekil 3: İllere göre yaşlı nüfus oranı,2020

Kaynak: TÜİK, İstatistiklerle Yaşlılar, 2020

2.5.6.1. Bursa'da yaşlı nüfus

Bursa ilinin toplum nüfusu 2020 yılında 3 milyon 101 bin 833 kişi olmuştur. TÜİK verilerine göre 2020 yılında 298 bin 828 yaşlı sayısı olduğu açıklanmıştır. Bu sayı 2007 yılında 177 bin 910 iken 2020 yılında yaklaşık %68 artmıştır (TÜİK, 2021b). Tablo 6'da bu veriler tablo halinde açıklanmıştır.

Tablo 6: Yıllara ve yaş grubuna göre Bursa yaşlı nüfusu, 2007-2020

	Toplam	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90+
2007	177 910	63 150	50 268	36 972	19 577	5 808	2 135
2010	193 916	68 416	52 531	39 846	22 407	8 554	2 162
2015	238 698	89 316	60 923	43 436	28 332	12 651	4 040
2020	298 828	114 443	80 428	50 727	31 419	15 855	5 956

Kaynak: TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Sonuçları, 2007-2020.

Bursa ili için 2007 yılında, yaşlı bağımlılık oranı %10,5, 2010 yılında %10,7, 2015 yılında %12,1 ve 2020 yılında ise %14,0 olmuştur (TÜİK, 2021b).

TÜİK (2021a) Türkiye'nin yaşlı nüfus oranı, tüm nüfusa göre %9,5 oranında olduğunu ve Bursa ili için bu oranın %8,0 ile %10,9 arasında olduğunu açıklamıştır.

2.5.7. Nüfusun yaşlanması

Ülkelerin başta gelişmiş ülkelerin doğum hızlarında düşüş yaşanmış ve yaşam beklentisi yükselmiştir. Bu yapısal değişim, nüfusun içerisindeki genç nüfus oranında azalma yaşanmış ve yaşlı nüfus (65 yaş ve üzeri) oranı artmıştır. Dünya'da yirminci

yüzyılda yaşanan bu süreç Türkiye'de de görünmekte olup demografik bir dönüşüm süreci içine girmiştir (Günsoy ve Tekeli, 2015).

Nüfusun yaşlanması kavramsal olarak, doğurganlık ve ölüm hızlarındaki oranlarının azalışı sonucunda; nüfusun yaş yapısındaki değişiminden kaynaklanan bireylerin daha uzun yaşam sürdürmesi ve yaşlı nüfusun artması olarak ifade edilmektedir. Bir toplumun yaşlı olarak kategorize edilebilmesi için, 65 yaş ve üzeri grubun toplam nüfustaki oranının %8-10 limitin aşması ile gerçekleşmektedir (Gavrilov ve Heuveline, 2003). Bu anlamda %8 sınırını %9,5 ile geçen Türkiye, yaşlı ülke sınıfı içindedir.

Küresel anlamda yaşlanma süreci "demografik dönüşüm" olarak tanımlanmaktadır. Adolphe Landry 1934 yılında, demografik dönüşüm ifadesini ilk kez kullanmıştır. Bu teorinin tanımını 1945 yılında Landry tarafından yayımlanan makalesinde yapmıştır. Tanıma göre, doğurganlık ve ölüm hızlarının yüksek olduğu modern öncesi dönemden, modern sonrası döneme geçişinde bu doğurganlık ve ölümlülük hızlarında düşüş yaşanmış ve böylelikle modernleşme süreci yaşanmıştır. Ölüm hızındaki düşüşün alt sebeplerinin arasında, salgınların yaşanmasını önlemek, sağlık alanındaki olumlu gelişmeler, kıtlığın düşüşü, savaşların dinmesi ve yaşam standartlarındaki iyileşme süreci söylenebilir. 19. yüzyılın sonları, doğurganlık ve ölüm hızlarının azalışı dönüşümün başlangıcı olarak tanımlanmaktadır. Avrupa'da sanayileşmeyle başlayan bu sürecin , 2100 yıllarında biteceği öngörülmektedir (Kirk, 1996; R. Lee, 2003).

2.5.7.1. Nüfusun yaşlanmasındaki demografik belirleyiciler

Nüfusun yaşlanma sürecine etki eden temel değişkenler mevcuttur. Bu değişkenler; (1) Fertilite hızında azalma, (2) Mortalite hızında azalma, (3) Yaşlılık endeksi, (4) Medyan yaş ve (5) Potansiyel destek oranı olarak açıklanmıştır (Mandıracıoğlu, 2010). Alt kısımlarda bunlardan bahsedilecektir.

Fertilite hızı

Fertilite, kadının 15-49 yaşları arasında doğurganlık dönemi içerisinde doğurabilmeyi gerçekleştiren çocuk sayısını ifade etmektedir (Mandıracıoğlu, 2010). Bu fertilite hızı, nüfusun yaşlanmasında etkili ve temel unsurdur. Fertilite hızı 50 yıl önce 5,0 iken günümüzde 2,7'ye düşmüştür. Gelecek 50 yıl içinde bu oranın 2,1'e kadar düşmesi öngörülmektedir. Sanayileşmiş toplumlarda fertilite hızının diğer toplumlara göre

daha düşük olduğu görülmektedir. Almanya, Çek Cumhuriyet, Avusturya gibi birçok Avrupa ülkesi 1,5 oranı altına düşmüştür. Aynı şekilde gelişmiş ülkeler bazında bu hızın düşmesinin gelişmekte olan ülkelerde daha belirgin bir şekilde yaşanacağı tahmin edilmektedir (Kinsella ve Wan, 2009; Mandıracıoğlu, 2010).

Mortalite hızı

Mortalite hızını, biyolojik unsurlar, bireylerin yaşam biçimindeki değişkenler, cinsiyetten kaynaklanan hormonsal düzeyler ve kültürel farklılıklar etkilemektedir. Sağlıksız yaşam sürdüren birey ve mesleki kazalara maruz kalmak gibi faktörler erkek bireylerde daha yaygın durumdadır. Kadın bireylerin birçok ülkede sosyal statü durumu erkeklere göre daha düşük düzeydedir. Bu durumdan dolayı toplumda kadın ve erkek bireyler arasında mortalite farklılık göstermektedir. Demografik dönüşüm sürecinde yaşlı nüfustaki mortalitenin azalması toplumun yaşlanmasına sebep olmaktadır (Mandıracıoğlu, 2010).

Yaşlılık endeksi

Nüfusu oluşturan 15 yaş altı her yüz çocuğa karşılık gelen 65 yaş üstü bireylerin sayısı yaşlılık endeksi olarak ifade edilmektedir (Mandıracıoğlu, 2010). 2000 yılında bu endeks her 100 çocuğa 33 yaşlı düşerken, bu sayı 2050 yılında 101 kişiye tekabül edecektir (Kinsella ve Wan, 2009).

Yapılan araştırmalara göre Asya'da yaşlılık endeksi 2008 yılında %26 iken bu oran 2040 yılında %84'e yükselecektir. Batı Avrupa'da 2008 yılında %113'den %202'ye yükselecektir. Doğu Avrupa'da bu oran 2008 yılında %97'den %115'e ulaşacaktır. İnsanlık tarihinde ise 2050 yılında ilk kez yaşlı nüfus, 0-14 yaş grubundaki çocuk nüfusundan daha fazla olacaktır (International; Kinsella ve Wan, 2009).

Medyan yaş

Nüfusun yaşlanmasında diğer bir etken ise medyan (ortanca) yaşın artmasından kaynaklanmaktadır. Medyan yaş, nüfusu oluşturan bireylerin yaş büyüklüğüne göre kategorize edildiğinde; en ortada kalan bireyin yaşı göstermektedir. Türkiye'nin medyan yaşı 2020 verilerine göre 32,7 olmuştur (TÜİK, 2021a). Bu yaşın artması nüfusun yaşlanmasına sebep olmaktadır.

Potansiyel destek oranı

Potansiyel destek oranı, yaşlanmanın etkisini en iyi şekilde gösteren değerlerden birisidir. Nüfus içerisinde yaşlı ile genç arasındaki dengeyi ifade eden potansiyel destek oranı, 65 ve üzeri yaş grubunda olan her bir yaşlı birey başına düşen 15-64 yaş kategorisinde bulunan kişi sayısı ile hesaplanır. Bu oranın 0'a yaklaşması, nüfusun yaşlanma etkisini göstermektedir (Mandıracıoğlu, 2010; Ünal, 2015).

2.5.7.2. Nüfusun yaşlanmasındaki sorunlar

Toplumda, doğum ve ölüm oranlarının düşmesiyle, aynı zamanda yaşam beklentisinin yükselmesinden kaynaklanarak küresel çapta yaş yapısı değişime uğramıştır. Nüfusun 65 yaş ve üzeri kişilerin sayısı artmasından dolayı ve yaşlılıkla ilgili oranların yükselmesiyle nüfusun yaşlanmaya doğru ilerleyişi sürmektedir. Bu doğrultuda, nüfus yaşlanması pek çok ülkenin ilgilendiği önemli konulardan birisidir (Bloom ve diğ, 2011). Küresel ve ülkeler düzeyinde toplumsal yaşlanma, ekonomik, demografik, sosyal vb. pek çok problemin meydana gelmesine sebep olmaktadır. Bu problemlerin en önemli başlığı; işgücü arzının değişime uğramasıdır. Toplumsal olarak yaşlanan ülkelerin yaş yapısı değiştiği için iktisadi faaliyetlere ve işgücüne katılımı gerçekleşmeyen nüfus yükselmektedir. Başka bir ifadeyle, çalışabilecek nüfus azalmakta, yaşlı nüfusu artmaktadır. Nüfusun yaşlanmasından kaynaklı ülkelerin büyüme oranlarını, üretim ve tüketim dengesini, istihdam yapısını, gelir ve gider düzeylerini ve tasarruflarını önemli bir şekilde etkilemektedir. İktisadi konularında etkili olan nüfusun yaşlanmasının, sağlık ve sosyal güvenlik sistemlerine olan etkileri de mevcuttur (Bloom ve diğ, 2011; Bloom ve diğ, 2010).

