

Küresel Yaşlanma ve Türkiye’de Yaşlılarla Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Rahşan Siviş* ve AyhanDemir*

ÖZET

Son yıllarda tüm dünyada yaşlı nüfusunda belirgin bir artış görülmektedir. Yaşlı nüfusundaki bu dikkat çekici büyüme, bireylerin yaşlılık dönemine özgü çok-boyutlu gereksinimlerini de ön plana çıkarmıştır. Son 20 yılda Batılı ülkelerde, Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) ve diğer psikolojik hizmet alanlarında yaşlanma ve yaşlılarla ilgili konulara olan araştırma ilgisinin arttığı; ancak Türkiye’de PDR alanında bu gruba yönelik araştırma ve uygulamaların sınırlı kaldığı gözlenmektedir. Ülkemizdeki gerek mevcut yaşlı nüfusu, gerekse gelecekte bu sayıdaki önemli artışa ilişkin beklentiler, bu konuyla ilgili bilimsel literatürün PDR alanı açısından bir araya getirilerek aktarılmasını gerekli kılmıştır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Yaşlılık, yaşlılar, PDR hizmetleri

SUMMARY

In recent years, there has been a rapid growth in the aging population worldwide. The significant increase in the aging population has drawn attention to the multi-dimensional needs of older adults. Through the last two decades, researchers in Western countries put an increased interest into aging issues and older adults. However, in Turkey, research and counseling practices related to older adults has remained rather limited. Considering the growing older adult population in our country, as well, it has become a necessity to cite the literature base in the field of guidance and counseling in relation to older adults.

KEY WORDS: Old age, older adults, guidance and counseling services

GİRİŞ

Yirmibirinci yüzyılda dünya nüfusunun en dikkat çekici özelliklerinden biri, dünya çapında yaşlı nüfusunda görülen önemli artıştır. Günümüzde insan ömrü belirgin bir biçimde uzamış ve ortalama yaşam beklentisi de giderek yükselmiştir. Son yıllardaki yaşlanmayla ilgili istatistikler, dünyanın her tarafında yaşlı nüfusunda görülen hızlı büyümeye dikkat çekmektedir. Altı milyarı bulan dünya nüfusu, 2000 yılı itibariyle 60 yaş üzerindeki 606 milyon yaşlı nüfusu ile (Kinsella & Velkoff, 2001) yabana atılamaz bir biçimde yaşlanmıştır.

Uzun yaşamayla endüstrileşme arasında belirgin bir ilişki olduğu, gelişmiş ülkelerde dikkat çeken yüksek yaşlı nüfusu oranları ile de göz önüne çıkmaktadır. Ancak, dünya yaşlı nüfusunun % 60’ı halen gelişmekte olan ülkelerde yaşamakta ve bu oranın 2030 itibariyle % 71’i bulması beklenmektedir. Yakın gelecekte, yaşlı nüfusunun hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş toplumlarda dünya nüfusunun daha da büyük bir kısmını işgal ederek, 2050 yılında üç katı bir artışla dokuzda ikilik bir orana çıkması beklenmektedir (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 2001). Ülkemiz, % 5.8 olan 65 yaş ve üzeri nüfusuyla henüz genç nüfuslu gözükmesine rağmen, 2030 itibariyle bu oranın % 8-12.9 gibi önemli bir orana ulaşması beklenmektedir.

Çok yakın zamana kadar, PDR ve psikoloji alanlarında araştırmacı ve uygulamacıların ilgisinin büyük bir kısmını daha genç danışan kitleleri ve onların sorunları çekmiştir. Ancak, giderek artan yaşlı nüfusuyla beraber, bireyler çok daha uzun yıllarını yaşlılık döneminde geçirmeye başlamış ve yaşlı bireylerin bu döneme özgü gereksinimleri ön plana çıkmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, yaşlıların ileri yaşlardaki

* Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

iyilik halini, hem bedensel, hem de ruhsal açıdan sağlıklı olma durumu olarak tanımladıklarını göstermekte ve yaşlılıkta bireyin genel iyilik hali ile ruh sağlığı arasındaki olumlu ilişkiyi gözler önüne sermektedir (Duggleby, Bateman & Singer, 2002). Gelişimsel açıdan bakıldığında (Erikson, 1978), yaşlılık döneminde birey, verimlilik ve topluma yararlı olma hisleriyle dolu olabileceği gibi, kendini değersiz ve işe yaramaz da hissedebilmektedir. Bu dönemde kişiler geçmişlerine dönüp baktıklarında, yaşantılarında birlik ve bütünlük bulabilecekleri gibi, harcadıkları yıllar için pişmanlık da duyabilmektedirler. Benzer şekilde Onur (1995), gelişimsel bir süreç olarak ele aldığı yaşlılık döneminde, bireysel ve toplumsal gelişim ile ruh sağlığı konularının önemine dikkat çekmiştir. Yaşlılık döneminde bireyin psikolojik yönden kendini iyi hissetmesi, ileriki yaşlara başarılı bir geçiş yaparak gelişimini ve yaşam kalitesini sürdürebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Yaşlanma ve Yaşlılık Dönemine İlişkin Biyo-psiko-sosyal Risk Etmenleri

Yaşlı bireyler, yaşamlarının bu evresinde karşılarına çıkan çok-boyutlu ve çeşitli değişim ve zorluklardan ötürü, psikolojik açıdan oldukça hassas ve kırılabilir hale gelerek, PDR alanı çalışanlarının ve araştırmacıların özel ilgisine gereksinim duymaktadırlar. Biyo-psiko-sosyal riskler (Weiss, 1995) diye de adlandırılan bu döneme özgü bedensel, ruhsal ve toplumsal alanlarda görülen risk etmenleri, yaşlanmakta olan bireylerin başatma gücü kimi zaman en alt düzeyindeyken ortaya çıkmaktadırlar.

Hareketliliğin azalması ve bedensel sağlıkta görülen gerileme, bireyin sağlıklı yaşamasını etkileyen, yaşlanmaya özgü Alzheimer ve demans gibi çeşitli tıbbi sorunlar, yaşlanmaya ilişkin çokça bilinen biyolojik risk etmenlerinden bazılarıdır. Öte yandan, uyku düzensizlikleri (McCrae ve arkadaşları, 2003); günümüzün hızlı yaşantısına uyum sağlamada yaşanması olası sorunlar ve buna bağlı olarak özgüven duygusunun azalması, kendini işe yaramaz hissetme, geri çekilme ve yalnızlık duygusu (Van Baarsen, 2002), depresyon (Hegel,

Stanley & Arean, 2002), ölüm korkusu (Wu, Tang and Kwok, 2002), intihar düşüncesi ya da intihara teşebbüs (Pritchard & Baldwin, 2002) yaşlanmaya ilişkin psikolojik risk etmenlerinden bazılarıdır.

Emeklilik ve buna bağlı olarak güç, prestij ve bağımsızlığın yitilmesi (Golsworthy & Coyle, 1999); eşin ya da arkadaşların, dolayısıyla kimi zaman yaşama ilişkin anlamın kaybedilmesi (Hardy, Concato & Gill, 2002); maddi gelirdeki düşüş, yeniden işe girme ve çalışma şansının azalması, mesleki tanınırlık ve saygınlığın iş yaşamından uzaklaşmayla beraber azalması ve toplumsal desteğin çözülmesi (Jamjan & Jerayingmongkol, 2002) yaşlı bireylerin yüz yüze geldikleri toplumsal konulara ilişkin risk etmenlerinden bazılarıdır. Tüm bu sözü edilen birbirine geçmiş, çok-boyutlu risk etmenleri, yaşlı bireylerin ruh sağlıkları ve genel iyilik halleri üzerinde önemli rol oynamaktadırlar.

Yaşlı Bireylere Yönelik PDR Uygulamaları

Yaşlılık döneminde bireylerin, karşı karşıya kaldıkları bir çok biyo-psiko-sosyal değişim ve zorlukla başatmalarına yardımcı olmak amacıyla çeşitli PDR etkinlikleri geliştirilmiştir. İleri yaştaki danışan nüfusları düşünülerek geliştirilen PDR programları, hem koruyucu, hem de tedavi edici özellikte olabilmektedirler. Emeklilik ve Emeklilik Öncesi Danışma, Girişkenlik Eğitimi, Yasla Baş Etme, Bireysel Danışma, Çiftlerle Danışma ve Aile Terapileri (Kennedy & Tanenbaum, 2000), Akran Danışması (Peer Counseling) (LaFollette & Rowe, 1994) bu uygulamalardan bazılarıdır. Evlilik, dulluk, kuşaklar arası etkileşim gibi konuları ele alan Aile Yaşantısı Eğitimi, Kişisel Gelişim Grupları, Bellek Geliştirme, Girişkenlik Eğitimi ve İletişim Becerileri Eğitimleri (Brubaker & Roberto, 1993) yaşlı bireylere ve ailelerine yönelik diğer PDR programlarına bir kaç örnektir.

