



## DERLEME MAKALE

# Kavram Analizi Çalışması: "Anımsama"

Özlem AYDOĞDU<sup>1\*</sup>

\*Doğu Akdeniz Üniversitesi, Dr. Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi, Lefkoşa / KKTC  
ORCID ID: 0000-0002-8017-6676

### ÖZET

*Bu çalışmada, anımsama kavramının farklı tanımları incelenmiştir. Günümüzde anımsama kavramı, yaşlanmakta olan topluma paralel olarak sağlık alanında sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Anımsama, bireylerde her yaşta görülebilen, bireyin geçmiş tecrübelerinden anılarını hatırlamasını içeren çok yönlü bir süreçtir. Anımsama, yalnızca geçmişte yaşanan olayların ve tecrübelerin hatırlanması değildir. Bireyin hayatına odaklanarak tekrardan değerlendirme, yaşamın anlamını bulma ve bireyin eski baş etme yöntemlerini içeren bir süreçtir. Yaşlanan toplumla birlikte hemşirelerin hizmet alanında daha fazla yer alan yaşlıların, sağlığını ve yaşam kalitelerini geliştirecek ve devam ettirecek hemşirelik girişimlerinin gelişimine ihtiyaç vardır. Hemşirelik Girişimleri Sınıflamasında (NIC), anımsamaya yönelik hemşirelik girişimleri ele alınmaktadır. Anımsama temelli aktiviteler, yaşlıların yaşam kalitesini yükseltmede pozitif bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada anımsama kavramı analiz edilerek, bu kavrama açıklık getirilmesi hedeflenmiştir. Anımsama kavramı, Walker ve Avant'ın sekiz basamaktan oluşan kavram analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Yaşlı birey yaşlanmanın getirdiği güçlükler ile baş etmek zorunda kaldığında, anımsama faaliyetlerinin içeriği yaşlıların bu güçlüklerle başa çıkabilme yeteneklerini önemli derecede etkileyebilmektedir. Bu kavramın anlamının tüm boyutlarıyla ele alınarak doğru anlaşılmasının sağlanması bütüncül hemşirelik bakımının verilmesinde yol gösterici olacaktır.*

### MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 19 Mart 2021  
Kabul 18 Ekim 2021

### ANAHTAR KELİMELER

Anımsama, kavram analizi, yaşam kalitesi

## Concept analysis study: "Reminiscence"

### ABSTRACT

*In this study, different definitions of the concept of remembering are examined. Today, the concept of remembering has started to be compared in the field of health in parallel with the aging society. Recall is a multifaceted process that can be seen in individuals at an early age, and involves the individual's recall of their memories of their past experiences. Remembering is a real part of revising life's last breakthrough. Remembering is not just remembering events and experiences in the past. It is a process that includes focusing on the life of the individual, finding the meaning of life and the old coping method of the individual. With the aging society, nurses will continue the development of their attempts to improve and maintain the health and quality of life of the elderly, who are more involved in the service field. Reminiscence therapy is covered in the Classification of Nursing Interventions (NIC). Remember-based activities play a positive role in promoting the life of the elderly. Therefore in this study is aimed to clarify this concept by analyzing the concept of remembrance. The concept of reminiscence was examined using the eight-step analysis method of Walker and Avant. When the elderly person has to cope with the difficulties of aging, the activities of remembering provide support in the ability of the elderly to cope with these difficulties. Understanding the meaning of this concept with all its dimensions will guide the provision of care holistic nursing care.*

### ARTICLE HISTORY

Received 19 March 2021  
Accepted 21 Oct 2021

### KEYWORDS

Reminiscence, concept analysis, life quality

### 1. GİRİŞ

Tüm dünyada ve ülkemizde yaşlı nüfus giderek artmaktadır (Çataloğlu, 2018). Dünya genelinde hızla büyüyen nüfusun dört katına çıkmış olması buna paralel olarak da yaşlı nüfusun on katına çıkacak olması önemle vurgulanması gereken bir noktadır (Tekin & Kara, 2018). Yaşlanma, yaşam kalitesini etkileyen önemli bir dönemdir. Bundan dolayı yaşlılıkta iyi bir yaşam kalitesinin olması ve

bunun devam ettirilmesi önemli yer tutmaktadır. (Çataloğlu, 2018; Barsbay, 2018). Toplumun yaşlanması, hemşirelerin hizmet verdiği grup içerisinde yaşlı nüfusun artmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı hemşirelik girişimlerinde yeniliğe ve yeni uygulamalara gereksinim vardır (Cully, LaVoie & Gfeller, 2001; Westerhof, Bohlmeijer & Webster, 2010). Yaşlanan bireyler çeşitli sağlık sorunları yaşamaktadır. Şiddetli sağlık sorunlarının yanında azalan

