

YAŞLI BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU: İZMİR'DE BİR SAĞLIKLI YAŞ ALMA MERKEZİ ÖRNEĞİ

LIFE SATISFACTION IN ELDERLY INDIVIDUALS: A HEALTHY AGE CENTER IN İZMİR

Zeynep Ata

Sorumlu Yazar, Öğretim Görevlisi, İzmir Kavram MYO, ORCID: 0000-0002-6802-0249,
zeynep.ata@kavram.edu.tr

Nazmiye Ekinci

Öğretim Görevlisi, İzmir Kavram MYO, ORCID: 0000-0002-7007-4123, ekinci.nazmiye@gmail.com

Kabul Tarihi /

Accepted: 18.02.2020

İletişim /

Correspondence:
Zeynep Ata

Benzerlik Oranı/
Plagiasim : % 15

Makale Türü/Article
Type: Araştırma
Makalesi/ Research
Article

ÖZET

Araştırmanın temel amacı, altmış yaş ve üzerindeki bireylerin yaşam doyumlarının araştırılmasıdır. Bu amaçla, İzmir'de yer alan bir sağlıklı yaş alma merkezine gelen altmış yaş ve üzerindeki bireylerin yaşam doyumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. İzmir'deki bu sağlıklı yaş alma merkezine 60 yaş ve üzeri bireyler katılabildiğinden bu çalışmada 65 yaş üstü bireyler değil de 60 yaş ve üzeri bireyler dâhil edilmiştir. Çalışmanın verileri 2019 Kasım- Aralık aylarında yüz yüze anket yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı istatistiklere ilaveten parametrik olmayan verilerde kullanılan Mann Whitney U testi ile Kruskal Wallis H testlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin yaşam doyumlarıyla demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, bireylerin sağlıklı yaş alma merkezine gitmeye başlama süreleri vb.) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyum, Yaşlılık, Yaşlılar, Sağlıklı Yaş Alma Merkezi.

JEL Kodları:M00,I12.

ABSTRACT

The main purpose of this research is to investigate the life satisfaction of individuals aged 60 and over. In line with this purpose, it has been demonstrated whether the life satisfaction of individuals aged sixty and over, who come to a healthy age center in İzmir, varies according to various demographic variables. In this study, individuals aged 60 and over, not individuals over 65 are included, because individuals aged 60 and over can attend this healthy aging center in İzmir. The data of the study were collected by face-to-face survey method in November-December 2019. In addition to descriptive statistics, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis H tests used in nonparametric data were used in analyzing the data. As a result of the research, it was determined that there was no statistically significant difference between individuals' satisfaction with life and demographic characteristics (age, gender, educational status, marital status, time of starting to go to a healthy age center and income).

Keywords: Life Satisfaction, Aging, Old Persons, Healthy Aging Centre.

JEL Codes: M00,I12.

1. GİRİŞ

Martin (2007; Aktaran: Kahraman, 2019: 24) bilimsel anlamda yaşam doyumu kavramının yeterince önemsenmediğini, yaşam doyumu kavramına ilişkin yapılan çalışmaların eksikliğinin son yarım yüzyıla kadar sürdüğünü ifade etmiştir. Günümüzde yaşam süreleri uzamakta, yaşlı bireylerin toplam nüfus içerisindeki payları gitgide artmaktadır. Bu çalışmada yaşam doyumu kavramı ele alınacak, yaşlılardaki (60 yaş ve üzeri) durumu İzmir’de yer alan bir sağlıklı yaş alma merkezi örneğiyle birlikte sunulacaktır. Durgun ve Tümerdem (1999; Aktaran: Özer, 2004: 34) yaşlılığın başlangıcı olarak genelde 65 yaş ve üzerinin kabul edildiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada evren olarak seçilen sağlıklı yaşam merkezine gitmeye kabul edilen bireyler 60 yaş ve üzerindeki kişilerden oluştuğu için çalışmaya 60 yaş ve üzerindeki insanların katılımı sağlanmıştır.

Bu çalışmada öncelikle yaşam doyumu kavramına değinilecek, ardından yaşam doyumuna ilişkin ilgili literatür taramasına yer verilip sonrasında araştırma kısmına geçilerek elde edilen verilerin çözümlenip yorumlanması sağlanacaktır.

2. YAŞAM DOYUMU KAVRAMI

Seligman (2007; Aktaran: Kahraman, 2019: 22) bireylerin yaşamlarında mutluluğun ve yaşam doyumu sağlamanın önemli bir yeri bulunmaktadır. Karababa (2019: 531) yaşam doyumu kavramının mutluluk dışında umut ve motivasyon gibi olumlu psikolojik deneyimlerle pozitif ilişkili olduğunu; depresyon, endişe, yalnızlık, stres gibi olumsuz psikolojik deneyimlerle ise negatif ilişkili olduğuna değinmiştir. Dolayısıyla Seligman (2007; Aktaran: Kahraman, 2019: 22)’a göre yaşam doyumunun bilimsel açıdan en fazla araştırılması gereken konulardan biridir. Alan yazınında yaşam doyumu kavramına ilişkin farklı birçok tanımlamanın yapıldığı görülmektedir. Özer (2004: 34) yaşam doyumunu “bireylerin beklentileri ile sahip olduğu şeylerin karşılaştırmasında elde edilen sonuç” olarak tanımlamıştır. Suldo & Huebner’e (2006; Aktaran: Barsbuğa ve Kılıçoğlu, 2015: 197) göre ise yaşam doyumunu bireylerin kendi yaşamlarından dolayı memnun olup olmadıkları ya da aile, arkadaş ve çevre gibi belirli yaşam alanları bağlamında tatmin edilip edilmediklerine dair yapılan genel bilişsel değerlendirmelerin birleşimidir.