2.5.8. Türkiye'de ve Dünya'da yaşlılık hizmetleri

Demografik dönüşüm süreci içinde olan ülkelerde nüfus içindeki yaşlı sayısının artmasından kaynaklı yaşlı nüfusa sağlanacak sağlık hizmetleri ve bakım hizmetleri gündeme gelmektedir. Bu süreçte ülkelerin sağlık hizmetleri, bakım hizmetleri konusunda zorluklar yaşamaktadır. Yaşlı bireylerin hayatlarını devam ettirebilmeleri için bu hizmetlerden yararlanma ihtiyaçları artmakta ve yaşlı nüfusu ivme kazanmaktadır (Büken ve Büken, 2003).

Geriatri hastaneleri; yaşlı kişilerin bakım, tedavi ve rehabilitasyon gibi hizmetlerini karşılamak amaçlı bakım üniteleri olarak varlığını sürdürmektedir. Bu hastanelerde sosyal çalışmacılar, doktorlar, hemşireler, ruh sağlığı uzmanlar ve fermologlar bulunmaktadır (Factor ve Parker, 2010).

Gündüz hastaneleri; adından da anlaşıldığı üzere, yaşlı kişilere gündüz bakım hizmeti sağlayan hastanelerdir. Mental ve fiziksel problemler yaşayan bireyler bu hizmetten yararlanmaktadır. Aynı zamanda bu merkezlerde sosyal hizmet ve rehabilitasyon hizmetleri de sunulmaktadır (Gürer ve diğ, 2019).

Evde bakım hizmetleri; yaşlı bireylerin hemşire gereksinimi duydukları durumlarda bakım hizmeti ihtiyacını karşılamak için profesyonel hemşireler tarafından yaşlı bireyin kendi evinde sunulan hizmetlerdir. Evde bakım hizmetinin sadece sağlık yönünde hizmet verilmemektedir. Yaşlı bireye ve ailesine sunulan psikolojik tedavi hizmetleriyle yaşlılık döneminde toplumla bütünleşmeyi sağladığı hizmet türü olmaktadır (Altuntaş ve diğ, 2010).

Son dönem hastaneleri; ölümü bekleyen ve sağlık durumu ağır olan yaşlı bireylere onurlu, huzurlu ve rahat ölüm sağlamak amacıyla sunulan hizmetlerdendir. Bu hizmetler kapsamında sürekli olarak ağrı kontrolü yapılmakta olup bireylere manevi destek vermeyi amaçlamıştır. Bu süreçte yaşlı bireylerin ailelerine bu durum hakkında eğitim ve destek sağlamaktadır (Gürer ve diğ, 2019).

Sosyal hizmetler; 1940 yıllarında yaşlı bireyler için sosyal ve eğlence gereksinimlerini karşılamak amacı taşıyan merkezlerdir. Yaşlı bireyler için, yemek hazırlama, ziyaret, telefon, refakat, yaşlı kulüpleri, yaşlı apartman hizmetleri, pansiyonlar gibi hizmetler bu sosyal hizmetler kapsamındadır (Altay ve Emiroğlu, 2005).

Bakım evleri; yaşlı bireylerin uzun dönem boyunca hizmet aldığı merkezler olarak tanımlanmaktadır. Bu merkezlerde yaşlı bireylere sürekli ve kesintisiz hizmet verilir. Hizmetleri karşılayan merkezlerde, hemşireler, gerontoloji uzmanları, doktorlar görev almaktadır (Gürer ve diğ, 2019).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşlı hizmetleri olarak, bağımsız emeklilik evleri, kişisel bakım evleri, toparlayıcı evler, özel bakım evleri ve yaşam boyu bakım topluluğu gibi hizmetler verilmektedir. İngiltere'de "yaşlılar köyü" olarak tanımlanan yaşlılara hizmet vermek amaçlı merkezler mevcuttur. Yaşlı bireyler bu merkezlerde

kendi kararlarını kendileri verecek durumdadırlar. Ayrıca İngiltere'de gündüz bakım evleri, ilaç yardımı ve fizyoterapi hizmetleri de sunulmaktadır (Gürer ve diğ, 2019).

Türkiye'de yaşlı bireylere, huzurevleri, evde bakım hizmetleri, yaşlı kulüpleri ve yaşlı dayanışma merkezleri ve yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezleri gibi hizmetler verilmektedir (Gürer ve diğ, 2019).

2.5.8.1. Huzurevleri

Yaşlı bireylerin, çalışma gücünü yitirmesi, kimsesiz olması ve kendi kaderleriyle baş başa kalmaması maksadıyla; ayrıca maddi durumu iyi olan ama sakin bir yaşam sürdürme isteği, çevresindeki bireylere yük olmak istememesi ve dinlenebileceği gibi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla resmi ve özel kurumlar açılmıştır. Bu kurumlar "huzurevi, bakımevi, dinlenme evi vb." gibi ifadelerle tanımlanır (Emiroğlu, 1989).

Türkiye, yaşlanma verilerine bakıldığında yaşlılık hizmetleri kapsamında huzurevi gibi hizmetlere öncelik vermişdir. 2020 yılına bakıldığında toplam 426 yatılı bakım huzurevi merkezi bulunmaktadır. Huzurevlerinin %36'sı resmi kurumlara bağlı olmakla beraber, %58'i özel kurumlardır. Toplamda 35 bin 515 kapasiteli huzurevlerinde 27 bin 372 kişi kalmaktadır (Engelli ve Yaşlı Hizmetler Genel Müdürlüğü, 2020).

Tablo 7: Türkiye'de huzurevleri sayısı, kapasitesi ve bakılan yaşlı sayısı

Yatılı Bakım Huzurevleri	Huzurevi Sayısı	Kapasite	Bakılan Kişi
Bakanlığa Bağlı Huzurevleri	153	15 527	13 925
Bakanlığa Bağlı Darülaceze	1	503	458
Diğer Kamu Kuruluşlarına Bağlı Huzurevleri	25	3 504	2 423
Özel Huzurevleri	247	15 981	10 557
TOPLAM	**426**	**35 515**	**27 372**
Bakanlığa Bağlı Yaşamevleri	28	121	119
Gündüz Hizmet Veren Kuruluşlar	30		301

Kaynak: Engelli ve Yaşlı Hizmetler Genel Müdürlüğü

Bursa'da 7'si resmi kuruluşlara, 2'si de özel kuruluşlara ait olmak üzere toplamda 9 huzurevi sayısı mevcuttur. Resmi kuruluşlara ait olan huzurevleri, bin 129 kişi kapasitelidir (Engelli ve Yaşlı Hizmetler Genel Müdürlüğü, 2020).

2.5.9. Gerontoloji

Yunancaya dayanan kelime, "yaşlı" anlamına karşılık gelen "geron" ve "bilim" anlamına karşılık gelen "logos" sözcüklerinden oluşmuştur. Gerontoloji, ilk kez 1903 yılında Rus bilim insanı İlya Meçnikov tarafından kullanılmıştır (Morley, 2004). Gerontolojinin tanımını yapan Ulusal Yaşlanma Enstitüsü; "geniş bakış açısından yaşlanmayı araştıran bilim dalı" olarak ifade etmiştir (Tufan, 2016, s.23).

Farklı tanımlamalar içeren gerontoloji, daha kapsamlı olarak Baltes tarafından, yaşlanma ve yaşlılığın; sosyal, kültürel, tarihsel, psişik ve bedensel düzeylerin tarifi, açıklanması ve modifikasyonu olarak tanımlamaktadır (Tufan, 2016, s.23). Gerontolojinin başka bir tanımı olarak, sadece ileri yaşlılık dönemini değil, yaşlanma dönemindeki süreci ifade etmektedir. Gerontoloji araştırmacılar bu yüzden incelediği yaş aralığını genç yaşlara kadar indirmelidir. Literatürde "gerontoloji" kavramı yerine "yaşlanma" kavramının kullanımı oldukça yaygındır (Lehr, 1994, s.12).

Yaşlılık ve yaşlılığın bireye ve topluma olan etkileriyle ilgilenen gerontoloji, model olarak "başarılı yaşlanma" üzerine kurulu alandır (Gerst-emerson ve Jayawardhana, 2015). Psikoloji, biyoloji, tarih, sosyoloji, antropoloji, ekonomi gibi multidisipliner alan olan gerontoloji, değişime ve gelişime açıktır (Akoğlu, 2018).

3. YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla beraber huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, huzurevinde kaldığı süre ve kronik rahatsızlık gibi değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bölüm 3'te araştırma modeli, örneklemi, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri açıklanacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak "karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişkenler arasında değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma desenlerinin tümü "ilişkisel tarama modelleri" olarak ifade edilir. Bu modellerden biri olan "karşılıklı ilişkisel tarama", gerçek anlamda neden-sonuç ilişkisini vermeyen, fakat o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğer değişkenlerin tahmin edilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 1999, s. 77-86)

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemi Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürlüğü'ne bağlı huzurevinde kalan 60 yaş ve üzeri 120 yaşlı bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 22'si kadın ve 98'si erkek yaşlı bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %26,7'si 60-69, %29,2'si 70-74, %25,8'i 75-79, %11,7'si 80-84 ve %6,7'si 85 ve üzeri yaş aralığındadır. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

	n	%		n	%
Cinsiyet			**Gelir Düzeyi**		
Erkek	98	81.7	Gelir yok	9	7.5
Kadın	22	18.3	0-1500 TL	16	13.3
Yaş			1500-3000 TL	92	76.7
60-69	32	26.7	3000 ve üzeri	3	2.5
70-74	35	29.2	**Eğitim Durumu**		
75-80	31	25.8	Okur-yazar değil	4	3.3
80-84	14	11.7	Okur-yazar	8	6.7
85 ve üstü	8	6.7	İlkokul	69	57.5
Medeni Durum			Ortaokul	17	14.2
Evli	9	7.5	Lise	15	12.5
Hiç evlenmemiş	15	12.5	Üniversite	7	5.8
Boşanmış	48	40	**Huzurevinde Kaldığı Süre**		
Eşi ölmüş	48	40	1 yıl altı	9	7.5
Çocuk Sahibi			1-3 yıl	50	41.7
Evet	92	76.7	3-5 yıl	9	7.5
Hayır	28	23.3	5-9 yıl	23	19.2
Sosyal Güvence			10 yıl ve üzeri	29	24.2
Var	94	78.3	**Geliş Nedeni**		
Yok	26	21.7	Kendi isteği	103	85.8
Fiziksel Olarak Bağımlılık			Zoraki/Mecburi	17	14.2
Evet	3	2,5			
Hayır	110	91,7			
Kısmen	7	5,8	**Toplam**	**120**	**100.0**

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç ölçme aracı ile veriler toplanmıştır. Katılımcıların minnettarlık düzeyine ilişkin verileri Minnettarlık Ölçeği (MÖ), mental iyi oluş düzeyine ilişkin verileri Warwich-Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği (WEMİOÖ), öz-anlayış düzeyine ilişkin de Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ile elde edilmiştir.