Yapılan araştırmalar (Bonhote, Romano-Egan & Cornwell, 1999), özellikle grup yaklaşımlarının yaşlı bireylere uygulanmasının olumlu sonuçlarına dikkat çekmektedirler. Yaşlı bireylerde yardım etme davranışını ve kişilerarası etkileşimi artırması, yalnızlık ve geri çekilmeyi belirgin biçimde azaltması, en önem-

lisi de yaşlı bireyleri daha olumlu ve yapıcı toplumsal roller geliştirmeye teşvik etmesi, grupla PDR uygulamalarının yaşlı danışanların iyilik hallerine önemli katkılarındandır.

Zaman ve yer kavramını yitiren yaşlılara yönelik Gerçekliğe Yönlendirme Grupları, iletişimi teşvik etmeye ve bilişsel süreçleri harekete geçirmeye yarayan

Yeni Deneyimlerle Terapi Grupları, yaşlıların kişisel yaşamı kaynaşma ve sosyal becerileri güçlendiren Anımsatma Grupları, Psikoterapi Grupları, belli konulara (örneğin Alzheimer hastaları ve yakınlarına) yönelik Destek ve Kendine Yardım Grupları, Danışma Grupları, İletişim Becerileri Eğitimi Grupları (Martin, 1999), Bilişsel Eğitim ve zihinsel performansı güçlendirici etkinlikler, psiko-eğitim grupları, duygusal durum ve belleği güçlendirmeye yönelik atelye çalışmaları (APA, 1998) yaşlılara ve ailelerine yönelik grupla PDR etkinliklerinden bazılarıdır. Müzik, yoga, meditasyon, hayal kurma, bedensel hareketler, sanat, yazma ve şiir (Edwards, 1990) gibi yöntemlerse, yaşlı bireylere yönelik çeşitli PDR etkinliklerini kolaylaştırıcı olmaları nedeniyle başvurulan tekniklerden bir kaçıdır.

Yaşlılarla PDR ve Danışman Eğitimi

Araştırmacılar, sıklıkla ruh sağlığı personeli arasında yaşlı danışanlarla çalışmaya yönelik bir isteksizliğin altını çizmektedirler. Buna kanıt olarak da, hızla artan yaşlı nüfusu ve onların belirli gereksinimlerine karşılık, yaşlılarla çalışan ruh sağlığı personelinin sınırlı sayısı (Abramson & Halpain, 2002), 65 yaş üzerindeki bireylerin ruh sağlığı merkezlerinde görülen danışanların yalnızca % 6'sını teşkil etmesi (Burns & Taube, 1990), geriatri, yaşlılara yönelik sosyal hizmet ve benzeri hizmet alanlarında mesleğini sürdürmeyi seçen profesyonellerin azlığı, (Rogers, 1979), pek çok psikolojik danışmanın yaşlı danışanlarla sınırlı deneyime sahip olması ya da hiç deneyime sahip olmaması (Stokes, 1992) gösterilmektedir. Alan çalışanlarının gerek zamanlarını, gerekse mesleki becerilerini yaşlı bireylerle çalışmada kullanmaya isteksizlikleri literatürde bu ve benzeri biçimlerde sıklıkla ifade edilmektedir.

Ancak, PDR alanı çalışanları, danışanlar arasında yaş, cinsiyet, dil, sosyo-ekonomik konum, fiziksel özellikler gibi konularda ayırım yapmaksızın, bireylerin kişisel yaşantılarında, eğitim ve meslek yaşamlarında olası en yüksek düzeyi yakalamalarına yardım üzere yetiştirilmektedirler (American Association for Counseling & Development, 1988; Türk PDR Derneği, 1995). Bununla beraber, psikolojik danışmanların yaşlı bireylerle etkin biçimde çalışabilmeleri için belli

mesleki beceri, bilgi ve kişisel özelliklerin etkileşimi gerekli görülmektedir. Çeşitli yazarlar, yaşlılarla etkin biçimde çalışabilmek için gerekli mesleki yeterlik, beceri ve nitelikleri belirlemeye çalışmışlardır.

