

## TÜRKİYE’DEKİ YAŞLILAR ÜZERİNE ‘İKİGAI’ ARAŞTIRMASI<sup>1</sup>

İkuko MURAKAMI<sup>2</sup>

### Makale Bilgisi

DOI: 10.35379/cusosbil.1218808

Makale Geçmişi:

Geliş 14.12.2022

Kabul 18.05.2023

Anahtar Kelimeler:

İkigai,

Japonya,

Yaşlılar,

Gerontoloji.

### ÖZ

Bu çalışmada ‘İkigai’ üzerinde Türkiye’deki yaşlıların bakış açılarının araştırılmasıyla birlikte ileride yaşlıların yaşam kalitesi ve mutluluklarını artırma yolunda çalışacak olan Gerontolog adaylarının bu konuyla ilgili bilgi sahibi olmaları ve bununla ilgili araştırma motivasyonunun sağlanması amaçlanmıştır. Araştırma, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Gerontoloji Bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin memleketlerinde buldukları pandemi sürecinde, öğrencilerin çevrelerinde bulunan yaşlı aileleri, akrabaları ve komşuları üzerine karma araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni öğrencilerin memleketleri olup, örneklemini ise öğrencilerin çevresinde bulunan yaşlılar oluşturmuştur. Katılımcılara demografik bilgi formuyla birlikte ‘İkigai-9 Ölçeği’nin Türkçe versiyonu uygulanmıştır ve elde edilen veriler, SPSS programına kaydedilip analiz edilmiştir. Regresyon analizi bulgularına göre, yaş ve ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olmanın İkigai üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ve İkigai üzerinde negatif etkiye sebep olduğu görülmüştür. Görüşmeler pandemi süreci nedeniyle yüz yüze veya telefon ile yapılmıştır. Görüşme yapan öğrenci sayısı 52’dir ve çoğu Akdeniz Bölgesi’ndendir. Toplamda 334 yaşlı katılımcıya ulaşılmıştır. Görüşmeden sonra bütün öğrenciler, görüşmede yaşadıklarını ve dikkatlerini çeken konuları rapor olarak paylaşmışlardır. Öğrenciler, özellikle kırsal kesimde yaşayan yaşlılarla görüşme ve onları bilgilendirme fırsatı elde ettikten sonra kendi görevlerinin ne olduğunu yeniden düşündüklerini ifade etmişlerdir.

## 'İKİGAI' RESEARCH ON THE OLDER ADULTS IN TURKEY

### Article Info

DOI: 10.35379/cusosbil.1218808

Article History:

Received 14.12.2022

Accepted 18.05.2023

Keywords:

Ikigai,

Japan,

Older adults,

Gerontology.

### ABSTRACT

In this study, we not only the researched the perspectives of the older adults in Turkey on Ikigai, but also it is aimed to provide that the Gerontologist have information about this subject and obtain the motivation for the research. The research was carried out during the 2019-2020 academic year, amidst the pandemic, using the mixed methods. The interviewers were 3rd and 4th year students of the Gerontology Department, and the participants were their family, relatives or neighbors. Therefore the survey population of the research was the hometowns of the students and the sample consisted of the older adults residing in the vicinity. Interviews were conducted either face-to-face or over the phone. The participants were given the Turkish translation of the “Ikigai-9” scale. The data were analyzed using the SPSS program. There were 52 students interviewers, most of whom were from Mediterranean region. A total of 334 older adults were included in the study. The regression analysis revealed a statistically significant negative effect on Ikigai related to age and being a primary school graduate. After the data collection process, the students were asked to prepare a report regarding their observations, experience during the interviews and notable findings. The students mentioned that they had the opportunity to inform older adults living in rural areas about ‘Ikigai’ and they realized what their own mission was.

<sup>1</sup> Bu çalışma, 22.10.2021 tarihlerinde Muş Alparslan Üniversitesi’nde düzenlenen I. Uluslararası Gerontolojik Bakış Kongresi’nde sunulmuştur.

<sup>2</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü, mikuko1025@yahoo.co.jp, ORCID: 0000-0003-2836-7173.

Alıntılanmak için/Cite as: Murakami, İ. (2023). Türkiye’deki yaşlılar üzerine ‘İkigai’ araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32 (2), 435-445

## GİRİŞ

İkigai, Japonya’da iyi bilinen bir terimdir. Bu terim bazen ‘yaşam amacı’ olarak çevrilmekte olup, bazen de ‘yaşam sevinci’ olarak tanımlanabilmektedir. Kamiya’ya (1966) göre; İkigai denildiğinde hem bireyin içindeki İkigai’nin kaynağı veya İkigai’nin nesnesi, hem de İkigai’nin hissedildiği psikolojik/ duygusal durum (İkigai-kan) akla gelmektedir. Buna göre ‘İkigai’ yaşam amacının/ sevincinin kaynağı veya nesnesi olarak, ‘İkigai-kan’ ise bunların hissedildiği psikolojik/ duygusal durum olarak tanımlanabilir.

Gerontoloji, yaşlanan toplumlarda yaşlıların yaşam kalitesini artırılması ve mutlu yaşlılığın sağlanması için uğraşan yeni bir bilim dalıdır. Bu bölümde eğitim gören öğrenciler için aktif ve sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmek açısından İkigai kavramı önemli rol üstlenmektedir. Bu yüzden özellikle Gerontolog adaylarının, İkigai kavramı ile ilgili bilgilere sahip olmaları ve Türk toplumunun, bu konu üzerine bilinçlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

İkigai sözcüğü üzerinde bilgiler paylaşılacak olursa, Kamiya, bir kitapta İkigai’nin özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir (Kamiya, 1966):

Bireye ‘İkigai-kan (İkigai duygusu)’ verir, ancak yaşamda maddi açıdan kazanç sağlamaya destek vermez. Kişinin kendi isteğine bağlıdır ve gönüllü şekilde olabilir, ancak ne kadar çok fedakârlık gösterilse de eğer kişi pasif bir tutum içindeyse İkigai gerçekleştirilemez. Tamamen bireye özgüdür, diğer kişilerle kıyaslanamaz ve de taklit edilemez. Kişinin içindeki gerçekliğinin kendisinden kaynaklanması gerekmektedir; içgüdü, sorumluluk duygusu ve alışkanlık ile oluşturulamaz. İkigai’ye sahip olan kişinin iç dünyasında, neyin ön planda olduğuna göre bir düzen kurulur ve rahat ve uyumlu bir dünya yaratılır.