Rauf (2016: 23) yüksek bir yaşam doyumu seviyesinin kişiler arası sağlıklı ilişkilere ve iyi bir zihinsel sağlığa sebep olduğu için oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. Yaşam doyumu, bireylerin uzun, kaliteli, anlamlı ve sağlıklı bir yaşam geçirmelerini sağlar (Yağar ve Yerlisu Lapa, 2015: 67). Pavot ve Diener (1993; Aktaran: Rodrı’ guez, La’ tkova’ ve Sun, 2008: 165) şunda içinde buldukları durumla genelde olmak istedikleri durum arasındaki uçurumu küçültebilen kişilerin yaşam doyumlarını arttırabildiklerini ifade etmiştir.

Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler çeşitlidir. Duffy (2004; Aktaran: Beyhan, 2018: 43-44) yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında bireylerin yaşları, cinsiyetleri, iş durumları, medeni durumları gibi sosyo-demografik özellikleri; gelir faktörünü, bireylerin sağlık durumlarını; çeşitli aktivitelere katılımı(örneğin: sinema-tiyatro), bireylerin yaşadıkları sosyal ortamı, çevre faktörünü ve benzeri birçok faktörü sıralamıştır. Kişinin hayatında meydana gelecek üzüntü veren olaylar, çatışmalar, engellenmeler, ani ve olumsuz yaşanan şeyler o bireyin yaşam doyumunun düşmesine neden olabilir (Özer, 2001; Aktaran: Tekin, 2017: 26). Ayrıca Beyhan (2018: 44) bireylerin yaşam doyumuna etki eden faktörlerin kişiden kişiye, toplumdaki topluma da değişebileceğini vurgulamıştır.

3. ARAŞTIRMA LİTERATÜRÜ

Literatürde yaşam doyumuna ilişkin sağlık çalışanları üzerinde yapılan çalışmalar (örneğin, Beyhan, 2018; Özal, 2019), çeşitli hastalıklara sahip çocukların bakım vericilerine yapılan çalışmalar (örneğin: Varol, 2018), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını ölçen çalışmalar (örneğin: Arslan ve Bektaş, 2019; Büyükcöçak, 2018), öğretmenlerin yaşam doyumlarını ölçen çalışmalar (örneğin: Başaran, 2016; Tutcu, 2018), çocuklarda yaşam doyumunu ele alan çalışmalar (örneğin: Karakuza, 2019), özel sektör çalışanları üzerine

yapılmış çalışmalar (örneğin: Sıvackı, 2019), obez bireyler üzerine yapılmış çalışmalar (örneğin: Baştürk, 2016; Akman, 2019), sporcu bireyler üzerine yapılan çalışmalar (örneğin: Sevim, 2018; Toros, 2013) vb. oldukça çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Ancak Türkiye’de yaşlılarda yaşam doyumunu ele alan çalışmaların miktarının sayısının sınırlı olduğu, diğer ülkelerdeki çalışmaların ise çoğunlukla 2000’li yıllar öncesi yapıldığı görülmüştür. Yaşlılarda yaşam doyumunu ele alan araştırmaların bir bölümüne Tablo 1’de yer verilmiştir:

Tablo 1. Yaşlılarda Yaşam Doyumuna İlişkin Çalışmalar

Araştırmayı Yapan Kişi(ler)	Yıl	Türü	Yer	Yöntem	Yaşam Doyumu İle İlişkilendirilen Kavram	Bulgular
Ç. Tekin	2017	Doktora Tezi	Malatya	Araştırma	İyimserlik, Mutluluk, Kan Lipitleri	Katılımcıların yaşam doyumlarının orta ve yüksek seviyede olduğu bulunmuştur.
G. Korkut	2019	Makale	Kahramanmaraş	Araştırma	Algılanan Bakım Yüğü	Algılanan bakım verme yükünün yaşam doyumunu üzerinde etkisi bulunamamıştır.
B. Şahin ve A. Yıldırım	2019	Makale	İstanbul	Araştırma	İnternet kullanımı, algılanan sosyal destek, umutsuzluk düzeyi	Yaşlı bireylerde internet kullanımına dair özelliklerin yaşam doyumunu ve algılanan sosyal destekle pozitif, umutsuzlukla negatif ilişkisi bulunmuştur.
A. Yanık ve Y. Sağlam	2019	Makale	Türkiye	Araştırma	Sosyal destek algısı	Yaşam doyumunu ve sosyal destek algısının demografik değişkenlere göre değiştiği belirlenmiştir.
A.Aydiner Boylu Ve G. Günay	2018	Makale	Ankara	Araştırma	Sosyal destek	Sosyal desteğin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.
F. Özkan Tuncay ve T. Kars Fertelli	2018	Makale	-	Araştırma	Bilişsel işlevler-günlük yaşam aktiviteleri	Bilişsel durum ile fiziksel bağımsızlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
H.Kankaya ve A. Karadakovan	2017	Makale	-	Araştırma	Günlük Yaşam Aktivitesi-Yaşam Kalitesi	Yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bağımsızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumunu artmaktadır.
G. Uzun	2016	Yüksek Lisans Tezi	Türkiye	Araştırma	Yaşam kalitesi ve yalnızlık	Yaşlıların günlük yaşam faaliyetlerini yaparkenki işlevselliklerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu ile olumlu, yalnızlık