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar e-mail: [ozel\\_im88@hotmail.com](mailto:ozel_im88@hotmail.com)

**Makalenin Kaynak Olarak Gösterimi:** Aydoğdu, Ö. (2021). Kavram analizi çalışması: "Anımsama". *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 14(2), 104-109. doi: 10.46414/yasad.897661

fonksiyonel beceriler, maddi açıdan kısıtlılıklar, emeklilik, statü ve yakın kişilerin kaybı yaşlıların karşılaşılabileceği genel sorunlardır. Yaşlanan bireylerin, yemek yeme, boşaltım, giyinme, banyo yapma gibi basit günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede birtakım sorunlar yaşadığı gözlenmektedir. Yaşlanmanın beraberinde getirdiği önemli sorunlardan bir tanesi ise unutkanlıktır (Hanaoka & Okamura, 2004; Ebersole, Hess, Thouhy, Jett & Luggen, 2008; Şahin, 2016). Yođun unutkanlık yaşıyan yaşlı bireylerde bilişsel ve fonksiyonel kayıplar görülmektedir. Yemek yeme, boşaltım, giyinme, banyo yapma gibi basit günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede birtakım sorunlar gözlenmektedir. Yaşlı bireylerde yaşamakta olan bu unutkanlığa karşı anımsama kavramı profesyoneller ve araştırmacılar arasında ivme kazanmıştır (Jones, 2003; Woods, Spector, Jones, Orrell & Davies, 2005; Westerhof, 2010). Anımsama, çeşitli yaş gruplarında görülebilen, kişinin eski tecrübelerinden anılarını hatırlamasını kapsayan çok boyutlu bir süreçtir (Duru & Aşiret, 2016; Şahin, 2016). Yapılan farklı çalışmalarda, yaşamın son buluşunu gözden geçirme sürecinin bir kesiti şeklinde tanımlanmıştır. Chin (2007), Chueh ve Chang'a (2014) göre, geçmiş yaşantıların kullanılması bireyin ölüme hazırlanmasında, korku ve ümitsizliği en aza indirmeye yardımcı olan bir sistemdir (Chin, 2007; Chueh & Chang, 2014). Literatürde anımsamanın yaşlılar için önemli psikolojik bir görev olduğu ortaya konulmuştur (Çalıştır, Dereli, Ayan & Cantürk, 2006). Anımsamak kavramı başarılı bir yaşlanmada önemli bir yere sahiptir. Yaşlı bireylerde geçmiş gözden geçirmenin çeşitli tanımları yapılmış olup böylelikle deneysel ve pratik uygulamalar başlatılmıştır (Şahin, 2016). Gudex' in belirttiği gibi, yaşamı gözden geçirmek ve anımsamak, geçmişten günümüze gelen ve çözülmeyi bekleyen iç çatışmaları, yaklaşan ölüm kaygısının azaltmak ve savunmasızlığa karşı uyumu kolaylaştırmak şeklinde olumlu bir etkiye sahiptir (Gudex, Charlotte, Jensen, Kjer & Sorensen, 2010). Hayatı yeniden inceleme kavramları birbiriyle aynı anlamlarda kullanılmaktadır. Anımsama sadece eskiden deneyimlenen olguların yaşantıların hatırlanması değildir. Bireyin hayatına adapte olarak yeniden inceleme, yaşamın anlamını bulma ve bireyin eski baş etme yöntemlerini içeren yapılandırılmış bir süreçtir (Liu, 2007). Yaşlı birey yaşlanmanın getirdiği güçlükler ile baş etmek zorunda kaldığında, anımsama faaliyetlerinin içeriği yaşlının bu güçlüklerle başa çıkabilme yeteneklerini önemli derecede etkileyebilmektedir. Hemşirelik Girişimleri Sınıflamasında (NIC) anımsama terapisi adı altında anımsamaya yönelik hemşirelik girişimleri ele alınmaktadır (McCloskey & Bulechek, 2010). Anımsamaya dayalı etkinlikler, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada olumlu bir görev üstlenmektedir. Günümüzde adını çok sık duymaya başladığımız anımsama terapisi, sağlığı geliştirici aktivitelerden biri olmakla beraber yaşlıların, yaşam kalitesini artırmada önemli bir yere sahiptir (Wagner, Groenewegen & Bakker, 2001; Eser, 2006; Şahin, 2016). Çalışmamızda, anımsama kavramına açıklık getirilmesi amacıyla analiz edilmesi hedeflenmiştir. Böylece, kavramın

anlamının tüm boyutlarıyla ele alınarak doğru anlaşılmasının sağlanması bütüncül hemşirelik bakımının verilmesinde yol gösterici olacaktır.