Bu özelliklere bakıldığında İkigai/ İkigai-kan, insanın psikolojik yönden tatmin olmasına katkı sağlar.

Kamiya (1996)’ya göre İkigai-kan ile mutluluk duygusu arasında farklılık görülmektedir. İkigai-kan, mutluluk duygusunun bir parçası ve en büyük kısmıdır. İkigai-kan mutluluk duygusundan daha çok geleceğe yönelik olup insan benliğinin merkezine yaklaşmaktadır. Bir kişide İkigai, sadece bir alan ile kalmaksızın; iş, aile, komşuluk ilişkisi gibi farklı alanlarda da bir sevinç kaynağı olarak görülebilir. Diğer bir deyişle İkigai’nin çeşitlilik gösterdiği söylenebilir. İkigai’nin farklı türleri, yedi madde şeklinde belirtilmiştir (Kamiya, 1966):

- Yaşam memnuniyeti/ doyum talebini karşılayıcı (doğaya ve sanata, sevgi, oyun, spor, hobi ve günlük yaşamda ufak tefek şeylerle keyfine bakmak)
- Değişim ve gelişim talebini karşılayıcı (akademik çalışma, seyahat, dağa çıkmak, macera vb.)
- Geleceğe yönelik talebi karşılayıcı (çeşitli yaşam amacı, hayal, hırs vb.)
- Karşılıklı talebi karşılayıcı (sempatik duygu, dostluk ve sevgi paylaşımı/ üstünlük veya egemenlik ile başka birinin saygısını, onurunu kazanmak / itaatli ve fedakâr davranışlarla başka biri tarafından ihtiyaç duyulması)
- Özgürlük talebini karşılayıcı (insanın iç dünyasında kendisini rahat ve serbest bırakmayı sağlayan şeyler, insanlar vb. olabilir)
- Kendisini gerçekleştirme talebini karşılayıcı (eşsiz bir ‘İkigai’dir. Çok özel bir yeteneğe sahip olmasa da kendisine özgü ve başka birinin yapamadığı şeylerle uğraşmak ve kendi hayatını değerlendirmek ile ilgilidir. Bunun uzantısı, yaratıcılık sevince dönüşebilir)
- Yaşamın anlamı ve değerini arama talebini karşılayıcı (varoluşunun önemini hissettiren iş, misyon veya ana babaya saygı, sadakat, felsefi ve dini inanç vb.)

Kamiya’ya (1966) göre, İkigai’ ve İkigai-kan’a sahip olmak, bireyin bu taleplerinin yerine getirilmesidir. Kaliteli ve sağlıklı yaşamak için İkigai/ İkigai-kan, hava ya da su gibi gereklidir. Öte yandan bireyde bulunan İkigai, ağır bir hastalıkla mücadele etmek, sevilen kişiyi kaybetmek, hayal kırıklıklarına uğramak, suç işlemek ve ölüm ile karşı karşıya gelmek gibi sebeplerden dolayı kırılmalı hale gelip kolayca kaybedilebilir (Kamiya, 1966). Yaşlılık döneminde insanlar, hastalık ve sevilen kişinin ölümü vb. gibi durumlarla sıkça karşılaşabilirler. Yaşlılık dönemi, zaten İkigai/ İkigai-kan’ın kırılmalı hale gelmesiyle birlikte yüksek olduğu bir dönemdir. İkigai kaybedildiğinde insanların psikolojisinin bozulduğu; iç dünyasının kapkaranlık duygularla kaplandığı, özellikle de dışlanma, yalnızlık, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duyguların olumsuz ifadelerle açığa çıktığı belirtilmiştir (Kamiya, 1966). Yine de İkigai, farklı türlerinde de görüldüğü üzere değişim/gelişim ihtiyacı, geleceğe yönelik beklenti, kendini gerçekleştirme motivasyonu ve yaşamın anlamını bulma arayışı gibi konuları kapsamaktadır (bk. Yukarıda 2, 3, 6 ve 7 numaralı talepler).

Kamiya’nın İkigai üzerinde yoğunlaşması, aslında bir lepra hastanesine muayene için gittiği bir ziyarette karşılaştığı hastaların yaşamından ilham alarak başlamıştır (Kamiya, 1966). Eskiden lepra, bulaşıcı hastalık olarak nitelendirilmiş ve tedavi edilemeyen bir hastalık olarak görülmüştür. Bu yüzden hastalar, Japonya’nın batısında

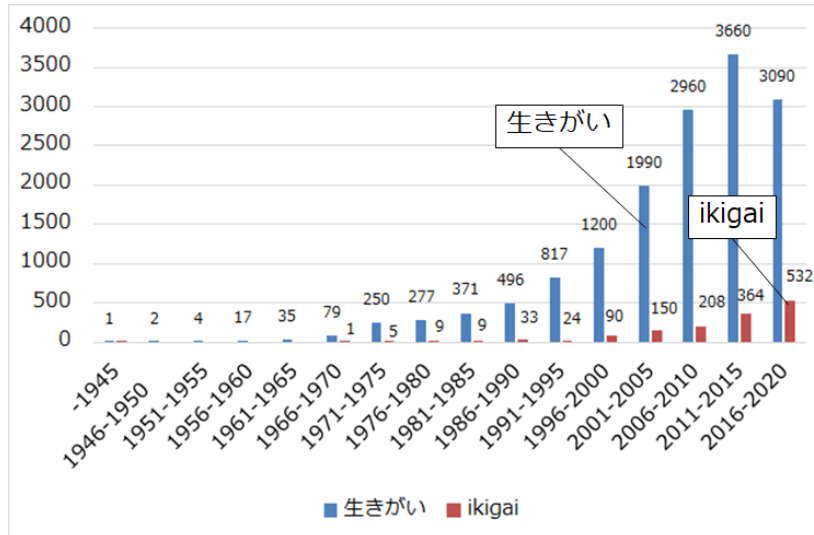
bulunan bir adaya kapatılıp geri kalan hayatı boyunca orada yaşamaya terk edilmiştir. Hastaların çoğu ileriye yönelik herhangi bir hayal ve plandan yoksun kalmıştır. Ancak Kamiya, bazı hastaların herhangi bir umut ile yaşama tutunmaya ve başa çıkmaya çalıştıkları olaylara tanıklık etmiştir. Neticesinde Kamiya, insanların hayal kırıklığına uğradıklarında umutsuz ve çaresiz durumdan nasıl kurtarılacaklarını ve yeni yeşeren bir umut ile hayat düzenlerini tekrardan nasıl kurabileceklerini bilimsel kitaplarda araştırarak İkiğai üzerine yoğunlaşmıştır.