						hisleriyle olumsuz ilişkisi bulunmuştur.
Ş. Ertekin Pınar ve G. Demirel	2016	Makale	İç Anadolu Bölgesi	Araştırma	Günlük yaşam aktiviteleri, öz-bakım gücü	Günlük yaşam aktivitesi ile öz-bakım gücü arasında anlamlı ilişki olduğu; yaşam doyumu ile arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.
Ş. Kapıkıran	2016	Makale	Ege Bölgesi	Araştırma	Yalnızlık	Sosyal desteğin yalnızlık ile yaşam doyumu arasında kısmi düzeyde aracı olduğu belirlenmiştir.
N. Elkin	2016	Makale	İstanbul	Araştırma	Depresyon Sıklığı	Yaşlılarda olası depresyon ve düşük yaşam doyumu tespit edilmiştir.
H. Kaçan Softa, G. Ulaş Karahmetoğlu, O. Erdoğan Ve S. Yavuz	2015	Makale	Kastamonu	Araştırma	Yaşam doyumunu etkileyen faktörler	Yaşlıların yaşam doyumu düzeyi orta seviye olarak belirlenmiştir.
S. Ataollahi Eshkoor, T. Aizan H., Chan, Y. Mun ve S. Shahar	2015	Makale	Malezya	Araştırma	-	Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir partnerle birlikte yaşamın katılımcılarda yaşam doyum düzeylerinin yüksek olması ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve yaşam doyumunu arttırdığı belirlenmiştir.
H. Tambağ	2015	Makale	-	Derleme	Sağlıklı yaşam biçimi	Yaşlılarda sağlığı geliştirme etkinlikleri; ile yaşlıların yaşama verdiği anlamın daha olumlu olacak, yaşam doyumu artacaktır.
F.S. Öner	2014	Yüksek Lisans Tezi	İstanbul	Araştırma	Yaşam doyumunu etkileyen faktörler	Gelir, verilen hizmetten memnuniyet, tanısı konulmuş bir hastalığı olması, fiziksel engel durumu ve yaşını değerlendirme durumu ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulundu

Y. Kavlak ve R. Nesrin Demirtaş	2012	Makale	-	Araştırma	Günlük yaşam aktiviteleri, depresyon ve yaşam kalitesi	Yaşlıların yaşam kalitelerini artırmaya yönelik uygulanacak rehabilitasyon programlarına karar vermeden önce yaşam kalitesi üzerinde etkin olan faktörlerin belirlenmesi ve bu etkenlerin ortadan kaldırılması gerekir.
T. Aydın	2010	Yüksek Lisans Tezi	Karabük	Araştırma	Geleceğe yönelik beklentiler ve özbakım gücü	Yaşam doyumunda da geleceğe yönelik beklentiler ile ilgili istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Öz bakım gücü geleceğe yönelik beklentiler ile karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur
H. Tambağ	2010	Yüksek Lisans Tezi	Ankara	Araştırma	Yaşam Biçimi- Psikoeğitim	Psikoeğitimin yaşlıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve yaşam doyumunu olumlu yönde arttırmıştır.
J. C. Meléndez, J. M. Tomás, A. Oliver ve E. Navarro	2009	Makale	İspanya	Araştırma	Psikolojik iyi oluş, günlük yaşam aktiviteleri	Fiziksel ve psikolojik refahın yaşam doyumunu üzerinde etkisi çoktur, ancak yaşam doyumunun en büyük yordayıcısı psikolojik iyilik halidir. Demografik değişkenlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi düşüktür.
A.Lowenstein, R. Katz, N. Gur-Yaish	2007	Makale	Norveç, İngiltere, Almanya, İspanya ve İsrail	Araştırma	Anne-baba ve çocuk değişimi	Aktif bir şekilde ailesini geçindiren yaşlıların yaşam doyumunun yüksek olduğu belirlenmiştir. Yetişkin çocuklardan yardım alan bir kişi olmak daha düşük bir yaşam doyumunu ile ilişkilidir. Evlatlarla ilgili normlar yaşam memnuniyeti ile olumsuz ilişkilidir.
N. İlhan Akman	2003	Yüksek Lisans Tezi	İstanbul	Araştırma	Yaşam biçimi	Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin, yaşam doyumunu ölçeceği puan ortalaması ile huzurevinde kalma

						nedeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirme düzeyi arttıkça, yaşam doyumu da artmaktadır.
S. H. Abu-Bader, A. Rogers ve A. S. Barusch,	2003	Makale	Utah	Araştırma	-	Katılımcıların çoğunda yaşam doyumu yüksek olarak belirlenmiştir. Fiziksel sağlık, yaşam doyumunu belirleyen en önemli etken olarak görülmüştür.
S.O. Utsey, Y. A. Payne, E. S. Jackson, A. M. Jones	2002	Makale	ABD	Araştırma	İrkla ilgili stres- yaşam kalitesi göstergeleri	Yaşlı Afro-Amerikan erkek ve kadınlar, kurumsal ve kolektif ırkçılığa bağlı stres açısından önemli ölçüde farklılık göstermiştir.
P. K. Hillerås, A. F. Jorm, A. Herlitz ve B. Wimblad	2001	Makale	İsveç	Araştırma	-	Sağlık ve duygusal olarak istikrarlı bir kişilik yaşlılar arasında yaşam doyumu için en önemli faktörler olarak belirlenmiştir.
M. Özer	2001	Yüksek Lisans Tezi	İzmir	Araştırma	Öz bakım gücü	Huzurevinde kalan yaşlıların aile ortamında yaşayanlara göre öz bakım gücünün; aile ortamında yaşayanların huzurevinde yaşayanlara göre yaşam doyumunun yüksek olduğu bulunmuştur.
R. Palabıyıköğlü, S. Haran, T. Yüca ve K. Köse	1999	Makale	-	Araştırma	Depresyon	Huzurevinde yaşamının bilişsel ve affektif açıdan bir risk oluşturduğuna işaret etmektedir.
A. Rogers	1999	Makale	ABD	Araştırma	Depresyon	Yaşlılarda yaşam doyumunun sosyal hizmet ruh sağlığı hizmeti sunumu ve politika geliştirme ile ilgili olduğu belirlenmiştir.

