

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

BİREYSEL VE AİLEVİ YAŞAMDA BAŞARI VE
DOYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül YILMAZ

İstanbul
Ocak-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

BİREYSEL VE AİLEVİ YAŞAMDA BAŞARI VE DOYUM
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül YILMAZ

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hakan AKÇAY

İstanbul
Ocak-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Hakan AKÇAY (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ (İmza)

Üye Doç. Dr. Hatice KADIOĞLU ATEŞ (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Bireysel ve Ailevi Yaşamda Başarı ve Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ayşegül YILMAZ

ÖZET

BİREYSEL VE AİLEVİ YAŞAMDA BAŞARI VE DOYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayşegül YILMAZ

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hakan AKÇAY

Ocak, 2023-85 Sayfa

Bu çalışmada aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmanın demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi de amaçlanmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel olarak yürütülen bu çalışmada ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Çalışmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme tekniği ile ulaşılan 400'u kadın, 145'i erkek olmak üzere 545 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama maksadıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket formunda sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Başarılı Yaşlanma Ölçeği yer almaktadır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS v26 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında tanımlayıcı istatistiksel analizler, güvenilirlik analizi, normal dağılım analizi, fark testleri (t-testi ve ANOVA) ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Fark analizleri sonucunda katılımcıların aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşın yaşa, medeni duruma, çocuk sayısına, çalışma durumuna ve sağlıklarını nasıl algıladıklarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda ise aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Aile Yaşam Doyumu, Başarılı Yaşlanma

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE RELATION BETWEEN SUCCESS AND SATISFACTION IN INDIVIDUAL AND DOMESTIC LIFE

Ayşegül YILMAZ

Master, Family Consultancy and Education

Thesis Advisor: Prof. Dr. Hakan AKÇAY

January, 2023 - 85 Pages

In this study, it was aimed to examine whether family life satisfaction, life satisfaction and successful aging differ according to demographic characteristics. In addition, it was also aimed to examine the relationships between family life satisfaction, life satisfaction and successful aging. In this descriptive and cross-sectional study, the relational screening model was adopted. The pool of subjects of the study consists of 545 participants, which are 400 female and 145 male participants that have been reached via convenience sampling technique. Survey technique was used for data collection in the research. The questionnaire form used in the study includes Personal Information Form, Family Life Satisfaction Scale, Life Satisfaction Scale and Successful Aging Scale, respectively. The analysis of the data collected within the scope of the research was carried out with SPSS v26 software. Within the scope of the study, descriptive statistical analyzes, reliability analysis, normal distribution analysis, difference tests (t-test and ANOVA) and correlation analysis were performed. As a result of the difference analysis, it was determined that the family life satisfaction, life satisfaction and successful aging levels of the participants did not differ significantly according to their gender, but differed significantly according to age, marital status, number of children, employment status and how they perceived their health. As a result of the correlation analysis, it was determined that there were positive and significant relationships between family life satisfaction, life satisfaction and successful aging.

Keywords: Life Satisfaction, Family Life Satisfaction, Successful Aging

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Amaç.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Yaşam Doyumu	7
2.1.1. Yaşam Doyumu Kavramı	7
2.1.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	9
2.1.3. Yaşam Doyumu Kuramları	15
2.1.4. Aile Yaşam Doyumu	19
2.2. Başarılı Yaşlanma	21
2.2.1. Başarılı Yaşlanma Kavramı	21

2.2.2. Başarılı Yaşlanmayı Etkileyen Faktörler	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Modeli.....	31
3.2. Çalışma Gurubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.3.2. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği	32
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	32
3.3.4. Başarılı Yaşlanma Ölçeği	32
3.4. Analiz Yöntemi	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	34
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	34
4.1. Demografik Bilgiler	34
4.2. Güvenilirlik Analizi.....	35
4.3. Normal Dağılım Analizi	35
4.4. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiksel Analizi	36
4.5. Fark Analizleri	37
4.5.1. Yaşa Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	37
4.5.2. Cinsiyete Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	39
4.5.3. Medeni Duruma Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	39
4.5.4. Çocuk Sayısına Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	40
4.5.5. Çalışma Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	42

4.5.6. Sağlık Durumuna Bağlı Aile Yaşam doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	43
4.6. Korelasyon Analizi	44
BEŞİNCİ BÖLÜM	46
TARTIŞMA VE SONUÇ	46
5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma	46
5.1.1. Yaşa Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	47
5.1.2. Cinsiyete Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	48
5.1.3. Medeni Duruma Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	49
5.1.4. Çocuk Sayısına Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	51
5.1.5. Çalışma Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	52
5.1.6. Sağlık Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma	53
5.2. Uygulamaya Yönelik Çıkarımlar	54
5.3. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler	54
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	75

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	34
Tablo 4.2: Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 4.3: Normal Dağılım Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 4.4: İstatistiksel Ölçek Bazlı Tanımlayıcı Analiz Sonuçları.....	36
Tablo 4.5: Yaşa Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	37
Tablo 4.6: Cinsiyete Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	39
Tablo 4.7: Medeni Duruma Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	39
Tablo 4.8: Çocuk Sayısına Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	40
Tablo 4.9: Çalışma Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi	42
Tablo 4.10: Sağlık Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	43
Tablo 4.11: Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: Araştırma Modeli **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**



KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	: (Statistic Packets For Social Scieces) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
Akt	: Aktaran
ev	: Çeviren
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
vd	: Ve diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşam doyumu, bireyin ne derece iyi bir ruh sağlığına sahip olduğunu gösteren önemli bir etmendir. Hayatta karşılaşılan zorluklar, çatışmalar ve olumsuz durumlar yaşam doyumu seviyesinin azalmasına sebep olur. Bu durum bireyin psikolojik sağlığını koruması konusunda zorluk yaşaması, dolayısıyla yaşanan olumsuzluklara karşı daha savunmasız bir hale gelmesi anlamını taşır (Demirel ve Canat, 2004:3).

Yaşam koşullarından memnun olan bireylerin, toplum içerisinde daha uyumlu ve üretken olduğu; yaşam doyumunun, yaşadığı toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkili olduğu; bireylere verilen eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacının yaşam memnuniyetini artırarak insanları mutlu etmesi gerektiği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar, yaşam doyumu yüksek bireylerin her yönden sağlıklı bir hayat sürdüğü, yüksek düzeyde sosyal işlevselliğe, çevreleriyle daha olumlu sosyal ilişkilere sahip oldukları, yaşamları ile uyumlu bir mizaca ve gelişmeye gelişime açık bir bilişsel yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yaşam doyumu yüksek bireylerin daha etkili problem çözdükleri ve stres oluşturan yaşam olaylarına karşı daha güçlü oldukları söylenebilir (Kaba, Erol ve Güç, 2017:3).

Öncelikle “doyum” kavramının açıklanması ile yaşam doyumu kavramını tanımlayabilmek mümkün olacaktır. Neurgarten ve ark. (1961) “doyum” bireylerin beklentileri, ihtiyaçları, arzularının karşılanması veyahut canlılığın gerekliliği olan yaşamsal fonksiyonları için temel ihtiyaçları açlık, susuzluk cinsellik vb. gibi veyahut da merak, sevgi, yakınlık, başarı vb. gibi ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesi ile bireyin dengeye ulaşma hali olarak ifade etmektedir (Budak 2000). Yaşam doyumu ise, bireyin çalışma hayatı, özel hayatı ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamından aldığı tatmin duygusudur. Köker (1991) yaşam doyumu kavramını yaş, cinsiyet, çalışma ve iş hayatı, eğitim durumu, din, ırk, ekonomik koşullar, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler ile ilişkilendirmiştir. Yaşam doyumu kavramına karşılık olarak subjektif iyi oluş ifadesi kullanılabilir. Subjektif iyi oluş ise; insanların kendi yaşamlarını pozitif olarak değerlendirdikleri mutluluk, doyum moral ve olumlu duygu gibi ayrı kavramların bütünüdür. Selçukoğlu (2001) mutlu kişiyi; genç, sağlıklı, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişi olarak

tanımlamıştır (Akandere vd., 2009:25).

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak 1961 yılında, Neugarten ve arkadaşları tarafından ele alınmıştır. Neugarten'in tanımladığı haliyle yaşam doyumu, bireyin yaşamda sahip oldukları ve elde etmeyi umduklarının karşılaştırılması durumunda elde edilen bir sonuçtur. Bu tanım göz önüne alındığında bireyin hayatında sahip oldukları ve sahip olmayı umdukları arasındaki fark ne kadar az ise, yaşam doyumu düzeyinin de o oranda yüksek olması beklenir (Altıntaş, 2020:21).

Yaşam doyumu insanların mutlu ve rahat bir hayat içinde olmaları bakımından büyük önem taşımaktadır. Kişinin kendisini daha iyi tanımasını, yaşamıyla alakalı karşı karşıya kaldığı olay ya da durumları değerlendirmesini, bir denge oluşturarak hayattan aldığı keyif ve mutluluğun yükselmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu açıdan yaşam doyumu, insanların arzu ve beklentileri çerçevesinde hayatını nasıl sürdürüp yaşayacakları hususunda bir farkındalık kazandırır ve birey için adeta bir kılavuz vazifesi görmektedir. Tüm bunların yanı sıra yaşam doyumu bireyin iktisadi toplumsal ruhsal ve kültürel gelişmelerden nasıl etkilendiğini görülebilmesi için önemli bir işarettir (Erkıral, 2014:5).

Başarılı yaşlanma kavramına yönelik çalışmaların derinlemesine ele alınması ve kavramın tanımlanarak bir modele oturtulması ilk defa Rowe ve Kahn tarafından gerçekleştirilmiştir. Rowe ve Kahn bu kavramı ilk olarak 1987 yılında yayımladıkları "Human aging:usual and successful" adlı makalede kullanmış olup bu makalenin yayımlanmasından sonra kavram pek çok alanda kullanılmaya başlanmış ve "aktif yaşlanma", "pozitif yaşlanma", "sağlıklı yaşlanma", "ideal yaşlanma" gibi kavramlarla genişleyerek literatürde yerini almıştır. Rowe ve Kahn (1997) geliştirdikleri başarılı yaşlanma modelinde başarılı yaşlanmayı üç bileşenden oluşturmaktadırlar. Bunlar; hastalıktan ve engellilikten kaçınma, bilişsel ve fiziksel fonksiyonun koruma ve hayata aktif katılımıdır. Bu üç bileşenin bir arada bulunması başarılı yaşlanmayı sağlamaktadır (Demir Çelebi, 2020:44).

Toplumdaki sosyal statü ve roller bireylerin içinde buldukları yaş dönemlerine göre farklılık arz etmektedir. Sosyal statü ve rollerin bazıları yaşlılık süreçlerinde değişebilmekte ya da kaybedilebilmektedir. Bireylerin yaşlılıkta kaybedilen ya da değişen rollere uyum sağlayarak yaşama aktif biçimde katılmaları, diğer bir ifadeyle başarılı yaşlanmaları, hayat ile olan ilişkilerini sürdürmeleri açısından önemlidir.

Günümüzde uzayan yaşam süresi, bilerin ilerleyen yaşlarda başkalarına bağımlılığını artırabilmekte ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir; bu nedenle başarılı yaşlanma son derece önemli bir konu olarak ortaya çıkmaktadır. Başarılı yaşlanma her birey için söz konusu olabilmektedir. Yaşama anlam katma konusunda gençlik dönemlerinde ortaya fark katamamış bireylerin bu durumu yaşlılıkta başarması da oldukça zordur. Ancak yaratıcı ve aktif süreçlerini devam ettirebilen, sağlığı bozulmuş dahi olsa kendine yetebilen ve üretkenliğini, sosyalliğini canlı tutabilen yaşlılar hayatlarının her anlarında mutlu, uyumlu ve huzurlu bir süreç içinde olabilmektedirler (Öz, 2002:24).

Başarılı yaşlanmanın, nüfusun yaşlanmasının sağlık hizmetleri sistemleri, finansal güvenlik ve işgücü üzerindeki temel yüklerine bir çözüm oluşturma potansiyeli de önem arz etmektedir. Bu çerçevede çalışmanın konusunu bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma durumlarının incelenmesi ve aynı zamanda birbirleriyle ilişkilerinin yanı sıra cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, değişkenlerinin hem birbirleriyle hem de demografik değişkenlerle arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

1.1. Problem

Literatürde yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalarda anılan değişkenler arasında pozitif bir ilişki olduğuna yönelik nispeten bir fikir birliği sağlandığı görülse de; bireylerin demografik özelliklerinin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmalarına etkilerine yönelik birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı (Kahyaoğlu, 2008:11; Akandere vd., 2009:29) görülmektedir. Bu bağlamda özellikle demografik değişkenlerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmaya etkilerine yönelik literatürdeki tartışmaya ampirik kanıtlar sunmak üzere bu çalışmanın problem cümleleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

Problem Cümlesi 1: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesi nasıldır?

- Alt Problem 1: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesi yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Alt Problem 2: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı

yaşlanma seviyesi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Alt Problem 3: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesi medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Alt Problem 4: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesi çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Alt Problem 5: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Alt Problem 6: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesi katılımcıların sağlıklarını nasıl algıladıklarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Problem Cümlesi 2: Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.2. Amaç

Bu çalışmada Bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmanın durumları ve bu durumların demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi de amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Daha önce de belirtildiği üzere literatürde bireylerin demografik özelliklerinin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmalarına etkilerine yönelik birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu bağlamda demografik değişkenlerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmaya etkilerine yönelik literatürdeki tartışmaya sunulacak ampirik kanıtların önemli bir katkı olduğu değerlendirilmektedir. Literatür incelendiğinde aile doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma kavramlarının demografik özellik değişkenlerine bağlı olarak incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. 60 yaş ve üzeri bireyler üzerinde yapılmış bir araştırmaya göre yaşam doyumlarıyla demografik özellikler (yaş, cinsiyet,

eğitim durumu, medeni durum, bireylerin sağlıklı yaş alma merkezine gitmeye başlama sũreleri vb.) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir (Ata ve Ekinci, 2020:12). Yine yaşam doyumunun yaş ile birlikte incelendiği başka bir araştırmada ise 60 yaş ve ¼zerindeki 354 yaşlı birey ile ¼alıřılmıř ve erkek, evli ve eğitim d¼zey d¼ř¼k olan yaşlı bireylerde yalnızlık d¼zeyinin daha fazla olduğu gelir d¼zeyi d¼ř¼k, sosyal g¼vencesi olmayan ve sosyal medya kullanmayan yaşlılarda ise yaşam doyumunun daha d¼ř¼k olduğu belirlenmiştir (Arpacı, Polat ve Kolcu, 2022:518). Başarılı Yaşlanma ¼zerine bir ¼alıřma da ise 40-65 yaş 232 kişi ile ¼alıřılmıřtır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; lise-¼niversite, bekar, ¼ocuk sahibi, başkalarıyla yaşama ve ekonomik durumu iyi-¼ok iyi olan katılımcıların başarılı yaşlanma ¼lçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu g¼r¼lm¼řt¼r (Işık, Tekin ve Kayaoğlu, 2021:1412).

İş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki inceleyen bir ¼ok araştırma bulunmuştur ancak bu araştırmalar da aile doyumunu, yaşam doyumunu ve başarılı yaşlanma ile ilişkilendirilmemiştir. Bu alanda yapılan bir ¼alıřmada evli olmama, kamuda ¼alıřıyor olma, kazancından, sağlığından ve hanehalkı gelirinden memnuniyet, hem iş hem de yaşam doyumunu artıran değişkenler olarak tespit edilmiş ve bununla birlikte yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını ve iş doyumunun arttığını tespit edilmiştir (Kırıcı ¼evik ve Korkmaz ve Korkmaz, 2014:137). Bu ve benzeri ¼alıřmaların sağlık ¼alıřanları yada kamu kurumları ¼alıřanları ile yapıldığı ancak direk aile ¼zerinden bir ¼alıřmanın y¼r¼t¼lmediđi g¼r¼lm¼řt¼r. Bu ¼alıřmalar incelendiğinde literat¼rdeki eksikliğe binaen aile yaşam doyumunu, yaşam doyumunu ve başarılı yaşlanma kavramlarının demografik ¼zellik değişkenlerine bağlı olarak incelendiği bu ¼alıřma yapılmıştır. Bu açıdan literat¼rde yer alan boşluğa sağlanacak katkının da ¼nem arz ettiği d¼ř¼n¼lmektedir. Son olarak ise ¼alıřma bulgularına dayalı olarak bireylere ve araştırmacılara sunulacak ¼nerilerin de ¼alıřmanın ¼nemli bir ¼ıktısı olduğu değerlendirilmektedir.

1.4. Varsayımlar

Katılımcıların, araştırma değişkenlerini ¼lçmek i¼in kendilerine y¼neltilen anket sorularına doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma çalışma grubunun oluşturduğu sınırlılıklar aşağıdaki gibidir.

1. Araştırma verilerinin tek bir zaman diliminde toplanarak kesitsel olarak yürütülmesidir.
2. Değişkenler arasındaki zamana bağlı ilişki değişimlerini de kapsayabilecek boylamsal bir çalışma ile daha açıklayıcı ve/veya farklı sonuçlara ulaşılabilecektir.
3. Bu araştırma; Evli çift ve boşanmış veya bekar yalnız yaşayan bireyleri kapsamaktadır.

Araştırmada katılımcıların kendilerini değerlendirdikleri öz bildirim dayalı ölçeklerin kullanılması ise bir diğer sınırlılıktır. Ölçeklerde yer alan ve katılımcıların yaşamlarına yönelik hususları içeren soruları bizzat katılımcının kendisinin cevaplama, yanıtların beğenilme, yanlılık, korku vb. gibi faktörlerden etkilenme ihtimalini doğurabileceği göz ardı edilmemelidir.

