

ORTA YAŞ BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİ İLE YAŞLILIĞI KABULLENME ZORLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİ

 Mustafa Remzi ATAY^a

 Hatice KUMCAĞIZ^b

Özet

Bu araştırmanın amacı, 40-65 yaş arası orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 156 orta yaş birey (81 kadın 75 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri, pearson korelasyon analizi ve bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyli ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluğunun azaldığını göstermiştir. Fiziksel bir hastalığı olan orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu, yaşlılığı kabullenme zorluğu düzeylerinin ise anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca orta yaş bireylerde yaş arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluğu azalmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile yaş ve cinsiyet; yaşlılığı kabullenme zorluğu ile de cinsiyet arasında ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Çalışmanın sonuç kısmında araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, Orta yaş, Yaşlılık, Yaşlılığı kabullenme zorluğu.



THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND THE DIFFICULTY OF ACCEPTING OLD AGE IN MIDDLE-AGED INDIVIDUALS

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between the level of psychological well-being and the difficulty of accepting old age in middle-aged individuals between the ages of 40-65. The sample of the study was consisted of 156 (81 women and 75 men) middle-aged individuals. The Psychological Well-Being Scale, The Difficulty of Accepting Old Age Scale and The Form of Demographic Information were used to collect data. Descriptive statistics, pearson correlation analysis and independent samples t-test were used to analyze data. The findings of the study showed that there are significant relationships between the psychological well-being levels and the difficulty of accepting old age of middle-aged individuals. As the psychological well-being levels of middle-aged adults increased, the difficulties of accepting old age decreased. It was observed that the psychological well-being levels of middle-aged individuals with physical illness are significantly lower, middle-aged individuals with physical illness have a significantly higher level of difficulty of accepting

^a Uzm. Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı; Doktora Öğr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, atay3989@gmail.com

^b Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, haticek@omu.edu.tr

Makale Geliş Tarihi: 17.05.2022, Makale Kabul Tarihi: 27.06.2022

old age. Further, as the age increases in middle-aged individuals, the difficulty of accepting old age decreases. No significant relationships were found between psychological well-being and age, psychological well-being and gender, difficulty of accepting old age and gender. In the conclusion part of the study, the findings obtained from this research were discussed and suggestions were made.

Keywords: Psychological well-being, Middle age, Old age, Difficulty of accepting old age.



Giriş

Çağımızda insan gelişimini konu alan ve açıklamaya çalışan disiplinlerin üzerinde sıklıkla durduğu yaklaşım yaşam boyu gelişim yaklaşımıdır. Yaşam boyu gelişim yaklaşımı, gelişimin doğumla başlayıp ölümle sona erdiğini ve bütün yaşam boyu devam ettiğini öne süren, psikoloji ve sosyoloji gibi farklı disiplinleri bünyesinde barındıran bir gelişimi ifade eder (Eryılmaz, 2011). Çocukluk dönemi, gençlik dönemi ve yetişkinlik dönemi gibi her dönemin kendi içerisinde farklı gelişimi içerdiği bu süreçte üzerinde durulması gereken önemli evrelerden birisi de ileri yetişkinliktir. Yaşam boyu gelişim dönemleri içerisinde 60 yaş ve sonrası dönemi ifade eden ileri yetişkinlik (Santrock, 2012), yetişkinliğin bir uzantısı olarak, fiziksel ve zihinsel değişimlerin görüldüğü, ilerleyen yaşla birlikte geriye dönüşü olmayan yapısal ve fonksiyonel değişikliklerin yaşandığı önemli bir dönemdir (Koldaş, 2017). İleri yetişkinlik, her ne kadar sadece fizyolojik değişimler ile karakterize gibi görülse de ekonomik, politik ve sosyal değişkenlerden en çok etkilenen yaşam dönemidir (Üçok, 2018).

Son yıllarda dünya nüfusu incelendiğinde, ileri yetişkin nüfusun toplam nüfus içerisindeki oranının hızla artış gösteriyor olması ve bu artış neticesinde yaşlılığın ve yaşlanmanın sosyal bir sorun olarak ortaya çıkması ihtimali bu alandaki çalışmaların artmasını sağlamıştır (Üçok, 2018). Dünyanın farklı ülkelerinde nüfus yapılarının değişimi ve doğum oranındaki düşüşler devam ettikçe de ileri yetişkin nüfusun artmaya devam edeceği ön görülmektedir (Oğuz, 2007). Tüm bu durumlar göz önüne alındığında ileri yetişkinliğin önemi gün geçtikçe önem kazanmakla birlikte, yaşlılık olgusunun açıklığa kavuşturulması, bireyin ileri yetişkinlik döneminde toplum içerisindeki imajının açıklanması, yaşlılık kültürünün incelenmesi ve nihayetinde iyi bir şekilde yaşlanmanın desteklenmesi gerekli hale gelmiştir.

Bireyin iyi bir şekilde yaşlanması; “aktif yaşlanma”, “sağlıklı yaşlanma”, “pozitif yaşlanma” ve “üretken yaşlanma” gibi farklı kavramlarla ifade edilse de son yıllarda en çok kullanılan ve alanyazında kabul gören kavram “başarılı yaşlanma (successful aging)” olmuştur (Foster & Walker, 2014). Başarılı yaşlanma, olumsuz etkilere rağmen, içsel bir mutluluk ve doyum durumuna ulaşma girişimi olarak tanımlanmaktadır (Tavel, 2008). Başarılı yaşlanma ile ifade edilen bireyin fiziksel olarak sağlıklı oluşu, işgücüne katılımı, sosyal, ekonomik ve kültürel olarak hayata dahil olmasıdır (Özdemir vd., 2019). Başarılı yaşlanma ölçütlerinden birisi olan hayata aktif katılım iki temel unsura sahiptir: Kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesi ve üretken faaliyetler. Burada ifade edilen üretkenlik, kişilerarası ilişkilerin ve temasın sürdürülmesi, sosyal ve duygusal destek, toplumsal faaliyetlere katılım vb. durumlardır (Rowe & Kahn, 1997). İyi ve başarılı yaşlanma her ne kadar bilimsel çalışmaların sıkça konusu olsa da başarılı yaşlanmanın evrensel ölçütlerinin tam olarak oluşturulamaması ve ileri yetişkinlik ile ilgili tüm bu süreci açıklayacak bir kuramın olmaması alanyazında bir eksiklik olarak ifade edilmektedir. Alanyazındaki bu eksikliği gidermek amacı ile ortaya çıkan Etkinlik (Aktivite) Kuramı, temel görüşleri ile başarılı

yaşlanmanın ölçütlerini en iyi vurgulayan kuramlardan birisidir (Tavel, 2008). Etkinlik Kuramı'nın görüşleri, bu araştırmanın da temelini ve varsayımını oluşturmaktadır.