## 2.GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu çalışmada anımsama kavramı, kavram analiz yöntemi ile incelenmiştir. Kavram analizi, bir kavramın yapısının, anlamının ve fonksiyonunun incelenmesidir. İncelenen kavramın temel öğeleri, işlevi açık ve anlaşılır biçimde irdelenir. Anımsama kavramının analizi için Walker ve Avant'ın sekiz basamaktan oluşan kavram analizi yöntemi kullanılmıştır. Bunun nedeni, Walker ve Avant'ın modelinin, hemşirelik mesleğinde kullanılan kavramları analiz etmek, tanımlamak, geliştirmek ve değerlendirmek amacıyla algılayan bir yönü temsil etmesidir. Walker ve Avant'ın modeli kavram analizi için klasik ve geleneksel bir yöntem olarak kabul edilir

Walker ve Avant'a göre kavram analizi basamakları aşağıdaki gibidir:

1. Kavramın seçilmesi; ihtiyaçlar doğrultusunda analiz edilecek kavram seçilir.
2. Kavram analizinin amaçlarının veya hedeflerinin belirlenmesi; ulaşılmak istenen hedef doğrultusunda kavram incelemenin amacı belirlenir.
3. Kavramların bulunabilen tüm kullanım alanlarının tanımlanması; kavramın sözlük tanımları, tüm kullanım alanları ve kullanım şekilleri belirlenir.
4. Kavram hakkında bilgi veren özelliklerin belirlenmesi; literatür incelenerek kavramın açıklayıcı anlamaları belirlenir.
5. Örnek bir vaka üretilmesi; kavramın açıklayıcı özelliklerinin tamamını kapsayan örnek bir vaka oluşturulur.
6. Sınırdaki ve karşıt vakaların oluşturulması; kavramın tanımlayıcı özelliklerinden bazılarını içeren sınırdaki bir vaka oluşturulur. Kavramın tanımlayıcı özelliklerinden hiç birini içermeyen karşıt bir vaka oluşturulur.
7. Kavram hakkında kapsamlı etkiler ve sonuçların incelenmesi; bu kavramın oluşmasında etkili olan faktörler ve ortaya çıkması ile karşılaşılan sonuçlar belirlenir.
8. Kavramın ölçüm yollarının belirlenmesi; kavramın ölçülebilirliğini görmek için uygun yöntemlerin belirlenmesidir (Walker ve Avant 2019).

Çalışmada literatür taraması amacıyla Cinahl, Medline, Pub-Med, Web of Science (Citation Index) ve Akademik Google arama motorlarında "anımsama" hatırlama" kavramları ile İngilizce "reminiscence" "recall" "remembrance" ve "remember" kavramları anahtar kelime olarak yazılmıştır. Böylece 2010-2020 yılları arasında yapılan çalışmalar taranmıştır. Çalışmanın kapsamı doğrultusunda 1.1.2020-12.1.2020 tarihleri arasında yapılan taramalarda, yazı dili İngilizce olan toplam 26 makale ve yazı dili Türkçe olan sekiz adet makale bulunmuştur. Kavramın sözlük anlamlarına erişebilmek için literatür taraması yapılmıştır.

İçerisinde anımsama tanımı yapılan ya da anımsamaya yönelik yapılan hemşirelik girişimlerini konu alan çalışmalar değerlendirme kapsamına alınmıştır. Ayrıca iki sözlükten de (Türk Dil Kurumu ve Oxford Sözlük) anımsama ve alt kavramlarının tanımları incelenmiştir.

### 3.BULGULAR

Anımsama kavramı, Walker ve Avant'ın kavram analizi basamaklarına uygun biçimde analiz edilmiştir. Anımsama kavramının yapısı, anlamı ve fonksiyonu incelenmiştir.

#### 1. Kavramın Seçilmesi

"Anımsama" kavramı analiz edilecektir. Kavram analizi; anımsamanın temel unsurları, nitelikleri ve kavram özelliklerinin incelenmesi, literatürün gözden geçirilmesini içermektedir.