Katılımcılar için sosyo-demografik özelliklerini belirlemek maksadıyla Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, kronik rahatsızlığı, eğitim durumu, huzurevine kendi rızasıyla geldiğine dair bilgi, sosyal güvencesi, ne zamandır huzurevinde bulunduğu gibi durumları belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Minnettarlık Ölçeği (MÖ)

McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen "Minnettarlık Ölçeği" 6 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçme aracında, minimum 6 puan, maksimum 42 puan alınabilmektedir. Bu ölçekte; "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kısmen katılmıyorum", "kararsızım", "kısmen katılıyorum", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" olarak cevaplama şıkları mevcuttur. 3. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır (McCullough ve diğ, 2002).

Minnettarlık düzeyini ölçebilmek için geliştirilen bu ölçek, Yüksel ve Oğuz Duran (2012) tarafından Türkçeye uyarlamışlardır. 859 öğrenci ile geçerlilik ve güvenirlik çalıştırmaları gerçekleştiren Yüksel ve Oğuz Duran, verilerin çözümlenmesinde betimleyici istatistiklerle; doğrulayıcı, açımlayıcı analizi ve pearson momentler çarpım korelasyon teknikleri kullanmışlardır. Cronbach Alfa katsayısı .77, test-tekrar test güvenirlik korelasyon katsayısı ise .66 olarak belirlenmiştir (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012).

3.3.3. Warwick-Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği (WEMİOÖ)

Bireylerin mental iyi-oluş düzeylerine ilişkin ölçüm yapabilmek için "Warwick-Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği (WEMİOÖ)" kullanılmıştır. Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen bu ölçek, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 14 sorudan oluşan WEMİOÖ tek faktörlü yapıya sahip ve 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Puanlama sisteminde en az 14 ve en fazla 70 puan alınabilmektedir. Yüksek dereceye sahip bireyler mental iyi oluş düzeyinin iyi olduğu anlamına gelmektedir. WEMİOÖ Cronbach Alfa katsayısı .89, test-tekrar test korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Keldal, 2015).

3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Neff (2003) tarafından geliştirilen "Öz-Anlayış Ölçeği", öz-anlayış düzeyini ölçmektedir. "Öz-Anlayış Ölçeği" bireylerin kendisi hakkında bilgi vermesini sağlayan bir ölçme aracıdır. Bu ölçek (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) ara sıra (4) çoğu zaman ve (5) her zaman biçiminde 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Öz-Anlayış Ölçeği 26 maddelik bir ölçme aracıdır. Bu ölçek DFA'da, öz-anlayış yapısını meydana getiren 6 alt boyutun varlığı ile doğrulanmıştır: *Öz-şefkat, ortak paydaşım bilinci ve bilinçli-farkındalık.* Alt ölçeklere dair madde faktör yükleri (1) öz-şefkat için .71-.77, (2) öz-yargılama için .65-.80, (3) ortak paydaşım bilinci .57-.79, (4) yabancılaşma için .63-.75, (5) bilinçli-farkındalık için .62-.80 ve (6) aşırı özdeşleşme için .65-78 arasında değişime uğramaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak, bütünü için de .92 olarak gerçekleşmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu bulunmuştur (Neff, 2003).

Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından uyarlanan ölçekte tek boyutlu bir yapı olduğunu açıklamışlardır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında madde analizine bağlı olarak iç tutarlılık katsayısı .89 gerçekleşmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın amacı huzurevinde kalan yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu gelir düzeyi, huzurevinde kaldığı süre ve kronik rahatsızlık değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir.

Verilerin dağılımının normallik analizi için kullanılan göstergelerden birisi basıklık ve çarpıklık değerleridir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -2,0 ile +2,0 arasında olan verilerin dağılımı normal olduğu kabul edilir (George ve Mallery, 2010). Tablo 9'da görüldüğü üzere verilerin dağılımı normallik referans değerleri arasında olduğundan veri dağılımı normaldir. Bundan dolayı araştırmada parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 9: Normallik Analizi

	Minnettarlık	**Mental-İyi Oluş**	**Öz-Anlayış**
N	120	120	120
X	4,358	3,891	3,809
SS	1,135	0,674	0,561
Basıklık / Skewness	-0,081	-0,649	-0,404
Çarpıklık / Kurtosis	-0,620	-0,405	0,187

Huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu; mental iyi-oluşun, minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerince yordanmasında çoklu regresyon analizi; cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise "t testi" kullanılmıştır. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin; yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, huzurevinde kaldığı süre, kronik rahatsızlık açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Veriler SPSS v26.0 paket programı ile analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına ilişkin yapılan analizlerin detaylı sonuçları yer almaktadır. Araştırmanın ilerlemesinde araştırma soruları baz alınarak sırasıyla ele alınacaktır.

4.1. Betimleyici İstatistikler

Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistikleri Tablo 10'da bütünsel olarak görülmektedir.

Tablo 10: Betimleyici İstatistikler

	X	SS
Minnettarlık	4,3583	1,1352
Mental İyi-Oluş	3,8917	0,6747
Öz-Anlayış	3,8097	0,5614

4.2. İstatistiksel Analizler

4.2.1. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Minnettarlık, mental iyi-oluş ve ö-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır.

Tablo 11: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Arasındaki Korelasyon Katsayıları

		Minnettarlık	Mental İyi-Oluş	Öz-Anlayış
Minnettarlık	***r***	1	,396**	,290**
	p		,000	,001
	n	120	120	120
Mental İyi-Oluş	***r***		1	,519**
	p			,000
	n		120	120
Öz-Anlayış	***r***			1
	p			
	n			120

Korelasyon katsayısı 0-1 aralığında bir değer almaktadır. Katsayı 1'e yaklaştıkça incelenen düzeyler arasında ilişkinin arttığı, 0'a yaklaştıkça da ilişki zayıfladığı anlamına gelmektedir. Aynı zamanda ilgili katsayı pozitif olması durumunda incelenen düzeyler arasında ilişkinin pozitif yönlü, negatif alması durumunda ise negatif yönlü olduğu anlamındadır.

Korelasyon analizinden elde edilen bulgular Tablo 11'de görülmektedir. Buna göre; Katılımcıların Minnettarlık ile Mental İyi-Oluş düzeyler arasında orta derecede pozitif ve anlamlı (r=,396, p<,01), Mental İyi-Oluş ile Öz-Anlayış düzeyleri arasında orta derecede pozitif ve anlamlı (r=,519, p<,01), Öz-Anlayış ile Minnettarlık düzeyleri arasında zayıf derecede pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (r=,290, p<,01).

4.2.2. Minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri mental iyi-oluşu yordamakta mıdır?

Minnettarlık ve Öz-anlayış değişkeni kullanarak Mental iyi-oluş değişkenini yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 12: Mental İyi-Oluşun, Minnettarlık ve Öz-Anlayış Düzeylerince Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	**B**	**Standart Hata**	**Beta**	**T**	**p**
Mental İyi-Oluş	Sabit	16,467	5,077		3,243	0,00
	Minnettarlık	0,371	0,109	0,267	3,396	0,00**
	Öz-anlayış	0,310	0,055	0,442	5,609	0,00**
R=0,579	R^2=0,335	F= 29,507	P=0,000			

Yapılan regresyon analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli ($F(2, 117) = 29,507$; $p<,001$), ve bağımlı değişkendeki varyansın %33,5'sinin ($R^2_{adjusted} = ,32$) bağımsız değişkenler tarafından açıkladığı bulunmuştur. Buna göre, Minnettarlık olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0,26$, $p < ,001$). Diğer bir değişken olan Öz-anlayış olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = 0,44$, $p < ,001$)

4.2.3. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır.

Tablo 13: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değişkenliği

		N	X	SS	t	Sd	p
Minnettarlık	Erkek	98	4,2636	1,1145	-1,952	118	0,053
	Kadın	22	4,7803	1,1562			
Mental İyi-Oluş	Erkek	98	3,8579	0,6625	-1,160	118	0,249
	Kadın	22	4,0422	0,7233			
Öz-Anlayış	Erkek	98	3,7700	0,5639	-1,648	118	0,102
	Kadın	22	3,9867	0,5264			

Yapılan bağımsız örneklem t testinin sonucunda katılımcıların minnettarlık ($t_{0.05:30,388}$=-1,952), mental iyi-oluş ($t_{0.05:29,430}$=-1,160) ve öz-anlayış ($t_{0.05:32,741}$=-1,648) düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>,05$).