Etkinlik Kuramı, 20. yüzyılın ortalarında disiplinler arası bir yaklaşım ile toplumların değişimleri üzerinde duran ve yaşlılık psikolojisine ışık tutan bir kuramdır (Kurtkapan, 2018). Etkinlik Kuramı'na göre, arkadaşları, akrabaları ve diğer yakın çevresi ile doyum sağlayıcı ilişkilere sahip, toplumsal faaliyetlerden uzak kalmayan ve en önemlisi aktif olan ileri yetişkinler daha mutludurlar. Ayrıca ileri yetişkinler buldukları dönem neticesinde yaşam tempolarını bilinçli olarak azaltsalar da yeni aktivitelere katılmaları ve diğer insanlar ile etkileşimlerine devam ettikleri sürece sosyal hayata daha iyi uyum gösterirler (Demir, 2021). Birey gençliğinde sahip olduğu ancak sonradan yitirdiği rolleri ileri yetişkinliğinde de devam ettirerek ya da yerine yenisini koyarak bu uyumu yakalar (Üçok, 2018). Böylece yaşlanan birey ileri yetişkinlik dönemine sağladığı pozitif uyum ile toplumdan soyutlanmaz (Oğuz, 2007). Alanyazında Etkinlik Kuramı'nı konu edinen çalışmalar incelendiğinde ileri yetişkinlerde aktivitelere katılımın arttıkça mutluluğun (Oerlemans vd., 2011), yaşam doyumunun (Knapp, 1997), işlevselliğin ve üretkenliğin (Menec, 2003) arttığını, benlik saygısının ise yükseldiğini (Reitzes vd., 1995) ifade eden çalışmalar mevcuttur. Öte yandan Etkinlik Kuramı'nın kapsamlı geliştirilmesine yönelik yapılan çalışmada da Lemon vd. (1972) aktivite düzeyi ile iyi oluş arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiye vurgu yapmıştır.

Etkinlik Kuramı'na göre ileri yetişkinlerin biyolojik ve sağlıkla ilgili değişimlerinin dışında, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçları orta yetişkinlerin ihtiyaçları ile benzerlik gösterir (Havighurst, 1968). Bu düşünce temelde bireyin benliği ve toplumdaki rol gereksinimlerinin orta yetişkinlikten ileri yetişkinliğe geçerken değişmediği varsayımından kaynaklanmaktadır (Knapp, 1977). Çünkü insanlar benzer değerler altında aynı ihtiyaç ve davranışlara sahip oldukları için daha önce oluşturduğu yaşam rollerini ve yaşam eylemlerini sürdürme niyetindedirler (Labus, 2013). Etkinlik Kuramı'na göre de bireylerin ileri yetişkinlik döneminde mutlu olmalarının yolu, orta yetişkinlik döneminde mutlu olmalarından geçer çünkü orta yetişkinlik döneminde hayatını mutsuz olarak devam ettiren bireyler, büyük olasılıkla ileri yetişkinlik döneminde de mutsuz olacaklardır (Demir, 2021). Kısacası orta yetişkinlik döneminin ileri yetişkinlik dönemi üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, orta yetişkinlik dönemi, başarılı yaşlanmanın gerçekleşebilmesi için üzerinde önemle durulması gereken bir yaşam evresidir.

Yaklaşık 40-65 yaş arası dilimde yer alan orta yetişkinlik dönemi, biyolojik duraksama ve gerilemeler yaşanmasına rağmen psikolojik ve sosyal açıdan değerli ve doyum verici bir yaşam sürdürme eğiliminin de görüldüğü bir evredir (Levinson, 1986). Bireyin geçmiş yaşantılarını yeniden gözden geçirdiği, üzerinde düşünüp değerlendirmeler yaptığı ve özellikle nüfusun büyük bir çoğunluğunu oluşturduğu için orta yetişkinlik dönemi tüm dönemler arasında en önemli dönemlerden birisidir (İkis, 2013). Bu evre, farklı sorumlulukların ve eş, çalışan ve ebeveyn gibi birçok rolün üzerinde hissedildiği (Öztan Ulusoy, 2020), enerjik ve aktif bir gençlik döneminden pasif ve zaman zaman sorunların çıkabildiği, fiziksel, bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim ve değişimlerin yaşandığı yeni bir döneme geçiştir (Dağlı, 2018). Orta yetişkinlik dönemdeki fiziksel değişimler ergenlikteki kadar hızlı, ileri yetişkinlikteki kadar ani değil, daha yavaştır. 40'lı yaşlardan itibaren görme, duyma, koku ve tat

alma gibi duygularda kayıplar meydana gelir, hormonal değişimler yaşanır. Kronik rahatsızlıklar görüşmeye başlanır ve sağlık problemleri artış gösterir (Soylu, 2016). Bilişsel yetenekler normal yaşlanma ile birlikte azalma gösterir. Hızlı düşünme ve problem çözme gibi akıcı yetenekler erken yetişkinlikten itibaren düşerken, bilgi ve uzmanlık gibi kristalize yetenekler yetişkinlik ile birlikte artar (Anstey & Low, 2004).