#### 2. Kavram Analizinin Amaçlarının veya Hedeflerinin Belirlenmesi

Amaç; "anımsama" kavramının tanımlanması ve anlaşılabilirliğinin sağlanmasıdır. Anımsama ile ilişkili kavramların belirlenmesi ve bunların hemşirelik girişimlerinde kullanımının yaygınlaştırılması amaçlanmaktadır. Ayrıca anımsama kavramının analizi ile hemşireler için kavramın anlaşılabilirliğini ve kullanılabilirliğini sağlamak, yapılacak araştırmalara yönelik farkındalık oluşturmak amaçlanmaktadır. Buna ek olarak anımsama kavramının analizi ile hemşirelik sürecine katkıda bulunabilecek işlevsel bir tanım geliştirmek hedeflenmektedir.

#### 3. Anımsama Kavramının Bulunabilen Tüm Kullanım Alanlarının Tanımlanması

Kavramın tanımlanması ve kullanım alanlarının belirlenmesi, hemşirelik mesleği için bu kavramın kullanımına olanak sağlayacaktır. Bu nedenle ilk olarak "anımsama" kavramının kullanımına ilişkin tanımlar ve kullanım alanları incelenmiştir. Literatürde anımsama, hatırlama ve yaşamı gözden geçirme birbiri yerine kullanılabilir. İngilizce yazılmış yabancı literatürde anımsama "reminiscence", hatırlama "remembrance" "life review" olarak kullanılmıştır. Anımsama bireyin hayatına odaklanarak tekrardan değerlendirme, yaşamın anlamını bulma ve bireyin eski baş etme yöntemlerini içeren yapılandırılmış bir süreçtir. Günümüzde yaşlı nüfusun artmış olmasına bağlı olarak yaşlılar için yeni hemşirelik girişimlerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Buna paralel olarak anımsama, mesleki girişimler ve akademik alanda yapılan çalışmalarda önemli yer tutarak kapsamı giderek artan ve genişleyen bir kavrama dönüşmektedir.

#### Anımsama kavramının sözlük tanımları

##### TDK:

- 1-Anımsama işi, hatırlama
- 2-Geçmişte mutlu eden bir zaman hakkında düşünmek, konuşmak ve yazmak.

##### Oxford Dictionary:

- 1-anımsama *İng.* remembering  
Önceden öğrenilmiş bir şeyi zihinde yeniden canlandırmak.
- 2-anımsama *İng.* reminiscence  
Eskiden gerçekleşmiş bir şeyi tekrardan anmak.
- 3- Reminisce, " geçmişten aklıma bir görüntü veya fikir getirmek" anlamına gelen birkaç İngilizce fiilden biridir. Bu gruptaki diğer tanımlar hatırlama, hatırlatma ve hatırlayıp bilgileri taze tutmayı içerir.

##### Anımsama kavramının literatür tanımları:

Anımsama, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kişinin eskiden deneyimlediği anılarını bellek süzgecinden geçirmesidir (Anstey, 2012).

Bluck ve Levine anımsamayı; bellekte tutulmuş ya da tutulmamış, farklı ve anlamlı anıların hatırlandığında aynı hisleri tekrardan hissetmesidir şeklinde belirtmiştir (Bluck & Levine, 1998).

Wong ve Watt anımsamayı her şeyin tetikleyebileceğini en fazla duysal (resimler ve filmler) öğeler kullanıldığını belirtmektedirler. Bununla birlikte duyararak (müzik ve sesler), elimizle dokunarak (kumaşlar ve örgüler) veya koklayarak (farklı kokular) gibi diğer duyularında hatırlamada etkin olduğunu vurgulamaktadırlar (Wong & Want, 1991).

Westerhof, bu fonksiyonları, kendi içine dönme, sorunlara çözüm üretme, ölüm için hazırlık yapma, öğretip bilgilendirme, karşılıklı konuşma, acı veren olayları göz önüne getirme, sıkıntıların en aza indirgenmesi ve sıkı ilişkiler olarak belirlemiştir (Westerhof, 2010).

Butler, anımsamayı yaşamın son evresinin bilincinde olup, süregelen hayatı tekrardan inceleme sürecinin büyük bir bölümü olarak ifade etmiştir. Ayrıca anıların kullanılmasını, kişiyi motive eden bir sistem olarak görmüştür (Butler, 1963).

Eriksona göre; yaşlanma sürecinde, anımsama ile geçmişe dair tutarlı ve dengeli bir çıkarım yaparak benliğin tamamını oluşturan birey, yaşamını doyusya sürdürüp tat almaktadır. Olumsuz bir inceleme yaptığında ise çaresizlik yaşamakta, doyumsuzluk gelişmekte ve acı duymaktadır (Siviş, 2007).