J. A. Aquino, D. W. Russell ve C. E. Cutrona	1996	Makale	ABD- Oregon	Araştırma	İstihdam durumu-sosyal destek	Ücretli bir işte çalışılan saat sayısı, daha düşük depresyon seviyeleri ve algılanan sosyal destek, daha yüksek yaşam doyumu düzeyleri ile doğrudan ilişkiliydi.
W.L.Lai& J.R. McDonald	1995	Makale	Kanada	Araştırma	-	Kanada'da yaşayan Çin'li yaşlılarda yapılan çalışmada yaşam doyumu için: psikolojik sağlık, sosyal destek ve kişisel kontrol duygusunun en güçlü yordayıcılarıdır. Erkekler ve kadınlar arasında yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunamamıştır.
M. M. Coke	1992	Makale	-	Araştırma	-	Aile rolü ve kilise faaliyetlerine katılımın Afrikalı Amerikalılar arasında yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınlar erkeklerden daha fazla yaşam doyumu göstermişlerdir.
J. S. Osberg, G. E. McGinnis, G. DeJong, ve M.L. Seward	1987	Makale	Boston	Araştırma	Yaşam kalitesi	Engelli yaşlı bireylerle ilgili yapılan çalışmada model, hem de kadınlar arasında yaşam kalitesindeki varyansın yaklaşık % 40'ını açıklamış, fonksiyonel kapasite en önemli belirleyici olmuştur.
N. R. Smith, G. Kielhofner ve J. H. Watts	1986	Makale	-	Araştırma	İrade-aktivite modeli	Mesleğine ilgi, değer ve kişisel nedensellik ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişki bulunmuştur.
F. Elwell ve A. D. Maltbie-Crannell	1981	Makale	-	Araştırma	Rol Kaybı	Rol kaybının özellikle erkekler için başa çıkma kaynakları ve yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir.

K.S Markides, H.W Martin	1979	Makale	Texas	Araştırma	-	Sağlık ve aktivite, yaşam doyumunun güçlü yordayıcılarıdır. Gelir, yaşam doyumunu dolaylı olarak etkiler.
--------------------------------	------	--------	-------	-----------	---	---

4. MATERYAL VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın temel amacı, İzmir’de yer alan bir Sağlıklı Yaş Alma Merkezi’ne gelen bireylerin yaşam doyumlarının ortaya konulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, İzmir’de bulunan bir sağlıklı yaş alma merkezine gelen altmış yaş ve üzerindeki bireylerin yaşam doyumlarının yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, bireylerin sağlıklı yaş alma merkezine gitmeye başlama süreleri ve gelir değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Bu çalışmada 322 bireyin yaşam doyumlarının değerlendirmesi yapılmıştır.

Yaşlılarda yaşam doyumuna ilişkin Türkiye’de yapılan çalışmaların çoğunlukla huzur evinde kalan yaşlılara (Kavlak ve Demirtaş, 2012; Yanık ve Sağlam, 2019; Pınar ve Demirel, 2016; Tuncay ve Fetelli, 2018 vb.)veya kendi evlerinde yaşayanlara uygulandığı (Palabıyıkoglu, vd., 1992; Kapıkıran, 2019 vb.) görülmüş ancak sağlıklı yaş alma merkezinde yapılan bir çalışmaya rastlanamamıştır. Araştırma bu açıdan da, İzmir’de yapılan çalışmaların genellikle 15-20 yıl öncesi yıllara (Özer, 2001 vb.) dayanması ve çok az miktarda olması dolayısıyla da ayrıca bir önem teşkil etmektedir. Ek olarak çalışma sağlıklı yaş alma merkezine gelen bireylerin profilini ortaya koyması açısından da önem arz etmektedir.

4.2. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, verilerin elde edilmesinde anket yöntemi kullanılmış olup anket sorularının yüz yüze anket tekniği ile katılımcılara ulaştırılması sağlanmıştır. Anketleri yanıtlayan kişilerden isim ve soy ad bilgileri istenmemiş, gizlilik esasından yararlanılarak sorulara objektif cevaplar verilmesi sağlanmıştır. Yirmi altı sorudan (demografik özelliklerle ilgili 6 soru, 20 de ölçekte yer alan sorular) meydana gelen ankette iki bölüm yer almaktadır.

Anket formunun ilk bölümünde, bireylere cinsiyetlerini, yaşlarını, eğitim durumlarını, medeni durumlarını, bu sağlıklı yaş alma merkezine ne zamandan beri gittiklerini, gelirlerinin içeren demografik sorular sorulmuştur. İkinci bölümde yaşam doyumuna ilişkin Neugarten ve ark. tarafından geliştirilen, Tekin’in (2017: 118) çalışmasında kullandığı Yaşam Doyumu Ölçeği’nden yararlanılmış, Neugarten ve ark. ile Tekin’in (2017: 118) çalışmalarında katılımcılara evet- hayır yanıtı olarak sorulan sorular, katılmıyorum, kararsızım ve katılıyorum şeklinde 3’lü Likert yapıda sorulmuştur.