Alanyazın incelendiğinde orta yetişkinlik döneminin psikososyal gelişim açısından birçok kuram ve görüşlerine konu olduğu görülmektedir. Erikson, kişilik gelişiminin tipik olarak belirli bir yaşam aşamasında ortaya çıkan zorlukların ve krizlerin sonucu olduğunu ifade etmiş ve psikososyal gelişim kuramında orta yaş yetişkinliği "üretkenliğe karşı durgunluk" dönemi adı altında ele almıştır (İlgar & İlgar, 2007). Burada ifade edilen üretkenlik yalnızca çocuk ya da torun sahibi olmayı değil, iş ve sosyal alanda, bilim ve sanatta yeni ürünler ortaya koyabilme (Feist & Feist, 2006), öğretim, yazma ya da icat yoluyla toplumda üretken bir rol üstlenme veya sosyal sorumluluk alma (Hiel vd., 2006) vb. durumları da ifade etmektedir. Özünde üretken olan bir birey, parçası olduğu topluma aktif olarak yatırım ve katkı yapar. Tam tersi orta yetişkinlikte durgunluk gösteren birey içe kapanır, diğerlerine önem vermek yerine kendine önem verir, sadece kendi ihtiyaçlarına odaklanır (Widick vd., 1978). Robert J. Havighurst ve Robert C. Peck, Erikson'un kuramını genişleterek büyük katkılarda bulunmuşlardır (Wood, 2007). Havighurst, Erikson'un kuramından etkilenerek, insan yaşamının her aşamasında belirlenmiş normatif gelişim görevleri olduğunu ifade etmiştir. O'na göre orta yetişkinlikte eşin sağlığının azalmasına ya da eş kaybına uyum sağlamak, sosyalleşmek ve yeni rollere uyum sağlamak, emekliliğe ve azalan gelire uyum sağlamak, yaş grubu ile açık ilişkiler kurmak, tatmin edici fiziksel bir yaşam düzeni oluşturmak, verimli ve üretici bir birey olmak ve azalan fiziksel güce ve sağlığa uyum sağlamak bu dönemin gelişimsel görevleridir (Hutteman vd., 2014). Havighurst'a göre bireyler her bir gelişim görevini yerine getirdiğinde mutlu ve huzurlu bir şekilde yaşamına devam ederken, tam tersi bir durumda mutsuzluğun yaşanması ve gelecek dönemlerde de bazı sorunların yaşanmasına sebep olacaktır (Kaya, 2010). Kısacası orta yetişkin bireylerin başarması gereken gelişim ödevleri vardır. Erikson'a benzer şekilde, orta ve ileri yetişkinlikteki çatışmaları özetleyerek ve genişleterek, bireylerin başarılı bir şekilde yaşamlarında ilerleyeceklerine vurgu yapan kişilerden birisi de Peck'tir. Peck tarafından: Akla karşı fiziksel güce değer verme, insan ilişkilerinde toplumsallaşmaya karşı cinselleşme, duygusal esnekliğe karşı duygusal yoksullaşma ve zihinsel esnekliğe karşı zihinsel katılık olmak üzere dört temel orta yaş sorunu tanımlanmıştır. Fiziksel gücünde azalma yaşayan bireyler, zihinsel güçlerine, deneyimlerine ve bilgilerine sarılırlar. Azalan cinsellik ile birlikte sosyal öncelikler yeniden sıralanır ve kişilerarası ilişkilere vurgu yapılır. Yaşanan kayıplar, arkadaş çevresinin dağılması, çocukların evden uzaklaşması gibi durumlar yeni duygusal bağların oluşturulması ihtiyacını doğurur ve aynı zamanda bireyin yeni tecrübeler de açık olması gereklidir (Wood, 2007). Özetle, orta yaş yetişkinlerin başarılı yaşlanmaya giden yolda her alanda üretkenliğini devam ettirebilmesi, toplumda aktif ve üretken bir rol üstlenmesi, sorumluluklarına devam etmesi, bireysellikten ziyade toplum ile iç içe hayatına devam edebilmesi, yeni roller edinmesi ve uyum sağlaması, kişilerarası ilişkiler kurması ve fiziksel bir düzen oluşturabilmesi vurgulanmıştır. Etkinlik Kuramı'na göre de orta yetişkinlikteki bireylerin destekleyici ve tatmin edici ilişkilere sahip olmaları, aktivitelere katılmaları, topluma katkı sağlamaları ve nihayetinde olumlu duygulara sahip olmaları, ileri yetişkinlik dönemine de iyi uyum sağlamalarını ve mutlu olmalarını

destekleyeceği ifade edilmiştir. Bu bağlamda mutluluk, hoş ve pozitif duygulara sahip olma ve iyi hissetme gibi kavramları ifade eden “psikolojik iyi oluş” (Kocaman, 2019) orta yetişkinlik döneminde ve başarılı yaşlanmaya giden yolda ele alınması gereken bir kavramdır.

Psikolojik iyi oluş genel olarak hayatın yolunda gitmesi, iyi hissetmek ve etkili işlev görebilmek ile ilişkilidir. İyi hissetme kavramı yalnızca bireyin mutluluğunu, memnuniyetini ya da olumlu duygularını değil aynı zamanda sevgi, olumlu ilişkilere sahip olmak ya da bir amaç duygusuna sahip olmak gibi işlevselliklerini de içerir (Huppert, 2009). Farklı bir tanımda psikolojik iyi oluş, bir kişinin yaşamı ve duygusal durumu hakkındaki genel değerlendirmesini içerir ve bireylerin sağlığının önemli bir ifadesi olarak kabul edilmiştir (Stone vd., 2010). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bir birey, benliğini kabul eder, diğerleri ile güvene dayalı, tatmin edici ve samimi ilişkiler kurar, kendi davranışını kişisel standartlarına göre düzenler, kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun bağlamları seçer, yaşam amacına sahiptir, aynı zamanda büyümeye ve gelişmeye açıktır (Keyes & Ryff, 1999). Huppert’e (2009) göre iyilik hali her zaman her şeyin yolunda gitmesi anlamına gelmemektedir. Zaman zaman acı verici deneyimler (acı, keder, hayal kırıklığı) yaşanması hayatın bir parçasıdır ve önemli olan uzun vadede bu duyguları yönetebilmektir. Orta yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluşu el alan çalışmalarda, aile yaşamından ve arkadaşlıktan memnuniyet ile ölçülen sosyal etkileşim kalitesinin, yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Ishii-Kuntz, 1990). Kokko vd. (2013) tarafından orta yetişkin bireyler ile yürütülen çalışmada kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk ve tecrübeye açıklığın psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. McAuley ve Rudolph (1995), katılımcıların toplam yaş ortalamaları 56.7 olan 38 araştırmayı inceledikleri meta-analiz çalışmasında, sonuçların yüksek oranda fiziksel aktivite ile psikolojik iyilik hali arasındaki pozitif ilişkileri ortaya koyduğunu bildirmişlerdir. Orta yaş yetişkinlerde aktivitelerinde daha fazla çeşitliliğe sahip bireylerin yüksek psikolojik iyi oluş bildirdikleri belirlenmiştir (Lee vd., 2016). Psikolojik iyi oluşun yaşamdaki amaç, iyimserlik, yaşam doyumu ve sosyal iyi oluş gibi farklı boyutlar ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Kim vd., 2021). Psikolojik iyi oluş, benliğin farklı yönleriyle (etki, biliş, davranış) ve bu yönlerin kendilerini gösterdiği yaşam alanlarıyla (sosyal ve bağlamsal kişilerarası ilişkiler, sevgi ve meslek) çok boyutlu karmaşık bir yapıya sahiptir ve psikolojik iyi oluşun doğası ve boyutlarının neler olduğu hala sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır (Wissing & van Eeden, 2002).