Yaşlılarla Çalışabilmek İçin Gerekli Mesleki Yeterlikler, Bilgi ve Beceri Alanları

Yaşlıları sevmek, gerontoloji (Yaşlılık Bilimi) ile ilgili sağlam bir bilgi birikimi ve yaşlanmayla bağlantılı biyo-psiko-sosyal zorluklara ilişkin bilinç düzeyine sahip olma (Bernstein, 1990) yaşlılarla çalışabilmek için gerekli yeterliklerden başlıcalarıdır. Bunların yanında, mesleki deneyimi, bilimsel literatürü takip etme, atelye çalışmaları, seminerler, bilimsel toplantılar ve kurslar gibi sürekli eğitim etkinlikleriyle birleştirmek de önemli görülmektedir. Myers ve Schwiebert (1996) ise, yaşlı bireylerin entellektüel, duygusal, bedensel, sosyal ve mesleki gereksinimlerine saygı duyma; onların bedensel ve duyarlarına ilişkin sınırlılıklarına duyarlı olma; yaşlanmayla ilgili psikolojik kuramlar, yaşlanmanın fizyolojik yönleri, yaşlılarla ilgili toplumsal ve kültürel oluşumlarla ilgili bilgi sahibi olma; yaşlılarla ilgili literatürde rastlanan kaynaklardan, yaşlılarla ilgili hizmet sunan resmi ve gayri resmi kurum, kuruluş, derneklerden haberdar olma gibi yetkinlikleri gerekli bulmuşlardır. Yaşlılarla çalışmada bilinmesi gereken etik konulara ve yasal düzenlemelere ilişkin bilgi sahibi olma, yaşlı bireyin kendine özgü gereksinimlerini belirleme (Schlossberg, 1990), psikolojik danışma uygulamasında danışanı sürekli bilgilendirme ve uygulamalarla ilgili rızasını alma (Orel, 1998) diğer önemli bulunan konulardır.

Türkiye’de Yaşlılarla PDR Konusuna İlişkin Araştırmalar

Ülkemizde PDR alanındaki bilimsel literatür incelendiğinde, sınırlı sayıda araştırma göze çarpmaktadır. Örneğin İslam (1987) yaşlı danışanlarla Yaşamı Gözden Geçirme Terapisi yöntemiyle bireysel danışma yapmış ve bu yaklaşımın danışanların kendini kabul düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmiştir. Şenol (1989) ise huzurevi yaşlıları ile yürüttüğü çalışmada orta düzeyde ölüm korkusu ve kaygıya rastlamış; ölüm kaygısı puanı çok yüksek bulunan katılımcıların psikolojik danışma ve rehberlik gereksinimlerinin altını çizmiştir.

Diğer psikolojik hizmet alanlarındaki çalışmalara bakıldığında ise, genellikle psikiyatri, sosyal hizmetler ve psikoloji alanlarında yapılan yüksek lisans ve doktora tezlerine rastlanmaktadır. Örneğin psikiyatri ihtisas tezi için, Ergene (1989) huzurevi yaşlılarındaki depresyon düzeylerini araştırmış ve % 45.45 oranında değişik düzeylerde depresyon bulgusuna ulaşmıştır. Karataş (1988) ise sosyal hizmetler alanındaki yüksek lisans tezinde yaşlılarda yaşam doyumunu araştırmış ve bu kavramla cinsiyet, sosyal etkinlik düzeyi ve katılımcıların sağlığı arasında olumlu ilişki saptamıştır. İmamoğlu (1993), Türk ve İsveçli emekli bireyler arasında yaptığı kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmada, Türklerin yaşlanmaya karşı daha olumsuz tutumlara sahip oldukları, daha fazla sosyal etkileşimleri olmasına karşın kendilerini daha yalnız hissettikleri ve daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları bulgularını elde etmiştir.