Chiang ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, anımsamaya yönelik girişimlerin yaşlıları, psikolojik açıdan olumlu yönde güdülediğini ve bu durumun depresyon ve tek başına kalmışlık hissini azaltmada etkili olduğunu ileri sürmüştür (Chiang, Chu, Chang, Chung, Chen, Chiou & Chou, 2010).

Kwon ve arkadaşları anımsamayı bilişsel bir takım etkinliğinin devamı ve gelişimi şeklinde ifade etmiştir. Bu durumun, depresyonu minimuma indirmede ve konforunu sağlamada etkili olduğunu belirtmişlerdir (Kwon, 2013).

#### 4. Kavramın Tanımlayıcı Özelliklerinin Belirlenmesi

**Hafıza:** Bilgilerin, duyguların ve deneyimlerin kayıt altına alındığı bölümlerin genel adıdır.

Soyut olduğu için doğrudan gözlenemez; ancak zihinde inşa edilir ve zihnen kavranır. Gözlenebilen sadece davranışlardır. Davranışların yorumlanması, önceden öğrenilmiş bir içeriğin, aradan bir süre geçtikten sonra kaybolmadığını ve davranışlarda belirtilerin olduğunu gözlemek; bu içeriğin o süre içerisinde zihinde bir biçimde tutulmuş olduğunun göstergesidir (TDK, 2019).

**Kodlama ve Depolama:** Saklamak, korumak amacıyla depo etmek, biriktirmek, saklamak ve yeniden hatırlamak için anlamlandırılmaktır (TDK, 2019).

İnsanın daha önce yaptığı, gördüğü ve karşısına çıkan her şey, insanın hafızasına işlenmektedir. Görsellik insan zihninin uyarılmasını sağlar. Bu doğrultuda birey, uyarıcılardan aldığı etkiyi beyinde yorumlar. Daha sonra bunları bellekte kopyalar.

### Anımsama Kavramının Anımsama Terapisi ile İlişkisi

Anımsama, kişisel olarak önemli olan geçmiş deneyimleri düşünmek ve ya anlatmak olarak tanımlanmaktadır. Anımsama terapisi, yaşlıların geçmiş yaşamlarından çeşitli deneyimlerini hatırladıkları ve başkalarıyla paylaştıkları bir yaklaşım birimidir. Özellikle yaşlı yetişkinleri ilgilendiren konuları ele almak için özel olarak tasarlanmış psikolojik bir müdahaledir. Anımsama terapisi, akıl sağlığını korumak ve yaşam kalitesini iyileştirmek için hafızayı kullanma yöntemidir (Chiang et al., 2010; Kwon, 2013). Hatırlamak sadece geçmiş olayları veya deneyimleri hatırlamak değildir. Yeniden değerlendirme, geçmişten gelen çatışmaları çözüme, kişinin yaşamında anlam bulma ve önceki uyarlanabilir başa çıkma tepkilerini değerlendirmektir. Anımsama terapisi, sağlıklı yaşlılara, bilişsel bozukluğu olan yaşlılara ya da depresif yaşlılara uygulanabilmektedir. Doğum ile başlar önemli olaylara odaklanarak yaşam yılları içerisinde ilerler. Anımsama terapisi oturum konuları, olumlu hatıraların anımsanmasını sağlayacak konulardan oluşur. Anımsamayı her şey tetikleyebilir. Daha çok görsel fotoğraflar, filmler kullanılmaktadır. Ancak işitsel (müzik ve sesler) veya koku (yemek kokuları ve parfüm) gibi diğer duyuşlarda anımsama da etkili olabilmektedir. Boyacıoğlu tarafından 2017'de Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan GKÖ'nin Cronbach alfa değeri .86'dır (Boyacıoğlu, 2017).

### Model Bir Vaka Oluşturulması

Örnek vaka, anımsama kavramının bütün tanımlayıcı özelliklerini içermektedir.

*Yataklı bir bakımevinde kalmakta olan X hanım, eğitim ve öğrenim hayatı boyunca piyano dersleri almış ve çok iyi bir müzik öğretmeni olmuştur. Kendini müziğe ve öğrencilerine adanmış X hanım, hiç evlenmemiştir. Halen 76 yaşında, yatağa bağımlı ve orta derecede Alzheimer hastası olan X hanım, gün içerisinde radyosunu hiç kapatmamaktadır. Radyoda dinlediği müziklerle öğretmenlik yıllarını ve*

*öğrencileriyle geçirdiği değerli zamanlarını hatırlayıp mutlu olmaktadır.*

X hanım, piyano derslerinde öğrendiği notaları ve müzikleri belleğinde kodlamış ve depolamıştır. Gün içerisinde dinlediği müziklerle hafızasını canlı tutmaktadır. Eski günlerindeki anılarını anımsadıkça huzurlu hissetmektedir.