Alanyazın incelendiğinde Etkinlik Kuramı’nın temel görüşleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri konu alan çalışmaları görmek mümkündür. Ishii-Kuntz (1990) sosyal etkileşimin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinin yetişkinliğin her döneminde önemli ve etkili olduğunu ifade etmiştir. Kim ve Kim (2013) orta yetişkinler ve ileri yetişkinler için psikolojik iyi oluşun psiko-sosyal gelişimleri üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada, başarılı bir şekilde yaşlılığa hazırlanmak için psikolojik iyi oluşun iyileştirilmesinin önemine değinmişlerdir. Allahverdipoura vd. (2019) orta yaşlı kadınlarda mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit etmiş, psikolojik iyi oluşun geliştirilebilmesi için orta yaşlı kadınların yürüyüş, dans etme, yüzme gibi fiziksel aktivitelere ve etkinliklere dahil olmanın önemini vurgulamışlardır. Ryff (1989) çalışmasında 171 orta yaş yetişkinden genel yaşam değerlendirmesi, geçmiş yaşam deneyimleri ve yaşlanma sürecine ilişkin görüşleri gibi psikolojik iyi oluşlarına yönelik düşüncelerini araştırmıştır. Çalışma kapsamında orta yaş yetişkinlere: “Herhangi bir şekilde kendinizi

ya da hayatınızı değiştirebiliyor olsaydınız, ne tür değişiklikler yapmak isterdiniz?’’ sorusu yöneltmiş ve en çok gelen cevap ‘‘aktif kendini geliştirme (daha fazla egzersiz yapma, kişisel alışkanlıklarını değiştirme vb.) olmuştur. Ayrıca çalışmada psikolojik iyi oluşun en önemli ölçütleri, diğer insanlar ile ilgili olmak, arkadaşlıklarını ve ilişkilerini önemsemek, yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili değişimleri kabul etmek olarak ifade edilmiştir. Tamosiunas vd. (2019) yaşları 45-72 arasında değişen 7115 katılımcı ile sekiz yıl boyunca yürüttükleri kapsamlı boylamsal çalışma neticesinde, sosyal aktivite (tiyatroya, spor kulüplerine, restoranlara gitmek vb.) ile sosyal katılım (bir sosyal organizasyona üye olma vb.) düzeyi arttıkça erkek ve kadın orta yetişkin bireylerde psikolojik iyi oluşun da yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca yürüyüş, bahçe işleri gibi fiziksel aktive düzeyleri fazla olan orta yaş erkeklerde de psikolojik iyi oluş düzeyi anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Özetle, ilgili alanyazın incelendiğinde Etkinlik Kuramı’nın yaşlılık psikolojisine ve başarılı yaşlanmaya ışık tutan farklı görüşlerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

Etkinlik Kuramı’na göre, 40-65 yaş arası orta yetişkin bireylerin, tatmin edici ilişkilere sahip olması, aktivitelere ve topluma katılım sağlaması ve olumlu duygulara sahip olması, yaşlılığa uyumlarını arttırmaktadır. Alanyazında de birey kendisine huzur veren anlamlı bir hayat yaşamış, hedeflerine ve amaçlarına ulaşmışsa, yaşlılığın daha kolay kabul edilebileceği ve ileri yetişkinlikte de etkinliklere ve rollere devam edebileceği ifade edilmektedir (Aslan & Hocaoglu, 2017). Buradan hareketle de orta yaş bireylerin pozitif iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşlılığı daha rahat ve kolay kabullenecekleri, daha pozitif ve sağlıklı uyum gösterecekleri ve yaşlılığı kabullenme zorluklarının azalacağı düşünülmektedir. Konu ile ilgili ülkemizde orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşlılığı kabullenme zorlukları arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada 40-65 yaş arasındaki orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşlılığı kabullenme zorlukları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, elde edilen bulguların alanyazındaki eksikliğe katkı yaparak, gelecek çalışmalara destek sağlaması amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında araştırmanın amacına yönelik aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

- i. Orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ii. Orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi, yaşa, cinsiyete ve fiziksel hastalık varlığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- iii. Orta yaş bireylerde yaşlılığı kabullenme zorluğu, yaşa, cinsiyete ve fiziksel hastalık varlığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

A. YÖNTEM

1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasındaki ilişkileri incelendiği için araştırma modeli olarak korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu evrenden rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş, Amasya'da ikamet eden, ulaşılabilir ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 156 orta yaş yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplanan katılımcıların 81'i kadın (%51,9) ve 75'i erkektir (%48,1)'dir. Katılımcıların yaşları 40 ile 65 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 51,59'dur.

3. Veri Toplama Araçları

3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd. (2009) tarafından oluşturulan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), anlamlı bir hayat, sosyal ilişkiler ve gelecekle ilgili düşünceler gibi farklı açılardan insan fonksiyonunu tanımlayan bir ölçektir. PİÖÖ'nun Türkçe'ye çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmıştır. PİÖÖ 8 maddeden oluşan, maddeleri "1= katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum" arasında puanlanan, tüm maddeleri pozitif ifadelerle sahip bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 8, maksimum puan 56'dır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, psikolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve model uyumu sağlanmış, ölçüt geçerliliğine yönelik yapılan analizlerde de Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'nin alt boyutları arasında anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. PİÖÖ'nün güvenilirliğine yönelik yapılan analizlerde Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. İki hafta arayla uygulanan test-tekrar-test işleminde de birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkilere rastlanmıştır ($r = .86, p < .01$). Analiz sonuçları birlikte değerlendirildiğinde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türk örnekleme için geçerli, güvenilir ve kullanılabilir bir ölçek olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplamasında da .77 değeri elde edilmiştir.