Kamiya'nın düşüncelerinden yola çıkılacak olunursa, aslında İkiğai/ İkiğai-kan sözcüklerinin, insanların şimdiki hayatında ayakta durabilmek için önemli bir anlam taşımasıyla birlikte zor durumdayken bile ileriye dönük başa çıkabilme çabaları için destek sağlayıcı bir rol üstelendiği söylenebilir.

## LİTERATÜR

İkiğai'ye yönelik araştırma adımları üzerine ilk çalışma 2010'lu yılların birinci yarısında yapılmış (Hasegawa vd., 2015) ve daha sonra Hasegawa (2020) tarafından tekrarlanmıştır. Buna karşılık kökeni Japonca olan İkiğai sözcüğüne yönelik Japonya'da oldukça fazla araştırma yapılmıştır. Hasegawa (2020) İkinci Dünya Savaşı öncesinde de bir araştırmanın olduğunu belirtmektedir. İkiğai konusu, '生きがいについて İkiğai ni tsuite (İkiğai hakkında)' adlı bir kitabın yazılması (Kamiya, 1966) ile birlikte daha yaygın hale gelmiştir. İkiğai kavramı, 1960'lı yıllardan sonra ekonomik gelişme ile birlikte toplumda maddi memnuniyetten ziyade manevi açıdan memnuniyetin aranmasıyla daha çok önem kazanmıştır (Hasegawa, 2020).

Şekil 1.'de görüldüğü gibi, Japonya dışındaki İkiğai araştırmaları 2000 yılı civarlarında artmaya başlamış ve bu tarihlerde Japonca makalelerin İngilizce özetlerinde de İkiğai sözcüğü, çevrilmeden orijinal Japonca kelime (İkiğai) kullanılmaya başlanmıştır.



Şekil 1. Japonya İçinde ve Dışında 'İkiğai' Üzerine Yapılan Araştırma Sayısının Yıllara Göre Değişimi

**Kaynak:** En yeni '生きがい' ve 'İkiğai' araştırmalarının eğilimleri: Artık 'İkiğai' araştırmasının aslına dönüşü beklenir (Hasegawa, 2020).

Japonca sözcüğü '生きがい' ikiğai' (mavi) Japonya'da yapılan araştırma sayısını ve 'İkiğai' (kırmızı) ise Japonya dışında yapılan araştırma sayısını göstermektedir.

İkiğai konusuyla ilgili araştırmalara bakıldığında, sadece yaşlıların değil, ergenlik dönemindeki çocuk ve gençler (Sorita, 1973) veya çalışan yetişkinler (Horie, 1990; Nishimura, 2005) gibi farklı kuşaklarda insanların hayatında karşılaştıkları sorunlar ile bağlantı kurulduğu görülmektedir. Hatta üniversite öğrencilerine yönelik İkiğai ölçeğinin oluşturulduğu bir çalışmaya da rastlanmıştır (Kondou & Kamada, 1998). Ancak 2000'li yılların başına kadar yaşlanan toplumu öngörerek, daha çok yaşlılar üzerinde durulmuştur (Hasegawa, 2020). Bu tarihlerde Batılı ülkelerde geliştirilen ölçek kullanılarak, yaşlıların yaşam memnuniyeti/ öznel mutluluk duygusuyla ilgili nicel araştırmalar yapılmıştır. Bunları takiben, sağlık durumu (Moriya, Nunogami, Niikuni & Fukuchi, 1990; Moriya & Nunogami, 1996), Baby Boomers (Bebek patlamaları) kuşağından olan bireylerin emekliliği (Sato, 2006), yerleşim yerine göre İkiğai'nin farklılığı (Hasegawa, Fujiwara, Hoshi & Shinkai, 2003), topluma katılım (Kobayashi, 1993) gibi yaşlılık konusuyla bağlantı kurulan araştırmalara rastlanmaya başlanmıştır (Hasegawa, Fujiwara ve Hoshino, 2001 & 2015). Yaşlılık döneminde topluma katılım ile psikolojik yönden iyi olma halinin

sağlanmasına ilişkin araştırmalar, daha çok 2010’lu yılların ikinci yarısında görülmektedir (Fujii & Kosaka, 2016; Umetani, 2017; Onoguchi & Fukukawa, 2017).

Günümüz Japonya’ında yaşlı nüfusun artışıyla yaşam boyu çalışma fikri teşvik edilmekte (Toda, 2015) ve yaşlıların kaliteli yaşamı ile bağlantılı olan İkişigai konulu araştırmalar ön plana çıkmaktadır. ‘長寿社会開発センター Chouju Shakai Kaihatsu Center (Uzun Ömürlü Toplum Geliştirme Merkezi)’ adlı bir vakıf tarafından 1995 yılından itibaren ‘生きがい研究 İkişigai Kenkyuu (İkişigai Araştırması)’ adlı yıllık derginin yayınlanması da dikkat çekmektedir. Yapılan İkişigai konulu araştırmalar üzerine bazı bibliyometrik analiz çalışmaları da yapılmıştır (Shibasaki & Aoki, 2011; Hasegawa, 2020).

Dünyadaki duruma bakılacak olursa; İkişigai sözcüğü, 2000 yıllarından sonra bazen Japonca dergilerdeki İngilizce özeti ile bazen de Japonların yabancı araştırmacılar ile yazdıkları ortak yazarlı makalelerin İngilizce dergilerde yayınlanması ile (Yamamoto & Wallhagen, 2002) popülerlik kazanıp dünyaya tanıtılmaya başlanmıştır. 2010’lu yıllarda uzun ömür ile ilgili ‘The Blue Zones’ adlı kitapta Okinawa’dan bahsedilirken İkişigai sözcüğünün geçmesiyle (Buettner, 2010) Japonya dışında da bu konuyla ilgili araştırmalar artmaya başlamıştır. Ayrıca Japonlar tarafından yapılan bir araştırma İngilizce bir makalede paylaşılmıştır (Mori, Kaiho, Tomata, Narita, Tanji, Sugiyama, ... & Tsuji, 2017). Ancak batılı ülkelerde anlaşılan İkişigai kavramında anlam kaymasının görüldüğüne (örneğin ‘hayatında başarılı olmak için hedef ‘purpose’ gibi) dikkat çekilmiştir (Kemp, 2020). Buna ek olarak Japonlar tarafından, Japon toplumunda bu sözcüğün nasıl kullanıldığının ve algılandığının İngilizce ile ifade edildiği de (Mitsubishi, 2017) görülmüştür. Bu tür girişimler sayesinde çeviriyle ortaya çıkabilecek anlam kaymasını düzeltme imkânı sağlanmaktadır. Özellikle günümüzde psikolojik sağlığın korunması açısından İkişigai/İkişigai-kan konusuna odaklanılmaya (Fido, Kotera & Asano, 2019) ve pratik alan sağlanmaya başlanmıştır (Kemp, 2020).