1.6. Tanımlar

a) Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu bir kişinin sahip olduğu şey ile elde etmek istediği şeyi karşılaştırması sonrasında elde ettiği duygudur (Gündoğar vd., 2007:15).

b) Aile Yaşam Doyumu: Aile yaşam doyumunu kavramı; aile bireylerinin belirli yönlerinin ve aile hayatlarının algılanması ve birbiriyle iletişim, etkileşimi üzerine olan düşüncelerini içermektedir (Cavga, 2019:9).

c) Başarılı Yaşlanma: Başarılı yaşlanma; temelde yaşlılık döneminde bireylerin yüksek düzeyde kaliteli bir yaşam beklentisinin olduğu, sağlıklı yaşam biçiminin sürdürülebilmesi, bağımlılığın ve engellerin en düşük düzeyde olduğu, üretkenliğin devam edebildiği sağlıklı bir çevrede yaşamayı aynı zamanda bu çevrede yaşama aktif katılımın gerekli olduğu yaşlanma sürecidir (Kütmeç Yılmaz, 2020:39).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde araştırma değişkenlerine yönelik literatür taraması sonucunda ulaşılan bilgiler sunulmuştur. Bu çerçevede sırasıyla; yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, yaşam doyumu kuramları, aile yaşam doyumu, başarılı yaşlanma ve başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler ele alınmıştır.

2.1. Yaşam Doyumu

2.1.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak 1961 yılında, Neugarten ve arkadaşları tarafından ele alınmıştır. Neugarten'in tanımladığı haliyle yaşam doyumu, bireyin yaşamda sahip oldukları ve elde etmeyi umduklarının karşılaştırılması durumunda elde edilen bir sonuçtur. Bu tanım göz önüne alındığında bireyin hayatında sahip oldukları ve sahip olmayı umdukları arasındaki fark ne kadar az ise, yaşam doyumu düzeyinin de o oranda yüksek olması beklenir (Altıntaş, 2020:21).

Bir yaşam alanından birinde bireylerin hayatta elde etmek istediklerinin ve hayattan beklentilerinin farklı olması, ayrıca bu isteklerin zamana bağlı olarak değişiklik gösterebiliyor olması yaşam doyumunun farklı tanımlara sahip olmasının sebebi olarak görülmektedir. Bir diğer deyişle, bireysel farklılıkların söz konusu olması yaşam doyumunun tek ve kesin bir tanımının yapılmasına engel olmaktadır (Keser, 2005:80).

Yaşam doyumu bir kişinin sahip olduğu şey ile elde etmek istediği şeyi karşılaştırması sonrasında elde ettiği duygudur (Gündoğar vd., 2007:15). Yaşam doyumu bireyin hedeflerini ve beklentilerini gerçekleştirme, sahip olduğu ve olmak istediği şey arasında gerçekleşen etkileşim sonucu yapılan bir değerlendirme, sahip olduğu şeyleri düşünerek bireysel olarak hoşnutluk duyma biçimidir (Dilmaç ve Ekşi, 2008:4).

Yaşamın nasıl olduğuna dair bilişsel algılar ve değerlendirmelerin bütünü olarak tanımlanan yaşam doyumu üç ana kısımdan oluşmaktadır. Bunlardan ilki, yaşamın dış değerlendirmelerle karşılaştırılması olan psikolojik iyi oluştur. İkincisi ise yaşantının değerlendirilmesi ile ortaya çıkan duygu halidir. Son olarak ise gündelik ilişkilerdeki hoşnutluk halidir (Serin ve Özbulak, 2006:3).

Günlük yaşamda oldukça sık kullanılan mutluluk kavramının kapsamı oldukça geniş olduğu için, sosyal psikologlar, mutluluk yerine yaşam doyumu veyahut yaşam memnuniyeti kavramlarını kullanmaktadırlar. Felsefecilere göre mutluluk insan eylemlerinin en yüksek ve tek motivasyon kaynağıdır. Mutluluk somut bir tarifi olmayan ancak varlığına şüpheniz kanaat getirilen bir bireysel duyuş ve özlem halidir. İnsanın yaşam şeklinin, yetiştirme tarzının, çevresinin, aile yapısının, benimsediğı hayat görüşünün, içsel dünyasının, insancıl yapısının, isteklerinin, gereksinimlerinin, duygularının, duyularının ve hatta tüm olanaklarının büyük bir uyuşum içinde dengesini bulması ile oluşan ruh hali olarak mutluluğı tanımlayabiliriz. İşte bu yüzden tüm bunlar her insan için farklı değerler taşıdığına göre, dünya üzerinde iki ayrı kişi için birbirine benzer bir mutluluk tarifi yapmak yada herkes için aynı mutluluk tarifi yapmak mümkün değildir (Kahyaoğlu, 2008: 23).

Yaşam doyumu, çoğunlukla bireyin tüm hayatını ve bu hayatın oldukça farklı yönlerini kapsar. Yaşam doyumu denilince, belli bir durumla alakalı tatmin değil, genel anlamı ile tüm yaşamlarındaki doyum anlaşılmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003:73).

Subjektif iyi oluşun yüksek olması kişide, pozitif hissetme oluşumun meydana gelmesi boş zaman ve iş döneminde doyumun oluşmasını sağlamaktadır. Subjektif iyi oluşun tamamlayıcı öğelerinde yüksek olan kişi veya toplum, farklı tamamlayıcı öğelerde daha düşük bir seviyede olması diğer tamamlayıcı öğeleri de etkilemektedir. Yaşam doyumu bütünseldir. Bireyin hayatının tamamına ya da belirli süre zarfında hayatının tamamına yayılır. Yalnızca bir kişinin hayatındaki anların tamamını değil, bütünsel olarak kişinin global hayat kalitesini de gösterir (Terzioğlu, 2022:16).

Öte yandan yaşam doyumu tündengelimci bakış açısına göre kişilik özelliklerine bağlı olarak yaşamın bütün olarak değerlendirilmesini kapsamaktadır (Şimşek ve Aktaş, 2014:124).

Mutluluk kavramı pozitif psikolojide öznel iyi oluş (subjective well-being) terimi ile ifade edilmekte ve içinde üç kavramı barındırmaktadır. Bu kavramları kısaca; hoş giden duygulardan oluşan olumlu duygulanım, hoş gitmeyen duygulardan oluşan olumsuz duygulanım ve bireyin hayatıyla ilgili bilişsel değerlendirmelerinden oluşan yaşam doyumu şeklinde ifade edebiliriz (Diener vd., 2003).

Öznel iyi oluş kavramı içinde yaşam doyumunu da barındıran daha geniş kapsamlı bir kavram olduğunu söyleyebiliriz. Yaşam doyumu geniş bir çerçevede ele alınan, bilim

adamları tarafından yapılan açıklamasında bilimsel çabaların ekseninde farklılık göstermektedir. .Bu araştırmaların ve çabaların sonucunda yaşam doyumu kavramı ile ilgili kesin bir tanımlama oluşturulamamıştır (Diener ve Diener 2002). Yaşam doyumu ile ilgili tanımlar çok yalın ifade edilmiş gibi dursa da aslında kolay anlaşılır bir kavram olmadığı görülecektir. Bundan dolayı yaşam doyumuyla ilgili çok değişik tanımlarla karşılaşmak mümkündür. Yaşamın sürekli bir devinim içerisinde olması, her birey için bireyin ihtiyaçları doğrultusunda bir tanımlamaya ihtiyaç duyulduğundan kısacası yaşamın hem toplumsal hem de kişisel olması durumu yaşam doyumunu açıklamayı zorlaştırmaktadır (Yıldız,2021:46).

Literatürdeki bu tanımlardan hareketle yaşam doyumu kavramının tanımlanması güç bir kavram olduğu görmekteyiz. Yaşam doyumu kavramının, belirli bir tanımlanmadığının ancak mutluluk, bireylerin yaşamlarından beklentilerini gerçekleştirmeleri ve bireylerin iyi oluş halleriyle açıklanabildiği görülmektedir.

2.1.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Literatürde yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu belirtilen faktörler (Aydiner Boylu ve Paçacıoğlu, 2016:139) devam eden maddelerle ele alınmıştır.

2.1.2.1. Yaş

Yaş faktörünün yaşam doyumu üzerindeki etkisi konusunda farklı görüşler bulunmaktadır.

Bu görüşlerden birisi yaş ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu şeklindedir. İnsanın yaşı ilerledikçe sorumlulukları artmakta ve başarması gereken bazı gelişim görevleri ortaya çıkmaktadır. İnsanlar hayatlarının tüm dönemlerinde çeşitli problemler ya da çatışmalarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Yaşın ilerlemesiyle insanlar fiziksel açıdan güç kaybına uğramaktadır. Yaşlılık döneminde çocuklar evden ayrıldığı için yalnızlık başlamakta, ekonomik sıkıntılar, boş zamanı değerlendirme gibi birtakım problemler ortaya çıkmaktadır. Söz konusu sorunlar yaşlı insanların yaşam doyumu üstünde negatif yönlü bir etki yaratmaktadır (Bilir vd., 2005:663). Jan ve Masood (2008)'a göre bireyin yaşı arttıkça, yaşam doyumunda azalma gözlemlenir.

Başka bir araştırmada, genç yaş grubun yaşam memnuniyetlerinin orta yaş grubuna göre daha yüksek seviyede olduğuna ulaşılmıştır (Kahyaoğlu, 2008:11).

Aksi şekilde, bireyin yaşı arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Daha yaşlı annelerde olgunluk ve deneyim gibi özelliklerin umutsuzluk düzeylerini olumlu etkilediği görülmüştür (Akandere vd., 2009:29). Yapılan bazı araştırmalarda, ebeveynlerin orta yaş grubuna gelinceye kadar yaşam doyumunun arttığı, daha sonra bu seviyenin aynı seyirde devam ettiği görülmüştür (Vara, 1999:64).

Araştırma bulguları incelendiğinde, akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemekle birlikte istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek olan yaş grubu 51 ve üstü yaş grubu, psikolojik dayanıklılık düzeyi en düşük olan yaş grubu ise 41-50 yaş grubudur. 22-30 ve 31-40 yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri birbirine çok yakındır. 51 ve üstü yaş grubunun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin en yüksek düzeyde olması ömürleri boyunca kazandıkları deneyim ve tecrübeler olarak açıklanabilir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013:208).

Yaş ile yaşam doyumunu arasında şeklinde bir ilişki olduğu, genç yetişkinlerde ve yaşlılarda yaşam doyumunun yüksek olduğu, orta yaşta ise yaşam doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür.

2.1.2.2. Cinsiyet

Kadın ve erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin hangisinin yüksek olduğuna ilişkin literatürde görüş farklılıkları bulunmaktadır. Bazı araştırmacılara göre erkekler daha fazla yaşam doyumuna sahipken, bazıları kadınların yaşam doyum oranlarının daha fazla olduğunu iddia etmiştir. Diğer taraftan bazı araştırmalarda da cinsiyet ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmemiştir. Anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını iddia eden araştırmacılara göre cinsiyet tek başına yaşam tatmini noktasında etkili değildir; cinsiyet faktörü diğer demografik niteliklerle irdelendiğinde anlamlı ilişkiler ortaya çıkabilmektedir (Yıldız, 2016:469).

Cinsiyetler arası farklılıklar kalkınmamış veya kalkınmakta olan ülkelerde daha somut bir şekilde görülmektedir. Söz konusu özelliklere sahip toplumlarda kadınlar genel anlamda çalışma hayatına iştirak etmemekte, dolayısıyla ekonomik bakımdan eşlerine

bağlı olmak zorunda kalmaktadırlar. İş yaşamında yer alan kadınlarda ise aile ve çalışma hayatı arasındaki dengenin kurulmasında güçlük yaşandığı görülmektedir. Kadınlar, sosyal anlamda çalışma yaşamında bir rol üstlenirken ev içinde anne ve eş rolünü de beraber üstlenmektedir. Bu açıdan temizlik mutfak gibi ev işlerini de yükünü taşımaktadır. Yüklenen bu sorumluluklar ise kadınların yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermektedir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008:34).

Meggiolaro ve Ongaro (2013) tarafından yapılan araştırmaya göre iki sonuca ulaşılmıştır. Bunlardan ilki, kadınlara kıyasla erkeklerin yaşam doyumunun ekonomik faktörlerle doğru orantılı olduğu, erkeklere kıyasla kadınlarda ise aile ilişkileri, sosyal ilişkiler ve fiziksel yeterlilik yaşam doyumunun belirleyicileri arasındadır. Katar Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre ise yaşam doyumunun erkeklere nazaran kadınlarda daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Al-Attiyah ve Nasser, 2013). Öte yandan bazı çalışma (Frijins, 2010; Giusta vd., 2011) sonuçlarına göre kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumunun belirleyici bir farkı bulunmamaktadır. Tiefencbach ve Agekohlbacher (2013) tarafından araştırmaya göre ise kadınların yaşam doyumları düzeylerinin, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle birçok çalışmada yaşam doyumları ve cinsiyetin belirleyiciliği açısından farklılıklar yer almaktadır.

2.1.2.3. Medeni Durum

Toplumsal hayat, kişisel hayattan doyum için önemli bir faktör şeklinde görülür. Bu görüşe göre toplumsal çevrenin sahibi olmanın, evli olmanın veya bir partnerle beraber yaşamının kişilere çeşitli hazlar verdiğinden yaşamdan alınan tatmini pozitif yönde etkileyebilmektedir (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009:264). Medeni durum ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda çoğunlukla bu iki değişken arasında olumlu bir ilişkiyle karşılaşılmıştır. Gerçekleştirilen araştırmalar değerlendirildiğinde bazı istisnalar haricinde yaşam tatmini ve medeni durum değişikliği arasında pozitif anlamda bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Evli bireylerin bekar ya da boşanmış, eşi vefat eden veya ayrı yaşayan bireylere göre yaşam doyumları daha yüksek seviyeli olarak bulunmuştur (Koçak, 2016:1964).

Çin Halk Cumhuriyeti'nde yapılan çalışma neticesinde beraber yaşayan kadın ve erkeklerin aynı zamanda evli kişilerin yaşam doyumları düzeyleri daha yüksektir. Diğer

tarafından evlilikleri iyi bir şekilde devam eden bireylerin, evlilikleri kötü bir şekilde giden bireylere nazaran yaşam doyumları daha yüksektir. Öte taraftan diğer bir çalışmaya göre ise evlilikleri kötü bir şekilde giden bireylere kıyasla evli olmayan bireylerin yaşam doyumları daha yüksektir (Liu vd., 2012). Botha ve Booysen (2012)'ın Güney Afrika'da yaptığı çalışmalar neticesinde medeni durum ile yaşam doyumu ilişkisinin anlamlı yönde olduğu ve yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirtilmiştir.

Ayrılma dönemindeki çiftlerle evlilikleri devam eden çiftler arasında yaşam tatmini puanı arasında belirgin farklar saptanmıştır. Evlilikleri devam eden çiftlerin yaşam tatmini puanının ortalaması ayrılık dönemindeki çiftlere göre kıyaslandığında yüksek farklılar tespit edilmiştir. Alanla ilgili yazı incelendiğinde yapılan çalışmalarda evliliklerin yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkisi olduğu gözlenmiştir (Zimmermann ve Easterlin,2006) ayrılmış kişilerin, evli yada evlenmemiş kişilere göre yaşam tatmininin daha az olduğu (Başaran 2016) evliliği olan çiftlerin bekar kişilerle kıyasla daha mutlu olduğu belirtilmiştir (Zollar ve Williams,1987).Bununla birlikte yaşam tatmini yükseldikçe evlilikte ayrılma vakalarının da daha az olduğuyla ilgili araştırma sonuçları vardır (Köse, 2019:91).

2.1.2.4. Gelir

Gelir düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar genellikle gelir düzeyi arttıkça bireyin yaşam doyumunun da doğrusal olarak arttığını ortaya koymaktadır (Sungur vd., 2016:105).

İşsizlik üzerine yapılan bir araştırma, işsizlerin ruh hallerini tam olarak yansıttıkları için mutsuz olduklarını göstermektedir. İş tatmini ile psikolojik iyi oluşun aralarında güçlü bir bağlantı kurulmuştur. Kişiler mutlu, işini seven mesleklere sahip olmaya devam ettikçe hayattan aldığı zevk ve tatmin artmaktadır (Çirkin ve Göksel, 2016: 377). Yapılan çalışmalara göre ise, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin, düşük gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla yaşam doyum düzeyleri daha yüksektir (Kabasakal ve Baş, 2013:31).

Diğer taraftan Diener ve Biswas-Diener (2002)'e göre düşük gelir düzeyine sahip bireylerde, yüksek gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla yaşam doyumu düzeyi daha fazladır. Bireyin maddi imkanları arttıkça yaşam doyumu bu ölçüde azalmaktadır.

Schyns (2001)'e göre belirli seviyedeki gelir düzeyinin yaşam doyumuna olumlu anlamda bir etkisi olmadığını savunmakta, bu sebeple bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması yeterlidir. Özetle, belirli bir seviyedeki gelir düzeyinin yaşam doyumunu ile ilişkisi aynı düzeyde olmamaktadır.

2.1.2.5. Eğitim

Genel olarak, eğitim seviyesinin daha yüksek olduğu bireyler, daha yüksek bir gelire sahip ve daha iyi bir statüleri bulunmaktadır. Bu bağlamda yaşam tatminlerinin de daha yüksek olması beklenmektedir. Ancak mutluluk ve eğitim ilişkisi ile ilgili çalışmaların sonuçları çelişkili olmakla beraber, genellikle eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun da arttığı belirtilmektedir (Koçak, 2016:1964).

Eğitim ile yaşam doyumunu düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde , akademik doyum arttıkça yaşam doyumunun da arttığı gözlemlenmiştir (Yarkın, 2014:37).

Eğitimin yanı sıra, kişinin mesleği yaşam doyumunu üzerinde bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalarda bireylerin iş ortamındaki doyumları ile yaşam doyumları birbiriyle olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Keser, 2005:898).