3.2. Yaşlılık ve Yaşlanmaya İlişkin Tutum Ölçeği

Yaşlılık ve Yaşlanmaya İlişkin Tutum Ölçeği (YYTÖ), Otrar (2016) tarafından 18 yaş üstü bireylerde yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutumları belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Yaşlanmaya İlişkin Tutum Ölçeği, dört alt boyuttan (Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu, Sosyal Yıpranma Algısı, Yaşamla Baş Etme Zorluğu ve Olumsuz İmge) ve 45 maddeden oluşan, beşli likert tipi (1= kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) bir derecelendirme ölçeğidir. Her bir alt boyutun yüksek oluşu faktöre ismini veren özelliğin de arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. YYTÖ'nün güvenilirliğine yönelik yapılan hesaplamalarda Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .97, yaşlılığı kabullenme zorluğu alt boyutu için .93, sosyal yıpranma algısı alt boyutu için .93, yaşamla baş etme zorluğu alt boyutu için .91 ve olumsuz imge alt boyutu için .90 bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach alfa katsayısı hesaplamasında da yaşlılığı kabullenme zorluğu alt boyutu için .89 değeri elde edilmiştir. Güvenirliğe ilişkin yapılan test-tekrar-test işleminde ölçeğin tamamı için $r = .86, p < .01$ sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler neticesinde YYTÖ'nün yetişkinlerin yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutum ve algılarını ölçebilecek nitelikte bir ölçek olduğu ortaya koyulmuştur. Sosyal yıpranma algısı alt boyutu yaşlandıkça sosyal açıdan yıpranmışlığın artacağına yönelik, yaşamla baş etme zorluğu alt boyutu yaşlandıkça yaşamın gerekleri ile baş edilemeyeceğine yönelik, olumsuz imge alt boyutu ise yaşlılık imgesine

yüklenen anlamın olumsuzluğuna yönelik algıları ölçmeyi hedeflemektedir. Bu çalışma kapsamında orta yaş bireylerin pozitif iyi oluş düzeyleri ile yaşlılığı daha rahat ve kolay kabullenebilecekleri, daha rahat uyum sağlayabilecekleri hipotezinden yola çıkılarak, orta yaş bireylerin yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutum ve algılarını ölçmeye yönelik maddeleri içeren ve ölçeğin 12 maddesini oluşturan “yaşlılığı kabullenme zorluğu” alt faktörü çalışmaya dahil edilmiştir. Yaşlılığı kabullenme zorluğu alt boyutunun puanlarının artması ise kişinin yaşlılığı kabullenmede daha çok zorlandığını ifade etmektedir.

3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında hazırlanan bu form ile çalışmaya katılan orta yaş bireylerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı, aile tipi, çalışma durumu, fiziksel hastalık ve psikolojik hastalık) ile ilgili bilgiler elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Katılımcıların doldurmuş olduğu ölçeklere ait verilerin normallik testleri yapılmış, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin istenilen değer aralığında olduğu belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin belirlenmesinin ardından, orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşlılığı kabullenme zorlukları arasındaki ilişki, pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılarak hesaplanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca betimsel istatistik yöntemleri ve bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır.

B. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırmaya katılım sağlayan orta yaş bireylerin kişisel bilgi formunda yer alan farklı değişkenlere göre dağılımlarına (Tablo 1), ardından değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi adına yapılan istatistiksel analizlere ve bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan orta yaş bireylerin tanıtıcı özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	81	51.9
	Erkek	75	48.1
	Toplam	156	100
Eğitim Düzeyi	İlkokul mezunu	56	35.9
	Ortaokul mezunu	23	14.7
	Lise mezunu	40	25.6
	Üniversite mezunu	32	20.5
	Yüksek Lisans/Doktora mezunu	5	3.2
	Toplam	156	100.0
Medeni Durum	Evli	137	87.8
	Bekar	3	1.9
	Boşanmış	7	4.5
	Eşi vefat etmiş	9	5.8
	Toplam	156	100
Çocuk Sayısı	Yok	13	8.3
	1	15	9.6
	2	53	34.0
	3	42	26.9
	4 ve üzeri	33	21.2
	Toplam	156	100
Aile Tipi	Çekirdek aile	127	81.4
	Geniş aile	29	18.6
	Toplam	156	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	62	39.7
	Çalışmıyor	58	37.2
	Emekli	36	23.1
	Toplam	156	100
Fiziksel Hastalık	Yok	135	86.5
	Var	21	13.5
	Toplam	156	100
Psikolojik Hastalık	Yok	7	4.5
	Var	149	95.5
	Toplam	156	100

1. Orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bulgular kısmında öncelikle araştırmanın ilk sorusunu oluşturan psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasındaki korelasyon incelenmiş, her iki ölçekten alınan toplam puan ortalamalarına, standart sapmalarına ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonuçlarına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasındaki ilişkiye yönelik toplam puan ortalamaları, standart sapma ve değişkenler arası korelasyonlar

Değişkenler	\bar{x}	Ss	1	2
1. Psikolojik İyi Oluş	46.61	5.94	1	
2. Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu	28.26	9.74	-.25**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan 156 orta yaş bireyin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek ($\bar{x}=46.61$), yaşlılığı kabullenme zorluklarının ise orta seviyelerde olduğu görülmektedir ($\bar{x}=28.26$). Psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasındaki korelasyon incelendiğinde ise, değişkenler arasında ($r= -.25$, $**p< .01$) düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluğu azalmaktadır.

2. Orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi, yaşa, cinsiyete ve fiziksel hastalık varlığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular kısmında ikinci olarak psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş, cinsiyet ve fiziksel hastalık varlığı arasındaki korelasyonlar incelenmiş, psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş arasındaki korelasyon sonuçlarına Tablo 3'te, psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet ve fiziksel hastalık varlığı arasındaki bağımsız gruplar *t*-testi sonuçlarına ise Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiye yönelik toplam puan ortalamaları, standart sapma ve değişkenler arası korelasyonlar

Değişkenler	\bar{x}	Ss	1	2
1. Psikolojik İyi Oluş	46.61	5.94	1	
2. Yaş	51.30	8.12	0.79	1

* $p< .05$, ** $p< .01$

Tablo 3 incelendiğinde, orta yaş bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($r= .79$, $p>.05$).

Tablo 4. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile cinsiyet ve fiziksel hastalık varlığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi adına yapılan bağımsız gruplar *t*-testi sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	<i>t</i> -testi		
					<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	81	46.43	6.12	-.399	154	.69
	Erkek	75	46.81	5.79			
Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	SS	<i>t</i> -testi		
					<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Fiziksel Hastalık Yok	135	47.04	5.73	2.317	154	.02
	Fiziksel Hastalık Var	21	43.85	6.71			

* $p< .05$

Tablo 4 incelendiğinde, orta yaş bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmekle birlikte ($t= -.399$, $p>.05$), araştırmanın çalışma grubunu oluşturan orta yaş bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanları ile fiziksel hastalık varlığı arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($t= 2.317$, $p<.05$). Fiziksel bir hastalığa sahip olan orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak daha düşük çıkmıştır.