4.2.4. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri yaş açısından farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Tablo 14: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Yaşa Göre Değişkenliği

		N	X	SS	F	p
Minnettarlık	60-69	32	4,0729	0,2002		
	70-74	35	4,4619	0,1804		
	75-79	31	4,3387	0,2189	1,0801	0,3696
	80-84	14	4,7857	0,2167		
	85 ve üzeri	8	4,3750	0,8852		
Mental	60-69	32	3,6987	0,6950		
İyi-Oluş	70-74	35	3,8571	0,7211		
	75-79	31	3,9885	0,6851	1,3767	0,2463
	80-84	14	4,0459	0,5170		
	85 ve üzeri	8	4,1696	0,4596		
Öz-Anlayış	60-69	32	3,7213	0,5703		
	70-74	35	3,8416	0,6553		
	75-79	31	3,7392	0,4776	0,9169	0,4566
	80-84	14	4,0148	0,5538		
	85 ve üzeri	8	3,9375	0,3450		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

4.2.5. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri eğitim durumu açısından farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Tablo 15: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Değişkenliği

		N	X	SS	F	p
Minnettarlık	Okur-yazar değil	4	5,1250	0,4166	1,3061	0,2663
	Okur-yazar	8	4,5000	1,4447		
	İlkokul	69	4,3357	1,1060		
	Ortaokul	17	4,6470	0,8226		
	Lise	15	3,8222	1,2621		
	Üniversite	7	4,4285	1,5057		
Mental İyi-Oluş	Okur-yazar değil	4	3,7395	0,2366	0,3151	0,9030
	Okur-yazar	8	3,9062	0,6219		
	İlkokul	69	3,8055	0,5879		
	Ortaokul	17	3,8995	0,5671		
	Lise	15	3,7861	0,5251		
	Üniversite	7	3,6130	0,5180		
Öz-Anlayış	Okur-yazar değil	4	3,7500	0,7319	0,3254	0,8967
	Okur-yazar	8	3,8839	0,7962		
	İlkokul	69	3,8530	0,6768		
	Ortaokul	17	3,8781	0,7181		
	Lise	15	4,0666	0,5966		
	Üniversite	7	4,0204	0,7043		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

4.2.6. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri algılanan gelir durumu açısından farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Tablo 16: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Algılanan Gelir Düzeyine Göre Değişkenliği

		N	X	SS	F	p
Minnettarlık	Gelir yok	9	3,7037	1,0566	1,1345	0,3381
	0-1500 TL	16	4,3958	0,8207		
	1500-3000 TL	92	4,4057	1,1733		
	3000 ve üzeri TL	3	4,6666	1,5275		
Mental İyi-Oluş	Gelir yok	9	3,6203	0,7782	1,2376	0,2993
	0-1500 TL	16	3,7369	0,7280		
	1500-3000 TL	92	3,8550	0,5080		
	3000 ve üzeri TL	3	3,3750	0,1816		
Öz-Anlayış	Gelir yok	9	3,3730	0,7114	1,9729	0,1218
	0-1500 TL	16	3,9598	0,5630		
	1500-3000 TL	92	3,9293	0,6831		
	3000 TL ve üzeri	3	3,9285	0,3711		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin algılanan gelir durumlarına göre farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

4.2.7. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri huzurevinde kaldığı süre açısından farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin huzurevinde kaldığı süreye göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Tablo 17: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Huzurevinde Kaldığı Süreye Göre Değişkenliği

		N	X	SS	F	p
Minnettarlık	1 yıl altı	9	4,1481	1,1378	0,3935	0,8129
	1-3 yıl	50	4,3166	1,0086		
	3-5 yıl	9	4,7777	0,9204		
	5-9 yıl	23	4,3695	1,4345		
	10 yıl ve üzeri	29	4,3563	1,1808		
Mental	1 yıl altı	9	3,6481	0,5500	0,4173	0,7958
İyi-Oluş	1-3 yıl	50	3,8200	0,5323		
	3-5 yıl	9	3,7638	0,3697		
	5-9 yıl	23	3,7590	0,7655		
	10 yıl ve üzeri	29	3,8965	0,4885		
Öz-Anlayış	1 yıl altı	9	3,7777	0,5031	1,7859	0,1364
	1-3 yıl	50	3,7342	0,7538		
	3-5 yıl	9	4,1031	4,1031		
	5-9 yıl	23	3,9192	3,9192		
	10 yıl ve üzeri	29	4,1108	4,1108		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin huzurevinde kaldığı süreye göre farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

4.2.8. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri kronik rahatsızlık açısından farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin kronik rahatsızlığın varlığına göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır.

Tablo 18: Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Kronik Rahatsızlığın Varlığına Göre Değişkenliği

		N	X	SS	t	Sd	p
Minnettarlık	Var	96	4,2899	1,153496	-1,324	118	0,187
	Yok	24	4,6319	1,036740			
Mental	Var	96	3,8578	0,668092	-1,097	118	0,274
İyi-Oluş	Yok	24	4,0267	0,698526			
Öz-Anlayış	Var	96	3,7881	0,574611	-0,838	118	0,403
	Yok	24	3,8958	0,507492			

Yapılan bağımsız örneklem t testinin sonucunda katılımcıların minnettarlık ($t_{0.05:118}$=-1,324), mental iyi-oluş ($t_{0.05:118}$=-1,097) ve öz-anlayış ($t_{0.05:118}$=-0,838) düzeylerinin kronik rahatsızlığın varlığına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (p>,05).

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın ilk problem cümlesi olan minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Yapılan korelasyon analizinden elde edilen bulgularda ilgili düzeylerin arasında anlamlı ve pozitif farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 11).

Yaşlanma sürecinde fiziksel ve psikolojik bazı kayıplar meydana gelmektedir. Bu sürece uyum sağlamak amaçlı ilgili kavramlar katkı sağlamaktadır (Martin, Kliegel, Rott, Poon ve Johnson, 2008). Öz-anlayışın yaşlanma sürecinde bu uyumu sağlamasıyla yetişkinlere faydalı olabileceği görülmektedir (Allen ve Leary, 2014). Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz-anlayışı yüksek bireyler, stresli dönemlerde daha etkili bir süreç gerçekleştirmektedir (Leary ve diğ, 2007). Neff (2009)'e göre öz-anlayış, mental (psikolojik) iyi-oluşu etkilemektedir.

Psikolojik olarak refahı ön planda tutan ve bireylerin yaşamlarında daha sağlıklı bir hayat sürdürmesini amaçlayan minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri bireylerin önemli mekanizmalarıdır (Voci ve diğ, 2019). Bu doğrultuda literatür taraması yapıldığında minnettarlık düzeyi yüksek olan bireyler sosyal yaşamında ilişkilerin daha güçlü yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Sosyal ilişkilerin güçlü olması, kişinin kendisi ile ilişkisini de etkilemektedir (Wood ve diğ, 2008).

Araştırmanın ikinci problemi olan minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri mental iyi-oluşu yordayıp yormadığına dair test edilmiştir. Yapılan regresyon analizinden elde edilen bulgularda minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin mental iyi-oluşu yordadığı görülmüştür. Lin (2014)'e göre minnettarlık seviyesinin yüksek olmasının mental iyi-oluşa önemli ve benzersiz katkı yaptığı görülmüştür. Bununla beraber minnettarlık düzeyinin artmasıyla bireylerin ve grupların daha yüksek iyi-oluşu sergilediği gözlemlenmiştir (Emmons ve McCullough, 2003).

5.1.2. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile cinsiyet değişkeni

2.a Minnettarlık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan minnettarlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "t" testi sonucunda, erkek ve kadın yaşlı bireylerin arasında minnettarlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. Ama bakıldığında değerin tam sınırda olduğu da görülmektedir (Tablo 13).

Tablo 13'e bakıldığında minnettarlık düzeyi açısından kadın katılımcıların erkeklere göre daha minnettar olduğu görülmektedir. Huzurevinde kadın yaşlı bireyleri arttırıldığında sonuç olarak daha minnettar bir ortamın sağlanacağı öngörülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, minnettarlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar mevcuttur. Araştırılmalara bakıldığında minnettarlık düzeyi erkeklere kıyasla kadın bireylerde daha yüksek eğilim göstermektedir. Aynı zamanda minnettarlık ve cinsiyetin birbirine bağlı olduğu anlaşılmaktadır (Morgan ve diğ, 2017; Reckart ve diğ, 2017; Sun ve Kong, 2013; Yost-Dubrow ve Dunham, 2018). Bu araştırmada anlamlı farklılık görülmemesinin sebebi kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha düşük olmasıdır.

Kadın bireylerin erkek bireylerden daha minnattar olduğu bu araştırmada da görülmekte olup, kadınların çevresinde gerçekleşen olumlu olayların daha erken farkına varması ve takdir etmesi yönelimi vardır. Bu yönelim gerçekleşen olayların daha tatmin edici bir biçimde algılanmasına öncelik tanır (Wood ve diğ, 2008).

2.b Mental iyi-oluş ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan mental iyi-oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "t" testi sonucunda, erkek ve kadın yaşlı bireylerin arasında mental iyi-oluş düzeyleri açısından anlamlı farklılaşma görülmemektedir. (Tablo 13).

Mental iyi-oluş düzeyi ile ilgili literatür incelemesi sonucunda, ilgili düzeyin cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmektedir (Diener ve Diener, 1995;

Gönener ve diğ, 2017). Böylelikle bu araştırmada da anlamlı farklılaşma olmaması literatürdeki araştırmalarla desteklenmiştir.

2.c Öz-anlayış ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan öz-anlayış düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "t" testi sonucunda, erkek ve kadın yaşlı bireylerin arasında öz-anlayış düzeyleri açısından anlamlı farklılaşma görülmemektedir. (Tablo 13).

Öz-anlayış ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamasına karşılık, alan yazın incelemesinde; kadın bireylerin erkeklere göre daha fazla öz-eleştiri gerçekleştirdikleri, ve daha fazla düşünce yapılarına kapıldıkları görülmüştür (Leadbeater ve diğ, 1999; Nolen-Hoeksema ve diğ, 1999). Aynı zamanda kadınların öz-anlayış düzeyi daha düşük olması, kendilerini daha fazla öz-yargılama yolunu seçtiği, olumsuz olaylara karşı yalnızlık duygusuna kapılma eğilimi gerçekleştiği ve bu sebeple aşırı özdeşleme yaşadıkları yapılan araştırmalarla belirlenmiştir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Bu çalışmada farklı sonuçların elde edilmesi, kültürel farklardan dolayı kaynaklandığı söylenebilir. Bir diğer neden ise, katılımcıların cinsiyet dağılımının eşit olmamasından etkilendiği söylenebilir.