Araştırmanın evrenini, İzmir’de yer alan bir sağlıklı yaş alma merkezine giden bireyler oluşturmaktadır. Sağlıklı yaş alma merkezinden edinilen bilgilere göre 2019 yılında söz konusu merkeze giden birey sayısı 2000’dir. Örnekleme ise, İzmir’deki bu sağlıklı yaş alma merkezine giden bireyler arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen kişiler oluşturacaktır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi, ana kütlede seçilecek örneğe ait birimlerin her birine eşit seçilme şansı veren ve seçimin etki altında kalmadan farklı seçim şekilleri ile yapılabildiği yöntemdir.

Bu çalışmada istatistiksel açıdan elde edilen verilerin anlamlılık düzeyinin sağlanması amacıyla toplam 330 kişiye anket uygulanmıştır. Ancak, araştırmaya katılanlardan 8 kişinin anket formundaki soruların büyük bir kısmını doldurmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle bu 8 kişi çalışmada kapsam dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, toplam 322 adet anket istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 25 paket programından yararlanılmıştır. Elde edilen veriler ise ilgili bölümlerde tablolaştırılarak sunulmuştur.

Söz konusu örneklemin yeterli olup olmadığı konusunda aşağıdaki formül kullanılmıştır (Yamane, 2001: 116-117).

$$n = \frac{N z^2 p q}{Nd^2 + z^2 pq}$$

Yığından seçilecek örneklem sayısı yukarıda verilen formül uygulanarak elde edilir. Kasım 2019 tarihi itibarıyla merkeze giden birey sayısı 2000'dir. Çalışmanın niteliği göz önüne alınarak, örneklem sayısı, %90 güvenirlilik ve %10 duyarlılık ile tespit edilmiştir. Bu durumda gerekli örneklem sayısı yaklaşık 239 olduğu tespit edilir.

5. BULGULAR

Bu araştırmada güvenirlilik analizinde Cronbach's Alfa Katsayısı kullanılmıştır. Kalaycı (2005: 405) Alfa katsayısının değerlendirme aralıklarına bakıldığında bu katsayının 0,60 ve üzerinde olmasının ölçeği kabul edilebilir ve daha iyi düzeyde güvenilir olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmanın Cronbach's Alfa Katsayısı'na Tablo 2'de yer verilmiştir:

Tablo 2. Cronbach's Alpha Tekniğine İlişkin Çözümleme Sonuçları

	Cronbach's Alpha Katsayısı	Madde Sayısı	Güvenirlilik Düzeyi
Yaşam Doyumu	.82	26	İyi düzeyde güvenilir

Tablo 2, ölçek ifadelerinin iyi düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Anketle elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan bir diğer test tekniği de test yöntemlerinin kullanılabilirliğinin temel bir şartı olan ve "verilerin normal bir dağılıma sahip olma" koşulunu ortaya koyan normallik testidir. Normallik testinde Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin .05'ten büyük olması beklenmektedir. Bu koşulun sağlandığı durumlarda ilgili verilerin normal dağılıma sahip olduğu varsayılır.

Tablo 3'te belirtildiği gibi araştırma kapsamında yer alan tüm değişkenlerin normal bir dağılıma sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu nedenle bu araştırmada parametrik olmayan test yöntemleri tercih edilmiştir.

Tablo 3. Normallik Test Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
İfade 1	,234	322	,000	,819	322	,000
İfade 2	,382	322	,000	,706	322	,000
İfade 3	,412	322	,000	,645	322	,000
İfade 4	,311	322	,000	,775	322	,000
İfade 5	,227	322	,000	,809	322	,000
İfade 6	,249	322	,000	,806	322	,000
İfade 7	,354	322	,000	,714	322	,000
İfade 8	,314	322	,000	,794	322	,000
İfade 9	,318	322	,000	,774	322	,000
İfade 10	,390	322	,000	,673	322	,000
İfade 11	,379	322	,000	,696	322	,000
İfade 12	,288	322	,000	,793	322	,000
İfade 13	,227	322	,000	,820	322	,000
İfade 14	,297	322	,000	,770	322	,000
İfade 15	,397	322	,000	,674	322	,000
İfade 16	,216	322	,000	,807	322	,000
İfade 17	,282	322	,000	,776	322	,000
İfade 18	,396	322	,000	,666	322	,000
İfade 19	,372	322	,000	,736	322	,000
İfade 20	,247	322	,000	,806	322	,000

Katılımcılara ait genel betimsel istatistiklere Tablo 4'te yer verilmiştir:

Tablo 4. Katılımcılara Ait Genel Betimsel İstatistikler

	N	%
Cinsiyet Dağılımları		
Kadın	288	89,4
Erkek	34	10,6
Toplam	322	100
Yaş		
60-65	122	37,9
66-71	133	41,3
72-77	52	16,1
78-83	13	4,0
84 ve Üzeri	2	0,6
Toplam	322	100
Eğitim Durumu		
Lise mezunu	118	36,6
Önlisans/Lisans mezunu	133	41,3
İlköğretim mezunu	25	7,8
Yüksek Lisans/ Doktora	46	14,3
Toplam	322	100
Medeni Durum		
Evli	206	64,0
Bekar	116	36,0
Toplam	322	100
Bu merkeze ne süredir gitmektesiniz?		
0-6 ay	96	29,8
7-11 ay	8	2,5
1 yıl- 2 yıl	112	34,8
3 yıl-4 yıl	89	27,6
5 yıl ve üzeri	17	5,3
Toplam	322	100
Gelir		
1000 TL' den az	6	1,9
1000-2000 TL arası	34	10,6
2001-3000 TL arası	129	40,1
3001-4000 TL arası	79	24,5
4001-5000 TL ve üzeri	74	23,0
Toplam	322	100

Tablo 4'te katılımcıların %89,4'ünün kadın ve %10,6'sının erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %41,3'ünün 66-71 yaş arası bireylerden, %37,9'unun 60-65 yaş arası bireylerden, %20,7'sinin ise 72 yaş ve üzeri bireylerden meydana geldikleri belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde %41,3'ünün önlisans ya da lisans mezunu olduğu, %36,6'sının lise mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4'te katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %64'ünün evli, %36'sının bekâr olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların bu yaş alma merkezine ne süredir gitmekte oldukları incelendiğinde %34,8'inin 1-2 yıldır; %29,8'inin 0-6 aydır; %27,6'sının 3-4 yıldır; %5,3'ünün 5 yıl ve üzeri süredir; %2,5'unun 7-11 aydır gitmekte olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelirlerine bakıldığında %40,1'inin 2001-3000 TL arasında; %24,5'unun 3001-4000 TL arasında; %23'ünün 4001-5000 ve üzerinde ücret aldıkları tespit edilmiştir.