3. Orta yaş bireylerde yaşlılığı kabullenme zorluğu, yaşa, cinsiyete ve fiziksel hastalık varlığına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular kısmında son olarak yaşlılığı kabullenme zorluğu ile yaş, cinsiyet ve fiziksel hastalık varlığı arasındaki korelasyonlar incelenmiş, yaşlılığı kabullenme zorluğu ile yaş arasındaki korelasyon sonuçlarına Tablo 5’de, yaşlılığı kabullenme zorluğu ile cinsiyet ve fiziksel hastalık varlığı arasındaki bağımsız gruplar *t*-testi sonuçlarına ise Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 5. Yaşlılığı kabullenme zorluğu ile yaş arasındaki ilişkiye yönelik toplam puan ortalamaları, standart sapma ve değişkenler arası korelasyonlar

Değişkenler	\bar{x}	Ss	1	2
1. Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu	28.26	9.74	1	
2. Yaş	51.30	8.12	-.15*	1

p*< .05, *p*< .01

Tablo 5’e göre orta yaş bireylerin Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu toplam puanları ile yaşları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r = -.15, p < .05$). Orta yaş bireylerde yaş arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluğu azalmaktadır.

Tablo 6. Yaşlılığı kabullenme zorluğu ile cinsiyet ve fiziksel hastalık varlığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi adına yapılan bağımsız gruplar *t*-testi sonuçları

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	<i>t</i> -testi		
					<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu	Kadın	81	28.40	10.36	.183	154	.85
	Erkek	75	28.12	9.11			
Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	<i>t</i> -testi		
Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu	Fiziksel Hastalık Yok	135	27.42	9.08	-2.786	154	.01
	Fiziksel Hastalık Var	21	33.66	12.18			

**p*< .05

Tablo 6 incelendiğinde, orta yaş bireylerde yaşlılığı kabullenme zorluğu ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmekle birlikte ($t = -.399, p > .05$), orta yaş bireylerde yaşlılığı kabullenme zorluğu ile fiziksel hastalık varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($t = -2.786, p < .05$). Fiziksel bir hastalığa sahip orta yaş bireylerde yaşlılığı kabullenme zorluğunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşlılığı kabullenme zorluklarının belirlenmesi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşlılığı kabullenme zorlukları arasındaki muhtemel ilişkilerin ortaya çıkartılması amaçlanan bu çalışmada, orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşlılığı kabullenme zorlukları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiş, orta yaş yetişkinlerde psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluklarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte, fiziksel bir hastalığa sahip orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş azalırken, yaşlılığı kabullenme zorluğunun yükseldiği görülmüştür. Öte yandan orta yaş bireylerde yaş arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluğu azalmaktadır. Son olarak orta yaş bireylerde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet ve yaş, yaşlılığı kabullenme zorluğu ile de cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır.

Araştırmanın ilk sorusuna yönelik yapılan analizler sonucunda 40-65 yaş arası orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluklarının azaldığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile yaşlılığı kabullenme zorluğu arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Lasher ve Faulkender'e (1993) göre kişinin kendi yaşlanma sürecine sağlıklı bir uyum sağlamasında yaşlanma kaygısı önemli bir öncüdür. Psikolojik iyi oluşun, yaşamdaki psikolojik dengeyi ve esnekliği vurgulayan uyum ile pozitif ilişkilere sahip olduğu düşünüldüğünde (Kjell vd., 2016), yaşlanma kaygısının ve yaşlılığı kabullenmede yaşanan zorlukların psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratması muhtemeldir. Buradan hareketle yaşlılığı kabullenme zorluğu yüksek orta yaş yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olacağı yorumu yapılabilir. Araştırmalarda yaşlanma korkusunun çok etkenli bir olgu olarak, her yaş grubundaki insan tarafından yaşanabileceği, bireylerin hem sağlığını hem de iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmiştir (Klemmack & Roff, 1984; Momtaz vd., 2021). Kim ve Kim (2013) de psikolojik iyi oluşun, başarılı bir şekilde yaşlılığa hazırlanmak için önemli olduğunu vurgulamıştır. Elde edilen bulgular orta yaş bireylerin tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olma, aktivitelere katılım sağlama ve toplum birliktelik sağlama, pozitif duygulara sahip olma gibi farklı durumları içeren psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça, yaşlılığı ve yaşlanmaya ilişkin düşüncelerinin daha kabul edici olduğu ve yaşlılığı kabullenme zorluklarının da azaldığı şeklinde ifade edilebilir. Bu bulgular Etkinlik Kuramı'nın yaşlılığa iyi uyum sağlama konusunda orta yaşa verdiği önemi desteklemekle birlikte "ileri yetişkinlikte mutlu olmanın yolu orta yetişkinlikte mutlu olmaktan, sosyal açıdan değerli ve doyum verici bir yaşam sürdürmekten, aktivitelere katılım sağlamalarından ve neticesinde yaşlılığa iyi uyum sağlamalarından geçer" tezini de destekler niteliktedir.

Orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, yaşa, cinsiyete ve fiziksel hastalık varlığına göre incelenmesi neticesinde yaşa ve cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilemezken, fiziksel hastalık varlığına yönelik anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığı bulgusuna ulaşan çalışmalar mevcut olduğu gibi (Matud vd., 2019; Roothman vd., 2003) herhangi anlamlı ilişki bulunamayan çalışmalar da (Hori, 2010; Kaplan, 2019) mevcuttur. Alanyazında net bir fikir birliği olmamasına karşın, psikolojik iyi oluş alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı genel kabul olarak görülmektedir. Benzer bir tutarsızlık psikolojik iyi oluş ile yaş arasındaki ilişkiler konu alındığında da karşımıza çıkmaktadır. Araştırma sonuçlarının farklı bulgular ortaya koymasının gerekçesi olarak çalışmaların farklı yaş grubu, toplum ve kültürlerde yapılmış olması ifade edilebilir. Fiziksel bir hastalığa sahip olduğunu belirten orta yaş katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak daha düşük sonuçlar vermiştir. Fiziksel rahatsızlık ve hastalıkların birey üzerinde psikolojik etkileri olduğu gibi bu etkiler de psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Karslı, 2019). Ryff (2014) psikolojik iyi oluşun yalnızca psikolojik gelişme ve kendini gerçekleştirme meselesi olmadığını, aynı zaman da fiziksel sağlık ile de ilişkilere sahip olduğunu ifade etmiştir. Ryff vd. (2015) sağlığı ile daha az kronik problem bildiren ve öznel sağlığı daha iyi olan bireylerin yüksek psikolojik iyi oluşa sahip