2.1.2.6. Aile

Toplum aynı kültür ve gelenek içerisinde aynı topraklarda birlikte yaşayan yetişkin kadın erkek ve çocuklardan oluşan, orta temel çıkarımları olan işbirliği içerisinde uygarlıklarını oluşturan insanların oluşturduğu birlikteliktir. Toplum kendi içerisinde birçok kurumlara sahiptir. Aile de bu kurumlardan biridir. Toplumların oluşmaya başladığı ilkel dönemden buyana toplum oluşumunda birçok anlamlı değişimler, gelişimler yaşanmış. Evlilik ve aile tarih sürecinde geçirdiği bu değişimlere rağmen bizde ve farklı coğrafyada da hala varlığını sürdürmektedir (Köse, 2019:1).

2.1.2.7. Psikolojik özellikler

Yaşam doyumunu bireyin psikolojik yapısı ile yakından ilişkili olduğu için sahip olunan bazı psikolojik özellikler yaşam doyumunu etkilemektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir (Yıkılmaz ve Demir Gündül, 2015). Yapılan diğer çalışmalarda ise düşük benlik saygısı, düşük duygusal zeka, depresyon,

umutsuzluk düzeyi, yalnızlık ve sürekli kaygı gibi değişkenlerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulgularına ulaşılmıştır (Gündoğar vd., 2007:24).

2.1.2.8. Kişilik özellikleri

İnsanlar durumlara karşı diğerlerinden farklı tepkiler göstermekte ve belirli durumlarda farklı yollar izlemektedirler. Bu durumun ana sebebi kişilik özelliklerindeki değişkenliktir (Tekin vd., 2012). Beş faktör modeli kişiliğin değerlendirilmesinde çoğunlukla kullanılmaktadır. Beş faktör; duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluğu kapsamaktadır. Bu doğrultuda literatürde yer alan çalışmalarda duygusal dengesizlik ve dışadönüklüğün önemli bir belirleyici olduğu ancak yaşam doyumuyla ilişkisinin daha az olduğu belirlenmiştir (Schimmack vd., 2004). Schimmack vd. (2004) kişilik özellikleri ve yaşam doyumunda, duygusal dengesizlik ve dışa dönüklüğün önemli bir belirleyici olduğundan söz etmişlerdir. Özetle yüksek düzeyde dışadönüklüğün, aynı doğrultuda yüksek düzeyde yaşam doyumuna karşılık geldiği ancak yüksek düzeydeki duygusal dengesizliğin tam tersi yönde düşük düzeyde yaşam doyumuna karşılık geldiği söylenebilmektedir (Şimşek ve Aktaş, 2014:132).

2.1.2.9. Sosyal Destek

Kişinin yaşamını sürdürdüğü toplum tarafından kabul edilme ve beğenilme arzusu bulunmaktadır. Kişinin mensubu olduğu toplumsal çevreden destek alması onun kendine özgüvenli mutlu ve huzurlu bir hayat sürmesine katkı sağlamaktadır. Kişinin sosyal çevresi çocukluk çağında ebeveynlerinden oluşmakta, ergenlik dönemine girdiğinde ise arkadaş çevresine doğru kaymaktadır. Yetişkinlik çağında ise çalışma arkadaşları artık kişinin sosyal çevresine meydana getirmektedir (Eriş ve İkiz, 2013:181).

İnsan sosyal bir varlıktır ve bireyin arkadaşları, komşuları, akrabaları yaşam doyumunu açısından önemli sosyal destek sağlayıcılardır. Sosyal bir topluluğa üye olma bireyin, sosyal ilişkilerde ruhsal ihtiyaçların karşılanmasını sağlamaktadır. Sosyal ihtiyaçların karşılanması, bireyin öz yeterlik, kendi kararlarını alabilme, arkadaşları ile bağ oluşturmasını güçlendirerek yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Hollar, 2003). Frijns (2010) yakın çevrenin sosyal desteğinin yaşam doyumunda rol oynayan bir etkiye sahip olduğunu söylemektedir. Eroğlu (2013:141), diğerleriyle iyi

bir iletişime sahip bireylerin, sosyal yaşama katılan, kendisi ve ailesine hoşgörülü olan kişiler olduğunu bu sebeple yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmada, öğrenci topluluğunda bulunan öğrencilerin yaşam doyum seviyelerinin ilgili toplulukta bulunmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eriş ve İkiz, 2013:181).

Mahanta ve Aggarwal (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyal desteği olan öğrencilerin, sosyal desteği olmayan öğrencilere kıyasla yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Onyishi vd. (2012)'nin gardiyanlar üzerinde yaptıkları çalışmaya göre sosyal desteğin, yaşam doyumunu üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

2.1.3. Yaşam Doyumu Kuramları

2.1.3.1. Nokta Başarı Kuramı

İlk olarak Wilson tarafından önerilen Nokta Başarı Teorisi, mutluluğa hedefler veya ihtiyaçlar gibi beklentilerin karşılandığında ulaşılabileceğini belirtmektedir. Kurama göre, tatmin edici gereksinimler mutluluk yaratırken, giderilmeyen gereksinimler ise mutsuz olmaya yol açmaktadır. Genel olarak gereksinimler mutlulukla ve tatmin duygusuyla ilişkilendirilir. Bu kurama göre, bireyin mutluluğa ve doyuma ulaşması onun ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişkilidir. İhtiyaçlar doyurulmadığı takdirde bu durum bireyde mutsuzluğa yol açmaktadır. Bireyler amaçlar ve isteklerinin gereksinimlerinden daha bilinçli bir şekilde farkındadırlar. Bunun yanında, mutluluğa ulaşmada bazı amaçların birbirleriyle çelişebileceği belirtilmektedirler. Bireyin amaçlarını düzenli bir şekilde birbiriyle bütünleştirmesi ve bu amaçların doyurulmasının onun daha mutlu olmasına katkı sağlayacağı üzerinde durulmaktadır (Köker, 1991).

2.1.3.2. Calman'ın Beklenti Kuramı

Calman (1984)'a göre yaşam doyumunu, kişinin yaşamdan beklentisi ve arzularıyla var olanın karşılaştırılması neticesinde ulaşılabileceği farktır. Yaşam doyumunu, kişinin beklenti ve umutlarıyla bu iki durumun deneyime dönüştürülmesi arasındaki farkı ifade eder.

Calman, yaşama dair kişinin beklentilerinin, yaşadığı çevreyi algılama şekline dayandığını belirtmektedir. İnsanın hayata dair beklentilerinin karşılama düzeyi fazlaysa yaşama adaptasyonu daha kolay olmaktadır. Fakat beklentilerin karşılama düzeyi düşükse yaşama adapte olmak daha zordur. İnsanın yaşama adaptasyon süreci, pozitif ve başarılı bir şekilde ilerliyorsa kişi zorlayıcı hayat olaylarında yaşam doyumunun verdiği enerji ile yoluna devam edebilir. Bu sebeple beklenti kuramı doğrultusunda insanların yaşam doyumlarının yüksek olması için beklenti ve umutla, yaşadığı gerçekler arasındaki mevcut boşluğun azaltılması gerekir. Kişinin yaşam doyumunun yüksekliği genellikle başa çıkma yetenekleri, hoşnutluk, mutluluk ve memnuniyet özellikleriyle ölçülür. Bu kurama göre yaşam doyumunun yükselmesinde bireysel gelişimin önemi vurgulanmaktadır.

2.1.3.3. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramına göre, mutluluk bireyin erdemli faaliyetlerinden kaynaklanır ve başarılan her iş mutluluk getirir. Kuramın temel varsayımı mutluluğun bireyin kendi etkinliğinden kaynaklandığıdır. Bireyin önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşmasının mutluluğu da beraberinde getireceği üzerinde durulmaktadır. Csikszentmihalyi (1982) tarafından etkinlik ve yaşam doyumunu ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, bireyin kabiliyetiyle uyumlu zorlukta bir etkinlikle meşgul olmasının mutluluğa yol açtığı, daha zor aktivitelerin kaygıya, daha kolay aktivitelerin ise can sıkıntısına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, bireyin yeteneklerine uygun bir aktiviteyle meşgul olması onun mutlu olmasına, dolayısıyla yaşam doyumunu seviyesinde artışa katkı sağlamaktadır (Diener, 1984:564).

2.1.3.4. Lehman'ın Yaşam Doyumu Kuramı

Bu kuramda yaşam doyumunu nesnel ve öznel süreçler kullanarak ifade edilmiştir. Yaşam doyumunun öznel göstergeleri, kişinin bireysel hayatına dair hisleri, hayattan beklentilerinin benliği üzerindeki etkisi, deneyimleri ve var olan şartları algılama biçimi ile alakalıdır. Yaşam doyumunun objektif göstergeleri ise kişinin fonksiyonel kuralları ve yaşam şekli ile ilgilidir. Lehman, yaşam doyumunun nitelendirilmesi için kişinin bir işe sahip olması, hobilerinin olması sosyal hayatta aktif bir şekilde bulunması veya bu alanlarda girişimlerde bulunmasının değil; kişisel olarak sağlanan

tatminin önemli olduğunu belirtmektedir. Kişisel tatminde ise bireyin değer yargıları hayata karşı görüşleri bakış açısı daha büyük önem taşımaktadır. Bireysel anlamda ortaya koyulan bu farklılıklar, iyilik halinin nicel ve nitel anlamda kişiler arasında farklılık arz etmesiyle ilgili olduğu ifade edilmiştir. Ware Jr ve Sherbourne (1992), kişinin üstünde durduğu ve önemseydiği yaşam alanlarının bireyin iyilik hali üstünde oldukça etkili olduğu düşünülmektedir (Korkmaz, 2021:39).

2.1.3.5. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre mutluluk, bir kişinin hayatından aldığı sevinç ve mutluluğun toplamı biçiminde görülür ve hayatın olumlu evrelerinin bütünü şeklinde değerlendirilir. Bu da kişisel mutluluğun hedonist temeline dayanmadığını, tam tersine bireyin mutlu olduğu için hazlar yaşadığını, dolayısıyla bireysel niteliklerin kişinin hadiselerle nasıl tepki vereceğini etkiledikleri varsayılır (Suikkanen, 2011). Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre ise mutluluk, zevkli ve tatsız anlar ve deneyimlerin toplamından kaynaklanır. Bireyin mutlu olması yaşadığı birçok mutlu anın bir yansımasıdır. Bu bakış açısına göre, sahip olunan yaşam doyumu düzeyi hayatın farklı alanında doyuma ulaşmanın bir birleşimidir. Yukarıdan aşağıya kuramında bireyin kişiliği daha etkili bir belirleyici olarak kabul edilirken, aşağıdan yukarıya kuramında objektif yaşam koşullarının belirleyicilikte daha etkili olduğu savunulmaktadır (Akyol, 2013:53).

2.1.3.6. Skantze ve Malm'ın Yaşam Doyumu Kuramı

Bu kuramda, insanların bireysel hayatlarına dair algılarının, çevreden ziyade, öznel içsel fikirlerini kaynak aldığı ve bu doğrultuda oluşturdukları varsayılmaktadır. Söz konusu kurama göre, yaşam doyumu, kişisel özellikler, objektif yaşam kıstasları, sağlık ve bireysel yaşam doyumu arasında ortaya çıkan etkileşim ile oluşur. Burada dinamik bir kavramdan söz edilmektedir. Yaklaşım dahilinde, yaşam ölçütleri, yaşam doyumu hedeflerine ulaşabilmek için bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu kuramda iyi olma durumuyla mutluluk eş anlamlı olarak kullanılabilir. Ancak kişinin kendini başarılı ve mutlu hissetmesi neticesinde illa yaşam doyumunun da aynı paralelde yükseleceğine dair bir yaklaşım değildir. Yaşam doyumu başarı ve mutluluk neticesinde aynı doğrultuda yükselmeyebilir. Bununla birlikte iyi olma hali,

yaşamdaki genel işlevsellik düzeyi ile ilgili bir kavramdır. Kişinin genel işlevsellik seviyesinden kastedilen ise rutin hayatta yapılması gereken görevler, çalışmalar, faaliyetler, işler bir bakıma sorumluluklarını yapıp yapmadığıdır. Kessler vd., (1994) Kişi yeterli derecede işlevselse, yaşamdan tatmin olması onun iyi olma halini de ortaya çıkaracaktır (Korkmaz, 2021:40).

2.1.3.7. Haz ve Acı Kuramı

Haz ve acı kuramı, acı ve zevkin yakından ilişkisinin bulunduğunu savunmaktadır. Kişi, gereksinimleri karşılanmadığında mutsuz, ihtiyaçları karşılandığında ise mutludur. Birey bir gereksiniminin yokluğunu ne kadar fazla hissederse, o gereksinimini doyurabilmek için o kadar fazla mücadele eder. Gereksinimi karşılandığında da o ölçüde mutluluk duyar. Böylece ilk aşamada var olan acı ve yoksunluk daha sonra yerini haz duygusuna bırakır (Acar Arasan, 2010:13).

2.1.3.8. Toronto ve Oklahoma yaşam doyumu sistem kuramı

Sistem yaklaşımında, insanların yaşamlarının tüm aşamalarında tatmin edilmesi şart olan bazı ana ihtiyaçları olduğu düşünülmektedir. Bunlar, yaşam doyumu kavramıyla ilişkilendirilmiş ve üç ana başlıkta tanımlanmıştır. Bunlar; var olmak (being), ait olmak (belonging) ve oluşmak (becoming) şeklinde adlandırılmıştır. Bu ihtiyaçların giderilmesinde insanın ailesinin ve çevresinin olanakları büyük öneme sahiptir. Bubolz ve Sontag (1993) kişinin mevcudiyeti, aitliği ve kendini gerçekleştirebileceğine dair gereksinimleri bireysel bakış açısından destekleyici bir aile atmosferinin ve sosyal çevrenin varlığı ile kişinin yaşam doyumu üstünde pozitif yönlü bir etki bırakır (Korkmaz, 2021:40).

2.1.3.9. Bağ (İlişkilendirici) Kuramı

Bazı kişisel özelliklerin neden Mutlu olma eğilimini nelerin etkilediğini araştıran bir çok model bulunmaktadır. Mutlu olma eğilimini genellikle, hafıza, koşullanma ya da bilişsel ilkelerin etkilediği düşünülmektedir. Birey için büyük mutluluk kaynağı, birey için olumlu olayları içsel etmenlerle kabul etmektedir. Bower (1981), bireylerin içinde buldukları anı, geçmişte yaşadıkları ile anlamlandırarak yorumladıklarını

saptamıştır. Bu etkileşimsel yaklaşıma göre, kişiliğin etkileşimi ile dışsal faktörler ilişkilendirilmiştir. Kısacası, bireyler yeni ilişkilerini etkileyen geçirgen çağrışımsal bir ağ ile örülmüştür (Eroğlu, 2011:141).

2.1.4. Aile Yaşam Doyumu

Toplumun en önemli yapı taşı olan aile kavramı, evlilik, kan bağı ve yasal yollarla bir arada yaşayan bir kurumdur. Aile kurumu toplumda çok önemli bir yere sahiptir. Zira toplumu oluşturan bireyler bu kurum içerisinde yetişir. Yaşam doyumu, gerekli yükümlülüklerin yerine getirilmesi, sağlıklı bireylerin yetişmesi ve toplumla uyum içerisinde yaşayabilmesini yine bu kurum sağlamaktadır (Özer, 2016:15).

Aile, temel davranışların kazanıldığı, sevgi, saygı ve hoşgörü gibi özelliklerin kazanıldığı yerdir. Bunun dışında ilk sosyal deneyimler aile içinde kazanılmaktadır. Aile içinde yaşanan her durum bireyleri derinden etkileyebilmektedir. Her ailenin bulunduğu coğrafya, kültür, ekonomik durum, eğitim ve geçmiş onu farklılaştırmaktadır. Bu nedenle bu etkenler bireylerin yaşam doyumunu yani yaşamlarından memnuniyet durumu ve psikolojik iyi olma halini farklı şekillerde etkileyebilmektedir (Öztat, 2019:22).

Yaşam doyumu kavramı bütün olarak yaşam memnuniyetini kapsamakla birlikte aile, arkadaş ve çevresini de içine almaktadır (Suldo ve Huebner, 2006). Bireylerin yaşam doyumunu etkileyebilecek en önemli kaynaklardan birisi ise ailedir. Aile yapısı, kendisi dışındaki gelişen durumlara uyum sağlarken bir yandan da kendi yapısını korumakta ve fertler arası etkileşimi, işleyişi devam ettirmektedir. Bu işleyiş aile içerisinde yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Nazlı, 2014). Bireylerin aileleriyle bir arada olduklarında oluşan duygusal atmosferin yaşam doyumuna önemli etkisi bulunmaktadır. Bireyin ailesiyle var olan etkileşimden aldığı doyum ise aile yaşam doyumudur (Carver ve Jones, 1992:72).

Aile yaşam doyumu, kişilerin aile içerisinde yaşadıkları memnuniyet düzeyidir. Aile içerisinde memnuniyet düzeyi kişiden kişiye değişebilmektedir. Aile üyelerinden her biri farklı aile yaşam doyumuna sahip olabilir. Bu nedenle aile yaşam doyumu kavramı, ailenin sahip olduğu genel bir iyi oluş hali olarak değil, üyeler arası etkileşimden algılanan bireysel bir iyi olma hali olarak düşünülmelidir (Öztat, 2019:17).

Yapısal – fonksiyonel aile yaklaşımına göre, toplumsal yapı birbirine bağlı ögelerden meydana gelir. Bu ögelerin her birinin ayrı bir fonksiyonu vardır. Ögeler işleyişini sürdürürken aralarında etkileşimde bulunur. Bu ögelerden birinde oluşan aksama diğer ögelere de yansır (Alacahan, 2010:291).