5.1.3. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile yaş değişkeni

3.a Minnettarlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan minnettarlık düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin yaş grupları arasında minnettarlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 14).

Minnettarlığın yaş değişkeni arasında alan yazın incelendiğinde, yaş değişkeni ile ilgili az sayıda araştırmalarda farklı sonuçlar mevcuttur. John ve Gross (2004)'a göre insanlar yaşları ilerledikçe hislerini ve duygularını daha az gizlediğini ifade ederek minnettarlık düzeyinin ifade edildiğini söylemiştir. Başka bir araştırmada ise minnettarlığın yaş değişkeni ile hiçbir ilişki olmadığı incelenmiştir (Allemand ve Hill, 2016). Yaşlı bireyler üzerinde minnettarlık düzeyinin yaş ile ilişkili çalışmalar yurtiçi

ve yurt dışında çalışmalar az sayıda mevcuttur. Bu araştırmada minnettarlık düzeyinin yaş değişkeni ile anlamlı farklılığın olmamasının sebebi hem örneklem sayılarının eşitsizliği olarak görülebilir hem de yaşlı bireylerin tutumlarının, huzurevine gelmelerinden önce yaşantısında bu düzeyin zedelenmesi olarak görülebilir.

3.b Mental iyi-oluş ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan mental iyi-oluş düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin yaş grupları arasında mental iyi-oluş düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 14).

Mental iyi-oluş düzeyinin yaş değişkeni açısından yapılan çalışmalara bakıldığında, kısıtlı bir çalışma mevcut olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar daha çok genç, ergen ve genç yetişkin kesimleri içeren çalışmalardır. Üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada, mental iyi-oluş düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir (Gönener ve diğ, 2017). Lakin bu çalışma yaşlı bireylere yapıldığı için desteklenmesi mümkün görünmemektedir. Aynı zamanda Ryff (1989) mental (psikolojik) iyi-oluş düzeyi ile yaş değişkeni arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Böylelikle bu çalışmada da çıkan sonucu destekler biçimindedir. Çıkan sonuçlarda anlamlı bir farklılaşmamasının gerçekleşmesinin sebebi; yaş arttıkça mental iyi-oluş düzeyinin arttığı yapılan araştırmalarda görülmüştür (Şahin, 2019). Bundan dolayı huzurevinde kalan yaşlıların yaşlanma sürecinin son evrelerinde olduğundan dolayı arasında anlamlı farklılaşma gerçekleşmemektedir.

3.c Öz-anlayış ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan öz-anlayış düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin yaş grupları arasında öz-anlayış düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 14).

Önceki çalışmalar incelendiğinde, huzurevinde kalan yaşlılarla yapılmış bir araştırma mevcut değildir. Ama yapılan araştırmalarda yetişkin bireylerde öz-anlayışın yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir (Atlı, 2020; Küçük, 2020; Neff ve McGehee, 2010; Trompetter, Kleine ve Bohlmeijer, 2017;

Werner ve diğ, 2012). Anlamlı farklılığın görülmemesi bu araştırmayı destekler biçimindedir. Bluth ve diğerleri (2017) ise öz-anlayış düzeyinin yaş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir.

Sonuç olarak öz-anlayışın yaşlı bireyin aslında huzurevinde kalmasından daha çok kendi iç dünyasında daha verimli bir süreç geçirmesi için gerekli bir düzey olduğu anlaşılmaktadır. 60 yaş ve üzeri tüm yaş gruplarında bulunan yaşlılar, yaşlarına bakmaksızın artık kendilerine ya yargılayıcı olacak ya da şefkatli olacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı yaşlanma döneminde bulunan yaşlılar, yaşlarına değil geçmiş yaşamlarına göre öz-anlayış düzeyini belirleyecektir.

5.1.4. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile eğitim durumu değişkeni

4.a Minnettarlık düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan minnettarlık düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin eğitim durumları ile minnettarlık düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 15).

Alanyazın incelendiğinde, yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemesinin sebebi; çalışma grubunda bulunan bireylerin, eğitim düzeylerinin eşit dağılmaması olarak ifade edilebilir. Başka bir görüş olarak, huzurevinde bulunan yaşlı bireylerin çoğunun eğitim durumları düşük olmasından; eğitim düzeyi yüksek bireyler de diğer gruplara benzerlik göstermesi olarak açıklanabilir.

4.b Mental iyi-oluş ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan mental iyi-oluş düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin eğitim durumları ile mental iyi-oluş düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 15).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, mental iyi-oluş düzeyinin eğitim düzeyi arttıkça arttığına yönelik bulgular gözlemlenmiştir (Diener, 1984). Bu çalışmayı destekleyen

diğer çalışmalar incelendiğinde, mental iyi-oluşun eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür (Çamlık, 2013; Kayalık, 2017).

Anlamlı farklılık göstermemesinin sebebi; çalışma grubunda bulunan bireylerin, eğitim durumu değişkeninin eşit dağılım göstermemesi olarak ifade edilebilir. Başka bir görüş olarak, huzurevinde geçirdiği sürenin eğitim durumunu etkiliyor olabileceğidir.

4.c Öz-anlayış ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan öz-anlayış düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin eğitim durumları ile öz-anlayış düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 15).

Öz-anlayış ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz-anlayış düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülerek (Gür, 2020; Işık, 2018) literatür olarak desteklenmiştir. Bu çalışmada anlamlı farklılık göstermemesinin sebebi; çalışma grubunda bulunan bireylerin, eğitim durumu değişkeninin eşit dağılım göstermemesi olarak ifade edilebilir.

5.1.5. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile algılanan gelir düzeyi değişkeni

5.a Minnettarlık düzeyi ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan minnettarlık düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin gelir düzeyi grupları arasında minnettarlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 16).

Alan yazın incelendiğinde, minnettarlık ile ilgili çalışmalar kısıtlıdır. Bununla beraber yaşlıların algılanan gelir düzeyi üzerine yapılan araştırmalar mevcut değildir. Arslan (2015)'ın 18 yaş üzeri yapılan araştırmasında gelir düzeyinin artmasıyla kişilerin minnettarlık düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu araştırmada anlamlı farklılık görülmemesinin sebebi; yaş gruplarının 60 yaş üstü olmasından dolayı diğer yaş gruplarına göre farklılık taşıması olarak gözlemlenmektedir. Aynı zamanda

huzurevinde kalan yaşlı bireylerin aldığı hizmetlerinin minnetarlık düzeyine etkisinin tüm yaş gruplarınca aynı biçimde karşılandığı düşünülmektedir.

5.b Mental iyi-oluş ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan mental iyi-oluş düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin gelir düzeyi grupları arasında mental iyi-oluş düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 16).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, çalışmalar daha çok ergen, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerine yapılmıştır. Bazı araştırmalarda mental iyi-oluş düzeyinin sosyo-ekonomik düzeylere göre incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (İlhan, 2009; Zümbül, 2019). Bu çalışmayı destekleyen diğer çalışmalarda ise mental iyi-oluş düzeyinin sosyo-ekonomik boyutlarına göre anlamlı farklılaşmanın gerçekleşmediği görülmektedir (Karabeyeser, 2013). Bu araştırmada farklılık göstermemesinin sebebi; huzurevinde mental iyi-oluşu olumsuz yönde etkileyen başka bir değişkenin varlığı daha ön planda olduğu düşünülmektedir. Başka bir görüş olarak; huzurevinde yaşadığı sürede aldığı hizmetlerin standartların altında ve/veya üstünde olduğu için tüm gruplarca aynı karşılanmakta olduğu düşünülmektedir.

5.c Öz-anlayış ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan öz-anlayış düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin gelir düzeyi grupları arasında öz-anlayış düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 16).

Alan yazın taraması sonucunda huzurevinde kalan yaşlılar için gelir düzeyi anlamında çalışmalar bulunamamıştır. Ama üniversite öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyecek yaklaşımların azalmakta olduğu gözlemlenmiştir (Haktanır,1999). Aynı zamanda Eker (2011) tarafından öğrenciler üzerinden yapılan araştırmada anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; huzurevinde

kalan yaşlıların temel ihtiyaçlarının (gıda, sağlık vb.) zaten karşılandığı ve bu sebeple gelir düzeyinin etkisinin olmaması olarak söylenebilir.

5.1.6. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile huzurevinde kaldığı süre değişkeni

5.a Minnettarlık düzeyi ile huzurevinde kaldığı süre değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan minnettarlık düzeyinin huzurevinde kadığı süre değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin huzurevinde kaldığı süre ile minnettarlık düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 17).

Alan yazın incelendiğinde, ilgili düzeyin huzurevinde kaldığı süre değişkenine göre yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; çalışma grubunun ilgili değişkeninin eşit dağılmaması olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda huzurevinde kalan yaşlıların, aldığı hizmetlerin karşılığında tüm grupların minnettar olduğunu ve/veya olmadığını gösterdiği de düşünülmektedir.

5.b Mental iyi-oluş ile huzurevinde kaldığı süre değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan mental iyi-oluş düzeyinin huzurevinde kaldığı süre değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin huzurevinde kaldığı süre ile mental iyi-oluş düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 17).

Alan yazın incelendiğinde, ilgili düzeyin huzurevinde kaldığı süre değişkenine göre yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; çalışma grubunun ilgili değişkeninin eşit dağılmaması olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda yaşlıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olması sebebiyle mental iyi-oluş düzeyinin anlık değişimlerinin etkileri huzurevinde kaldığı süreyi arka planda bıraktığı düşünülmektedir.

5.c Öz-anlayış ile huzurevinde kaldığı süre değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan öz-anlayış düzeyinin huzurevinde kaldığı süre değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "ANOVA" testi sonucunda, yaşlı bireylerin huzurevinde kaldığı süre ile öz-anlayış düzeyi açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 17).