Türkiye’de ise 2017 yılında ‘İkişigai: Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı’ (Garcia & Miralles, 2016) adlı İngilizce kitabın Türkçe çevirisi yayınlanmıştır. İkişigai-9 ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanma çalışması da yapılmıştır (Belice et al., 2022).

İkişigai araştırmalarında yaşam memnuniyeti, mutluluk duygusu ve iyi olma hali (well-being) ölçeği gibi batılı ülkelerde yaygın olan ölçekler ve PGC (Philadelphia Geriatric Center) Morale Scale gibi Amerika’da geliştirilen ölçek kullanılmıştır (Sugiyama, Takekawa, Nakamura, Satou, Urasawa, Satou, ... & Otani, 1981; Sugiyama, Takekawa, Nakamura, Satou, Urasawa & Satou, 1981; Koyano, 1981). Ancak sosyal ve kültürel ortamın farklı olması gerekçesiyle Japonya’ya özgü ölçeğe ihtiyaç duyulmuş (Kondou & Kamada, 1998) ve yaşlılara özgü ‘İkişigai-kan Ölçeği’ (K-1 tipi, 16 soru) oluşturulmuştur (Kondou & Kamada, 2003). Bu ölçekte İkişigai-kan ile yaş ve cinsiyet faktörü arasındaki ilişkilere odaklanılmıştır (Aoki, 2009). Bunu takiben ‘İkişigai’nin Nesnesi ve Tipi Ölçeği’nin (24 soru) oluşturulduğu bir çalışma mevcuttur. (Hasegawa, Miyazaki, Imori, Hoshino & Kawamura, 2007). Ancak İkişigai Ölçeği’nin uygulama alanında çok daha pratik ve kullanışlı olması beklendiğine işaret edilip 9 sorudan oluşan ‘İkişigai-9 Ölçeği’ oluşturulmuştur (İmai, Osada & Nishimura, 2012). İkişigai kavramı ile ‘sübjektif mutluluk duygusu’ arasındaki farklılık açısından; İkişigai’nin şimdiden ziyade daha çok geleceğe yönelik olduğuna işaret edilmiştir (İmai, Osada & Nishimura, 2009).

## YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada ‘İkişigai-9 Ölçeği’yle Türkiye’deki yaşlıların İkişigai hakkında bakış açılarının nasıl olduğunun araştırılması ve Gerontolog adaylarının bu konuyla ilgili araştırma motivasyonunun sağlanması amaçlanmıştır. Öğrenciler, daha önce almış oldukları “Aktif ve Sağlıklı Yaşlanma” dersinde İkişigai hakkında bilgilendirilmiştir ve İkişigai kavramının yaygınlaştırılması için bir fırsatı olarak, öğrencilerin saha araştırması planlanmıştır. Bu araştırma, Türkiye’de İkişigai konusunda farkındalık oluşturulması açısından önemlidir.

### Çalışma Grubu

Bu araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin memleketlerinde bulunduğu pandemi sürecinde çevrelerindeki yaşlı aileleri, akrabaları ve komşuları ile yapılmıştır. Araştırmanın evreni, öğrencilerin memleketleri olup örneklemi ise onların çevrelerindeki yaşlılar oluşturmuştur.

### Veri Toplama ve Analiz Teknikleri

Veri toplama tekniği olarak karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Karma araştırma yöntemi, kapsamlı, çoğulcu, tamamlayıcı, araştırmacıya yöntem seçimi ve araştırma hakkında tasarlama yapması için seçmeci bir

yaklaşım önermektedir (Baki ve Gökçek, 2012). Öncelikle öğrenciler, çevrelerindeki yaşlılar ile görüşüp, demografik form ile birlikte 'İkigai-9 Ölçeği'nin Türkçe versiyonunu uygulamıştır. Görüşmeler pandemi sürecinde gerçekleştirildiği için yüz yüze veya telefon ile yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26 paket programına kaydedilip analiz edilmiştir. Sonrasında öğrencilerin görüşme kayıtları ve gözlemlerinden faydalanarak, görüşme sürecindeki gözlemler ve yaşlıların ifadeleri üzerine söylem analizi yapılmıştır.

#### Araştırmanın Sınırlılıkları

Görüşmeler, 2020 yılı Mayıs ve Haziran ayında yapılmıştır ve pandemi sebebiyle yaşlılarla yüz yüze görüşmede zorluklar yaşanmıştır. Araştırmanın bulguları Gerontoloji Bölümü öğrencileri ve onların çevresinde bulunan yaşlıların görüş ve bakış açılarıyla sınırlıdır.

Öğrenciler yaşlılar ile görüşme öncesinde araştırmayla ilgili kısa bilgiler paylaşmışlardır ve görüşme, gönüllü kişilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ancak araştırmanın yürütüldüğü tarihlerde pandemi sürecinde olunması nedeniyle katılımcıların sözlü onamları alınmıştır.

#### Etik Boyut

Akdeniz Üniversitesi Tıp Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan (Tarih: 13.05.2020, Karar No: KAEK-319) onay alınmıştır. Katılımcılardan görüşmeye katılmaları için sözlü onamları alınmıştır.

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu araştırmada görüşme yapan öğrenci sayısı 52'dir ve onlardan 25 kişi (% 48.1) Akdeniz bölgesindedir. Görüşülen yaşlı sayısı ise toplam 334'dür ve 23 ilden katılım sağlanıp onların çoğunluğu da Akdeniz bölgesindedir. Katılımcıların yaşları 54 - 90 aralığında olup ortalama yaş 69'dur.