### 5. Sınırdaki ve Karşıt Vakaların Oluşturulması

Sınırdaki vaka, anımsama kavramının tanımlayıcı özelliklerinin tamamını değil, birtanesini içermektedir.

*X hanımla aynı odayı paylaşan Y hanım, kendi halinde sessiz ve sevimli yaşlı bir bireydir. Kısa süre önce merdivenlerden düşmüş ve kafasını çarpmıştır. Kafa travması sonucu belleğinde büyük hasar gelişmiştir. Ziyarete gelen yakınlarının özellikle torunlarının dahi kim olduklarını çıkaramamaktadır. Aynı zamanda kulaklarında ağır işitme kaybı olan Y hanım, oda arkadaşının söylediği ve anlattığı hiçbirşeyi anlamamaktadır. Tüm bunlara rağmen Y hanım ile X hanım bakışarak ve karşılıklı gülümseyerek günlerini geçirmektedir.*

Y hanım, geçmiş olduğu kaza sonucu hafıza kaybı yaşamaktadır. Hafızasında yaşadığı hasar yakınlarını hatırlayamamasına neden olmaktadır. Bu vakada anımsamanın tüm tanımlayıcı özellikleri yer almadığı için sınırdaki vaka olarak yer almaktadır. Kodlama ve depolama kavramları burada karşılanmamıştır.

Karşıt vaka, anımsama kavramının tanımlayıcı özelliklerinin hiçbirini içermemektedir.

*S hemşire sabah erkenden X hanım ve Y hanımın odasına girmiş onlara gülümseyerek günaydın demiş ve ilaçlarını vermiştir. Çıkmadan öncede camı açmış odanın havalanmasını sağlamıştır.*

Bu vakada anımsama kavramının hiçbir özelliğine rastlanmamıştır.

Anımsama terapisi uygulanan vaka örneği;

*S hemşire 70 yaşındaki Z hanımın içe kapandığını, yüzünün eskisi gibi gülmediğini farketmiştir. Bunun üzerine, Z hanımla birlikte koğuş arkadaşlarına anımsama terapisi uygulamaya karar vermiştir. S hemşire iki hafta boyunca nöbet saatleri içerisinde Z hanım ve koğuş arkadaşlarına gerekli ortamı hazırlayıp (herkesin birbirini rahat görebildiği, ısı ve ışık açısından konforlu sakin bir oda) anımsama terapisi uygulamıştır. Her katılımcıya eşit süreler verip önceden belirlenen konular hakkında (çocukluk, okul, evlilik, eski bayramlar, eski şarkılar) deneyimlerini ve hatırladıklarını anlatmalarını istemiştir.*

Anımsama terapisi sonucunda alınan geri bildirimler doğrultusunda; katılımcıların birlikte paylaşımında bulunup sosyalleştiği için yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir. Ayrıca Z hanımın eskisi gibi yüzünün gülmemesinin sebebinin strese bağı olduğu ortaya çıkmıştır. Eski deneyimlerini

hatırlayan Z hanım, eskiden stresle nasıl başa çıktığını hatırlamış ve stresi azalmaya başlamıştır.

#### 6. Kavramla İlgili Hazırlayıcı Faktörlerin ve Sonuçların Belirlenmesi

**Hazırlayıcı Faktörler:** Literatüre göre, bireyler anımsayarak, geçmişindeki önemli olayları, kişileri ve deneyimlerini içeren bir keşif yapmış olurlar. Geçmiş yaşantıların anımsanması, bireyin ölüme hazırlanmasında, korku ve ümitsizliğin en aza indirilmesinde yardımcı olur. Geçmiş yaşantıların kullanılması bireyin ölüme hazırlanmasında, korku ve ümitsizliğin en aza indirilmesinde yardımcı olur. Güven duyma, umut ve sevgi, yaşama ilişkin değerler, manevi kaynakların farkındalığı, hayatın anlamını bulma gereksinimi hazırlayıcı faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

**Sonuçlar:** Anımsama kavramı yaşlı bireyin yaşam kalitesini artırmada önemli bir yere sahiptir. Yaşlı birey yaşlanmanın getirdiği güçlükler ile baş etmek zorunda kaldığında anımsama faaliyetlerinin içeriği yaşlının bu güçlüklerle başa çıkabilme yeteneklerini önemli derecede etkileyebilmektedir. Yapılan çalışmalar, anımsama temelli aktivitelerin, motivasyon ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

#### Kavramın Ölçme Yollarının Belirlenmesi

Anımsamanın etkilerini ölçmede, metodolojik çalışmalar, vaka çalışmaları, istatistiksel analizler ve kayıt altına alınmış verilerden yararlanılabilir. Bu amaçla yurt dışında geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan, geçmişi anımsamaya yönelik iki ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerden ilki, Geçmiş Kabul Etme Ölçeği (GKÖ)'dir.