Dolayısı ile en küçük sosyal yapı olan ailede, üyelerin birbirlerine karşı davranışları ve aralarında kurulan ilişkilerdeki işlevsellik, eşler ya da çocukların yaşamdan alacakları doyumunu etkileyebilir (Corey, 2008). Psikolojik işlev bakış açısına göre birey, içerisinde bulunduğu sosyal – kültürel, duygusal ve fiziksel atmosferden etkilenebilmektedir. Bu bağlamda bireyin fizyolojisi ve psikolojisi içinde bulunduğu kültürden etkileneceği için yaşamdan aldığı tatmin, öncelikle kendi hayatı sonra aile çevresini etkileyebilir (Fakirullahoğlu, 2016:4).

Carver ve Jones (1992) aile yaşam doyumunu kavramını, genel olarak kişinin aile yapısından ve bu yapı içinde yer alan ilişkilerinden (ebeveyn-çocuk, kardeş) doyum derecesi olarak tanımlanmaktadır. Barbato, Graham ve Perse (2009) ise ailedeki iletişim örüntüsü, yalnızca ebeveynler ve çocuklar arasında değil, diğer kişilerle de yakınlık ve sevgi kurma sürecini etkiler. İnsanın içinde yaşadığı aile sistemi, yaşamı boyunca kişisel gelişiminin ve iyilik durumunun her alanını etkiler demiştir. Bunun nedeni, katkı sağlama konusunda yeterlik duygusuna sahip olan ebeveynlerin, Aile yaşam doyumunun yordayıcıları olarak olumlu ve olumsuz etkilemesidir. Çocuklarının gelişimi sosyal ilişkilerine, akademik gelişimlerine, kariyer gelişimlerine ve tercihlerine ayrıca duygusal yaşamlarına da olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Bakalım ve Taşdelen Karçkay, 2015:1332).

Bireylerin aile içerisinde yaşadığı olumlu doyum arttıkça yaşam memnuniyetleri de artış göstermektedir. Bu nedenle, aile içerisinde yaşanan her türlü durum bireyin duygularını, düşüncelerini ve yaşamını pozitif ya da negatif yönde etkilemektedir ve bu durum çevreyi de etkileyebilmektedir. Çalışkan vd., (2017) Yapılan araştırmalarda aile üyelerinin beklentileri doğrultusunda sağlanan doyum seviyesi yükseldikçe, bu doyumunu alt basamaklara yansıtabilecekleri vurgulanmaktadır (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009:261).

Aile yaşam doyumunu ve iş doyumunu üzerine yapılan araştırmalarda, bireylerin iş ve özel yaşamları arasında sağlıklı bir denge oluşturmalarının sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmelerinde etkili olabileceğine dikkat çekilmektedir. Özellikle iş ve aile yaşam

alanlarındaki toplumsal, hukuki, biyolojik, psikolojik ya da ekonomik değişkenlikler, bireylerin kişisel mutluluklarını ve yaşam tatminlerini etkilediği ifade edilmektedir. Bu bağlamda iş, aile yaşam doyumunun önemli bir ögesi konumuna gelmektedir (Efeoğlu ve Özgen, 2007). İş ve çalışma hayatı, bireylerin hem iş hem de aile yaşamlarında eksik olan şeyleri telafi etmeyi amaçlarlar. Yapılan araştırmalarda iş yaşamında elde edilen doyumun (çalışılan kurumdan memnuluk, çalışmaktan alınan keyif, çalışma şartlarının tatmini, deneyim ve kıdem vb.), bireyin aile yaşam doyumunu etkilediği vurgulanarak bireylerin çalışma hayatı ile ilgili fikirleri ve duygularının yaşam tarzları ve genel refah seviyesinin değişmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Lyubomirsky vd., 2005; Büber, 2017). Özellikle iş doyumunu yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun olumlu yönde etkilendiği, iş doyumunda azalma olduğunda ise yaşam doyumunun olumsuz etkilendiği savunulmaktadır (Uyguç vd., 2013:201).

2.2. Başarılı Yaşlanma

2.2.1. Başarılı Yaşlanma Kavramı

Gerontoloji bilimi üzerine çalışma yapan araştırmacılar, normal yaşlanma olgusunu "olağan yaşlanma" ve "başarılı yaşlanma" şeklinde iki başlık altında incelemişlerdir. Olağan yaşlanma, patolojik olmayan ve bireyin yaşına bağlı olarak yaşadıkları değişmeler şeklinde tanımlanmaktadır. Başarılı yaşlanma ise, bireyin kendi yaş grubuna oranla ortalama olarak çok daha az veya neredeyse hiç işlev kaybına maruz kalmayan yaşlanma şekli olarak tanımlanmışlardır (Bayraktar, 2004).

Başarılı yaşlanma kavramına yönelik çalışmaların derinlemesine ele alınması ve kavramın tanımlanarak bir modele oturtulması ilk defa Rowe ve Kahn tarafından gerçekleştirilmiştir. Rowe ve Kahn bu kavramı ilk olarak 1987 yılında yayımladıkları "Human aging:usual and successful" adlı makalede kullanmış olup bu makalenin yayımlanmasından sonra kavram pek çok alanda kullanılmaya başlanmış ve "aktif yaşlanma", "pozitif yaşlanma", "sağlıklı yaşlanma", "ideal yaşlanma" gibi kavramlarla genişleyerek literatürde yerini almıştır. Rowe ve Kahn (1997) geliştirdikleri başarılı yaşlanma modelinde başarılı yaşlanmayı üç bileşenden oluşturmaktadırlar. Bunlar; hastalıktan ve engellilikten kaçınma, bilişsel ve fiziksel

fonksiyonun koruma ve hayata aktif katılımıdır. Bu üç bileşenin bir arada bulunması başarılı yaşlanmayı sağlamaktadır (Demir Çelebi, 2020:44).

Başarılı yaşlanmanın tanımı konusunda herhangi bir fikir birliği olmamasına rağmen, çoğu tanım aynı temel bileşenleri içerir. Biyolojik yönler arasında hastalıkların ve risk faktörlerinin önlenmesi, iyi fiziksel ve bilişsel sağlık ve işleyişin sürdürülmesi ve kişisel bakım uygulamaları yer alır (Bowling ve Iliffe, 2011). Başarılı yaşlanma, yaşlının kendini yaşlılık dönemine hazırlama süreci içinde sahip olduğu sosyal çevresini ve ilişkilerini sürdürmesi, maruz kaldığı sağlık sorunlarını en alt düzeyde tutması ve koruyucu önlemler alması, bellek ve fiziksel fonksiyonlarını geliştirmeye devam etmesi için çeşit çabalar içinde olması ve yaşama karşı pozitif bakış açısına sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır (Güngör Ergan, 2007).

Bowling ve Dieppe (2005) Başarılı yaşlanma kavramını, yüksek fiziksel ve bilişsel işlevselliğe sahip olma, hastalıktan kaçınma, sosyal yaşama aktif katılım, yaşam tatmini, finansal güvenlik ve bireyin yaşama dair sahip olduğu pozitif bakış açısını içinde barındıran yaşlanma biçimi şeklinde tanımlanmaktadır. Başarılı yaşlanma yorumlanırken biyomedikal model; hastalıktan kaçınmayı, fiziksel ve mental fonksiyonları sürdürmeyi içerirken, psikososyal model yaşam memnuniyeti, sosyal katılım, kişisel gelişim gibi psikolojik kaynakları vurgulamaktadır. Genel anlamda başarılı yaşlanma başlıca, iyi oluş, fiziksel, mental ve psikolojik sağlık, kişisel gelişim ve yeni şeyler öğrenme, fonksiyonel bağımsızlık, bireyin algıladığı özerklik, adaptasyon yeteneği, başa çıkma, öz saygı, olumlu bakış açısı, benlik duygusu gibi psikolojik özellikler ve kaynaklar, serbest zaman aktiviteleri, sosyal katılım, sosyal ağlar, sosyal destek, beslenme biçimi, finans, fiziksel görünüm, üretkenlik, spiritüellik, amaç duygusu ve mizah anlayışını içeren unsurlardan oluşmaktadır (Demir Çelebi, 2020:43).

Literatürde yaşlı kişilerin genellikle, alıştıkları kendi ortamlarında yaşlanmak, beden ve ruh sağlıkları yerinde olmasa da evlerinden ayrılmak istemedikleri gözlenmiştir (Ögüt ve ark. (2017) tarafından yaşlılar evinde yürütülen araştırmada %64.4'ü yaşlanma sürecini kendi ortamlarında, evlerinde olmak istediklerini söylemişlerdir. Yaşlılar kişiler için evleri, bildikleri, tanıdıkları, aşına oldukları, kendi özel alanlarını oluşturdukları, güven hissettikleri, hatıralarının olduğu yeri ifade etmektedir. Bu çerçevede alıştığı ortamda yaşlanmak, beden, ruh sağlığı sosyolojik bakımdan pozitif

tesir etmesi muhtemeldir. Bu açıdan bakılınca kendi ortamında yaşlanma yaşam doyumu için önemlidir (Kütmeç Yılmaz, 2020:39).

Toplumdaki sosyal statü ve roller bireylerin içinde buldukları yaş dönemlerine göre farklılık arz etmektedir. Sosyal statü ve rollerin bazıları yaşlılık süreçlerinde değişebilir ya da kaybedilebilir. Kaybedilen ya da değişen rollere uyum sağlayarak yaşama aktif biçimde katılmaları yaşlı bireylerin hayat ile olan ilişkilerini sürdürmeleri açısından önemlidir. Kolay atlatılan uyum süreçleri beraberinde başarılı yaşlanmayı da getirmektedir (Ceylan, 2016).

Başarılı yaşlanma bireyin tutumuyla ilgili bir kavramdır; Kişi optimist olduğu, yaşlılığı kendi koşullarına göre yönettiği, kapasitesini tümüyle kullandığı, yaşamı sonuna dek yaşadığı ve yaşamında karşısına ne çıkarsa çıksın kabul ettiği sürece başarılı yaşlanmaktadır (Demir Çelebi, 2020:42).

“Aktif yaşlanma” kavramı yaşlı nüfusun çoğalmasi sebebiyle dikkat çeken bir kavram olmuştur. Kavram 1960’larda “ayrılma antitezi” ile ortaya çıkmıştır. Toplum ve yaşlanan bireyler ilişkisinde ayrılmanın antitezi olarak “başarılı yaşlanma” (bireyin orta yaşta yapabildiği aktivitelere devam edebilme) tezi olarak geliştirilmiştir (Foster, Walker,2015 :119; Havighurst,1961:9; Rowe, Kahn ,1987:145). Güncel olarak ise “başarılı yaşlanma” kavramı yaşlanma sürecinde, sosyal, kültürel ve ekonomik olarak birine bağımlı olarak yaşamadan kendi başına işlerini ve etkinliklerini yapabilecekleri dönemi kapsar. Etkin yaşlanma dönemindeki kişilerin, yapmak istedikleri aktiviteleri imkân dahilinde katılımları sağlanmaktadır. Yaşlılık bilimi (gerontoloji) sahasında yapılan çalışmalarda yaşlılık için bir çok tanımlar kullanılmıştır. Ryff (2009) sağlıklı yaşlanma, Carmel, vd. (2007) iyi yaşlanma, Morrow-Howell, Hinterlong. (2001), üretken yaşlanma olarak adlandırılmıştır. Aktif yaşlanmanın, halihazırda üretkenliğin devam ettiği dönemde ölümlerin, hastalıkların, yaşlılık sakatlıklarını aza indirdiğini, sağlık hizmetlerine daha uygun fiyatlarla sahip olunduğu, gittikçe daha çok kişinin yaşlılığında olumlu ve konforlu yaşam süresi geçirmesi sağladığı düşünülmektedir (Sınmaz ve Erbey, 2019:569)

Başarılı yaşlanma her birey için söz konusu olabilmektedir. Yaşama anlam katma konusunda gençlik dönemlerinde ortaya fark katamamış bireylerin bu durumu yaşlılıkta başarması da oldukça zordur. Ancak yaratıcı ve aktif süreçlerini devam ettirebilen, sağlığı bozulmuş dahi olsa kendine yetebilen ve üretkenliğini, sosyalliğini

canlı tutabilen yaşlılar hayatlarının her anlarında mutlu, uyumlu ve huzurlu bir süreç içinde olabilirler (Öz, 2002). Başarılı yaşlanma kavramı yaşam doyumu, uzun ömürlülük, engelsiz ve sağlıklı olmak, olumlu gelişim gösterme, yüksek bilişsel işlev, yaşama bağımsız ve aktif katılım gibi belirtileri gösteren bir süreç olduğuna işaret etmektedir (Martin vd., 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2002), aktif yaşlanmayı yaşlıların verimli ve nitelikli bir yaşam geçirebilmek için sağlık, yaşama aktif katılım ve güvenliği (dünyanın çeşitli yerlerinde ekonomi seviyesinin düşük olması ve yaşlıların istismar edildiği bölgeler olmasından dolayı) en iyi şekilde optimize etme olarak adlandırılmaktadır. Başarılı yaşlanma kavramı ile bireylerin fiziksel olarak iyi durumda oldukları dönemden ziyade sosyal, ekonomik, psikolojik ve kültürel alanlarla ilgili konularda aktiflik içeren bir katılım anlatılmak istenmektedir (Bélanger vd., 2017). Başarılı yaşlanma ile ilgili bazı önemli kavramlar Aktif Yaşlanma Politika Belgesi'nde şöyle belirtilmektedir (WHO, 2002):

- Özerklik/Otonomi: Kişinin günlük hayatıyla ilgili kendi kurallarına ve tercihlerine göre, nasıl yaşadığıyla ya da yaşamak istediğiyle ilgili kendi kişisel kararlarını alabilme ve bunlarla baş etme yeteneğidir.
- Bağımsızlık: Kişinin günlük hayatla ilgili görevlerini yerine getirme becerisidir. Başkalarından çok az yardım alarak ya da hiç yardım almadan içinde bulunduğu toplumda bağımsız olarak yaşama becerisidir.
- Yaşam Kalitesi: Kişinin, içinde yaşadığı kültür ve değer sistemi içerisinde kendi konumuna, beklentilerine ve ilgilerine ilişkin algısıdır. Bu kavram içerisine kişinin fiziksel sağlığını, sosyal ilişkilerini, psikolojik durumunu, bağımsızlık düzeyini, kişisel inançlarını vb. gibi durumları aldığı için çok geniş bir kavram olma özelliği gösterir. Kişinin yaşlılık sürecinde bağımsızlığını ve özerkliğini koruması ile yaşam kalitesi doğru orantılıdır.
- Sağlıklı yaşam beklentisi: Bu kavram engelsiz yaşam beklentisi, sakatlıklardan uzak bir hayat ile bağlantılı olarak kullanılır.

2.2.2. Başarılı Yaşlanmayı Etkileyen Faktörler

2.2.2.1. Fiziksel Faktörler

Sosyal bir risk olarak algılanması ile beraber yaşlanma ve yaşlılık, fizyolojik bir olgu olup, başlangıçtaki fiziki yetersizlikler zamanla psikolojik alandaki gerilemelere ve sosyo-ekonomik yaşantıda olumsuzluklara sebep olmaktadır. Yaşlılık, hayatın her alanında yaygın bir kayıp duygusunun yaşandığı, fertlerin; bedeni, psikolojik ve sosyal yönden kendi özerkliklerini yitirip, yeniden bağımlı bir şekilde hayatlarını sürdürdükleri bir evreye geçtikleri bir dönem olarak da tanımlanabilmektedir. Yeniden bağımlı olma hali ise; yaşlı bireylerin verimliliğinin azalması ve emekli konumuna geçmesidir (Uyanık, 2017:70) .

Başarılı yaşlanmayı fiziksel olarak etkileyen faktörlerin başında fiziksel aktivite gelmektedir. Yapılan araştırmalarda yüksek düzeyde fiziksel aktivitede bulunan yaşlıların, fiziksel aktivitede bulunmayan yaşlılara nazaran çok daha yüksek düzeyde başarılı yaşlandıkları belirtilmiştir (Demir Çelebi, 2020:3).

Aktif ve sağlıklı yaşamı benimseyen yaşlıların sağlık sorunlarını pek gündeme getirmedikleri veya sağlık sorunlarıyla baş etmeye çabaladıkları söylenebilir. Aktif ve sağlıklı bir şekilde yaş alan bireylerin, önceki işine veya yaşam şekline devam edenler, emeklilikte kendine yeni uğraş edinenler; içinde buldukları yaştan veya yaşlılıktan neredeyse hiç etkilenmediği görülmektedir. Yine kendi işini yapabilen yani bakıma muhtaç olmayan ve bağımsız yaşam süren yaşlılar açısından “yaşlılık” bir sorun teşkil etmemektedir. Hayatları devam etmekte ve gündelik yaşam etkinlikleri sürdürülmektedir (Müftüler, 2018:105).

Fiziksel faktörlerden biri olan özerklik, bireyin sahip olduğu sağlık, fiziksel, psikolojik, sosyal ve finansal özellikleri açısından bağımsızlığını ifade etmektedir. Ayrıca, yaşlı bireyin hedef olarak belirlediği bir durum üzerine başarabileceğine olan inancı da özerklik kavramı kapsamında değerlendirilmektedir (Murphy ve Topel, 2006).

Bu durumların yanı sıra; gerontolojik cihazlar, yürümeye yardımcı aletler gibi özerkliğin oluşması için destekleyici aletler bulunmaktadır. Bu alet ve cihazlar; sağlık, psikolojik, fiziksel, sosyal ve finans açılarından birey için engel teşkil edecek durumları hafifletici veya ortadan kaldırıcı rol üstlenmektedir. Bu durum ise, yaşlı bireyin

başarılı yaşlanmasına ve yaşamdan alınan doyum düzeyine olumlu katkılarda bulunmaktadır (Özşungur, 2019:520).

Bireyin günlük yaşam rutini de başarılı yaşlanmayı etkileyen fiziksel faktörler arasındadır. Beslenme alışkanlıkları, düzenli egzersiz sıklığı, sosyal ilişkiler, boş zamanların ne şekilde değerlendirildiği başarılı yaşlanma açısından oldukça önemli olmakla birlikte bu rutin alışkanlıkların nasıl yaşandığı çocukluk döneminde nasıl şekillendirildiği ile de ilişkilidir (Akça, 2019).