#### Saha Araştırmasında Elde Edilen Bulgular

İkigai-9 Ölçeği'nin güvenilirliğinin ölçülebilmesi için Cronbach Alpha (iç tutarlık) değerleri hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. İkigai-9 Ölçeği'ne ait Cronbach Alpha Değerleri

Soru Numarası	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Tamam
Cronbach Alpha Değerleri	0,810	0,813	0,800	0,826	0,808	0,815	0,804	0,808	0,819	0,829

Güvenirlilik testinden elde edilen sonuca göre ölçeğin tamamına ait iç tutarlılık katsayısı 0,829'dur. Güvenirlilik katsayısının 0,70 ve üzerinde olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2010). Bu doğrultuda dokuz maddeden oluşan İkigai-9 Ölçeği'nin tamamına ait güvenirlilik katsayılarının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Katılımcıların demografik bilgilerine ait frekans analizinden elde edilen bulgular Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Konu	Kategori	Frekans (kişi)	Yüzde (%)
1	Cinsiyet	Kadın	180	53,9
		Erkek	154	46,1
2	Yaş	54 – 69	187	56
		70 – 90	147	44
3	Eğitim	Okur-yazar değil	45	13,5
		İlköğretim	179	53,6
		Lise	59	17,7
		Üniversite	51	15,3
4	Medeni durum	Evli	218	65,3
		Bekâr	23	6,9
		Dul	76	22,8
		Boşanmış	17	5,1

Bu tablo incelendiğinde, katılımcıların %53,9'u kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %53,6 ile en çok ilköğretim mezunu oldukları, bunu sırasıyla lise, üniversite mezunlarının ve okur-yazar olmayanların takip ettiği görülmektedir. Medeni duruma ilişkin verilere bakıldığında ise katılımcıların %65,3'ünün evli olduğu tespit edilmiştir ve diğer (dul, bekâr ve boşanmış olan) oranı ise 34,7'dir.

İkigai-9 Ölçeği formunda her soru için olumsuz cevaptan olumlu cevaba doğru (1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum) birer puan eklenmekte ve katılımcının İkigai durumu değerlendirilebilmektedir. Soruya verilen cevapların dağılımına ait frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma Tablo 3.'de gösterilmektedir.

**Tablo 3.** Sorulara Göre Puan (Yüzde) Dağılımı, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma (n = 334)

	1	2	3	4	5	Aritmetik ortalama	Standart sapma (s.s.)
1-Çoğu zaman kendimi mutlu hissederim.	17 (5,1)	41 (12,3)	87 (26)	128 (38,3)	61 (18,3)	3,52	1,08125
2-Yeni bir şeyler öğrenmek veya yeni bir şeye başlamak isterim.	18 (5,4)	43 (12,9)	80 (24)	106 (31,7)	86 (25,7)	3,60	2,49537
3-Birine veya topluma bir katkı olduğunu düşüncesindeyim.	13 (3,9)	32 (9,6)	74 (22,2)	120 (35,9)	95 (28,4)	3,75	1,08756
4-Kalbimde herkese bir yer vardır ve farklı düşüncelere açıgım.	11 (3,3)	30 (9)	52 (15,6)	120 (35,9)	121 (36,2)	3,93	1,08259
5-Hayatta hemen hemen birçok şeye ilgilenirim.	19 (5,7)	64 (19,2)	90 (26,9)	106 (31,7)	55 (16,5)	3,34	1,13250
6- Varlığımı biri veya bir şeylerin ihtiyaç duyduğuna inanıyorum.	21 (6,3)	31 (9,3)	74 (22,2)	99 (29,6)	109 (32,6)	3,73	1,19024
7-Hayatı yeterince tatmin edici ve dolu buluyorum.	19 (5,7)	61 (18,3)	97 (29)	104 (31,1)	53 (15,9)	3,33	1,11785
8-Kendimi geliştirmek istiyorum.	23 (6,9)	44 (13,2)	92 (27,5)	92 (27,5)	83 (24,9)	3,50	1,19496
9-Başkaları üzerinde bir etkim olduğunu düşünüyorum.	17 (5,1)	41 (12,3)	78 (23,4)	125 (37,4)	73 (21,9)	3,59	1,11094

Tablo 3. incelendiğinde, herhangi bir soruya verilen yanıt için tek bir cevaba yığılma olmadığı, diğer bir ifade ile cevapların dağılımında sorun olmadığı görülmektedir. Katılımcıların tüm yanıtları göz önünde bulundurulduğunda, aritmetik ortalaması en düşük olan soru 3,3 (s.s. 1,12) ile 7.soru iken, 4.soru ise 3,93 (s.s. 1,08) ile en yüksek aritmetik ortalamaya sahip soru olmuştur.

İkigai ölçeğinden elde edilen puanlara betimsel analiz uygulanarak, alınan minimum ve maksimum değerler, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır ve Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** İkigai-9 Ölçeği'nden ve Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
<b>İkigai-9 Ölçeği</b>	334	10	45	32,2994	6,60468

İkigai-9 Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde, alınan en düşük puanın (10), en yüksek puanın (45) ve ölçek ortalamasının ise (=32,2994) olduğu görülmektedir.

İkigai üzerinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi değişkenlerin etkisi olup olmadığını incelemek üzere lojistik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 5.)

**Tablo 5.** İkigai'yi Etkileyen Unsurlar (Regresyon)

Değişken	B	t	P
(sabit)	2,287	3,555	0,000
<b>Cinsiyet</b>	-0,208	-1,767	0,078
<b>Yaş</b>	-0,030	-3,748	0,000
<b>Eğitim</b>			
İlköğretim	-0,346	-2,166	0,031
Üniversite	0,238	1,462	0,145
Okur-yazar değil	-0,294	-1,708	0,089
<b>Medeni durum</b>			
Bekâr	-0,001	-0,004	0,996
Dul	0,094	0,653	0,514
Boşanmış	0,333	1,307	0,192

Regresyon analizi bulgularına göre, yaş ve ilköğretim mezunu olmak, istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ( $p<0,05$ ) ve İkiğai üzerinde negatif etkiye sebep olmaktadır. Diğer unsurların ise İkiğai üzerinde bir etkisi bulunmamıştır.