En yüksek değerli ortalamanın “şu anda da gençliğimde olduğum kadar mutluyum” (Ort.=2,18);“ileride ilginç ve güzel şeylerle karşılaşacağımı ümit ediyorum” (Ort.=2,13), “hayatta istediğim pek çok şeyi elde ettim” (Ort.=2,12) ifadeleri ile sağladığı ortaya çıkmıştır. Yani katılımcıların çoğunun şuanda da mutlu oldukları, hayatlarında istedikleri pek çok şeyi elde ettikleri ve kendi gelecekleriyle alakalı umutlu oldukları söylenebilir.

En düşük değerli ortalamanın “başka kişilerle kendimi karşılaştırdığımda sık sık daha çok üzülüyorum” (Ort.=1,52); “kendimi yaşlı ve hayli yorgun hissediyorum” (Ort.=1,55) ve “yaptığım pek çok şeyi sıkıcı ve monoton buluyorum” (Ort.=1,65) ifadeleri ile sağladığı ortaya çıkmıştır. Yani katılımcıların çoğunun kendini dinç ve genç hissettikleri, hayatlarının monoton ve sıkıcı olmaktan uzak olduğu söylenebilir.

Araştırmanın hipotezlerinin analizinde İzmir’de yer alan bu sağlıklı yaşam merkezine giden kişilerin yaşam doyumları ile demografik özellikler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla parametrik olmayan verilere uygulanan Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır.

H₁: Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Sonuçları

	N	Sıra Değer Ortalaması	Z Değeri	P
Kadın	288	161,27	-,132	,895
Erkek	34	163,49		

Tablo 5’te katılımcıların yaşam doyumları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (P>0,05). Bu doğrultuda, H₁ hipotezi reddedilmiştir.

H₂: Araştırmaya katılan kişilerin yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 6. Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Yaş Değişkeni Açısından Sonuçları

Yaş Grubu	N	Sıra Değer Ortalaması	Serbestlik derecesi(df)	X ²	P
60-65 Yaş	122	170,44	4	6,532	,163
66-71 Yaş	133	154,13			
72-77 Yaş	52	172,63			
78-83 Yaş	13	111,96			
84 yaş ve üzeri	2	138,75			

Tablo 6’da katılımcıların yaş gruplarına göre yaşam doyumlarında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05). Dolayısıyla H₂ hipotezi reddedilmiştir.

H₃: Araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Yaşam Doyumları

Eğitim Durumları	N	Sıra Değer Ortalaması	Serbestlik derecesi(df)	X ²	P
İlköğretim mezunu	25	171,28	3	,843	,839
Lise mezunu	118	115,81			
Önlisans-lisans mezunu	133	163,60			
Yüksek lisans-doktora	46	164,72			

Tablo 7’de katılımcıların eğitim durumlarına göre yaşam doyumlarında istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05). Dolayısıyla H₃ hipotezi reddedilmiştir.

H₄: Araştırmaya katılan kişilerin medeni durumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 8. Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Sonuçları

	Katılımcı Sayısı	Sıra Değer Ortalaması	Z Değeri	P
Evli	206	158,53	-,639	,523
Bekar	115	165,42		

Tablo 8’de katılımcıların yaşam doyumları medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($P>0,05$).Bu doğrultuda, H_4 hipotezi reddedilmiştir.

H_5 : Araştırmaya katılan kişilerin bu merkeze gitmeye başlama süreleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 9. Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Bu Merkeze Gitmeye Başlama Süreleri Açısından Sonuçları

Merkeze ne süredir gitmekte oldukları	N	Sıra Değer Ortalaması	Serbestlik derecesi(df)	X ²	P
0-6 ay	96	156,24			
7-11 ay	8	174,88			
1 yıl- 2 yıl	112	165,55	4	1,315	,859
3 yıl- 4 yıl	89	164,09			
5 yıl ve üzeri	17	144,65			

Tablo 9’da katılımcıların yaşam doyumları bu merkeze gitmeye başlama süreleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($P>0,05$).Bu doğrultuda, H_5 hipotezi reddedilmiştir.

H_6 : Araştırmaya katılan kişilerin gelirleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 10. Katılımcıların Yaşam Doyumlarının Gelir Değişkeni Açısından Sonuçları

Gelir	N	Sıra Değer Ortalaması	Serbestlik derecesi(df)	X ²	P
1000 TL’den az	6	271,75			
1000-2000 TL	34	160,53			
2001-3000 TL	129	157,34	4	8,727	,068
3001-4000 TL	79	161,39			
4001-5000 TL ve üstü	74	160,38			

Tablo 10’da katılımcıların yaşam doyumları gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($P>0,05$).Bu doğrultuda, H_6 hipotezi reddedilmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda şu bilgiler elde edilmiştir:

Katılımcıların büyük çoğunluğunu (yaklaşık yüzde 90’ını) kadınlar oluşturmaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğunu (yaklaşık %80’ini) 60-71 yaş aralığında olan bireylerin oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çoğunun (%41,3’ünün) önlisans veya lisans mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yarısından fazlasını (64’ünü) evli bireylerin oluşturduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların bu yaş alma merkezine ne süredir gitmekte oldukları incelendiğinde çoğunun (%34,8) bu merkeze 1-2 yıldır gitmekte olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların çoğunun (%40,1) 2001-3000 TL arasında bir aylık gelire sahip olduğu belirlenmiştir.