TARTIŞMA: Türkiye’de Yaşlılarla PDR’nin Önemi

Tüm dünyada gözlemlenen yaşlı nüfusunun artışına paralel olarak Batı ülkeleri, özellikle A.B.D., yaşlı bireylerin bu döneme özgü çok-boyutlu gereksinimlerine yönelik oldukça çeşitli hizmetler sunmaktadır. Türkiye’de ise PDR alanı bu konuda halen etkin ve güncel uygulamaları alana katma gereksinimi içindedir. Ülkemizde uygulamaların araştırmalarla beslenmesi açısından da, az sayıda literatüre aktarılmış yaşlılarla ilgili çalışmaların artması

oldukça büyük önem taşımaktadır.

Türkiye’de yaşlı bireylere yönelik hizmetlerin genellikle, sayıca az olan ve etkin psikolojik danışma hizmetleri verebilme açısından etkinliği kısıtlı huzurevleri ile sınırlı kaldığı gözlemlenmektedir (Kılıç, 1995). Batılı akranlarıyla kıyaslandığında, ileri yaştaki Türk yetişkinler, yukarıda sıralanmış olanaklardan ve PDR hizmetlerinden yoksun bulunmaktadırlar. Ülkemizde yaşlı danışan nüfusuna yönelik araştırmalara ve etkin psikolojik danışma hizmetlerinin geliştirilmesine, hem bu kurumlarda çalışan personel, hem psikolojik danışmanlar, hem de ileri yaştaki bireyler ve onların aileleri için gereksinim duyulmaktadır.

Yapılan araştırmaların çoğu, psikolojik sağlığın ve duygusal açıdan kendini iyi hissetmenin yaşlı bireylerde genel iyilik haline olan önemli katkısının altını çizmektedir (Cummings, 2000). Yaşlı bireylerde gereken önem gösterilmediği takdirde, bu dönemde sıkça rastlanan depresyon ve benzeri psikolojik sorunların, yetersiz beslenme, sağlığın bozulması, hatta intihar gibi çok daha ağır sonuçlara yol açmasıyla, bireyin bir kurumda sürekli bakılmayı gerektirecek duruma gelmesi dahi söz konusu olabilmektedir (Binstock, 1997). Böyle düşünüldüğünde, gerek koruyucu, gerekse tedavi edici PDR uygulamalarının yaşlı bireylerin genel sağlığı ve iyilik hali için önemi daha da iyi anlaşılmaktadır.

Günümüzde, kentleşme ve aile yapısının değişmesine paralel olarak yaşlı bireylerin yalnız kalmaları, kendilerini yalnız ve işe yaramaz hissetmeleri, bu dönemde bireylerin üretkenlik ve topluma yararlı olma hislerini önemli ölçüde etkilemektedir. Ülkemizde, yaşlıların yetenek ve becerilerine uygun biçimde hizmet sunacak yaşlı merkezlerinin (senior center) oluşturulması ve yaşlıların gönüllülük ilkesiyle çeşitli etkinliklere katılmalarının teşvik edilmesi, hem yaşlı bireylerin kendilerine daha olumlu bir toplumsal rol oluşturmalarına, hem de toplumdaki yaşlılığa ilişkin olumsuz görüntünün değişmesine katkı sağlayacaktır.

Psikolojik danışma ve psikolojik yardıma yönelik hizmet veren diğer profesyonellerin, yaşlanma ve yaşlılıkla ilgili önemli konuları dikkate alarak, yaşlı danışan kitlesinin bu döneme özgü çok-boyutlu yaşam

stresleriyle ve risk etmenleriyle başetmelerine yardımcı olmaları olanaklıdır. Böylece, yaşlı bireylerin daha verimli toplumsal roller benimsemesi ve ileriki yaşlara uyumlu bir geçiş yapmaları daha kolay olacaktır. Yaşlı kişilerin daha genç yıllarındaki gelişim süreçlerini sürdürerek bu dönemde de verimlilik, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi kavramları yaşamaları, hem yaşlı bireyler ve onların yakınları, hem de toplumun genel sağlığı için büyük bir önem taşımaktadır.