**Geçmiş Kabul Etme Ölçeği (GKÖ):** Santor ve Zuroff (1994) tarafından geliştirilmiştir. GKÖ, kişinin geçmişine dair ne düzeyde olumlu bir algıya sahip olduğunu ölçmektedir. Kişinin geçmişine dair ne düzeyde olumlu bir temsile sahip olduğunu ölçmektedir. GKÖ, toplam 16 maddeden oluşan ve 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puan arttıkça, bireyin geçmişi kabul etme düzeyi artmaktadır. Toplam-madde korelasyonları GKÖ için .26 ile .69 aralığında gözlenmiştir. Boyacıoğlu tarafından 2011' de Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan GKÖ'nin Cronbach alfa değeri .86'dır (Boyacıoğlu, 2017).

Bu ölçeklerden ikincisi olan, geçmiş hakkında düşünme ve/ya da düşünmeye istekli olmayı ölçen, Geçmiş Anımsama Ölçeği (GAÖ) ise ölçek, Santor ve Zuroff tarafından 1994 yılında GKÖ'nin ayırt edici geçerliğini ölçme amacı ile geliştirilmiştir. GAÖ, toplam 11 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi bir ölçektir. GAÖ'nde alınan yüksek puan, geçmiş daha sık anımsamayı ifade etmektedir.

Madde-toplam korelasyonları GAÖ için .20 ile .54 arasında gözlenmiştir. GAÖ'nin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında Cronbach alfa değeri .72 olarak bulunmuştur (Ercan, 2016).

**Epidemiyolojik Çalışmalar:** Özellikle anımsamanın etkilerini ölçmede, metodolojik çalışmalar, vaka çalışmaları, istatistiksel analizler ve kayıt altına alınmış verilerden yararlanılabilir.

#### 4.SONUÇ

Bu kavram analizi hemşirelik aktivitelerinde anımsamaya yönelik kullanımına ilişkin daha derin bir bakış açısı yaratmaktadır. Anımsama ve anımsamaya yönelik hemşirelik girişimlerinin yaşlı bireyler için olumlu etkilerinin olmasının yanında, yaşlı bireylerle çalışan hemşireler içinde olumlu etkileri vardır. Literatürde, anımsamaya dayalı rutin hemşirelik uygulamalarının yaşlılar ve hemşireler üzerinde sonuçlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmalarda, hemşirelerinin profesyonel rolleri ile iş doyumunun arttığı, yaşlılara ve çalıştıkları ortamlara daha olumlu pozitif bakış açısı deneyimledikleri gözlenmiştir (Ercan, 2016). Ayrıca anımsama içerikli faaliyetler, yaşlı bireylerin eski tecrübelerini kişisel algılamalarına fayda sağlayabileceği gibi birlikte daha sistemli, katılımlı sosyal etkinliklerinede fırsat sunmaktadır. Yaşlıların iyilik halinin desteklenmesinin, onların yaşam doyumunu, mutluluk ve moralini arttırdığı, depresyonunu ve kimsizlik duygusunu azalttığı ileri sürülmüştür. Bu doğrultuda, yaşlı bireyin bakımına yönelik hemşirelik aktivitelerinde anımsamaya yönelik veriler süzgeçten geçirilmelidir. Böylece, sağlığı geliştirici ve artırıcı davranışlar aktif tutulabilir, yaşlı bireylerin kalan yıllarının sağlıklı bir yaşama ilave edilmesiyle yaşam kalitesi artırılabilir.