Sağlıklı beslenme, başta obezite olmak üzere kanser ve diyabet gibi pek çok hastalığa yakalanma riskini düşüren önemli faktörlerdendir. Rowe ve Kahn tarafından sunulan başarılı yaşlanma modelinde “hastalık ve hastalığa bağlı engellilik olasılığın düşük olması” kuralı düşünüldüğünde hastalıklardan kaçınmak ve dolayısıyla başarılı yaşlanmayı artırmak için sağlıklı beslenme son derece gereklidir (Aydın, 2006). Yazıcı (2018) tarafından yaşlıların başarılı yaşlanma algısını ölçmek için yapılan bir çalışmada fiziksel bağımsızlık başarılı bir yaşlanma için gerekli olan en önemli unsur olarak bulunmuştur. Aynı zamanda başarılı yaşlanma algısı için sağlık ve bakım hizmetlerine yönelik sunulan imkânların erişilebilir olması tüm yaş grupları için yüksek öneme sahipken, genç ve orta yaş gruplarında sağlıklı/dengeli beslenme ve kişinin kendisini olduğu gibi kabul edebilme durumu ileri yaş gruplarında yatağa bağımlı olmamak ve emeklilik güvencesine sahip olmanın yüksek öneme sahip olduğu belirtilmiştir. Patolojik yaşlanma düşüncesi, yaşlanma durumunun hastalık ile eş düzeye sahip olan bir olgu olarak kabul edilmekte ve yaşa bağlı olarak ortaya çıkan hastalık belirtileri ve gerileme sürecini kapsayan bir düşünceye dayanmaktadır. Yaşlanmaya bağlı olarak meydana gelen kemik zayıflaması ve kırılmaların artması, organlarda ortaya çıkan işlev kayıpları yaşlanma olgusunun bir tür kronik hastalık olarak ifade edilmesine neden olmuştur. Bu doğrultuda patolojik yaşlanma düşüncesi, medikal bilimler ve hastalık sendromları tarafından ifade edilen yaşlanma süreci olarak tanımlanmaktadır (Özşungur, 2020:522). Sağlıklı yaşlanma düşüncesi, hastalığın yokluğunu, fiziksel ve bilişsel işlevlerin korunmasını işaret etmektedir.

Sağlık okuryazarlığı ile başarılı yaşlanma arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sağlık okuryazarlığı yüksek olan yaşlıların sağlıklı yaşlanma başarısının yükseldiği ve kültürlerarası farklılıklardan bağımsız sağlık okuryazarlığı oranı daha yüksek olan toplumların başarılı yaşlanma konusunda daha iyi bir düzeyde oldukları düşünülmektedir (Hazer, Ateşoğlu, 2019:54).

Bunların dışında cinsiyet ve genetik faktörlerin de başarılı yaşlanma üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Cinsiyet farklılıkları nedeniyle eğitim ve istihdam alanlarındaki olanakların eşitsizliği, düşük eğitim seviyesi nedeniyle istihdama daha az katılan kadınların yaşlılıkta erkeklerden daha yoksul olma ihtimalinin yüksek olduğu, buna bağlı olarak yaşlılıkta ekonomik nedenlerden dolayı kadınların sağlık olanaklarına erişme durumlarının erkeklere nazaran daha düşük olduğu belirtilmiştir (Demir Çelebi, 2020:45). Başarılı yaşlanmanın cinsiyete göre farklılaşması üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin kadın ve erkek yaşlılarda fiziksel ve sosyal işlevleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Yüksek gelire sahip erkek yaşlıların yüksek fiziksel işlevselliğe sahip oldukları, kadınlarda ise yüksek fiziksel işlevsellik üzerinde eğitim düzeyinin etkili olduğu belirtilmiştir (Park vd., 2010).

2.2.2.1. Psikolojik Faktörler

Başarılı yaşlanma etkileyen psikolojik faktörler açıklanırken pozitif yaşlanma düşüncesinden bahsedilmektedir. Pozitif yaşlanma, pozitif psikolojinin bir uzantısı olarak nitelendirilmektedir. Pozitif yaşlanma; gizli kalmış ya da fark edilmemiş güçleri harekete geçirebilme kabiliyeti, sahip olunan düşünce ve davranışlarda esneklik, bireysel iyi oluş için destekleyici karar verme yetisi, yaşlanmaya bağlı ortaya çıkan düşüş ve gerilemeler üzerine iyimser bakış açısına sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Pozitif yaşlanma düşüncesinin başarılı yaşlanma olgusunun gerçekleşmesi için destek rol oynayabileceği belirtilmektedir (Hill, 2011:70).

Yaşlılık sürecinde yaşanan kayıplara karşı ruhsal adaptasyonun sağlanamaması durumunda depresyon eğilimi artmakta ve yaşamdan alınan zevk azalmaktadır (Akça, 2019). Yaşlı bireyin sahip olduğu psikolojik sağlık durumu; bireyin algısını, duygularını, bilişsel işlevini, yaşam kalitesi düzeyini ve başarılı yaşlanmasını etkileyen önemli faktör olarak nitelendirilmektedir (Diener vd., 2003).

Bireyin içinde yaşadığı çevre, mevcut durum, maruz kalınan olaylara karşı bireyin pozitif algı düzeyi yaşam kalitesi ve başarılı yaşlanmanın gerçekleşmesi için önemli katkıları olan durumlardır (Reboussin vd., 2000). Hill (2011) tarafından düşünsel ve davranışsal esnekliğin, olumlu karar alma mekanizmaların harekete geçirilmesinin, yaşanan kayıplara iyimser yaklaşmanın, sahip olunan kaynakların harekete geçirilmesinin pozitif yaşlanmayı ve buna bağlı olarak pozitif psikolojiyi olumlu

yönde etkilediği belirtilmektedir. Ulaşılabilir hedefler koymanın, yaşamdan keyif almanın, moral ve motivasyon düzeyinin yüksek olmasının başarılı yaşlanmayı ortaya çıkaran kavramlar olduğu görülmektedir (Özmete, 2012:4).

Başarılı yaşlanma ve yaşlıların problemlerle başa çıkmaları konusunda değinilmesi gereken faktörlerden bir diğeri de maneviyattır. Kılavuz (2005) yaşlılıkla birlikte gelen hastalıklar, yakınların yitimi, sosyal çevrenin azalması gibi durumlarla ruhsal anlamda baş etme noktasında maneviyata yönelmek önemli bir destek oluşturmaktadır (tarafından ibadet etmek ve dindarlık gibi etmenlerin kişinin duygu durumunu pozitif yönde etkileyerek yaşama bağlılığını artırdığı belirtilmiştir. Ölümle ilişkilendirildiği için maneviyata eğilimin arttığı yorumu doğru bulunmamakla beraber insanın herhangi bir yaş döneminde de ölüm durumuyla karşılaşabileceği için insanı maneviyata yönlendiren temel unsur edindiği deneyimlerdir. (Demir Çelebi, 2020:51).

2.2.2.2. Sosyal Faktörler

Aile fertleriyle, arkadaşlarla, bireyin içinde bulunduğu çevrede bulunan bireylerle ve sosyal destek mekanizmaları ile kurulan ilişkiler bireyin sosyal ilişkilerini oluşturmaktadır. Sosyal ilişkilere sahip olan bireyler, kendilerinin değerli olduklarının farkında olurlar ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerin geliştirilmesi için çaba harcarlar (Diener vd., 2003). Çeşitli sosyal aktivitelere katılmanın bireye kendisini zinde hissettirdiği ve dolayısıyla psikolojik iyileşme sağlayarak yaşlanmayı pozitif yönde etkilediği bilinmektedir (McNamara vd., 2016). Sosyal ilişkilerini sürdürülememesi yahut sosyal yalnızlık nedeniyle bireyin sağlığının olumsuz yönde etkilenebildiği ve çeşitli hastalıklara yakalanma riskinin yükseldiği ve zihinsel gerilemeler yaşayabildiği belirtilmiştir. (Demir Çelebi, 2020:56).

Yaşlılık olgunlaşma ve gelişim süreci sonrasında kendine has biyolojik, sosyolojik, fizyolojik ve ruhsal değişimlerin olduğu, hayatın muhakeme edildiği ileri yaşam dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu süreçte kişiler geçmişi, şimdiki dönemi ve kısa geleceklerini, neleri yapabileceklerini vakitlerini nasıl geçirebileceklerini muhakeme ederler. Yaşlılık umumiyetle, anlama, yordama, tavır, hareket, hafıza sosyal bağlamda değişik anlamlar içerebilir. Yaşlılık evresinin pozitif veya negatif olarak tecrübenmesi yaşlı insanların buna kattıkları anlama göre değişim göstermekte. Aynı

zamanda yaşanan çevre, dönem ve kültürel yapının da etkisi vardır. Yaşlılık kişiye özel bir durumdur (Çunkuş vd.,2019:60).

Başarılı yaşlanma olgusu kapsamında değerlendirmeler yapan verimli yaşlanma düşüncesi; yaşlı bireylerin emeklilik, sağlık ve uzun süreli bakım hizmetleriyle ilgili kamu hizmetleri açısından düzenli olarak artan miktarda sosyal kaynakları tüketme davranışının yarattığı zorluğa dikkat çekmektedir. Yaşlı bağımlılığı ve yaşlanan nüfusun neden olduğu toplumsal yük günümüzde gündemde yer alan konular arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda ortaya konulan verimli yaşlanma düşüncesi; ekonomi alanı ile ilgili olmasının yanı sıra, yüksek düzeyde yaşam kalitesinin sürdürülmesi gerekliliğine ve başarılı yaşlanmanın gerçekleştirilmesine vurgu yapmaktadır (Luo ve Chui, 2016).

Aktif bir sosyal yaşam için, bireyin çevresindekilerle iletişime geçmesi ve onlarla ilişkiler kurması önemli bir koşuldur. Aile ve arkadaş ortamı gibi ortamlar bireylerin en çok güvendiği ve rahat ettiği ortamlar olmakla birlikte bu ilişkilerin en yoğun yaşandığı ortamlar olduğu söylenebilir. Birlikte yapılan her türlü aktivite ve paylaşım bireylerin sosyal açıdan rahatlamasına yardımcı olacaktır. Fakat yaşlı bireylerin sosyal yaşamlarını büyük ölçüde etkileyen konu yalnızlık duygusudur. Duru (2008) yalnızlık duygusunun, kişiler arası ilişkilerin sosyal ihtiyaçları karşılamadığı, kişisel ihtiyaçları doyumlamayı başaramadığı ve sosyal ödüllerin azaldığı durumlarda ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bu olgunun tüm yaş gruplarında ortaya çıkması muhtemel olsa da daha çok yaşlılara özgü bir problemdir. Yapılan araştırmalarda yalnızlık duygusunun yaşlı bireylerde fiziksel ve mental sağlık problemlerinin oluşmasına neden olabildiğini ve insanın psikolojik anlamda mutluluğunu ve iyilik halini etkileyebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Çabuk, 2019:22).

Başarılı yaşlanmanın temel teorik bileşenleri Bowling ve Dieppe (2005) tarafından doğumda beklenen yaşam süresi, yaşam doyumu ve iyi oluş, zihinsel ve ruhsal sağlık, bilişsel işlevler, kişisel gelişim, yeni şeyler öğrenme, fiziksel sağlık ve işlevler, bağımsız yaşam, algılanan özerklik, kontrol, bağımsızlık, uyum, başa çıkma, özsaygı, olumlu bakış açısı, hedefler, benlik algısı gibi psikolojik özellikler ve kaynaklar, sosyal katılım, boş zaman aktiviteleri, sosyal bağlantılar, destek, katılım, fiziksel aktivite şeklinde sıralanmaktadır. Bunlara ek olarak başarı, beslenmeden keyif alma, ekonomik güvenlik, komşuluk, fiziksel görünüş, üretkenlik ve yaşama katkı, mizah

duygusu, amaç duygusu ve maneviyat gibi alt tanımlar da eklenmektedir (Demir Çelebi, 2021:85).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Tanımlayıcı ve kesitsel olarak yürütülen bu çalışmada, incelenen durumu olduğu haliyle betimlemeyi ve değişkenler arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini tespit etmeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2020) kullanılmıştır.

Çalışmanın amacı aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmanın demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bunun yanında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkileri incelenmesi de amaçlanmaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

çalışma grubunu, 18 yaş yaş üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise bu evrenden kolayda örnekleme tekniği ile ulaşılan 400'u kadın, 145'i erkek olmak üzere toplam 545 birey çalışma grubunu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Yaşanan pandemi süreci nedeniyle araştırma verileri çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara, anket formu sunulmadan önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılım gönüllülüğe dayalı ve çevrimiçi olarak toplanmıştır.

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları dört bölümden oluşmaktadır. Anket formunda sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Aile Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Doyumu

Ölçeği ve Başarılı Yaşlanma Ölçeği yer almaktadır. Ölçeklere ilişkin bilgiler sıralı olarak maddelerle sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, çalışma durumu ve sağlıklarını nasıl algıladıklarına yönelik olmak üzere toplam 6 soru yer almaktadır.

3.3.2. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Aile yaşam doyumu ölçeği, bireylerin aileleri ile birlikte olduklarında yaşadıkları doyumu belirlemeye yönelik olarak Çalışkan, Toker ve Özbay (2017) tarafından geliştirilmiştir. Aile Yaşam Doyumu Ölçeği tek boyut içeren ve 27 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan 135'tir. Puanın yüksek olması bireyin ailesi ile birlikte olduğunda yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirliği $\alpha=0.95$ olarak belirlenmiştir (Çalışkan vd., 2017).

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından geliştirilmiş ve Karataş (1988) tarafından Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Tek boyuttan oluşan ölçekte “evet” ve “hayır” cevaplarını içeren toplam 20 soru yer almaktadır. 1 puan olan “evet” cevaplarının toplanması ile ölçek puanı hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 20'dir. Puanın yüksek olması bireyin yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğinin Cronbach Alfa İç tutarlılık sayısı 0.86 olarak bulunmuştur (Aydoğan Direk, 2019:64).

3.3.4. Başarılı Yaşlanma Ölçeği

Başarılı yaşlanma ölçeği Reker (2009) tarafından geliştirilmiş ve Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Toplam 10 madde içeren ölçek yedili likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan

70'tir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirliği $\alpha=0.85$ olarak belirlenmiştir (Hazer ve Özsungur, 2017:190).

3.4. Analiz Yöntemi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS v26 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine yönelik tanımlayıcı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Ardından ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach Alpha katsayısı üzerinden incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden normal dağılım analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiğinden çalışmanın devamında parametrik analizler tercih edilmiştir. Katılımcıların aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma düzeylerinin incelenmesi amacıyla katılımcıların araştırma ölçeklerine verdikleri yanıtlara yönelik tanımlayıcı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Müteakiben aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma düzeylerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla fark analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde, iki kategorili demografik değişkenlere karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi ile, ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere yönelik karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde saha araştırmasının sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilmiştir. Öncelikle araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler analiz edilmiş, ardından da araştırmanın temel sorusu olan konularla ilgili veriler üzerinde durulmuştur.

4.1. Demografik Bilgiler

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik frekans ve yüzde değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	Frekans	Yüzde
Yaş $\bar{x}=38,10$; $ss=11,862$ $min=18$; $maks=69$	18-29 arası	144	26,4
	30-39 arası	173	31,7
	40-49 arası	120	22,0
	50 ve üzeri	108	19,8
Cinsiyet	Kadın	400	73,4
	Erkek	145	26,6
Medeni durum	Bekar	197	36,1
	Evli	348	63,9
Çocuk Sayısı	Yok	198	36,3
	1 çocuk	92	16,9
	2 çocuk	131	24,0
	3 çocuk	85	15,6
	4 ve üzeri çocuk	39	7,2
Çalışma Durumu	Hayır	235	43,1
	Evet	310	56,9
Sağlık Algılama Biçimi	Kötü	31	5,7
	Orta	155	28,4
	İyi	359	65,9

Tablo 4.1’de yer alan bulgular incelendiğinde katılımcıların yaş ortalamasının 38,10 olduğu (ss=11,862; min=18; maks=69) belirlenmiştir. Bunun yanında katılımcıların çoğunluğunun 30-39 yaş arasında (n=173; %31,7), kadın (n=400; %73,4), evli (n=348; %63,9), çocuğu olmayan (n=198; %36,3), çalışan (n=310; %56,9) ve sağlığını iyi olarak algılayan (n=359; %65,9) bireylerden oluştuğu görülmektedir.

4.2. Güvenilirlik Analizi

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini incelemek maksadıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha (α)
Aile Yaşam Doyumu Ölçeği	27	,933
Yaşam Doyumu Ölçeği	20	,860
Başarılı Yaşlanma Ölçeği	10	,856

Genel olarak bir ölçeğin Cronbach Alpha (α) güvenilirlik katsayısının 0,7’den büyük olması ölçeğin güvenilir olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Tablo 4.2’de yer alan bulgular incelendiğinde ölçeklerin tamamının güvenilirlik katsayısının 0,7’den büyük olduğu görüldüğünden araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu belirlenmiştir.

4.3. Normal Dağılım Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılıma uyup uymadıkları çarpıklık ve basıklık değerleriyle incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Aile Yaşam Doyumu Ölçeği	-,541	,074

Yaşam Doyumu Ölçeği	-,275	-,803
Başarılı Yaşlanma Ölçeği	-,981	1,686

İstatistik literatüründe, normal dağılımın tespitine ilişkin birçok yaklaşıma yer verilmiştir. Normal dağılımın varlığından söz edilebilmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması gerektiğini belirtir (Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Başka kaynaklarsa (Kline, 1998; Kalaycı, 2016) bu aralığın -3 ile +3 e kadar genişletilebileceğini öne sürmektedir. Bu yaklaşımlar göz önünde bulundurularak veri, çarpıklık ve basıklık değerleri bakımından incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada parametrik analizler kullanılması kararı, bu belirlemelere göre yapılmıştır.