En yüksek değerli ortalamanın “şu anda da gençliğimde olduğum kadar mutluyum”, “ileride ilginç ve güzel şeylerle karşılaşacağımı ümit ediyorum”, ve “hayatta istediğim pek çok şeyi elde ettim” ifadeleri ile sağladığı ortaya çıkmıştır. Yani katılımcıların çoğunun şu anda da mutlu oldukları, hayatlarında istedikleri pek çok şeyi elde ettikleri ve kendi gelecekleriyle alakalı umutlu oldukları söylenebilir.

En düşük değerli ortalamanın “başka kişilerle kendimi karşılaştırdığımda sık sık daha çok üzülüyorum”, “kendimi yaşlı ve hayli yorgun hissediyorum” ve “yaptığım pek çok şeyi sıkıcı ve monoton buluyorum” ifadeleri ile sağladığı ortaya çıkmıştır. Yani katılımcıların çoğunun kendini dinç ve genç hissettikleri, hayatlarının monoton ve sıkıcı olmaktan uzak olduğu söylenebilir.

Araştırmanın hipotezleri incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete, yaş gruplarına, eğitim durumlarına, medeni durumlarına, bu merkeze gitmeye başlama sürelerine, gelirlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca çözümlenen verilerden hareketle İzmir’deki bu sağlıklı yaş alma merkezine giden kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Konu hakkında yapılacak yeni çalışmalar için İzmir’deki sağlıklı yaş alma merkezine giden kişilerin yanı sıra bu merkezlere gitmeyen kişilere de gerekli araştırma metotlarını(anket vb.) uygulayıp bir karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abu-Bader, S. H., Rogers, A., & Barusch, A. S. (2003). “Predictors of Life Satisfaction in Frail Elderly”. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3), s. 3–17.
- Akman, G. (2019). Fazla Kilolu ve Obez Bireylerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Arslan, I. Ve Bektaş, H. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Ölçülmesi”. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8, s.767-784.
- Aydın, T. (2010). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Özbakım Gücü Ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydiner Boylu, A, Günay, G . (2018). “Yaşlı Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi”. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), s.1351-1363.
- Aquino, J. A., Russell, D. W., Cutrona, C. E., & Altmaier, E. M. (1996). “Employment Status, Social Support, And Life Satisfaction Among The Elderly”. *Journal Of Counseling Psychology*, 43(4), p. 480–489.
- Barsbuğa, Y., Kılıoğlu, M. (2015). “The Examination Of Life Satisfaction Levels Of Individuals Practicing Sport at Private Sport Centers”. *International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue 3*, p. 197.
- Başaran, D. (2016). Medeni Durumun Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baştürk, E. (2016). Obez Bireylerde Bağlanma Stillerinin, Yaşam Doyumu ve Yeme Tutumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. . İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beyhan, T. E. (2018).Sağlık Çalışanlarının İşe Hazır Bulunuşluk Durumlarının Özyeterlilik ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Büyükçorak, M.(2018).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Kişilik Yapılanması ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Coke, M. M. (1992). “Correlates Of Life Satisfaction Among Elderly African Americans”. *Journal Of Gerontology*, 47(5), s. P316–P320.

- Elkin, N . (2016). “Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Yaşlı Bireylerde Depresyon Sıklığı Ve Yaşam Doyumunun Değerlendirilmesi”. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9 (1), s. 9-21.
- Elwell, F., & Maltbie-Crannell, A. D. (1981). “The Impact of Role Loss Upon Coping Resources and Life Satisfaction of the Elderly”. *Journal of Gerontology*, 36(2), s. 223–232.
- Eshkooor, S. A., Hamid, T. A., Mun, C. Y., Shahar, S. (2015). “An Investigation On Predictors Of Life Satisfaction Among The Elderly”. *International E-Journal of Advances in Social Sciences*. 1(2), s. 207-212.
- Hillierås, P. K., Jorm, A. F., Herlitz, A., & Winblad, B. (2001). “Life Satisfaction among the Very Old: A Survey on a Cognitively Intact Sample Aged 90 Years or Above”. *The International Journal of Aging and Human Development*, 52(1), s. 71–90.
- Kahraman, H. (2019). Zihinsel ve Ortopedik Engelli Bireylerin Ebeveynlerinde Engellilerin Hakları Hakkında Bilgi Sahibi Olmanın Yaşam Doyumu ve Ebeveynlerin Stresle Başa Çıkma Tutumları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kalaycı. Ş. (2005). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım. s. 405.
- Kankaya, H. Ve Karadakovan, A. (2017). “Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumuna Etkisi”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(4), s. 21-29.
- Kapıkıran, Ş . (2016). “Yaşlılarda Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki : Sosyal Desteğin Aracılık Rolünün Sınanması”. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9 (1), s.13-25
- Karababa, A. (2019). “Life Positions As Predictor Of Life Satisfaction Among University Students”. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 19 (2), s. 531.
- Karakuza, F. (2019). 12-14 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Egzersizin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut, G , Gençtürk, Z . (2019). “Yaşlılara Bakım Veren Aile Bireylerinde Algılanan Bakım Yüğü Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3 (3), s. 53-78.
- Lai, D. W.-L., & McDonald, J. R. (1995). “Life Satisfaction of Chinese Elderly Immigrants in Calgary”. *Canadian Journal on Aging* 14(03), s.536–552.
- Lowenstein, A., Katz, R., & Gur-Yaish, N. (2007). “Reciprocity İn Parent-Child Exchange And Life Satisfaction Among The Elderly: A Cross-National Perspective”. *Journal Of Social Issues*, 63(4), s. 865–883.
- Markides, K. S., ve Martin, H. W. (1979). “A Causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly”. *Journal of Gerontology*, 34(1), s. 86–93.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., & Navarro, E. (2009). “Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A Structural Model Examination”. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(3), s. 291–295.
- Neugarten B.L, Havighurst R.J, Tobin S.S. (1961). “The Measurement Of Life Satisfaction”. *Journal Of Gerontology*, 16, s. 134-43.
- Osberg, J. S., McGinnis, G. E., Dejong, G., & Seward, M. L. (1987). “Life Satisfaction And Quality Of Life Among Disabled Elderly Adults”. *Journal Of Gerontology*, 42(2), s. 228–230.