Alan yazın incelendiğinde, ilgili düzeyin huzurevinde kaldığı süre değişkenine göre yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; çalışma grubunun ilgili değişkeninin eşit dağılmaması olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda huzurevinde kaldığı sürenin etkisi tüm yaş gruplarınca aynı karşılandığı olarak düşünülmektedir.

5.1.7. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile kronik rahatsızlık değişkeni

5.a Minnettarlık düzeyi ile kronik rahatsızlık değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan minnettarlık düzeyinin kronik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "t" testi sonucunda, kronik rahatsızlık ile minnettarlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 18).

Alan yazın incelendiğinde, ilgili düzeyin kronik rahatsızlık değişkenine göre yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; çalışma grubunun ilgili değişkeninin eşit dağılmaması olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda aldığı hizmetlerin tüm gruplara adaletli bir şekilde yapıldığı düşünülmektedir.

5.b Mental iyi-oluş ile kronik rahatsızlık değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan mental iyi-oluş düzeyinin kronik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "t" testi sonucunda, kronik rahatsızlık ile mental iyi-oluş düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 18).

Alan yazın incelendiğinde, ilgili düzeyin kronik rahatsızlık değişkenine göre yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; çalışma grubunun ilgili değişkeninin eşit dağılmaması olarak düşünülmektedir.

Aynı zamanda mental iyi-oluşu etkileyecek bir kronik rahatsızlığın varlığının söz konusu olmadığı düşünülmektedir.

5.c Öz-anlayış ile kronik rahatsızlık değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ile ilgili sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın problemlerinden olan öz-anlayış düzeyinin kronik rahatsızlık değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan "t" testi sonucunda, kronik rahatsızlık ile öz-anlayış düzeyleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir (Tablo 18).

Alan yazın incelendiğinde, ilgili düzeyin kronik rahatsızlık değişkenine göre yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada anlamlı farklılaşmamasının sebebi; çalışma grubunun ilgili değişkeninin eşit dağılmaması olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda öz-anlayış düzeylerini etkileyecek psikolojik olarak bir kronik rahatsızlığın söz konusu olmadığı düşünülmektedir.

5.2. Özet

Tüm problemlerden elde edilen bulgular üzerinden genel bir yorum getirecek olursak; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bulgular elde edilmiştir. Birbirleriyle olan etkisi doğrultusunda bu kavramlar yaşlı bireylerin pozitif yaşlanma sürecine anlam katmaktadır.

Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, kronik rahatsızlık ve huzurevinde kaldığı süre) değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Sadece öz-anlayış düzeyi cinsiyet bakımından anlamlı farklılık olmamasına rağmen birbirine yakındır. Bu sonuç tartışma kısmında da belirtildiği üzere katılımcıların kadın ve erkek sayısının eşit bir şekilde olmamasından kaynaklanmıştır.

Yaş değişkenine göre ilgili düzeyler üzerinden elde edilen bulgulara göre anlamlı farklılık bulunmaması incelendiğinde, bu sonucun nedeni bireylerin artık yaşlanma sürecinin son evresinde olduğunu hissetmeleri olarak ifade edilebilir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda huzurevinde görev yapan psikologlara, politika ve hizmet üreten birimlere ve huzurevi yönetimine çeşitli öneriler sunulmuştur.

1. Yaşlılık sürecini huzurevinde geçiren bireylerin, psikolojik olarak daha sağlıklı bir dönem geçirmeleri için huzurevi yönetimine büyük rol düşmektedir. Bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin geliştirilmesine yönelik yapılacak aktiviteler, bireylerin mutlu ve huzurlu yaşam sürdürmesini etkileyecektir.

2. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlerce farklılık göstermemesi; huzurevi psikologlarının iletişimi, herbir yaşlı için farklı olması gerekmektedir. Psikologların, ilgili kavramların ön planda tutulmasıyla daha sağlıklı bir iletişim kurulmasını sağlayacaktır. Çünkü yaşlı bireylerin her birinin farklı bir yapıya sahip olmasının ilgili kavramların üzerinde etkilidir.

3. İlgili kavramların geliştirilmesine yönelik yapılacak aktivitelerin belirlenmesinde, sosyo-demografik değişkenlerin arka planda tutulması önemlidir. Bu aktiviter belirlenirken, huzurevinde bulunan yaşlıların çoğunun katılma düşüncesi ön planda olmalıdır.

4. Huzurevinde yaşamı etkileyecek politikaların, ilgili kavramların ışığından yola çıkarak belirlenmesinin, her bir yaşlı birey üzerinde farklı etkisi olacaktır. Bu yüzden tam anlamıyla verimli politikaların belirlenmesinde her bir yaşlı bireyi memnun etmek güçleşecektir. Fakat çoğunluğu yakalayacak hedef doğrultusunda yürütülecek politikalar daha verimli olacaktır.

5. Huzurevinde yaşayan bireylerin şükür hissini ve kendilerine karşı daha şefkatli olmarını geliştirecek faaliyet ve programların, mental iyi-oluş düzeyini olumlu yönde etkileyecektir. Bu yüzden daha minnettar ve daha öz-anlayışı yüksek bireylerin mental iyi-oluş düzeyi yüksek olacaktır.

5.3.2. İleride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler

1. Bu araştırmanın test edildiği çalışma Bursa ili ile sınırlı kalmıştır. Farklı kurum ve özel huzurevlerinde yaşayan yaşlıların geniş çalışma grubuyla tekrarlanması çalışmada elde edilen bulguların genellenebilme olasılığını arttırabileceği için yararlı olacaktır.

2. Öz-anlayış, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin incelendiği ve bu çalışmada kullanılan yöntemlerden farklı bir yöntem kullanılarak çalışmalar yapılması farklı bulguların elde edilmesini sağlayabilir. Farklı bir bakış açısı ortaya çıkması için deneysel yöntemin kullanıldığı çalışmalar yapılması faydalı olabilir.

3. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış kavramlarının yaşlılar üzerine yapılan çalışmalar ülkemizde kısıtlı düzeydedir. İlgili kavramların etkileri ve olumlu-olumsuz sonuçları hakkında bulguların derin yapıya ulaşması için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

4. Araştırmanın örneklemi huzurevi bireyleri ile sınırlıdır. Sadece huzurevinde yaşayan yaşlılara değil, aile bireyleri yanında yaşayan ve tek başına yaşayan yaşlı bireylere araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmanın, huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin sosyo-demografik değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyerek somut bulgular ve önemli sonuçların elde edilmesini sağladığı söylenebilir.

KAYNAKÇA

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans; Critique and Reformulation. *Journal of abnormal psychology*, *87*(1), 49–74.

Aile, Ç. ve S. H. B. (2020). Yaşlı Nüfusun Demografik Değişimi 2020, 1–26.

Akbaş, G. ve Apar, A. (2010). Avrupa 2020 Stratejisi: Akıllı, Sürdürülebilir ve Kapsayıcı Büyüme için Avrupa Stratejisi.

Akın, A. (2013). *Güncel Psikolojik kavramlar 1: Pozitif Psikoloji*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Akın, G. ve Bektaş, Y. (2007). *Geçmişten Günümüze Yaşlının Aile ve Toplumdaki Statüsü*. *4. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı*. Ankara: Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği Yayını.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Egitim Dergisi*, *33*, 1–10.

Akoğlu, K. (2018). Gerontoloji Lisans Eğitiminde Veri Araştırmaları Yoluyla İstatistik Öğretimi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, *2*(2), 28–36.

Aközer, M. ve Say, Ş. (2011). Türkiye'de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler Araştırması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür Araştırma Dergisi*, *27*(27), 103–128.

Alkan Olsson, İ. (2019). Uluslararası İnsan Hakları Hukukunda Yaşlı Hakları. *Yaşlılık Çalışmaları Dergİsİ*, *3*(3), 39–47.

Allemand, M. ve Hill, P. L. (2016). Gratitude From Early Adulthood to Old Age. *Journal of Personality*, *84*(1), 21–35.

Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2014). Self-compassionate Responses to Aging. *The Gerontologist*, *54*, 190–200.

Altay, B. ve Emiroğlu, O. N. (2005). Yaşlılık Hizmetleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Dergisi*, *22*(4), 165–170.

Altuntaş, M., Yılmazer, T. T., Güçlü, Y. A. ve Öngel, K. (2010). Evde Sağlık Hizmeti Ve Günümüzdeki Uygulama Şekilleri. *Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi*, *20*(3), 153–158.

Arslan, S. (2015). *Anneye Bağlanma Ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkinin Yaşam Doyumu, Öğrenilmiş Çaresizlik Ve Minnettarlık Aracı Rolüyle İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aspinwall, L. C. ve Staudinger, U. M. (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association.

Atlı, F. (2020). *Öğretmenlerin Öz-Anlayışları İle Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bakanlığı, A. ve S. P. (2011). *Türkiye'de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler*. Ankara.

Bakanlığı, K. (2018). On Birinci Kalkınma Planı, 2019-2023. Erişim: 15 Mart 2021 https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2019/07/OnbirinciKalkinmaPlani.pdf

Balkır, Z. G. (2009). Avrupa Birliği Sürecinde Türkiye'de Sosyal Güvenlik Hakkı Kapsamında Yaşlıların Korunması. *Sağlık Bilimlerinde Yaşlılık*, 539-568.

Baran, A. G. (2001). *Türkiye'de yaşlılık politikalarının sosyolojik analizi*. 1. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı, Ankara.

Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Geriatri Bilim Dalı*, *25*, 1–3.

Bensimon, M. (2017). Victimization in light of self-compassion: Development towards communal compassion. *Aggression and Violent Behavior*, *35*(7), 44–51.

Berman, M. (2004). *Katı Olan Her Şey Buharlaşıyor*. (Çev., Ü. Altuğ). İletişim Yayınları, İstanbul.

Birol, L. (1993). *Yaşlılık ve yaşlı hasta bakımı. İç Hastalıkları Hemşireliği*. Ankara.