olduklarını ifade etmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde fiziksel sağlığın yerinde olmasının, psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediğini gösteren, psikolojik iyi oluşun sadece yaşam doyumu, olumlu duygulanım ya da kişisel hedefler gibi faktörlerden değil, aynı zamanda fiziksel sağlık durumundan da etkilendiğini ifade eden çalışmalar mevcuttur (Çelikler, 2017; Çınar, 2021; Yüksel vd., 2021). Bu çalışmalar bireylerde fiziksel sağlık hali iyi oldukça, psikolojik iyi oluşun da yükseldiğini ifade etmektedir. İnel Manav vd. (2021) de çalışmalarında sağlık problemi yaşayan, kronik rahatsızlığı olan ya da fiziksel engele sahip yaşlı bireylerde psikolojik iyi oluşun anlamlı olarak azaldığını tespit etmişlerdir. Bulgular alanyazını desteklemektedir.

Orta yaş bireylerin yaşlılığı kabullenme zorluğu düzeylerinin, yaşa, cinsiyete ve fiziksel hastalık varlığına göre incelenmesi neticesinde cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilemezken, yaşa ve fiziksel hastalık varlığına yönelik anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yaşlılığı kabullenme zorluğu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışma olmaması ile birlikte hem erkek hem de kadın katılımcıların yaşlanma ve yaşlılık ile ilgili benzer tutum ve algılara sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir. Orta yaş bireylerde yaş arttıkça yaşlılığı kabullenme zorluğu azalmaktadır. İnsan hayatının sürekli değişim içerisinde olduğu gerçeği, mutlu bir yaşam için değişimlere uyum sağlayabilmeyi gerekli kılmaktadır çünkü yaşlanma, yaşam koşullarının değiştiği, emeklilik, kritik hastalıkların görülmesi, eş ya da yakın çevrenin kaybı gibi önemli yaşam olaylarını içermektedir. Elde edilen bulgular da orta yaştan yaşlılığa geçen bu evrede, bireylerin özellikle yaşlılığa iyi uyum sağlamaları, psikolojik olarak kendilerini hazırlamaları ve yaşlanma ile ilgili olumlu duygulara sahip olmaları ile ifade edilebilir. Araştırmanın diğer bulgusu fiziksel hastalığa sahip olan orta yaş bireylerin yaşlılığı kabullenme zorluklarının arttığı sonucudur. Öztan Ulusoy (2020) sağlık sorunlarına sahip orta yaş yetişkinlerin kendilerini yaşlılığa daha yakın hissettikleri ve buldukları yaşı olumsuz algıladıkları, fiziksel olarak kendisini yeterli gören bireylerin ise daha umutlu ifadeler kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Bireyin normal yaşlanmasına ek olarak hastalıklara bağlı da yaşlanması patolojik yaşlanma olarak ifade edilmektedir (Aslan & Hocaoglu, 2017). Bu yaşlanma biçiminin ileri yetişkinlik dönemindeki fiziksel güçte yaşanan azalma ve hastalıklar ile karşı karşıya kalma ihtimali ile birleşiyor olması (Erkuran, 2020), fiziksel bir hastalığı olduğunu belirten orta yaş yetişkinlerin korkularını, kaygılarını ve yaşlılığı kabullenmeye yönelik zorluk düzeylerindeki anlamlı farklılığı açıklayabilir.

Gelişmiş ülkelerde hızla artan nüfus, yaşlılığı üzerinde durulması gereken bir olgu olarak karşımıza çıkartmaktadır. Ülkemiz her ne kadar genç bir nüfus yapısına sahip olsa da ekonomik, sosyal ve politik değişimler ile birlikte yaşlı nüfusun giderek artacağı ifade edilebilir. Bu noktada yaşlılık ve yaşlanma ile ilgili yeni politikaların oluşturulması ihtiyacı doğmaktadır. İleri yetişkinliğinde mutsuz olan bireylerin, büyük ölçüde orta yetişkinlik dönemlerinde de mutsuz oldukları tezinden yola çıkarak (Demir, 2021), orta yaş bireylerin psikolojik iyi oluşlarının artırılması ve güçlendirilmesine yönelik çalışmalar ve hizmet modelleri oluşturulabilir. Orta yaş bireylerin sosyal temaslarının artırılması desteklenebilir, yaratıcılıklarını ortaya çıkartabilecekleri organizasyonların ve etkinliklerin oluşturulması ve topluma katkıda bulunmaları sağlanabilir. Fiziksel aktivite ve aktif bir yaşamın önemi vurgulanarak, orta yaş bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyilik hallerinin artırılmasına katkı sağlanabilir. Orta yaş bireylerin gelişime açık olmaları, yaşamlarında yeniliklere yer vermeleri, öğrenme isteklerini sürdürebilmeleri, ilgi duyduğu konu alanlarını keşfetmeleri, kısacası bireysel gelişimlerine

devam etmeleri desteklenmelidir. Orta yaş bireylerin yaşlanma süreçlerinde karşılaşılabilecek muhtemel kritik yaşam olayları (emeklilik, eş kaybı vb.) ile sağlıklı bir şekilde baş edebilmelerine yönelik psikososyal çalışmalar düzenlenebilir, psikolojik dayanıklılıkları artırılabilir. Fiziksel sağlık ve hastalığın psikolojik iyi oluş ve yaşlılığı kabullenme zorluğu ile ilişkisi düşünüldüğünde, orta yetişkinlikte fiziksel sağlığın geliştirilmesi ve muhtemel risklerin önlenmesi (astım, diyabet vb.) adına bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Yakın zamanda adından sıkça bahsedilen “başarılı yaşlanma” kavramı ile ilişkili farklı örneklem ve kültürlerde yeni ve güncel araştırmalar yapılabilir. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların genellendirilebilmesi amacıyla benzer çalışma farklı örneklem ve çevrede yapılabilir.

Etik Kurul İzni

Bu çalışma için etik kurul izni Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 29/04/2022 tarih ve 374 numaralı kararı ile alınmıştır.

Katkı Oranı Beyanı

Yazar/yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan eder.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazar/yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.