- Öner, F. S. (2014). Huzurevinde Kalan Yaşlı Bireylerde Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özal, M. (2019). Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Pozitif Sermaye Özdeğerlendirme Ve Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü.
- Özer M. (2004). "A Study On The Life Satisfaction Of Elderly Individuals Living In Family Environment And Nursing Homes". *Turkish Journal of Geriatrics*, 7(1), s. 33-36.
- Palabıykoğlu, R , Haran, S , Yüca, T , Köse, K . (1992). "Yaşlılarda Depresyon ve Yaşam Doyumu". *Kriz Dergisi*, 1 (1), s. 26-31 .
- Pınar, Ş. E. Ve Demirel G . (2016). "Huzurevinde Yaşayan Orta Yaş Ve Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktiviteleri, Öz-Bakım Gücü Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi". *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9 (1), s. 39-52.
- Rauf, M. (2016). Self-Esteem And Life Satisfaction Of Working And Non-working Adolescents In Pakistan. Master Thesis. Özyegin University. The Graduate School Of Social Sciences, s. 23.
- Rodri'guez, A., La'tkova', P. Ve Sun, Y. (2008). "The Relationship Between Leisure And Life Satisfaction: Application Of Activity And Need Theory". *Social Indicators Research*. 86, s.163.
- Rogers, A. (1999). "Factors Associated with Depression and Low Life Satisfaction in the Low-Income, Frail Elderly". *Journal of Gerontological Social Work*, 31(1-2), s. 167-194.
- Sevim, E. (2018). Kinezyofobi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sıvackı, S. (2019). Tükenmişlik Sendromunun ve İş Doyumunun Yaşam Doyumu İle İlişkisi: Özel Sektör Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Smith, N. R., Kielhofner, G., Watts, J. H. (1986). "The Relationship Between Volition, Activity Pattern and Life Satisfaction In The Elderly". *The American Journal Of Occupational Therapy*. 40(4), s. 278-283.
- Softa, H. K. , Ulaş Karahmetoğlu, G. U. , Erdoğan, O , Yavuz, S . (2015). "Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi". *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8 (1),s.12-21.
- Şahin, B. ve Yıldırım, A. (2019). "Yaşlı Bireylerde İnternet Kullanımı İle Yaşam Doyumu, Algılanan Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2): 97-106.
- Tambağ, H. (2010). Huzurevindeki Yaşlılara Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Yaşam Doyumu Geliştirmeye Yönelik Verilen Psikoeğitimin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tambağ H . (2015). "Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu". *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*. 4(16), s. 31-23.
- Tekin, Ç. (2017). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, İyimserlik, Mutluluk ve Kan Lipitleri İle D Vitamini Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Toros, T. (2013). "Yaşam Doyumu Açısından Elit Ve Elit Olmayan Sporcuların Değerlendirilmesi". *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1).

- Tuncay, F.Ö. Ve Fertelli, T. (2018). “Yaşlılarda Bilişsel İşlevlerin Günlük Yaşam Aktiviteleri Ve Yaşam Doymu İle İlişkisi”. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 32(3), s.183-190.20
- Tutcu, A. (20189). Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doymu Üzerindeki Etkisine İlişkin Duyuşsal İyilik Algısının Aracılık Etkisi. Doktora Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Utsey, S. O., Payne, Y. A., Jackson, E. S., & Jones, A. M. (2002). “Race-Related Stress, Quality Of Life İndicators, And Life Satisfaction Among Elderly African Americans”. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(3): 224–233.
- Uzun, G. (2016). The Association Of Activities Of Daily Living With Quality Of Life And Life Satisfaction Among Turkish Elderly Population: The Mediating Role Of Loneliness. Master Thesis. Middle East Technical University Social Sciences Institute. Ankara.
- Varol, E. (2018). Kanser Hastası Olan Çocukların Bakım Vericilerine Evde Yapılan Eğitimin Bakım Yükü Depresyon Ve Yaşam Doymuna Etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yağar, G., Yerlisu Lapa, T. (2015). “The Impact Of Personality Traits On Leisure And Life Satisfaction In Women Who Participate In Exercise”. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 6(2), s. 67.
- Yanık, A , Sağlam, Y . (2019). “Yaşlı Bireylerin Yaşam Doymu Ve Sosyal Destek Algısının Değerlendirilmesi”. *Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi*, 6 (3), s. 501-512 .
- Yamane, T. (2001). Temel Örnekleme Yöntemleri. Çeviren: A. Esin. M. A. Bakır, C. Aydın. E. Gürbüzel. İstanbul: Literatür Yayınları. s.116-117.