### Öğrencilerin Gözlem Raporlarından Bulgular

Öğrencilerin gözlem raporlarından elde edilen ilgi çekici söylemler Tablo 6.'da toplanmıştır:

**Tablo 6.** Öğrencilerin Gözlem Raporlarından Söylemler

	Öğrencilerin görüşleri	Öğrencilerin gözleminde yaşlıların tutumları
<b>İkiğai Araştırması Üzerinde</b>	<p><b>E-1:</b> İlk kez böyle kısıtlı iletişim imkânları ile bir araştırma yaptım. ....görüşme sırasında gözlem yapamadığımız için o yönü eksik kaldı.</p> <p><b>Y:</b> .....bireyleri gözlemleyememiş olmam büyük bir eksiklik olmuştur.</p> <p><b>N:</b> Hayatlarında belki daha önce düşünmedikleri bazı konuları sorgulamak onlar (yaşlılar) için de bir farklılık yarattı.</p> <p><b>B-1:</b> Yaşlıların kendi ikiğailerini düşünmesini sağlayan hem bizler hem de onlar için yararlı bir çalışma olduğunu düşünüyorum.</p> <p><b>C-1:</b> Bu araştırma sayesinde kendi yaşama amacımı (ikiğai) düşünmeye başladım.</p>	<p><b>Ş:</b> Ancak yaşlılıklarına bağlı olarak “bu yaştan sonra kendimi geliştirsem de ne olacak” gibi sözler duyulmuş olup.....</p> <p><b>E-2:</b> Bu yaştan sonra kendimi geliştirip ne yapacağız? demişti.</p> <p><b>T:</b> Bazı katılımcılarda “bu yaştan sonra ne öğrenebiliriz daha, bundan sonrası kara toprak” gibi ifadeler kullanıp kendi hayatlarının artık sona yaklaştığını düşünmektedirler.</p> <p><b>S-1:</b> Birçoğu kendilerini farklı alanlarda geliştirmek istemektedir fakat buna olanaklarının olmadığını düşünmektedir.</p> <p><b>G-1:</b> Yeni şeylere uzaklar, özellikle daha yaşlı ve köyde yaşayanlar daha uzak bu kavramlara.</p> <p><b>Ö-1:</b> ..... en önemli çıkarımın ikiğailerin genellikle çocuklar ve torunlar olmasıdır. .... Genelde evde vakit geçiren insanlar hayatlarının merkezine ailelerini koymaktadırlar.</p> <p><b>C-2:</b> Çocuklarının ve torunlarının onun için değerli olduğunu ve onlarla birlikte oldukça hayatta daha çok zevk aldığını belirtmiştir.</p>
<b>Pandemi Sürecinde Yaşlıların Durumu ve Gerontolog Adayı Olarak Öğrencilerin Görüşleri</b>	<p><b>F:</b> Bu araştırma ile Antalya’da gözlem yapma imkânı bulduğum yaşlılar ile çevremdeki yaşlı profiline büyük farklılığı gördüğümü yadsıyamam.</p> <p><b>M:</b> Bu ödev sayesinde kendi memleketimde mesleğimle ilgili ilk kez araştırma yapma fırsatı buldum.... Görüşmeler sırasında tanıdığım insanlar bana umutla bakıyordu. Umarım mezun olduğumda onlara en iyi hizmeti sunarım ve onların başarılı ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirmelerine yardımcı olabilirim.</p> <p><b>S-2:</b> Bu araştırma sayesinde bir Gerontolog olarak onlara ne gibi katkılar sağlayabileceğimi düşündüm.</p> <p><b>K-2:</b> Anlıyorum ki yaşlılık döneminin kaliteli geçmesi için Gerontologlara ihtiyaç şarttır. Sadece sohbet edip tavsiye verdiğimde bile çok mutlu olup yaşam sevinciyle doldular.</p> <p><b>L:</b> Gerontolojinin amacı da bu çerçevede şekillenebilir ve yaş alan bireylerin kendi ikiğailerini keşfetmelerine yardımcı olabilir.</p>	<p><b>Ö-2:</b> Anket yaparken, yaşlı bireylerin bu zor süreçte iletişim kurmayı özlediklerini hissettim.</p> <p><b>Ö-3:</b> Bu pandemi sürecinde yaşlıların sosyal, psikolojik ve fiziksel durumları hakkında bilgi edinmiş oldum.</p> <p><b>G-3:</b> Araştırma için onlarla iletişime geçmiş olmam onları çok mutlu etti ve heyecanlandırdı.</p> <p><b>K-1:</b> Anketler sayesinde çevremdeki yaşlılarla bir kez daha iletişime geçmem beni ve eminim ki onları da memnun etti.</p> <p><b>B-2:</b> Görüştüğüm kişilerin çoğu görüşmeden memnun kaldığını, evde kaldıkları bu süreçte sıkıldıklarını ve bu soruların onlara iyi geldiğini bildirdiler.</p>

Tablo 6.daki söylemler aşağıda özetlenmektedir:

Öğrencilerden bazıları, yüz yüze olmayan görüşme yapmakta güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Telefon aracılığıyla soruların açıklanması ve cevapların toplanması, bu süreçte bir arada bulunup gözlem yapılamamasının görüşmenin eksik kalmasına neden olduğunu belirtmişlerdir (E-1 ve Y).

İkiğai konusuna gelince; çoğu öğrenci bu konu üzerinde çalışmaktan memnun kaldığını belirtmiştir. Örnek olarak iki öğrencinin sahadaki gözlem ve deneyimleri (N ve B-1) tabloda paylaşılmaktadır. Bu konu üzerinde farkındalık kazanan öğrenci de görülmüştür (C-1). Öğrenciler bu araştırmaya oldukça olumlu bakmalarına karşın yaşlılardan İkiğai konusu üzerine oldukça negatif cevaplar almışlardır (Ş, E-2 ve T). Araştırmaya katılan yaşlılar tarafından İkiğai'nin geliştirilmesi için olanakların eksik olmasından da bahsedilmiştir (S-1 ve G-1). Katılımcıların birkaç ise İkiğai'nin kendi aileleri olduğunu dile getirmiştir (Ö-1 ve C-2).

Oldukça fazla öğrenci, pandemi sürecinde bu araştırma sebebiyle yaşlılar ile iletişim kurma fırsatı sağlandığını belirlemiştir. Örnek olarak iki öğrencinin sözleri, tabloda paylaşılmaktadır (Ö-2 ve Ö-3). Çok sayıda öğrenci bu

araştırmadan memnun kaldığını yazmıştır ve yalnızlık hisseden monoton günlük yaşamdan sıkılan yaşlılar tarafından teşekkür edildiği belirlenmiştir (G-3, K-1 ve B-2).

Öğrenciler, katılımcı yaşlıların yerleşim yeri (kent/ kırsal), ekonomik seviyesi ve eğitim durumlarının İkiğai anlayışlarını etkilediğini fark etmişlerdir ve tabloda bir öğrencinin sözü paylaşılmaktadır (F). Genelde öğrenciler üniversite hayatlarını şehirde geçirmektedirler bu yüzden kendi memleketlerinde özellikle kırsalda yaşayan yaşlılar ile ilgilenme fırsatının ilk kez sağlandığını açıklayan öğrenci görülmüştür (M). Bu öğrenci, köydeki kahvehanede yüz yüze görüşme yapmış ve yaşlılardan umudu ve beklentisini öğrenince kendi mesleği için motivasyon sağlandığını yazmıştır (M). Benzer şekilde ifade eden birkaç öğrenci de görülmüştür, onların sözlerinde bu araştırma aracılığıyla Gerontologların görevleri üzerinde düşünme fırsatı sağlandığı gösterilmiştir (S-2, K-2 ve L).