Bloom, D. E., Canning, D. ve Fink, G. (2011). Implications of Population Aging for Economic Growth. *Oxford review of economic policy*, *26*(4), 583–612.

Bloom, D. E., Canning, D. ve Finlay, J. E. (2010). *Population Aging and Economic Growth in Asia. The economic consequences of demographic change in East Asia*, University of Chicago Press (pp.61–89).

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, *46*(4) 840–853.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. ve Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*(1), 119.

Bono, G., Krakauer, M. ve Froh, J. J. (2015). *The power and practice of gratitude. Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*.

Bowling, A. ve Gabriel, Z. (2004). An Integrational Model Of Quality Of Life In Older Age. Results From The Esrc/Mrc Hsrc Qualıty Of Life Survey In Britain. *Social Indicators Research*, *69*, 1–36.

Brown, B. (1999). *Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within.* 1st edition, Shambhala, Boston.

Büken, N. ve Büken, E. (2003). Yaşlanma olgusu ve tıp etiği. *Geriatri, Turkish Journal of Geriatrics*, *6*(2), 75–79.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, *55*(1), 15–

23.

Çağlar, T. (2014). Yaşlılık ve Sosyal Hizmet: Yaşam Destek Merkezi Örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 25*(2), 145–162.

Çamlık, M. (2013). *İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamalarının Çalışanların Mental Sağlığı Üzerindeki Etkisi: Mersin ve Adana İllerindeki Kamu ve Vakıf Üniversitelerinde Bir Uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.

Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. (Çev. Ü. Şendilek). Kaktüs Yayınları, İstanbul.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Belmont, CA, US: Thomson Wadworth.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43.

Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(4), 653–663.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. C. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71–75.

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. ve Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 222–235.

Dogan, T. ve Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *1*(1), 23–31.

Dölek, B. Ö. (2013). *Gerontolojik ve Geriatrik Sosyal Hizmet*. H. Acar, N. Negiz ve E. Akman (Ed.), Sosyal Politika ve Kamu Yönetimi Bileşenleriyle Sosyal Hizmet Temelleri ve Uygulama Alanları, Ankara: Maya Akademi, 279-297.

DPT. (2007). *Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı*. Devlet Planlama Teşkilatı Sosyal Sektörler ve Kordinasyon Genel Müdürlüğü, Yayın, (2741).

DSÖ. (2015). What is "Active Ageing"

Duyar, İ. (2008). *Geriatri, Bölüm 1: Gerontolojinin Temelleri.* Ankara: TGV; 9-19

Eker, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlılık ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Emiroğlu, V. (1989). *Yaşlılık ve Yaşlının Sosyal Uyumu*. Ankara: Başkan Yayınevi.

Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 56–69.

Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389.

Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude: An Introduction.* Oxford University Press.

Emmons, R. A. ve Shelton, C. M. (2012). The Oxford Handbook of Positive Psychology. *Handbook of positive psychology*, 1–742.

Emmons, R., McCullough, M. E. ve Tsang, J. A. (2007). *The Assessment Of Gratıtude*. Water Resources.

Engin Deniz, M., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı*, *12*(23), 428–446.

Ergün, Ö. G., Uğuz, Ş., Bozdemir, N., Saatçi, E. ve Akpınar, E. (2001). Yaşlılık, depresyon ve serum kolesterol düzeyi arasındaki ilişki. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, *10*, 419–425.

Ergün, U. G. Ö., Bozdemir, N., Uğuz, Ş., Güzel, R., Burgut, R., Saatçı, E. ve Akpınar, E. (2003). Adana huzurevinde yaşayan yaşlılar ile aile hekimliği polikliniğine başvuran yaşlıların medikososyal özelliklerinin değerlendirilmesi. *Geriatri*, *6*, 89–94.

Factor, A. ve Parker, M. (2010). Managing Chronic Diseases.

Fernandez-Ballesteros, G. R. ve Vd. (2010). Successful Ageıng: Crıterıa And Predıctors Rocío. *Psychology in spain*, *15*(1), 94–101.

Fernandez-Martinez, B., Prieto-Flores, M. E., Forjaz, M. J., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F. ve Martínez-Martín, P. (2012). Self-perceived health status in older adults: Regional and sociodemographic inequalities in Spain. *Revista de Saude Publica*, *46*(2), 310–319.

Foster, L. ve Walker, A. (2015). Active and successful aging: A european policy perspective. *Gerontologist*, *55*(1), 83–90.

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American psychologist*, *56*(3), 218.

Fredrickson, B. L. (2004). The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *The Royal Society*, *359*, 1367–1377.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, *24*(4), 237–258.

Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. ve Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, *4*(5), 408–422.

Froh, J. J., Miller, D. N. ve Snyder, S. F. (2007). Gratitude in Children and Adolescents: Development, Assessment, and School-Based Intervention. *School Psychology Forum*, *2*(1), 1–13.

Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, *9*(2), 103–110.

Gavrilov, L. A. ve Heuveline, P. (2003). *Aging of Population*. The Encyclopedia of Population. New York, Macmillian Reference USA.

Geçtan, E. (1984). *İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı*. İstanbul: Adam Yayıncılık.

George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)*. Boston: Pearson.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Hove: Routledge.

Gerst-emerson, K. ve Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a Public Health Issue: The Impact of Loneliness on Health Care Utilization Among Older Adults. *American journal of public health*, *105*(5), 1013–1019.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London: Routledge.

Goei, R. ve Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, *72*(3), 284–300.

Goldstein, J. ve Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation.* Shambhala Publications.

Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 44–55.

Grundy, E. ve Sloggett, A. (2003). Health inequalities in the older population: The role of personal capital, social resources and socio-economic circumstances. *Social Science and Medicine*, *56*(5), 935–947.

Güler, Ç. (1998). Yaşlılıkta tanımlar ve yaşlılık üstüne söylenenler. *Turkish Journal of Geriatrics Geriatri*, 1.

Gündoğan, D., Biçerli, M. K., Lordoğlu, K. ve Özkaplan, N. (2012). *Çalışma Ekonomisi-I.* T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2675, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1641, Eskişehir.

Günsoy, G. ve Tekeli, S. (2015). Nüfusun Yaşlanması ve Ekonomik Büyüme İlişkisi : Türkiye Üzerine Bir Analiz. *Amme İdaresi Dergisi*, *48*(1), 35–87.

Gür, T. (2020). YETİŞKİN Kadınlarda *Öz Duyarlılık İle Beden Algısının Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı. Diyarbakır.

Gürer, A., Küdür Çırpan, F. ve Atalan Özlen, N. (2019). Yaşlı Bakım Hizmetleri. *Journal of Health Services and Education*, *3*(1), 1–6.

Gürgan, U. ve Gür, S. (2019). Genç Yetişkinlerde Mental İyi Oluş Düzeyinin Depresyonla İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *6*(6), 516–536.

Haidt, J. (2017). The Moral Emotions. *Monthly Notices of the Royal Astronomical Society*, *470*(3), 3103–3123.

Hanson, R. (2009). *Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, wisdom, love.* Oakland: New Harbinger Publications.

Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, *37*(8), 645–657.

Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2004). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve*

Uygulamar. (T. Doğan, Çev. Ed.) Ankara: Nobel.

Henderson, K. A. (2009). *Increasing gratitude, well-being and prosocial behavior: The benefits of thinking gratefully* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hofstra Üniversity, New York.

İçli, G. (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, *2008*(1), 29–38.

İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. *Gazi Üniversitesi*, Ankara.

International, H. (2003). *HelpAge International: Older people in disasters and humanitarian crises: Guidelines for best practice.* HelpAge International.

Işığıçok, Ö. (2014). *İstihdam ve İşsizlik*. Bursa: Dora Yayınları.

Işık, E. (2018). *Yetişkin Kadınlarda Öz-Duyarlık İle Beden Algısı Ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Joblin, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self.*

John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1334.

Kalaycıoğlu, S. ve Rittersberger Tılıç, H. (2001). Yaşlı ve genç kuşaklar arasında sosyal, kültürel ekonomik bağların ailenin refah düzeyine etkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, *1*(2), 65–75.

Kalınkara, V. (2008). *Kentsel Hizmet Sunumu ve "Öteki"leştirilen Gruplar.* Denizli Kent Sempozyumu, 2-3 Mayıs. Denizli.

Kalınkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına göre Psikolojik İyi Oluşu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. Beyan Yayınları, İstanbul. sy.164-165.

Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, *3*(2), 119.

Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtıım.

Kayalık, A. (2017). *Üstün Niteliklilik Algısının Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisi Ve Duygusal Yeteneğin Aracılık Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *3*(1), 103–115.

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum : From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207–222.

Keyes, C. L. M. ve Lopez, S. J. (2002). *Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions.* In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.),

Handbook of positive psychology (pp. 45–59). London: Oxford University Press.

Kinsella, K. ve Wan, H. (2009). U.S. Census Bureau: International Population Reports. An Aging World: 2008, Washington:U.S.

Kirk, D. (1996). Demographic Transition Theory. *Population studies*, *50*(3), 361–387.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation. *Analysis*, 144.

Klein, M. (1957). *Envy and Gratitude and Other Works*.

Koç, M. (2002). Gelisim Psikolojisi Açisindanyaslilik Döneminde Ruhsal Gelisim. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *12*, 287–304.

Konak, A. ve Çiğdem, Y. (2005). Yaşlılık Olgusu : Sivas Huzurevi Örneği. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, *29*(1), 23–63.

Korkmaz, B. (2018). Öz-Duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı. *Current Approaches in Psychiatry*, *10*(1), 40–58.

Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz-Şefkat, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Kutsal, Y. G. (2006). *Yaşlanan Dünyanın Yaşlanan İnsanları, 65 Yaş Üzeri Yaşam Rehberi.* Meditime Ltd. Şti. Yayını, İstanbul.

Kutsal, Y. G. (2007). *Geriatri.* Ankara: Güneş Tıp Yayınevi.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (GEFAD)*, *32*(3), 589–607.

Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J. ve Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental psychology*, *35*(5), 1268–1282.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 887–904.

Lee, G. R., Seccombe, K. ve Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family*, *53*(4), 839.