Yaşlılarla PDR konusunda gerekli mesleki beceri ve yetkinliklerin kazanılması açısından yaşlılarla PDR konusunun danışman eğitimi programlarına getirilmesi de bir diğer önemli noktadır. Yetiştirilmekte olan psikolojik danışmanların yaşlılarla çalışmada dikkat edecekleri konuların yakından incelenmesi, yaşlılarla ilgili konuların Yetişkinlik Psikolojisi, Yaşlanma, Yaşlılarla PDR gibi derslerle danışman eğitimi programlarına katılması büyük önem taşımaktadır. Alanda çalışan psikolojik danışmanlara ise atelye çalışmaları, seminer ve benzeri sürekli eğitim etkinlikleriyle bu yetkinliklerin kazandırılmasının da yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu önemli noktaların eğitim programlarında kapsanması danışmanların, yaşlıları da içine alan günümüzün çeşitli ve çoğul danışan gruplarına daha nitelikli hizmet vermelerine yardımcı olacaktır. Bu çabaların, ülkemizde PDR hizmetlerinin toplum geneline yayılmasına ve Türkiye'de de Jerontolojik Danışmanlık (Yaşlılarla Psikolojik Danışma) dalının oluşumuna önayak olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik hizmet veren profesyonellerin, yaşlı danışan gruplarıyla çalışmaya ilişkin zaman zaman bilimsel literatürde sözü edilen isteksizliklerinin yanında, yaşlı bireylerin yardım almaya ilişkin isteksizlikleri de diğer önemli bir konudur. Yapılan araştırmalar, yaşlıların bu hizmetleri yeterince kullanmadıklarını göstermektedir (Chumbler, Cody ve Beck, 2001). Bu nedenle, yaşlı bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin isteksizliklerini ortadan kaldırmak için, yaşlılara yönelik psikolojik hizmetlerin topluma tanıtılmasına özellikle önem verilmesi gerekli görülmektedir. Ayrıca, yaşlılık döneminin beraberinde getirdiği çok-boyutlu, birbirine geçmiş biyo-psiko-sosyal sorunlar, yaşlılara hizmet sağlayan çeşitli kurum, kuruluş ve örgütlerin de, bir takım çalışması anlayışıyla, eşgüdüm içinde çalışmasını ve işbirliklerini gerekli

kılmaktadır.

Sonuç olarak, hızla artması beklenen yaşlı nüfusu ve bu döneme özgü önemli stress etmenleri olan biyo-psiko-sosyal boyutlu sorunlar, PDR alanı için yeni bir danışan kitlesine dikkat çekmektedir. Yaşlılarla psikolojik danışma konusu, PDR alanı ve çalışanları için hem yeni bir fırsat, hem de görmezden gelinemeyecek öneme sahip bir zorunluluktur. Günümüzde ilk, orta ve yüksek öğretimde PDR hizmetlerinin yaygınlığı düşünüldüğünde, gelecek yıllarda yaşlı bireylerin PDR hizmetlerine gösterecekleri talebin artması da, beklenmesi gereken bir olasılıktır. Ülkemizde PDR alanı ve çalışanlarının hem günümüzde, hem de yakın gelecekte bu talebe etkin biçimde yanıt verebilmesi açısından, yaşlı danışan kitlelerine yönelik araştırma ve uygulamaların zenginleştirilmesinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abramson, T. A.; Halpain, M. (2002). Providers of mental health services: Now and in the future. *Generations*, 26 (1), 107-110.
- American Association for Counseling & Development. (1988). *Ethical standards*. VA: AACD.
- APA. (1998). What practitioners should know about working with older adults. *Professional Psychology: Research & Practice*, 29 (5), 413-427.
- Bernstein, L. O. (1990). A special service: Counseling the individual elderly client. *Generations*, 14 (1), 35-38.
- Binstock, R. H. (1997). The 1996 Election: Older voters and implications for policies on aging. *Gerontologist*, 37 (15-19).
- Bonhote, K., Romano-Egan, J. & Cornwell, C. (1999). Altruism and creative expression in a long-term older adult psychotherapy group. *Issues in Mental Health Nursing*, 20 (6), 603-617.
- Brubaker, T. H. & Roberto, K. A. (1993). Family life education for the later years. *Family Relations*, 42 (2), 212-221.
- Burns, B. J. & Taube, C. A. (1990). *Mental health services in general medical care and nursing homes: Protecting minds at risk*. WA, DC: APA.
- Chumbler, N. R., Cody, M. & Beck, C. (2001). Mental health service use by cognitively impaired older adults. *Clinical Gerontologist*, 22 (3-4), 118-122.