Kaynakça

- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177.
- Allahverdi-pour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi, M., & Javadivala, Z. (2019). Psychological well-being and happiness among middle-aged women: A cross-sectional study. *Health Care for Women International*, 42(1), 28-42.
- Anstey, K. J., & Low, L. F. (2004). Normal cognitive changes in aging. *Australian Family Physician*, 33(10), 783-787.
- Aslan, M., & Hocaoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.
- Cumming, E., Dean, L. R., Newell, D. S., & McCaffrey, I. (1960). Disengagement-A tentative theory of aging. *Sociometry*, 23(1), 23-35.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar, M. (2021). Dindarlığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Meta-analitik bir çalışma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(2), 583-596.
- Dağlı, Y. (2018). *Orta yaş ve yaşlı bireylerin yaşlılık dönemine ilişkin algılarının ve yaşam boyu öğrenme ihtiyaçlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demir, Y. (2021). Yaşlılık psikolojisi. İçinde H. Kumcağız & Y. Demir (Eds.). *Yaşlılık kuramları* (ss. 31-48). Pegem Akademi.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39, 247-266.
- Erkuran, H. (2020). Yaşlanma korkusu. *Sağlık ve Toplum*, (1), 26-29.
- Eryılmaz, A. (2011). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 49-66.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006) *Theories of personality*. McGraw Hill.
- Foster, L., & Walker, A. (2014). Active and successful aging: A European policy perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 83-90.
- Havighurst, R. J. (1968). Personality and patterns of aging. *Gerontologist*, 8, 20-23.
- Heinz, M., Cone, N., da Rosa, G., Bishop, A., & Finchum, T. (2017). Examining supportive evidence for psychosocial theories of aging within the oral history narratives of centenarians. *Societies*, 7(2), 8.
- Hiel, A., Mervielde, I., & Fruyt, F. (2006). Stagnation and generativity: Structure, validity, and differential relationships with adaptive and maladaptive personality. *Journal of Personality*, 74(2), 543-574.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in crossnational perspective*. (Unpublished doctoral thesis). Louisiana State University, Louisiana.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, U., Reitz, A. K., & Specht, J. (2014). Developmental tasks as a framework to study personality development in adulthood and old age. *European Journal of Personality*, 28(3), 267–278.
- Ishii-Kuntz, M. (1990). Social interaction and psychological well-being: Comparison across stages of adulthood. *The International Journal of Aging and Human Development*, 30(1), 15–36.
- İkis, M. (2013). *Orta yaş krizi ve din ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İlgar, L., & İlgar, Ş. (2007). Yaşlılık dönemi ve yaşlının gelişim görevleri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), 147-156.
- İnel Manav, A., Bozkurt, A., & Coşkun, E. (2017). Yaşlıların kişisel anlam profili ve psikolojik iyi oluşlarının değerlendirilmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(1), 48-55.
- Kaplan, E. N. (2019). *Evlilikte bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karlı, K. (2019). Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi: Trabzon ilahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15), 173-205.
- Kaya, A. (2010). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Yayıncılık.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. *Life in the Middle*, 161–180.
- Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient aging: Psychological well-being and social well-being as targets for the promotion of healthy aging. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 1-12.
- Kim, M. J., & Kim, K. B. (2013). Influencing of psychological well-being for the middle aged adults and elderly. *Journal of East-West Nursing Research*, 19(2), 150–158.
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919.
- Klemmack, D. L., & Roff, L. L. (1984). Fear of personal aging and subjective well-being in later life. *Journal of Gerontology*, 39(6), 756–758.
- Knapp, M. R. J. (1977). The activity theory of aging an examination in the English context. *The Gerontologist*, 17(6), 553–559.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748–756.

- Koldaş, Z. L. (2017). Yaşlılık ve kardiyovasküler yaşlanma nedir?. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 45(5), 1-4.
- Kurtkapan, H. (2018). Yaşlılık sosyolojisi kuramları için bir çerçeve. İçinde F. Yamaner & E. Eyuboğlu (Eds.). *İnsan, toplum ve spor bilimleri araştırma örnekleri* (ss. 249-270). Nobel Yayıncılık.
- Labus, A. (2013). Urban development of cities in the 21st century in the context of theory of aging. *Architecture Civil Engineering Environment*, 6(4), 21-26.
- Lasher, K. P., & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *The International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247-259.
- Lee, S., Koffer, R. E., Sprague, B. N., Charles, S. T., Ram, N., & Almeida, D. M. (2016). Activity diversity and its associations with psychological well-being across adulthood. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 1-11.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3(1), 67-96.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), 74-82.
- Momtaz, Y. A., Mahmoudi, N., & Zanjari, N. (2021). Why do people fear of aging? A theoretical framework. *Advances in Gerontology*, 11(2), 121-125.
- Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., & Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: A day reconstruction study of happiness. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(6), 665-674.
- Oğuz, M. T. (2007). *Yaşlılarda görülen biyolojik ve sosyal değişimler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Otrar, M. (2016). Yaşlılık ve yaşlanmaya ilişkin tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyoloji Dergisi*, 36, 527-550.
- Özdemirkan, T., Şenlik, Z. B., & Şimşek, A. Ç. (2019). Sağlıklı aktif başarılı yaşlanma. *Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Dergisi*, 1(1), 51-57.
- Öztan Ulusoy, Y. (2020). Orta yaş dönemi bireylerin içinde buldukları yaş dönemine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 587-601.
- Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Verrill, L. A. (1995). Activities and self-esteem. *Research on Aging*, 17(3), 260-277.

- Roothman, B., Kirsten, D., & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal Of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9-10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychol*, 2(2), 1-11.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim* (Çev. G. Yüksel). Nobel Yayınevi.
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örneklem* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *PNAS*, 107(22), 9985-9990.
- Tamosiunas, A., Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Luksiene, D., Virviciute, D., & Peasey, A. (2019). Psychological well-being and mortality: Longitudinal findings from Lithuanian middle-aged and older adults study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(7), 803-811.
- Tavel, P. (2008). Successful ageing a survey of the most important theories. *Human Affairs*, 18(2), 183-196.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Üçok, A. (2018). Yaşlılıkta aktivite kuramı ile yaşamdan kopma kuramının karşılaştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 451-456.
- Widick, C., Parker, C. A., & Knefelkamp, L. (1978). Erik Erikson and psychosocial development. *New Directions for Student Services*, 1978(4), 1-17.
- Wissing, M. P., & van Eeden, C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 32(1), 32-44.
- Wood, S. A. (2007). Developmental issues in older drinkers' decisions. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(4), 99-118.
- Yüksel, M., Akgün, N., & Öztürk, E. (2021). İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma, hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 14(2), 84-95.