Lee, R. (2003). The Demographic Transition : Three Centuries of Fundamental Change, *Journal of economic perspectives*, *17*(4), 167–190.

Lehr, U. (1982). Socio-psychological correlates of longevity. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, *3*, 102–147.

Lehr, U. (1994). *Yaşlanmanın psikolojisi*. İstanbul: Bilimsel ve Yayınları Çeviri Vakfı.

Lin, C. C. (2014). A higher-Order Gratitude Uniquely Predicts Subjective Well-Being: Incremental Validity Above the Personality and a Single Gratitude. *Social Indicators Research*, *119*(2), 909–924.

Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, *1*(1), 3–16.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, *23*(6), 695–706.

Luthans, F. ve Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, *33*(2), 143–160.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, *56*(3), 239–249.

Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137–155.

Lyubomksky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131.

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552.

Mandıracıoğlu, A. (2010). Dünyada ve Türkiye'de yaşlıların demografik özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, *49*(3), 39–45.

Marlatt, G. A. ve Kristeller, J. L. (1999). *Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), Integrating spirituality into treatment (s. 67-84). Washington, D.C.: American Psychological Association.*

Martin, **Martin, J. R.** (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, *7*(4), 291–312.

Martin, P., Kliegel, M., Rott, C., Poon, L. W. ve Johnson, M. A. (2008). Age differences and changes of coping behavior in three age groups: Findings from the Georgia Centenarian Study. *International Journal of Aging and Human Development*, *66*(2), 97–114.

Maslow, A. . (1954). *Motivation and personality*.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D. ve Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, *127*(2), 249–266.

McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 112–127.

Morgan, B., Gulliford, L. ve Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences*, 107, 179-189.

Morley, J. E. (2004). A Brief History of Geriatrics. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, *59*(11), 1132–1152.

Müdürlüğü, E. ve Y. H. G. (2020). *Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni.* Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni.

Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101.

Neff, K. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27–37.

Neff, K. (2009). *Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), Handbook of Individual Differences in Social Behavior*.

Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250.

Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults_ Enhanced Reader.pdf. *Self and Identity*, *9*(3), 225–240.

Neff, K. ve Dahm, K. A. (2015). *Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness.* Springer, New York.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(5), 1061–1072.

Onat, U. ve Çevik, B. (2006). Institutions and Properties of Places About Elderly Care in Turkey. *Geriatrics and Gerontology.* 61-69.

Overwalle, F. V., Mervielde, I. ve Des Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions and performance of college freshman. *Cognitionand Emotion*, *9*, 59–85.

Öztürk, M. (2016). Yaşlıda ruh sağlığını koruma-pozitif psikoloji ve müdahale yöntemleri. *Ege Tıp Dergisi*, *55*, 19–25.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Park, N. ve Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*(3), 323–341.

Peel, N. M., Mcclure, R. J. ve Bartlett, H. P. (2005). Behavioral Determinants of Healthy Aging. *American journal of preventive medicine*, *28*(3), 298–304.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. ve Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, *2*(3), 149–156.

Power, F. C., Nuzzi, R. J., Narvaez, D., Lapsley, D. K. ve Hunt, T. C. (2008). *Moral Education: A Handbook.*

Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective.* Westminster John Knox Press.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *48*(6), 757–761.

Reckart, H., Scott Huebner, E., Hills, K. J. ve Valois, R. F. (2017). A preliminary

study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences,* 116, 44-50.

Roberts, R. C. (2003). *Emotions: An essay in aid of moral psychology*. Cambridge University Press.

Rowe, J. W. ve Kahn, R. L. (1997). Successful Aging, The Forum, *37*(4), 433–440.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*(5), 141–166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727.

Şahİn, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*, 151–176.

Şan, M. K. (2007). *Sosyoloji Yazılar*. İstanbul.

Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J. ve Rey, J. M. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *35*(6), 806–814.

Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist, 55*(1), 5–14.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. London: UK; Brealey.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist, 60*(5), 410–421.

Seven, M. A. (2004). Eğitimde Bilginin Felsefi Temelleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *4*(2).

Sevil, H. T. (2005). *Yaşlılığın Sosyal Anatomisi*. Sabev.

Sezer Doğan, A. ve Taner, A. (2019). İstanbul İlçe Belediyelerinde Görev Yapan Müdürlerin Yaşlı Farkındalığı Üzerine Karma Desenli Bir Araştırma. *Sosyal Çalışma Dergisi, 3*(2), 120–146.

Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. Guilford Press.

Siegrist, J., Von Dem Knesebeck, O. ve Pollack, C. E. (2004). Social Productivity and Well-being of Older People: A Sociological Exploration. *Social Theory and Health, 2*(1), 1–17.

Simsek, H., Doganay, S., Budak, R. ve Ucku, R. (2014). Relationship of socioeconomic status with health behaviors and self-perceived health in the elderly: A community-based study, Turkey. *Geriatrics and Gerontology International, 14*(4), 960–968.

Snowden, L. R. (2001). Social embeddedness and psychological well-being among African Americans and Whites. *American Journal of Community Psychology*, *29*(4), 519–536.

Sucu, N. (2019). Yaşlılara Göre "Yaşlılık" ve Yaşlıları Etkileyen Sosyal Değişimler. *Milli Kültür Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 66–81.

Sun, P. ve Kong, F. (2013). Affective Mediators of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction in Late Adolescence. *Social Indicators Research*, *114*(3), 1361–1369.

Taylor, E. (2001). Psitive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, *41*, 13–29.

Tbmm.gov.tr. (2018). *Anayasanın 10. maddesi*. https://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa_2018.pdf adresinden erişildi.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., … Stewart-brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, *5*(1), 1-13

Tezcan, S. ve Seçkiner, P. (2012). Türkiye'de Demografik Değişim; Yaşlilik Perspektifi.

Trompetter, H. R., Kleine, E. De ve Bohlmeijer, E. T. (2017). Why Does Positive Mental Health Buffer Against Psychopathology? An Exploratory Study on Self-Compassion as a Resilience Mechanism and Adaptive Emotion Regulation Strategy. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 459–468.

Tufan, İ. (2003). *Türkiye'de Yaşlılık ve Yaşlanmak, Yaşlanmanın Sosyolojisi*. Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Tufan, İsmail. (2016a). *Antik Çağ'dan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Ankara: Nobel Yayınları.

Tufan, İsmail. (2016b). *Nazilli yaşlılık araştırması*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

TÜİK. (2018). Nüfus Projeksiyonları, 2018-2080. *Haber Bülteni sayı:30567*, 22–23.

TÜİK. (2021a). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. İstatistiklerle Yaşlılar, 2020*.

TÜİK. (2021b). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları , 2020. *Haber Bülteni sayı:37210*.

TÜİK. (2021c). İstatistiklerle Yaşlılar, 2020. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Elderly-Statistics-2020-37227

Ünal, Ç. (2015). Türkiye Nüfusunun Yaşlanma Endeksi Ve Potansiyel Destek Oranlarının Dağılımı. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(1), 235–249.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive Mental Mechanisms. *Their Role in a Positive Psychology*, *55*(1), 89–98.

Voci, A., Veneziani, C. A. ve Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, *10*(2), 339–351.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. ve Kolts, R. L. (2003). Gratitude and

happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, *31*(5), 431–452.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063–1070.

Weiten, W., Hammer, E. Y. ve Dunn, D. D. (2016). *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu*.

Werner, K. H., Hooria, J., Goldin, P. R., Michal, Z., G.Heimberg, R. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder _ Enhanced Reader.pdf. *Anxiety, Stress & Coping*, *25*(5), 543–558.

Wood, A. M., Froh, J. J. ve Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*(4), 854–871.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. ve Joseph, S. (2008). A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, *8*(2), 281–290.

Wright, T. A. (2003). The Incubator - Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, *24*(4), 437–442.

Yost-Dubrow, R. ve Dunham, Y. (2018). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, *32*(2), 397–403.

Yüksel, A. ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude. *Eurasian Journal of Educational Research*, (46), 199–215.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Rolleri, *Ege Eğitim Dergisi, 20*(1), 20–36.

EKLER

EK A: Demografik Bilgi Formu

1) Yaşınız? :

2) Cinsiyetiniz? : Kadın ( ) Erkek ( )

3) Eğitim durumunuz? :

4) Gelir düzeyiniz? : Yok ( ) 0-1500 TL ( ) 1500-3000 TL ( ) 3000 TL ve üstü ( )

5) Kronik rahatsızlığınız? : Var ( ) Yok ( )

6) Ne zamandır buradasınız? :

7) Medeni durumunuz? :

8) Geliş nedeniniz? : Kendi İstek ( ) Zoraki/Mecburi ( )

9) Sosyal güvenceniz? : Var ( ) Yok ( )

10) Fiziksel olarak bağımlı mısınız? : Evet ( ) Hayır ( ) Kısmen ( )

11) Çocuğunuz var mı? : Var ( ) Yok ( )

EK B: MİNNETTARLIK ÖLÇEĞİ- ALTI MADDELİK FORM (GQ-6)

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KISMEN KATILMIYORUM (3)	KARARSIZIM (4)	KISMEN KATILIYORUM (5)	KATILIYORUM (6)	KESİNLİKLE KATILIYORUM (7)
1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
2. Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
3. Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok fazla şey görmüyorum.*							
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
5. Yaşım ilerledikçe, hayat hikâyemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.*							

EK C: WARWİCH-EDİNBURG MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1	2	3	4	5
1. Gelecekle ilgili iyimserim.					
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8. Kendimden memnunum.					
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
10. Kendime güveniyorum.					
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
12. Sevildiğimi hissediyorum.					
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					
14. Neşeli hissediyorum.					

EK D: ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					

14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Yunus Emre DEMİRCİ

ÖĞRENİM DURUMU :

- **Lisans** : 2019, Anadolu Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler
- **Yüksek Lisans** : 2021, Bursa Teknik Üniversitesi, Uluslararası Ekonomi Politikası Anabilim Dalı, Uluslararası Ekonomi Politikası Tezli Yüksek Lisans Programı