4.4. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistiksel Analizi

Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklere verdikleri yanıtların ortalamalarını ve standart sapmalarını kapsayan istatistiksel ölçek bazlı tanımlayıcı analiz sonuçları Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4: İstatistiksel Ölçek Bazlı Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Ölçeğin İsmi	Ortalama	Standart Sapma	Min.	Maks.
Aile Yaşam Doyumu Ölçeği	101,93	16,03	45	135
Yaşam Doyumu Ölçeği	11,51	4,89	0	20
Başarılı Yaşlanma Ölçeği	55,91	8,51	17	70

Tablo 4.4'te yer alan bulgular incelendiğinde katılımcıların aile yaşam doyumu ($\bar{x}=101,93$; $ss=16,03$), yaşam doyumu ($\bar{x}=11,51$; $ss=4,89$) ve başarılı yaşlanma ($\bar{x}=55,91$; $ss=8,51$) ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.5. Fark Analizleri

Bu çalışmanın amaçlarından birisi aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Bu kapsamda çalışmanın bu kısmında iki kategorili demografik değişkenlere yönelik t-testi, ikiden fazla kategorili demografik değişkenlere yönelik ise ANOVA analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda sırası ile sunulmuştur.

4.5.1. Yaşa Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların yaşlarına göre farklılık gösterme durumunu incelenmiştir.

Aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere analizlerin sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5: Yaşa Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Değişkenin Adı	Yaş Aralığı	Adet	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
Aile Yaşam Doyumu	(1) 18-29 arası	144	97,07	17,71	6,272	,000	1 < 2, 3, 4
	(2) 30-39 arası	173	103,18	15,83			
	(3) 40-49 arası	120	104,23	14,80			
	(4) 50 ve üzeri	108	103,82	14,03			
Yaşam Doyumu	(1) 18-29 arası	144	9,65	4,77	11,859	,000	1 < 2, 3, 4
	(2) 30-39 arası	173	11,62	4,54			
	(3) 40-49 arası	120	12,22	4,99			
	(4) 50 ve üzeri	108	13,01	4,82			
Başarılı Yaşlanma	(1) 18-29 arası	144	53,67	9,43	8,848	,000	1 < 3, 4 2 < 4
	(2) 30-39 arası	173	55,26	8,61			
	(3) 40-49 arası	120	56,88	7,93			
	(4) 50 ve üzeri	108	58,85	6,62			

Tablo 4.5'te yer alan bulgular incelendiğinde aile yaşam doyumu seviyesinin katılımcıların yaşları bakımından gösterdiği farklılığın anlamlı düzeyde olduğu ($F=6,272$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonucunda 18-29 yaş arasındaki katılımcıların aile yaşam doyumu seviyeleri ($\bar{x}=97,07$; $ss=17,71$) ile 30-39 yaş arası ($\bar{x}=103,18$; $ss=15,83$), 40-49 yaş arası ($\bar{x}=104,23$; $ss=14,80$) ve 50 yaş üzeri ($\bar{x}=103,82$; $ss=14,03$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, 18-29 yaş arasındaki katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinin 30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinden düşük olduğu ve seviyeler arasındaki bu farkın anlamlı ölçüde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşları bakımından benzer bir anlamlı farklılık, yaşam doyumu seviyeleri arasında da ($F=11,859$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonucunda 18-29 yaş arasındaki katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri ($\bar{x}=9,65$; $ss=4,77$) ile 30-39 yaş arası ($\bar{x}=11,62$; $ss=4,54$), 40-49 yaş arası ($\bar{x}=12,22$; $ss=4,99$) ve 50 yaş üzeri ($\bar{x}=13,01$; $ss=4,82$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, 18-29 yaş arasındaki katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinin 30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinden düşük olduğu ve seviyeler arasındaki bu farkın anlamlı ölçüde olduğu tespit edilmiştir.

Bunun yanında, katılımcıların başarılı yaşlanma seviyeleri arasındaki farklılığın da anlamlı olduğu ($F=8,848$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonucunda 18-29 yaş arasındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyeleri ($\bar{x}=53,67$; $ss=9,43$) ile 40-49 yaş arası ($\bar{x}=56,88$; $ss=7,93$) ve 50 yaş üzeri ($\bar{x}=58,85$; $ss=6,62$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, 18-29 yaş arasındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinin 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 30-39 yaş arasındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyeleri ($\bar{x}=55,26$; $ss=8,61$) ile 50 yaş üzeri ($\bar{x}=58,85$; $ss=6,62$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, 18-29 yaş arasındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinin 30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinden düşük olduğu ve seviyeler arasındaki bu farkın anlamlı ölçüde olduğu belirtilebilecektir

4.5.2. Cinsiyete Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık gösterme durumunu incelenmiştir. Aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen test sonuçları Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Cinsiyete Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Değişkenin Adı	Cinsiyet	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Aile Yaşam Doyumu	Kadın	400	101,95	16,369	,044	543	,965
	Erkek	145	101,88	15,111			
Yaşam Doyumu	Kadın	400	11,61	4,850	,800	543	,424
	Erkek	145	11,23	5,034			
Başarılı Yaşlanma	Kadın	400	55,99	8,369	,383	543	,702
	Erkek	145	55,68	8,943			

Tablo 4.6’da yer alan bulgular incelendiğinde katılımcıların aile yaşam doyumu ($t=0,044$; $p>0,05$), yaşam doyumu ($t=0,800$; $p>0,05$) ve başarılı yaşlanmanın ($t=0,383$; $p>0,05$) katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.5.3. Medeni Duruma Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen t-testlerinin sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Medeni Duruma Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Değişkenin Adı	Medeni	N	Ortalama	ss	t	sd	p
----------------	--------	---	----------	----	---	----	---

Aile Yaşam Doyumu	Bekar	197	97,28	17,52	-5,207	543	,000
	Evli	348	104,55	14,49			
Yaşam Doyumu	Bekar	197	9,63	4,66	-7,003	543	,000
	Evli	348	12,57	4,71			
Başarılı Yaşlanma	Bekar	197	55,54	8,88	-0,763	543	,446
	Evli	348	56,12	8,31			

Tablo 4.7’de yer alan sonuçlar, çalışma grubunun aile yaşam doyumu seviyeleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılığın varlığını ($t=-5,207$; $p<0,01$) ortaya koymaktadır. Evli katılımcıların aile yaşam doyumu seviyesinin ($\bar{x}=105,55$; $ss=14,49$) bekar katılımcılardan ($\bar{x}=97,28$; $ss=17,52$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bunun yanında, yaşam doyumu seviyesinin de medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği ($t=-7,003$; $p<0,01$) belirlenmiştir. Evli katılımcıların yaşam doyumu seviyesinin ($\bar{x}=12,57$; $ss=4,71$) bekar katılımcılardan ($\bar{x}=9,63$; $ss=4,66$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan başarılı yaşlanma seviyesinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği ($t=-0,763$; $p>0,05$) belirlenmiştir.

4.5.4. Çocuk Sayısına Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların çocuk sayılarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ANOVA analizlerinin sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Çocuk Sayısına Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Değişkenin Adı	Çocuk Sayısı	N	Ort.	ss	F	p	Farklı Gruplar
Aile Yaşam Doyumu	(1) Yok	198	98,51	17,51	3,774	,005	1 < 4
	(2) 1 çocuk	92	103,90	17,02			
	(3) 2 çocuk	131	103,16	14,11			
	(4) 3 çocuk	85	104,32	14,78			
	(5) 4 ve üzeri	39	105,28	11,46			
	(1) Yok	198	9,90	4,77	14,444	,000	

Yaşam Doyumu	(2) 1 çocuk	92	11,98	4,61	1, 2, 3 < 4,5
	(3) 2 çocuk	131	11,33	4,82	
	(4) 3 çocuk	85	13,66	4,66	
	(5) 4 ve üzeri	39	14,44	3,70	
Başarılı Yaşlanma	(1) Yok	198	54,84	9,18	2,394 ,049 1 < 4
	(2) 1 çocuk	92	55,49	7,75	
	(3) 2 çocuk	131	56,12	8,20	
	(4) 3 çocuk	85	58,11	8,53	
	(5) 4 ve üzeri	39	56,79	7,02	

Tablo 4.8’de yer alan sonuçlar, katılımcıların aile yaşam doyumu seviyeleri arasında çocuk sayılarına göre anlamlı bir farklılığın varlığını ($F=3,774$; $p<0,01$) ortaya koymaktadır. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek maksadıyla uygulanan Tukey testi sonucunda çocuğu olmayan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyeleri ($\bar{x}=98,51$; $ss=17,51$) ile 3 çocuk sahibi ($\bar{x}=103,16$; $ss=14,11$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuğu olmayan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinin 3 çocuğu olan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, yaşam doyumu seviyesinin de katılımcıların çocuk sayıları bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği ($F=14,444$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek maksadıyla uygulanan Tukey testi sonucunda çocuğu olmayan ($\bar{x}=9,90$; $ss=4,77$), 1 çocuğu olan ($\bar{x}=11,98$; $ss=4,61$) ve 2 çocuğu olan ($\bar{x}=11,33$; $ss=4,82$) gruplar ile 3 çocuğu olan ($\bar{x}=13,66$; $ss=4,66$) ve 4 üzeri çocuğu olan ($\bar{x}=14,44$; $ss=3,70$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, 2 ve altında çocuğa sahip katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinin 3 ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, başarılı yaşlanma seviyesinin de katılımcıların çocuk sayıları bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği ($F=2,394$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek maksadıyla uygulanan Tukey testi sonucunda çocuğu olmayan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyeleri ($\bar{x}=54,84$; $ss=9,18$) ile 3 çocuk sahibi ($\bar{x}=58,11$; $ss=8,53$) grupları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, çocuğu olmayan katılımcıların başarılı

yaşlanma seviyelerinin 3 çocuğu olan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.5.5. Çalışma Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların çalışma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen t-testlerinin sonuçları Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Çalışma Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Değişken	Çalışma	N	Ort.	ss	t	sd	p
Aile Yaşam Doyumu	Hayır	235	99,70	16,87	-2,844	543	,005
	Evet	310	103,62	15,17			
Yaşam Doyumu	Hayır	235	11,03	5,05	-1,983	543	,048
	Evet	310	11,87	4,75			
Başarılı Yaşlanma	Hayır	235	55,09	9,02	-1,969	543	,049
	Evet	310	56,53	8,07			

Tablo 4.9'da yer alan sonuçlar, katılımcıların aile yaşam doyumu seviyeleri arasında çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılığın varlığını ($t=-2,844$; $p<0,01$) ortaya koymaktadır. Çalışan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyesinin ($\bar{x}=103,62$; $ss=99,70$) çalışmayan katılımcılardan ($\bar{x}=99,70$; $ss=16,87$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bunun yanında, katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri arasındaki farklılığın da çalışma durumu bakımından anlamlı olduğu ($t=-1,983$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Çalışan katılımcıların yaşam doyumu seviyesinin ($\bar{x}=11,87$; $ss=4,75$) çalışmayan katılımcılardan ($\bar{x}=11,03$; $ss=5,05$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca, başarılı yaşlanma seviyesinin de katılımcıların çalışma durumu bakımından göre anlamlı farklılık gösterdiği ($t=-1,969$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Çalışan

katılımcıların başarılı yaşlanma seviyesinin ($\bar{x}=56,53$; $ss=8,07$) çalışmayan katılımcılardan ($\bar{x}=55,09$; $ss=9,02$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.5.6. Sağlık Durumuna Bağlı Aile Yaşam doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların sağlık durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ANOVA analizlerinin sonuçları Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Sağlık Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Değişken	Sağlık Durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Farklı Gruplar
Aile Yaşam Doyumu	(1) Kötü	31	95,16	16,17	11,155	,000	1, 2 > 3
	(2) Orta	155	98,08	17,09			
	(3) İyi	359	104,17	15,08			
Yaşam Doyumu	(1) Kötü	31	10,94	5,14	24,076	,000	2 > 3
	(2) Orta	155	9,36	4,70			
	(3) İyi	359	12,48	4,67			
Başarılı Yaşlanma	(1) Kötü	31	52,77	9,09	12,627	,000	1, 2 > 3
	(2) Orta	155	53,55	9,36			
	(3) İyi	359	57,19	7,79			

Tablo 4.10'da yer alan sonuçlar, katılımcıların aile yaşam doyumu seviyeleri arasında sağlık durumuna göre anlamlı bir farklılığın varlığını ($F=11,155$; $p<0,01$) ortaya koymaktadır. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonucunda sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyeleri ($\bar{x}=104,17$; $ss=15,08$) ile sağlık durumunu kötü algılayan ($\bar{x}=95,16$; $ss=16,17$) ve orta algılayan ($\bar{x}=98,08$; $ss=17,09$) gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinin sağlık durumunu kötü ve orta olarak algılayan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bunun yanında, yaşam doyumu seviyesinin de katılımcıların sağlık durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği ($F=24,076$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonucunda sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri ($\bar{x}=12,48$; $ss=4,67$) ile sağlık durumunu orta olarak algılayan ($\bar{x}=9,36$; $ss=4,70$) gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinin sağlık durumunu orta olarak algılayan katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, başarılı yaşlanma seviyesinin de katılımcıların sağlık durumu bakımından anlamlı farklılık gösterdiği ($F=12,627$; $p<0,01$) tespit edilmiştir. Gruplararası farklılık dağılımını incelemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonucunda sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyeleri ($\bar{x}=57,19$; $ss=7,79$) ile sağlık durumunu kötü algılayan ($\bar{x}=52,77$; $ss=9,09$) ve orta algılayan ($\bar{x}=53,55$; $ss=9,36$) gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinin sağlık durumunu kötü ve orta olarak algılayan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.6. Korelasyon Analizi

Bu çalışmanın amaçlarından bir diğeri aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkileri ifade eden sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11: Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Aile Yaşam Doyumu	Yaşam Doyumu	Başarılı Yaşlanma
Aile Yaşam Doyumu	1		
Yaşam Doyumu	,491**	1	
Başarılı Yaşlanma	,363**	,466**	1

** $p < 0,01$

Pearson korelasyon katsayısının değeri, 0 ile 1 arasında değişir. Bu değer sıfıra yaklaştıkça ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin kuvveti azalır. Bu ilişkinin kuvveti, katsayı bire yaklaştıkça da artar. Pozitif korelasyon katsayısı, değişkenler arasında pozitif bir ilişkiye işaret eder. Katsayının negatif olması ise ters orantılı ilişkinin bir göstergesidir. Korelasyon seviyesi literatürde sıklıkla, Pearson korelasyon katsayısı

- 0-0.2 aralığındaysa “zayıf”,
- 0.2-0.4 aralığındaysa “düşük”,
- 0.4-0.6 aralığındaysa “orta”,
- 0.6-0.8 aralığındaysa “güçlü”
- 0.8-1 aralığındaysa “yüksek”

ibareleriyle nitelendirilir (Gürbüz ve Şahin, 2014).

Tablo 4.11’de yer alan bulgular incelendiğinde aile yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasında orta seviyede, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=0,491$; $p<0,01$) aile yaşam doyumu ile başarılı yaşlanma arasında düşük seviyede, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=0,363$; $p<0,01$) yaşam doyumu ile başarılı yaşlanma arasında orta seviyede, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=0,466$; $p<0,01$) tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

Bu çalışmanın amaçlarından birisi aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanmanın demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Literatürde benzer çalışmalar incelenerek çalışma kapsamında edindiğimiz bulgularla karşılaştırılarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

Bu kapsamda gerçekleştirilen fark analizleri (t-test, ve ANOVA) sonucunda katılımcıların yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşın yaşa, medeni duruma, çocuk sayısına, çalışma durumuna ve sağlıklarını nasıl algıladıklarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular aşağıda daha detaylı olarak ele alınarak tartışılmıştır.

Sonuç olarak bireylerin yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin sosyo-demografik özelliklerine farklılık gösterebildiği, bu kapsamda yapılan çalışmalarda sosyo-demografik özelliklerin etkisine yönelik farklı sonuçlara ulaşıldığı, çalışma sonuçları arasındaki bu farklılıkların ise çalışmaların bağlamlarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer amacı ise aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çerçevede gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu bulguların literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Tunç (2020), aile yaşam doyumunun, yaşam doyumu kavramının alt boyutlarından birisi olduğunu ve her iki kavramın birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yapısal – fonksiyonel aile yaklaşımına göre, ailede üyelerin birbirlerine karşı davranışları ve aralarında kurulan ilişkilerdeki işlevsellik, eşler ya da çocukların yaşamdan alacakları doyumu etkileyebilir (Corey, 2008).

Literatürde, yaşam doyumu ile aile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğunu belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Carver ve Jones, 1992:72).

Yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki pozitif ilişkiye yönelik olarak ise başarılı yaşlanmanın yorumlanmasında yaşam memnuniyetine odaklanan psikososyal modelin (Bowling ve Dieppe, 2005) dayanak teşkil edebileceği değerlendirilmektedir. Benzer şekilde Martin vd. (2015) de başarılı yaşlanma kavramının yaşam doyumunu da kapsadığını belirtmektedir. Literatürde, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen başka çalışmalar (Reboussin vd., 2000; WHO, 2002; Diener vd., 2003) da olduğu görülmektedir.

5.1.1. Yaşa Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Buna göre; 18-29 yaş arasındaki katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinin 30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinden düşük olduğu ve seviyeler arasındaki bu farkın anlamlı ölçüde olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları bakımından benzer bir anlamlı farklılık da 18-29 yaş arasındaki katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinin 30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinden düşük olduğu ve seviyeler arasındaki bu farkın anlamlı ölçüde olduğu görülmektedir. Bununla beraber yanında, katılımcıların başarılı yaşlanma seviyeleri arasında 18-29 yaş arasındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinin 30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri gruplarındaki katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinden düşük olduğu ve seviyeler arasındaki bu farkın anlamlı ölçüde olduğu görülmektedir.