#### KAYNAKÇA

- Anstey, K. J. (2012). Biomarkers and memory aging: A life-course perspective *memory and aging: Current issues and future directions. Psychology Press*, 349-372.
- Barsbay, M. (2019). Evaluation of this approach in the policy documents for the elderly in Turkey. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14(2), 257-280.
- Bluck, S., & Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing & Society*, 18(2), 185-208.
- Boyacıoğlu, İ. (2017). Validity and reliability study of acceptance scale. *Studies Journal*, 3(4), 290-299.
- Butler, R. N. (1963). The Life-Review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Cappeliez, P., O'Rourke, N., & Chaudhury, H. (2005). Functions of reminiscence and mental health in later life. *Ageing & Mental Health*, 9(4), 295-301.
- Chiang, K., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the Institutionalized aged. *Internal Journal Geriatry Psychiatry*, 25, 380-388.
- Chin, A. (2007). Clinical effects of reminiscence therapy in older adults: A meta analysis of control trials. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 17(1), 10-12.

- Chueh, K. H., & Chang, T. Y. (2014). Effectiveness of group reminiscence therapy for depressive symptoms in male veterans: 6-month follow-up. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 29*(4), 377-383.
- Cully, J. A., LaVoie, D., & Gfeller, J. D. (2001). Reminiscence personality, and psychological functioning in older adults. *The Gerontologist, 41*(1), 89-95.
- Çalıştır, B., Dereli, F., Ayan, H., & Cantürk, A. (2006). Investigation of the quality of life of elderly people living in the city center of Muğla. *Türk Geriatri Dergisi, 9*(1), 30-33.
- Çataloğlu, S. (2018). Old age value and technology. *International Journal of Human Studies, 24*(1), 27-35. doi:10.35235/uicd.434005
- Duru Aşiret, G. (2016). Kurumda kalan hafif ve orta evre Alzheimer hastalarının anımsama terapisi ile ilgili görüşleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 19*(1), 42-48.
- Ebersole, P., Hess, P., Thouhy, T., Jett, K., Luggen, A. S. (2008). Reminiscence and life review. *Toward Healthy Aging, 624-625*.
- Ercan, Ş. N. (2016). A nursing intervention for nursing home residents: Reminiscence therapy. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 13*(1), 1-6.
- Eser, E. (2006). Conceptual basis and measurement of health related quality of life. *Sağlıkta Birlik Dergisi, 5*, 1-5.
- Gudex, C., Charlotte, H., Jensen, A. M., Kjer, M., Sorensen, J. (2010). Consequences from use of reminiscence: Randomised intervention study in ten Danish nursing homes. *BMC Geriatrics, 10*, 2-15.
- Hanaoka, H., & Okamura, H. (2004). Study on effects of life review activities on the quality of life of the elderly: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics, 73*, 302-311.
- Jones, E. D. (2003). Reminiscence therapy for older women with depression: Effects of nursing intervention classification. *Journal of Gerontological Nursing, 29*(7), 26-33.
- Kwon, M., Cho, B., & Lee, J. (2013). Reminiscence therapy for dementia meta analysis. *Healthcare and Nursing Science, 40*, 10-15.
- Liu, S. J., Lin, C. J., Chen, Y. M., & Huang, X. Y. (2007). The effects of reminiscence therapy on self-esteem depression loneliness and life satisfaction of elderly people living alone. *Journal of Medicine, 12*, 133-142.
- McCloskey, J., & Bulechek, G. (2011). Nursing Interventions Classification (NIC). Group integrative reminiscence therapy on self-esteem, life satisfaction and depressive symptoms in institutionalized older veterans. *JCN, 20*, 2195-2203.
- Moen, P., Dempster-McClain, D., & Williams Jr, R. M. (1992). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology, 97*(6), 1612-1638.
- Oxford English Oxford Living Dictionaries (2019). <https://en.oxforddictionaries.com/>
- Siviş R. (2007). Place in psychological counseling with older adults with reminiscence therapy. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28), 129-138.
- Şahin, N. (2016). A nursing intervention for the elderly living in the nursing home: reminiscence therapy. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 13*(1), 1-6.
- Tekin, Ç., & Kara, F. (2018). Aging in the world and in Turkey. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 3*(1), 219-229.
- TDK (2019). *Türkçe Dil Sözlüğü*. <http://www.tdk.gov.tr/>.
- Wagner, C., Groenewegen, P. P., & Bakker, D. H. (2001). The effectiveness of quality systems in nursing homes: A review. *Qual Health Care, 10*, 211- 217.
- Walker, L. O., & Avant, K. C. (2005). *Strategies for theory construction in nursing* (Vol. 4). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., Webster, J. F. (2010). Reminiscence and mental health: A review of recent progress in theory. *Research and Interventions, Ageing & Society, 30*, 697- 721.
- Wong, P. T., & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging. *Psychology and Aging, 6*(2), 272-279.
- Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 1*, 1-36.