- Cummings, S. M. (2002). Predictors of psychological wellbeing among assisted living residents. *Health & Social Work*, 27 (4), 293-302.
- Dugleby, W., Bateman, J., & Singer, S. (2002). The aging experience of well elderly women: Initial results. *Nursing & Health Sciences*, 4 (3), 10.
- Edwards, M. (1990). Poetry: Vehicle for retrospection and delight. *Generations*, 14 (1), 61-62.
- Erikson, E. (1978). *Adulthood*. NY: Norton.
- Ergene, E. (1989). *Huzurevinde yaşayan yaşlıların agresyon ve depresyon düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Golworthy, R. & Coyle, A. (1999). Spiritual beliefs and the search for meaning among older adults following partner loss. *Mortality*, 4 (1), 21-40.
- Hardy, S. E., Concato, J. & Gill, T. M. (2002). Stressful life events among community-living older persons. *JGIM: Journal of General Internal Medicine*, 17 (11), 841-847.
- Hegel, M. T., Stanley, M. A. & Arean, P. E. (2002). Minor depression and subthreshold anxiety symptoms in older adults: Psychological therapies and special consideration. *Generations*, 26 (1), 44-49.
- İmamoğlu, O. (1993). Social and psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24 (1), 26-41.
- İslam, A. Ş. (1987). *Bireysel psikolojik danışmanın yaşlılarda kendini kabule etkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü.
- Jamjan, L. & Jerayingmongkol, P. (2002). Self image of people in their fifties. *Nursing & Health Sciences*, 4 (3), A4.
- Karataş, S. (1988). *Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmetler Bölümü.
- Kennedy, G. J. & Tanenbaum, S. (2000). Psychotherapy with older adults. *American Journal of Psychotherapy*, 54 (3), 386-407.
- Kılıç, N. (1995). *Türkiye'de yüksek ve düşük kalitedeki kurumlarda yaşayan yaşlıların yaşam doyumları ve kurumda yaşamaya ilişkin tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü.
- Kinsella, K. & Velkoff, V. A. (2001). *An aging world: International Population Reports, US Census Bureau Series*. WA, D.C.:US Government Printing Office.
- LaFollette, J. G. & Rowe, W. (1994). A peer counselor's support makes a difference. *Aging*, 366, 42-46.
- Martin, J. (1999). Communication and interpersonal effectiveness: Skills training for older persons. *Educational Gerontology*, 25 (3), 269-284.
- McCrae, C. S., Wilson, N. M., Lichstein, K. L., Durrence, H. H.; Taylor, D. J., Bush, A. J., Riedel, B. W. (2003). 'Young old' and 'old old' poor sleepers with and without insomnia complaints. *Journal of Psychosomatic Research*, 54 (1), 11-19.
- Myers, J. E. & Schwiebert, V. L. (1996). *Competencies for gerontological counseling*. VA: ACA.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Orel, N. A. (1998). Ethical considerations in assessing the competency of older adult: A provision of informed consent. *Journal of Mental Health Counseling*, 20 (3), 189-202.
- Pritchard, C. & Baldwin, D. S. (2002). Elderly suicide rates in Asian and English-speaking countries. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105 (4), 271-275.
- Rogers, D. (1979). *The adult years: An introduction to aging*. NJ: Prentice-Hall.
- Schlossberg, N. K. (1990). Training counselors to work with older adults. *Generations*, 14 (1), 7-10.
- Şenol, C. (1989). *Ankara ilinde kurumlarda yaşayan yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkular*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü.
- Stokes, G. (1992). *On being old*. Birmingham: The Falmer Press.
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. (1995). *Psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışanlar için etik kurallar*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (2001). *World population prospects: The 2000 Revision*. NY: UN.
- Van Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 57B (1), 33-42.
- Weiss, J. C. (1995). Cognitive therapy and life review therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 17 (2), 157-172.
- Wu, A. M. S. Tang, C. S. K. & Kwok, T. C. Y. (2002). Death anxiety among Chinese elderly people in Hong Kong. *Journal of Aging & Health*, 14 (1), 42-56.