Literatürde benzer çalışmalardaki bulgular incelenerek aile yaşam doyumu ve yaşam doyumu seviyelerinin yaş değişkenine bağlı sonuçları incelenmiştir. Genç yeteneklerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi adli bir araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenlerine göre anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiş ve yaşam doyumu puanları 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam

doyumunu, 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından yüksek bulunmuştur (Gülcan ve Bal, 2014:47).

Bir başka çalışma incelendiğinde yaş değişkeniyle aile aidiyeti ölçeği alt boyutu olan kendilik aidiyeti ve aile aidiyeti genel puanları ile aile içi iletişim doyumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemekle beraber; 25 ve altı yaşlarda olan katılımcıların ailelerine karşı besledikleri duygu en yüksek düzeyde ve 31- 35 olanların ailesine karşı besledikleri duygu ise en düşük düzeyde çıkmıştır. Yine 25 ve altı yaşlarda olan katılımcıları ailesinin kendisine aktardığı duygu düzeyi en yüksekken, yaşları 31-35 olanların ailesinin kendisine aktardığı duygu düzeyinin en düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Yaşları 25 ve altı olanların aile aidiyetleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek düzeydedir (Topçuoğlu ve Myradov, 2021:1188).

Yaşa göre fark incelendiğinde daha genç grubun (18-29 yaş arası) yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin daha yaşlı gruplara (30-39 yaş arası, 40-49 yaş arası ve 50 yaş üzeri) göre düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya bireylerin yaşları ilerledikçe yaşam doyumlarına katkı sağlayacak evlilik, çocuk sahibi olma, kariyer gelişimi, maddi imkanlarda artış gibi faktörlerin eşlik etmesiyle ulaşıldığı değerlendirilmektedir. Diğer taraftan, literatürde gençler lehine sonuca ulaşan çalışmalar (Kahyaoglu, 2008:11) da olduğu görülmektedir.

Buradan hareketle yaşın artmasıyla aile doyumunun arttığını söylemenin mümkün olmadığını sonuçların her koşulda farklılık gösterdiğini söylemek mümkündür. Ancak başarılı yaşlanma seviyelerinin direk yaş ile bağlantılı olduğu söylenebilir.

5.1.2. Cinsiyete Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık gösterme durumunu incelenmiştir. Aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Genç yeteneklerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkinin incelenmesi adlı bir araştırmaya göre yaşam doyumu düzeyinin cinsiyete göre ele alındığında kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puan ortalamasına sahip

oldukları dikkat çekmektedir. Literatürde kadınların erkeklere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunun belirtildiğini söylemek, dolayısıyla elde edilen sonuçları destekleyici olduğunu belirtmek mümkündür (Gülcan ve Bal, 2014:48).

Aile yaşam doyumu ile ilgili bir çalışmada ise; bireylerin aileleri ile birlikte olduklarında yaşadıkları yaşam doyumunu belirleyen bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Bu çalışmaya göre “aile yaşam doyumu” aile içerisinde hakim olan duygusal atmosfer olarak ifade edilmektedir. Çalışma da ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerine ek kanıt sağlamak amacıyla katılımcıların aile yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış ve analiz sonucuna göre aile yaşam doyumu algısının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer olarak Çağ ve Yıldırım (2013) yaptıkları çalışma ile cinsiyetin evlilik yaşam doyumunu etkilemediğini ortaya koymuşlardır (Çalışkan, vd., 2017:6).

Çalışmalarda çıkan diğer bir sonuçta farklı toplumsal yapıdan gelen kişilerin, duygusal zeka, yaşam doyumu ve depresyonla ilgili anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Bu durumda farklı toplumsal katmanlara sahip üniversite okumuş kişilerin duygusal zeka, yaşam doyumu ve depresyon emareleri buldukları toplumsal katmana göre oluşmamaktadır. Toplumsal katmanlar üzerinde anlamlı bir değer oluşturmamaktadır. Cinsiyete göre ise değişkenler üzerine tesiri üzerine, kızların erkeklere göre duygusal zekaları ve yaşam doyumu algılarının daha iyi olduğu, depresyon riskinin daha az olduğu gözlenmiştir. Toplumsal katmanı ve cinsiyetten bağımsız ortak etkisine bakılınca bağımlı değişken üzerine önemli tesir görülmemiştir (Yıldız,2016:469).

Bu çalışma bulguları cinsiyetin aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinde farklılık yaratmadığı yönündedir.

5.1.3. Medeni Duruma Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek maksadıyla gerçekleştirilen t-testlerinin sonuçlarına göre evli katılımcıların

aile yaşam doyumu seviyesinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatürü incelediğimizde evli olan bireylerin başarılı yaşlanma ve yaşam doyum seviyelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bir çalışmada evli ve eşi ile birlikte yaşayan bireylerin bekar bireylere göre yaşlanmaya ilişkin memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ülkemiz için yeni bir kavram olan yerinde yaşlanma ile sosyo-demografik özelliklerin ilişkisini değerlendiren sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Yapılan çalışmalarda yalnız yaşayan ya da bekar olan yaşlı bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalardan hareketle evli ve eşi ile birlikte yaşayan yaşlıların yerinde yaşlanmaya ilişkin memnuniyetlerinin daha iyi olması; eş desteğinin olması, sosyal ilişkilerin dinamik olması gibi etkenlerle açıklanabilir (Kütmeç Yılmaz, 2020:45).

Bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyete değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan başka bir çalışma incelendiğinde ise bireylerin medeni durum değişkenine göre yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Evli olan bireylerin yaşam doyumu ortalama puanları, bekâr olan bireylere oranla daha yüksektir (Çabuk, 2019:37).

Cinsiyet değişkenine bağlı sonuçlarını incelediğimiz çalışmanın medeni durum değişkenine ait bulgularında aile aidiyeti ölçeği alt boyutu olan kendilik aidiyeti, aile aidiyeti ve aile aidiyeti genel puanları ve aile içi iletişim doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Evli olmasına rağmen birlikte yaşamayan bireylerin ailelerine karşı besledikleri duygu en yüksek düzeydeyken, boşanmış olanların ailesine karşı besledikleri duygu en düşük düzeydedir. Evli ve eşiyle birlikte yaşayan bireylerin ailesinin kendisine aktardığı duygu düzeyi en yüksekken, boşanmış bireylerin ailesinin kendisine aktardığı duygu düzeyinin en düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ailesine karşı besledikleri duygu düzeyi yüksek olan evli ama yaşamayan bireylerin aile içi iletişim doyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Topçuoğlu ve Myradov, 2021:1183).

Medeni duruma göre fark incelendiğinde evli katılımcıların yaşam doyumu ve aile yaşamı doyumu seviyelerinin bekâr katılımcılardan daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun genel olarak mutlu bir aile ile açıklanabileceği, problemlerin çözümünde eşin destek olması, manevi ve maddi bir paylaşımın varlığı

gibi çeşitli faktörlerin insanların yaşam doyumlarına katkı sağladığı değerlendirilmektedir. Bu çalışma bulguları medeni durumun aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerine pozitif etki edebileceği görülmüştür.

5.1.4. Çocuk Sayısına Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Bu çalışmada çocuk değişkenine bağlı aile yaşam doyumu seviyesi incelendiğinde çocuğu olmayan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinin 3 çocuğu olan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, yaşam doyumu seviyesinin de 2 ve altında çocuğa sahip katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinin 3 ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların yaşam doyumu seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Başarılı yaşlanma seviyesinin de çocuğu olmayan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinin 3 çocuğu olan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyelerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür.

Cinsiyet ve medeni durum değişkenine bağlı sonuçlarını incelediğimiz çalışmanın çocuğu olma değişkenine ait bulgularında katılımcıların çocuğu olma durumları ile aile aidiyeti ölçeği alt boyutu olan kendilik aidiyeti, aile aidiyeti ve aile aidiyeti genel puanları ve aile içi iletişim doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak çocuğu olanların genel aile aidiyet algıları en yüksek düzeydeyken, çocuğu olmayanların genel aile aidiyet algı düzeyleri en düşük seviyededir. Ailelerine karşı besledikleri duygu en yüksek düzeyde olan çocuğu olmayan bireylerin aile içi iletişim doyum düzeylerinin de yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Topçuoğlu ve Myradov, 2021:1185).

Bu çalışma bulguları bize çocuk sahipliği ve çocuk sayısının artışının aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerine pozitif etki edebileceği bilgisini vermiştir.

5.1.5. Çalışma Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların çalışma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen t-testlerinin sonuçları incelendiğinde; çalışan katılımcıların aile yaşam doyumu seviyesinin çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu; katılımcıların yaşam doyumu seviyeleri çalışan katılımcıların yaşam doyumu seviyesinin çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu; başarılı yaşlanma seviyesinin de katılımcıların çalışma durumu bakımından göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışan katılımcıların başarılı yaşlanma seviyesinin çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte literatürde de benzer sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Bir araştırmaya göre, 45-64 yaş arası dönemin bireylerin yaşam doyumlarının en düşük dönemleri olduğu, yaşlanmayla beraber yaşam doyumunun azalıp iş doyumunun arttığı tespit edilmiştir. İş doyumunu iş yaşamının kalitesi için önemli bir faktörken, yaşam doyumu tüm yaşamın kalitesi için önemli bir faktördür. İş yaşam doyumu arasındaki ilişki ne kadar güçlü ise iş yaşamının kalitesi tüm yaşamın kalitesini artırmaktadır. Araştırma bulgularına göre, iş ile yaşam doyumu arasında nedensel bir ilişki bulunmakta ve iş doyumunun artması ile çalışanların yaşam doyumunun arttığı görülmektedir (Kırıcı Çevik ve Korkmaz, 2014:138).

Benzer başka bir araştırma sonuçlarına göre, örneklemin büyük bir kısmı için iş doyumunu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Örneklemin yarısından fazlası taşma grubuna dahil edilmiş ve edinilen bulgular, Judge ve Watanabe (1994) tarafından yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlara paralel olduğu görülmüştür (Köksal, 2014:56).

Çalışma durumuna göre fark incelendiğinde çalışan katılımcıların yaşam doyumu, aile yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin çalışmayan katılımcılardan daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bireylerin çalışma durumunun bu olumlu etkisinin çalışma hayatının gelir sağlaması, daha fazla sosyal destek imkânı sunması ve üretkenlik hissi vermesiyle ilgili olduğu değerlendirilmektedir.

Çalışmaların sonuçları incelendiğinde çalışma durumunun aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerine pozitif etki edebileceği görülmüştür.

5.1.6. Sağlık Durumuna Bağlı Aile Yaşam Doyumu, Yaşam Doyumu ve Başarılı Yaşlanma Ölçekleri Arasındaki Farkın İncelenmesine Yönelik Değerlendirme ve Tartışma

Bu çalışma kapsamında aile yaşam doyumu, yaşam doyumu ve başarılı yaşlanma seviyesinin katılımcıların sağlık durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tukey testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda; sağlık durumunu iyi algılayan katılımcıların aile yaşam doyumu, aile doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin sağlık durumunu kötü algılayan ve orta algılayan katılımcıların aile yaşam doyumu, aile doyumu ve başarılı yaşlanma seviyelerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan bir çalışmaya göre başarılı yaşlanma hastalıklardan korunma ve hastalıkların olmaması, fiziksel ve zihinsel işlevselliğin sürdürülmesi, hayata aktif katılım, psikososyal açıdan iyi olma, yüksek yaşam doyumu, finansal güvenlik ve hayata pozitif bakış olarak nitelendirilmektedir. Bu çalışmaya göre yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal kayıpların başarılı yaşlanmayı olumsuz etkilediği ifade edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada yaşam biçimi alışkanlıklarının, sigara içmemenin ve sosyal desteğin başarılı yaşlanma için önemli bir kriter olduğu belirtilmiştir. Sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının sürdürülmesi ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesinin başarılı yaşlanma için önemli olduğu sonucu çıkmaktadır. Yine başka bir çalışmaya göre de yerinde yaşlanmanın yaşlı bireylerin farklı işlerle meşgul olma potansiyelini arttırdığı ve evde gerçekleştirilen bu uğraşların yaşlı bireyin kendini faydalı hissetmesini ve anlamlı bir yaşam sürmesini sağlayarak başarılı yaşlanmaya katkı sağladığı saptanmıştır (Kütmeç Yılmaz, 2020:39).

Literatürü incelediğimizde sağlık sorunları olan bireylerin yaşam doyumlarının da azaldığı görülmektedir. Buna paralel bir araştırma sonuçlarına göre ailede kronik hastalığı olmayan katılımcıların yaşam doyum düzeyleri kronik hastalığı olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. İşcan Ayyıldız ve Ergüney'in (2017) araştırma sonuçlarına göre ailesinde kronik hastalık öyküsü olup buna bağlı sakat kalan veya ölen yakını olan

kişilerin yaşam doyumları ile genel sağlık durumunu 4-6 ve 7-10 arasında puanlayan bireylerin yaşam doyumları, genel sağlık durumunu 1-3 arasında puanlayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine bu sonuçlara paralel olarak Ümmet'in (2017) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre genel psikolojik sağlıktaki olumsuzluk düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da düştüğü sonucu da ortaya çıkmıştır. Diğer araştırma sonuçlarına göre; olumsuz fiziksel ve zihinsel sağlık koşullarının yaşam doyumunu olumsuz etkilediği, kişisel sağlık düzeyi kötü olan bireylerinin yaşam doyumlarının da düşük olduğu ve yaşam doymu düzeyi azaldıkça, genel / kötü sağlık ortalamasının da arttığı görülmüştür. Yapılan araştırmalar sonucunda edilen bu bulgular genel olarak sağlığı iyi olmayan bireylerin yaşamdan doyumları düşmektedir. Bu araştırmadan elde edilen genel sonuç neticesinde, kendilerini sağlıklı olarak düşünen bireylerin yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır (Ertaş ve Çiftçi Kıracı, 2020:335)

Çalışmaların sonuçları incelendiğinde sağlık durumunun aile yaşam doymu, yaşam doymu ve başarılı yaşlanma seviyelerine pozitif etki edebileceği görülmüştür.

5.2. Uygulamaya Yönelik Çıkarımlar

Çalışmada yaşam doymu, aile yaşam doymu ve başarılı yaşlanma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede başarılı yaşlanma açısından bireylerin WHO (2022) tarafından belirtilen kriterleri karşılayacak bir yaşam tarzını benimsemeleri önerilebilecektir. Yaşam doymu ve aile yaşam doymu açısından ise her iki kavramın iç içe geçmiş olduğu göz önünde bulundurularak bireylerin aile üyeleri ile sağlıklı ve kaliteli etkileşimde olmaları, yaşama dair makul beklentiler geliştirerek pozitif bir tutuma sahip olmaları, bu konularda bir problem yaşanması durumunda profesyonel destek almaları önerilmektedir.

5.3. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

1. Bu çalışmada katılımcıların yaşam doymu, aile yaşam doymu ve başarılı yaşlanma seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşın yaşa, medeni duruma, çocuk sayısına, çalışma durumuna ve sağlıklarını nasıl algıladıklarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çerçevede daha yaşlı, evli, daha çok çocuklu, çalışan ve sağlığını iyi algılayan katılımcıların daha yüksek yaşam doymu, aile yaşam doymu ve başarılı yaşlanma seviyesine sahip

oldukları belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmacılara yaşam doyumu, aile yaşam doyumu veya başarılı yaşlanma değişkenlerinin bağımlı değişken olduğu bir regresyon modelinde anılan demografik faktörlerin düzenleyici (moderator) etkisinin incelenmesi önerilebilecektir. Ayrıca başarılı yaşlanma, aile doyumu ve yaşam doyumu ölçeği ile sadece 50 yaş üzeri bireyleri kapsayan bir çalışma yapılması önerilmektedir.

2. Çalışmada sadece demografik değişken olarak, yaş, cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum ve çocuk sayısına göre incelemeler yapılmıştır. Başka çalışmalarda bu kapsamın genişletilmesi faydalı olacaktır.

3. Başarılı Yaşlama ve Yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların artırılması faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., & Poff, R. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction With Family Life. *Journal of Leisure Research*, 41(2): 205-223.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22: 23-32.
- Akça, G. (2019). *Altmış Yaş ve Üzeri Bireylerde Başarılı Yaşlanma Düzeyini Etkileyen Kişisel Değişkenlerin Analizi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Alacahan, O. (2010). Aile Birliğini Oluşturan Faktörler ve İşlevleri. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1): 289-298.
- Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*. 36(4): 275-282.
- Altıntaş, A. (2020). *Lise Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımının Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arpacı, F., Polat, Ü., Kolcu, G. (2022). Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerde Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3): 510-521.

- Ata, Z., Ekinçi, N. (2020). Yaşlı Bireylerde Yaşam Doyumu: İzmir’de Bir Sağlıklı Yaş Alma Merkezi Örneği. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(1): 1-16
- Aydın, Z. (2006). Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma: Yaşam Biçiminin Rolü. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4): 43-46.
- Aydiner Boylu, A. ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15): 137-150.
- Aydoğan Direk, D. (2019). *Huzurevinde Kalan ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakalim, O. ve Taşdelen Karçkay, A. (2015). Positive and Negative Affect as Predictors of Family Life Satisfaction. *International Journal of Human Sciences*, 12(1): 1330-1337.
- Barrett , A. & Murk , P. (2009, October). Life Satisfaction Index for the Third Age-Short Form (LSITA-SF): An Improved and Briefer Measure of Successful Aging. *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing and Community Education*. Chicago, IL.
- Bayraktar, R. (2004). *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Psiko-Sosyal Değişmeler*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Derneği Yayınları.
- Bélanger, E., Ahmed, T., Filiatrault, J., Yu, H. T., & Zunzunegui, M. V. (2017). An Empirical Comparison of Different Models of Active Aging in Canada: The International Mobility in Aging Study. *The Gerontologist*, 57(2): 197-205.
- Berg, A. I. (2008). *Life Satisfaction In Late Life: Markers And Predictors of Level And Change Among 80+ Year Olds*, Department of Psychology (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Gothenburg.
- Bilir, N., Özcebe, L. H., Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005). Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(5): 663-668.