## TARTIŞMA

İkiğai-9 Ölçeği'nin puan dağılımı incelendiğinde, genel olarak olumlu cevapların daha fazla verilmiş olduğu söylenebilir. Aritmetik ortalamaya bakıldığında 7.soruda en düşük ve 4.soruda ise en yüksek puan alındığı görülmüştür. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi değişkenlerin etkisini incelemek üzere lojistik regresyon analizi yapıldığında, yaş ve ilköğretim mezunu olmak, istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturur ( $p<0,05$ ) İkiğai üzerinde negatif etkiye sebep olduğu görülmüştür ancak diğer unsurların ise İkiğai üzerinde bir etkisi bulunmadığı tespit edilmiştir.

Japonya'da İkiğai-9 Ölçeği ile yapılan bir araştırmada (İmai ve vd., 2012) alınan puanların betimsel analizi sonucunda cinsiyet farklılığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına karşın yaş farklılığında bazı sorular üzerinde anlamlı farklılık görülmüştür ancak genel olarak İkiğai bilincinde yaşın fazla etkisinin olmadığı değerlendirilmiştir. Uluslararası diğer bir çalışmada, İkiğai düzeyine yönelik cinsiyetler arası bir farklılık bulunmamıştır (Fido, Kotera & Asano, 2019). Japonya'da başka bir ölçek olan İkiğai-kan Ölçeği ile yapılan bir araştırmada (Aoki, 2009) ileri yaş (85+ yaşı) grubunda, daha genç yaş (65-84 yaşı) grubuna göre puanların daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmada cinsiyet değişkeninde toplam puan olarak farklılık görülmemiş ancak 'yaşama isteği' konusunda erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır. Bu doğrultuda, yaş ve cinsiyetler arası farklılık üzerine farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bazı yaşlılar, kendini geliştirme konusunda olumsuz düşüncelere (fırsatın sağlanmaması veya bu yaştan sonra artık geç olması vb.) sahip oldukları paylaşmışlardır. Ancak İkiğai sadece şimdiki memnuniyet ile kalmaksızın, ileriye bakarak dayanıklılık/ hazırlık anlamını da taşımaktadır (İmai, Osada & Nishimura, 2009). Bunu göz önünde bulundurarak yaşlıların yaşam motivasyonunun sağlanması İkiğai ile desteklenebilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Yaşlılık dönemindeki insanlar, hayatta kalan vakitlerinin sınırlı olduğunu düşünebilir, yaş ilerledikçe ortaya çıkabilecek fiziksel/ zihinsel sıkıntılarla karşı karşıya kalabilir ve İkiğai kaybına uğrama riski artabilir. Buna ek olarak her kuşaktan insan, pandemi sürecinde yaşandığı gibi beklenmedik zorluklarla karşı karşıya kalabilir. Bu durumlarda bireylerin İkiğai'ye sahip olması, yaşamı kolaylaştırmak için bir ipucu olabilir. Hayatı boyunca bireye moralini yüksek tutması, kaliteli yaşama motivasyonunu sağlaması ve kendini gerçekleştirmesinin teşvik edilmesi beklenmektedir. Bu beklentiler İkiğai kavramını önemli kılmaktadır. Bu doğrultuda yaşlılar ile İkiğai üzerine daha çok araştırma yapılması beklenmektedir ve insanların İkiğai felsefesi hakkında bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Görüşme yapan öğrenciler, bu araştırmaya oldukça olumlu bakmışlardır. Öğrenciler, pandemi sürecinde yaşlılarla iletişim kurma fırsatını yakaladıklarını, özellikle kırsal kesimde yaşayan yaşlılarla görüşme fırsatı sağlandığını ve İkiğai üzerine bilgilendirme fırsatı elde ettiklerini belirtmişlerdir, sonuçta bu araştırmadan memnun kalmışlardır. Yaşlılar da gençlerle iletişim kurmaktan memnun kaldıklarını belirtmişlerdir. Görüşülen bazı yaşlılarda İkiğai hakkında negatif söylemler görülmüştür. Bu söylemler üzerine öğrencilerin çözüme yönelik araştırma ve uygulamaya ihtiyaç duydukları görülmüştür. İkiğai konusunda farkındalık oluşturmak adına yapılan bu araştırma sonucunda öğrenciler, Gerontolog adayı olarak kendi görevlerinin neler olduğunu yeniden düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin bu araştırmaya olumlu baktıkları ve kendi İkiğailerini üzerine de düşündükleri göz önünde bulundurulduğunda, İkiğai'nin sadece yaşlılarla kalmaksızın genç kuşaklar için de önemli bir araştırma konusu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kavram yaygınlaştıkça, kişisel yaşam motivasyonunun sağlanmasında faydalı olabilir ve toplum olarak da yaşam memnuniyetine yönelik uygulamaların değerlendirmesinde bir gösterge olarak dahil edilebilir. Boylamsal araştırmalarda İkiğai'nin bir değişken olarak dahil edilmesi de mümkündür.