- Botha, F., Booyesen, F. (2013). The Relationship Between Marital Status and Life Satisfaction Among South African Adults. *Acta Academica*, 45(2): 150-178.
- Bowling, A., Gabriel, Z., Dykes, J., Dowding, L. M., Evans, O., & Fleissig, A. (2003). Let's Ask Them: A National Survey of Definitions of Quality of Life and Its Enhancement among People Aged 65 and Over. *The International Journal of Aging and Human Development*, 56 (4): 269-306.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is Successful Ageing and Who Should Define It?. *Bmj*, 331(7531): 1548-1551.
- Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological Approach to Successful Ageing Predicts Future Quality of Life in Older Adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1): 1-10.
- Bölükbaş, N. ve Arslan, H. (2003). Huzur Evinde Kalan Yaşlıların Psikososyal Yönlerinin İncelenmesi. *Düşünen Adam*, 16(4): 235-239.
- Bubb, S., & Jones, M. A. (2020). Learning from the COVID-19 Home-Schooling Experience: Listening to Pupils, Parents/Carers and Teachers. *Improving Schools*, 23(3): 209–222.
- Bubolz, M. M., & Sontag, M. S. (1993). Human Ecology Theory In P. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. Schumm and S. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of Families Theories and Methods: A Contextual Approach*. New York: Plenum Press, 419–447.
- Büber M. (2017). *Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Balıkçı Sınıfı Gemiadamları Üzerinde Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Calman, K. C. (1984). Quality of Life in Cancer Patients-An Hypothesis. *Journal of Medical Ethics*, 10(3), 124-127.
- Carver, M. D., & Jones, W. H. (1992). The Family Satisfaction Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2): 71–83.

- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ceylan, H. (2016). *Yaşlılık Sosyolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cheung, H. Y., & Chan, A. W. H. (2009). The Effect of Education on Life Satisfaction Across Countries. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(1): 124-136.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis.
- Çunkuş, N., Taşdemir Yiğitoğlu, G. ve Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve Toplumsal Dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(2): 58-67.
- Çabuk, Ç. (2019). *60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Çalışkan, M., Toker, M. ve Özbay, Y. (2017). Aile Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(1): 1-9.
- Çelik, M. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2): 247-269.
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 71(2): 375-400.
- Dağdelen, M. (2008). *Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi, Ruhsal Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Özelliklerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).

- Deaton, A. (2008). 'Income, Health and Well-Being around the World: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22(2): 53-72.
- Demir Çelebi, Ç. (2020). *Başarılı Yaşlanma ve Türkiye İçin Bir Program Denemesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir Çelebi, Ç. (2021). Başarılı Yaşlanma ve Kadın. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 7(1): 79-105.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*. 12(3): 1-9.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being?. *Social Indicators Research*, 57(2): 119-169.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1): 403-425.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20: 279-289.
- Efeoğlu, İ. E. ve Özgen, H. (2007). İş Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İlaç Sektöründe Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2): 237-254.
- Erkiral, C. (2014). *Hemşirelerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Eriş Y., ve İkiz E (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic Volume*, 8(6):179-193.

- Eroğlu, E. (2011). Örgütlerde İletişim Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 137-149.
- Ertaş, H. & Çiftçi, F. (2019, Ekim). Hastaların Yaşam Doyumu Düzeylerinin Belirlenmesi. 3. *Uluslararası Ve 13. Ulusal Sağlık Ve Hastane İdaresi Kongresi*. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Fakirullahoğlu P. (2016). *Öznel Aile Mutluluğu Ölçeği Geliştirilmesi ve Güvenirlik Geçerlik Çalışması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Fitzroy, F. N., Steinhardt, M., & Max, F. (2011). Age, Life-Satisfaction, and Relative Income. *Hamburg Institute of International Economics (HWWI)*: 1-15.
- Frijns, M. (2010). *Determinants of Life Satisfaction –Cross-Regional Comparison* (Unpublished Master Thesis) Maastricht University School of Business and Economics, Maastricht.
- Giusta, D. M., Jewell, S., Louise, K., & Uma, S. (2011). 'Gender and Life Satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3): 1-34.
- Gong, H., Casseslls, R., & Keeagan, M. (2011). *Understanding Life Satisfaction and the Education Puzzle in Australia*. NATSEM Working Paper 11/12i at the HILDA Conference.
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimsizliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.
- Güler, K. (2015). *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007) Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1): 14-27.

- Güngör Ergan, N. (2007). Yaşlılıkta Sosyal Uyum. *I. Ulusal Yaşlılık Konseyi Kongresi*. TÜRYAK ve Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürel, E. B. B. ve Gürel, E. (2015). Muhasebe Meslek Mensuplarının Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Yaşam Doymu Üzerine Etkisi: Aydın İli Örneği. *Muhasebe ve Denetim Bakış*, 44: 37-47.
- Hazer O, Ateşoğlu L. (2019). Yaşlılarda Sağlık Okuryazarlığının Başarılı Yaşlanma Üzerine Etkisi: Ankara İli Örneği. *Geriatric Ve Gerontolojiye Disiplinlerarası Yaklaşım*, 1: 48- 56.
- Hazer, O. ve Özsungur, F. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4: 184-206.
- Hill, R. D. (2011). A Positive Aging Framework for Guiding Geropsychology Interventions. *Behavior Therapy*, 42(1): 66-77.
- Hollar, D. (2003). A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life. *Public Administration Review*, 63(1): 90-104.
- Işık, A., Tekin, N., ve Kayaoğlu, Ç. (2021). Yetişkin Bireylerin Başarılı Yaşlanma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Sinop İli Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(4): 1403-1419.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç K., (2017). İlker Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1): 1-14.
- Kabasakal, Z. ve Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doymunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1: 27-35.

- Kahyaoğlu, O. (2008). *Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Değişkenler ile Ekonometrik Uygulama: Türkiye Örneği* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser, A. (2005). Çalışma Yaşamı ile Yaşam Doyumu İlişisine Teorik Bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1): 897-913.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4 (7):77-96.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., ... Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1): 8-19.
- Kırcı Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İibf Dergisi*, 7(1): 126-145.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Press.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası Çatışmalar ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43): 1956-1977.
- Korkmaz, S. (2021). *Down Sendromlu Ergen Çocuk sahibi Olan Ailelerin Cinsiyete Bağlı Olarak Anksiyete, Depresyon, Baş Etme Yöntemleri ve Yaşam Kalitesi Bakımından İncelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, O. (2021). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bireysel Farklılıklar. *İş ve İnsan Dergisi* , 1(1): 53-63.
- Köse, T. (2019). *Boşanma Sürecindeki ve Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Sıkıntısını Tolere Etme ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kütmeç Yılmaz, C. (2020). Yaşlı Bireylerde Yerinde Yaşlanma ile Başarılı Yaşlanma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 20(3): 38-48.
- Lee, W. J., Peng, L. N., Lin, M. H., Loh, C. H., & Chen, L. K. (2020). Determinants and Indicators of Successful Ageing Associated with Mortality: A 4-Year Population-Based Study. *Aging (Albany NY)*, 12(3): 2670.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. & Morgan, G. A.(2005). *SPSS for Intermediate Statistics Use and Interpretation*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Liu, H., Li, S., & Feldman, M. W. (2013). 'Gender in Marriage and Life Satisfaction Under Gender Imbalance in China: The Role of Intergenerational Support and SES. *Social Indicators Research*, 114(3): 915-933.
- Luo, M., & Chui, E. W. T. (2016). An Alternative Discourse of Productive Aging: A Self-Restrained Approach in Older Chinese People in Hong Kong. *Journal of Aging Studies*, 38: 27-36.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6): 803-855.

- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students. *European Academic Research*, 1(6): 1083-1094.
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. (2015). Defining Successful Aging: A Tangible or Elusive Concept?. *The Gerontologist*, 55(1): 14-25.
- McNamara, B., Rosenwax, L., Lee, E. A., & Same, A. (2016). Evaluation of A Healthy Ageing İntervention for Frail Older People Living in the Community. *Australasian Journal on Ageing*, 35(1): 30-35.
- Murphy, K. M., & Topel, R. H. (2006). The Value of Health and Longetivy. *Journal of Political Economy* , 114(5): 871-904.
- Müftüler, H. G. (2018). Yaşlılar Açısından Yaşlılık Gerçeği. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2(1):92-129
- Nazlı, S. (2014). Gelişimsel Odaklı Aile Danışmanlığı Süreci: Olgu Sunumu. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1): 29-52.
- Onyishi, I. E., Okongwu, O. E., & Ugwu, F. O. (2012). Personality and Social Support as Predictors of Life Satisfaction of Nigerian Prisons Officers. *European Scientific Journal*, 8(20): 110-125.
- Öz, F. (2002). Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık Psikososyal Açıdan Gözden Geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2): 17-28.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö, (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrı*, 6(2): 72-74.
- Özmete, E. (2012). Yaşlanırken: Başarılı Yaşlanma. *Biz Bir Aileyiz Dergisi*, 1(1): 1-5.
- Özsungur, F. (2020). Gerontechnological Factors Affecting Successful Aging of Elderly. *The Aging Male*, 23(5): 520-532.

- Öztat, F. (2019). *Aile İçi İletişim Doymumu ve Sosyal Medya Kullanım İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Park, S. M., Jang, S. N., & Kim, D. H. (2010). Gender Differences as Factors in Successful Ageing: A Focus on Socioeconomic Status. *Journal of Biosocial Science*, 42(1): 99-111.
- Piccolo, F. R., Judge, T., Takahashi, A. K., Watanabe, N., & Locke, E. A. (2005). Core Self-Evaluations in Japan: Relative Effects on Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness. *Journal of Organizational Behavior*, 26: 965-984.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction Measures: A Review. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2): 128-144.
- Reboussin, B., Rejeski, J. W., Martin, K. A., Callahan, K., Dunn, A. L., & King, A. C. (2000). Correlates of Satisfaction with Body Function and Body Appearance in Middle and Older Aged Adults: The Activity Counseling Trial. *Psychology and Health*, 15(2): 239-254.
- Schyns, P. (2001). Wealth of Nations, Individual Income and Life Satisfaction in 42 Countries: A Multilevel Approach. *Social Indicators Research*, 60(1): 5-40.
- Serin, N. G. & Özbulak, B. (2006). Okul İdarecilerinin Duygusal Zekâ Beceri Düzeyleri ile Yaşam Doymunu Yöneticilik Deneyimleri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyumu*. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi, İzmir.
- Sınmaz, S. ve Erbey, S. (2019) Aktif Yaşlanma Sürecinin Yerel Ekonomi İle Etkileşimi: Balıkesir Üzerine Bir Araştırma Ve Sistem Önerisi. *Megaron Dergisi*, 14(4):567-578
- Sibley, C. (2009). Does Income Predict Life Satisfaction? Lead Researcher for the Nzavs, Department of Psychology University of Auckland.
- Suikkanen, J. (2011). An Improved Whole Life Satisfaction of Happiness. *International Journal of Wellbeing*, 1(1): 149-166.

- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2): 179–203.
- Suldo, S. M., Huebner, E. S., Friedrich, A. A., & Gilman, R. (2009). Life satisfaction. In *Handbook of Positive Psychology in Schools*, Routledge, 45-54.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B. ve Onuk, H. (2016). Düzce Üniversitesinde Yükseköğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Sosyal Uyumlarını Etkileyen Faktörler, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Şimşek, E. ve Aktaş, H. (2014). Örgütsel Sessizlik ile Kişilik ve Yaşam Doyumu Etkileşimi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2): 121-136.
- Torlak, S., S., & Yavuzçehre, Ş. P. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2): 23-44.
- Topçuoğlu, A. & Myradov, D. (2021). Türk Aile Yapısında Aile İçi İletişim Doyumu Ve Aile Aidiyetinin İncelenmesi (Malatya Örneği). *International Academic Social Resources Journal*, 6(27): 1177-1190
- Tunç, B. (2020). *Manevi İyi Oluşla Aile Doyumu Arasındaki İlişkide Aile Desteği ve Bütünlüğünün Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E. ve Çıraklar, N. H. (2013). İş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Üç Temel Varsayım Altında İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2): 193-204.
- Vara, S. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Vitterso, J., Oelmann, H. I., & Wang, A. L. (2009). Life Satisfaction is Not a Balanced Estimator of the Good Life: Evidence from Reaction Time Measures and Self-Reported Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10(1): 1-17.

- Ware Jr, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care*, 473-483.
- WHO. (2002). Active Ageing: A Policy Framework. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>, (Erişim Tarihi: 19.04.2022).
- Wilkie, R., Tajar, A., & McBeth, J. (2013). The Onset of Widespread Musculoskeletal Pain Is Associated with a Decrease in Healthy Ageing in Older People: A Population-Based Prospective Study. *Plos One*, 8(3): 1-11.
- Uyanık, U. (2017). Yaşlılık , Yaşlanan Nüfus Ve Sosyal Politika. *İş Hayat*, 3(5):67-100.
- Terzioğlu, Z. A. (2022) Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Yarkın, E. (2014). *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, S. (2018). Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(5): 305-316.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M., (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2): 297-315.
- Yıldız, A. (2021). Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Çevrimiçi Programının Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumuna Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11): 451-474.

EKLER

EK1 Anket Formu

Değerli Katılımcı

Bu anket çalışması, “COVID-19 Pandemi Döneminde Karantina Uygulamasının Aile İçi Yaşantıya Etkileri” konulu yüksek lisans tez çalışmama veri sağlamak maksadıyla yürütülmektedir.

Çalışmada isminiz sorulmamaktadır ve yanıtlarınız kesinlikle gizli kalacaktır. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra dilediğiniz zaman çalışmadan çıkabilirsiniz.

Anket formu dört bölümden oluşmakta ve toplam 62 soru içermektedir. Anket formunda yer alan soruları cevaplamanız yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Araştırmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi için sorulara içten ve samimi cevaplar vermeniz ve boş soru bırakmamanız önem taşımaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra şıklarından size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

Katılımınız ve ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Demografik Bilgi Formu

Yaşınız	
Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Medeni Durumunuz	<input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli
Çocuğunuz var mı?	<input type="checkbox"/> Çocuğum yok <input type="checkbox"/> 1 çocuk <input type="checkbox"/> 2 çocuk <input type="checkbox"/> 3 çocuk <input type="checkbox"/> 4 ve üzeri çocuk
Çalışıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Sağlığınıza nasıl algılıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> Kötü <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi

Aile Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda ailede algılanan yaşam doyumuna ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadelere aile yaşantınızda nasıl hissettiğinizi göz önünde bulundurarak size en uygun cevabı veriniz.					
Aile yaşantınızda nasıl hissediyorsunuz?	1=Hiç	2=Biraz	3=Orta	4=Çok	5=Tamamen
1. Mutlu	1	2	3	4	5
2. Yalnız	1	2	3	4	5
3. Neşeli	1	2	3	4	5
4. Teselli Bulmuş	1	2	3	4	5
5. Anlaşılmış	1	2	3	4	5
6. Huzurlu	1	2	3	4	5
7. Hoşnutsuz	1	2	3	4	5
8. Güvensiz	1	2	3	4	5
9. Keyifli	1	2	3	4	5
10. Memnun	1	2	3	4	5
11. Engellenmiş	1	2	3	4	5
12. Cesaretlendirilmemiş	1	2	3	4	5
13. Desteklenmemiş	1	2	3	4	5
14. Rahatsız	1	2	3	4	5
15. Yorgun	1	2	3	4	5
16. Saygı Görmemiş	1	2	3	4	5
17. Gevşemiş	1	2	3	4	5
18. Dışlanmış	1	2	3	4	5
19. Telaşlı	1	2	3	4	5
20. Sakin	1	2	3	4	5
21. Saldırıya uğramış	1	2	3	4	5
22. Sevinçli	1	2	3	4	5
23. Özgür	1	2	3	4	5
24. Takdir edilmiş	1	2	3	4	5
25. Uzak	1	2	3	4	5
26. Teşvik edilmiş	1	2	3	4	5
27. Kötü	1	2	3	4	5

Yaşam Doyumu Ölçeği

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

Başarılı Yaşlanma Ölçeği

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

EK2 Anket İzinleri



ÖZGEÇMİŞ

AYŞEGÜL YILMAZ

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: 2018-2022 Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığında tez aşaması

Lisans:

1996 - 2000 Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen – Edebiyat Fakültesi Alman Dili ve Edebiyatı Bölümü

2004 - 2005 Dicle Üniversitesi Yabancı Diller Öğretim Merkezi'nden 40 krediyi tamamlayıp İngilizce öğretmenliği sertifikası aldım.

2006 – 2007 Yüzüncü Yıl üniversitesi Eğitim Fakültesinde pedagojik formasyon eğitimini tamamlayarak sınıf öğretmenliği sertifikası aldım.

2017-2021

İstanbul Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Sosyoloji Bölümü

B. MESLEKİ DENEYİM

2007-2008

Van - Tarım Meslek Lisesi İngilizce Öğretmenliği

2011-2013 İsmek El Sanatları Dergisi Editörlüğü ve Metin Yazarlığı

2013-2015 Özel Bilim Koleji Almanca ve İngilizce Öğretmenliği

2020- 2022 Özel Başer Akşam Lisesi Almanca ve İngilizce Öğretmeni .

D. YAYINLARI

Ay Bahçe ve Tuana adlı çocuk kitabı Kayalıpark yayınevinde 1. Baskı; 2018 ikinci baskı; 2020 yayına girdi.

2015-2016 Mesel dergisi Genel Yayın yönetmenliği ve metin yazarlığı. Yedi İklim ve Adam Öykü gibi dergilerde yayınlanmıştır.

Yedi İklim, Seyir ve Mesel gibi dergilerde özgün öykü ve çevirilerim yayınlanmıştır.