#### KAYNAKLAR

- Aoki, K. (2009). The factor structure of “scale fort the feeling that life is worth living among the aged’ and its scores of the elderly living at home. *Yamaguchi Devlet Üniversitesi Akademik Bülteni*, 2, 100-07.
- Baki, A. & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bakış, *Elektronik Sosyal Bilimleri Dergisi*, 11 (42), 1-21.
- Belice, T., Yıldırım, N.Ö., Gursoy, U., Murakami, I., Demir, I., Yüksel, A., Akçiçek, S.F. (2022). The Turkish version of the İkıgai-9 Scale: A validity and reliability study. *Research Square*. <https://doi:10.21203/rs.3.rs-1303957/v1>
- Buettner, D. (2010). *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who’ve Lived the Longest* Washington, D.C: National Geographic.
- Büyüköztürk, ř. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayınları.
- Fido, D., Kotera, Y. & Asano, K. (2019). English translation and validation of the İkıgai-9 in a UK sample, *International Journal of Mental Health and Addiction*, Published online, 25. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00150-w>
- Fujii, M., & Kosaka, M. (2016). A proposal of value co-creation model to promote elderly people’s community activities concerning QOL improvement: care studies of successful social activities by elderly people.
- Garcia , H., & Miralles, F. (2017). *İKİGAI: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. London Hutchinson.
- Hasegawa, A. (2020). En yeni ‘生きがい’ ve ‘İkıgai’ araştırmalarının eğilimleri: bundan sonra ‘İkıgai’ araştırmasının aslına dönüşü beklenir. *Kenkou Chouju Net*. <https://www.tyoju.or.jp/net/topics/tokushu/kenkochoju-ikigai/Ikigai-research-doko.html>
- Hasegawa, A., Fujiwara, Y., & Hoshi, T. (2001). The review of İKİGAI on the relationship of İkıgai and well-being in the elderly. *Comprehensive Urban Studies*, 75, 147-170.
- Hasegawa, A., Fujiwara, Y., & Hoshi, T. (2015). 2000 yılından 2014 yılına kadar ülkemizdeki ‘İkıgai’ araştırmasında trendler: İkıgai araştırmasının ‘Rönesans’. *İkıgai Kenkyuu (İkıgai Araştırması)*, 21, 60-143.
- Hasegawa, A., Fujiwara, Y., Hoshi, T., & Shinkai, S. (2003). Regional differences in ikigai (reason(s) for living) in elderly people: relationship between İkıgai and family structure, physiological situation and functional capacity. *the Journal of Japan Geriatrics Society*, 40 (4), 390-396.
- Hasegawa, A., Miyazaki, T., Iimori, H., Hoshino, T., & Kawamura, N. (2007). Construction of İKİGAI objects scale: measuring İKİGAI objects and type of İKİGAI. *Psikosomatik Tıp Derneęi Dergisi*, 11 (1), 5-10.
- Horie, K. (1990). On the meaning of self actualization work. *Japan Industrial Management Association Research Report*, 41 (5), 342-347.
- İmai, T., Osada, H. ve Nishimura, Y. (2009). 60 yaşı ve üzeri emeklilerin İkıgai kavramının yapısı: İkıgai kavramı ve sübjektif mutluluk duygusu arasındaki farklılık. *Japanese Journal of Gerontology*, 31 (3), 366-377.
- İmai, T., Osada, H. & Nishmura, Y. (2012). The reliability and validity of a new scale for measuring the concept of İkıgai (İkıgai-9). *Japanese Journal of Public Health*, 59 (7), 433-440.
- Kamiya, M. (1966). *生きがいについて İkıgai ni tsuite (İkıgai hakkında)*. Tokyo Misuzu-shobou.

- Kemp, N., IKIGAI TIBE: Workshop Webinar 'Find Your Ikigai' <https://ikigaitribe.com/wp-content/uploads/2020/07/The-Ikigai-Worksheets-Final.pdf>
- Kobayashi, K. (1993). Life worth living in advanced age. *Departmental Bulletin of Kobe University*, 1, 29 – 38.
- Kondou, T. & Kamada, J. (1998). The sense of a life worth-living among contemporary college students and its scale. *The Japanese Journal of Health Psychology*, 11 (1), 73-82.
- Kondou, T. & Kamada, J. (2003). Construction of 'the K-I Scale for the feeling that life is worth living among the aged' and the definition of this feeling. *Japanese Society for the Study of Social Welfare*, 43 (2), 93-101.
- Koyano, W. (1981). İkigai'nin ölçülmesi: düzeltilmiş PGC (Philadelphia Geriatric Center) morale scale'in analizi. *Japanese Journal of Gerontology*, 83-95.
- Mitsuhashi, Y. (2017). İkigai: A Japanese concept to improve work and life. BBC online news. <https://www.bbc.com/worklife/article/20170807-ikigai-a-japanese-concept-to-improve-work-and-life>
- Mogi, K. (2017). The Little Book of Ikigai: The Secret Japanese way to live a happy and long life. London: Quercus Publishing.
- Mori, K., Kaiho, Y., Tomata, Y., Narita, M., Tanji, F., Sugiyama, K., Sugawara, Y. & Tsuji, I. (2017). Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya Project. *Journal of Psychosomatic Research*, 95, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.013>
- Moriya, K. & Nunogami, K. (1996). Continuing exercise and health, Morale and physical level of senior citizens. *Koureisha Mondai Kenkyuu (Yaşlıların Sorun Araştırması)*, 12, 123-131.
- Moriya, K. , Nunogami, K., Niikuni, M. & Fukuchi, Y. (1990). Health, morale and physical fitness level of participants in the physical conditioning class for the aged people. *Koureisha Mondai Kenkyuu (Yaşlıların Sorun Araştırması)*, 6, 101-114.
- Nishimura, J. (2005). Investigation of the Structure: Age difference and sex difference concerning the purpose in life among Japanese salaried workers. *Bulletin of Tokyo Kasei University*, 45 (1), 209-214.
- Onuguchi, W. & Fukukawa, Y. (2017). Orta yaş /yaşlılıktaki İkigai ile psikolojik sağlık arasında ilişki: yerleşim yeri ve yaş grubuna odaklı inceleme, *Web Journal 'Nenkin Kenkyuu (Emekl Maaş Araştırması)*, 7, 84-96. <http://www.nensoken.or.jp/nenkinkenkyu/>
- OUKAN (Journal of Transdisciplinary Federation of Science and Technology)*, 10 (2), 91-99.
- Sato, S. (2006). Baby boomers için emeklilik ve İkigai. *Monthly Journal of Japan Institute of Labour*, 550, 83-93.
- Shibasaki, Y. ve Aoki, K. (2011). A review of studies on IKIGAI of the elderly people. *Yamaguchi Devlet Üniversitesi Akademik Bülteni* 4 (3), 121-130.
- Sorita, T. (1973). Gençlik döneminde yaşam bilinci: mutluluk duygusu ve İkigai-kan'a odaklanmak. *Faculty of General Education, Gifu University, Research Report*, 9, 159-177.
- Sugiyama, Y., Takekawa, T., Nakamura, K., Satou, S., Urasawa, K. & Satou, Y. (1981). Yaşlıların İkigai bilincinin ölçüsü olarak PGM Japon versiyonunun oluşturulması (2): pratik geçerliliğin incelenmesi. *Japanese Journal of Gerontology*, 3, 70-82.

Sugiyama, Y., Takekawa, T., Nakamura, K., Satou, S., Urasawa, K., Satou, Y., ... & Otani, M. (1981). Yaşlıların İkiğai bilincinin ölçüsü olarak PGM Japon versiyonunun oluşturulması (1): ölçeğin güvenilirliği ve faktör geçerliliğinin incelenmesi. *Japanese Journal of Gerontology*, 3, 57-69.

Toda, A. (2015). Who finds the job worthwhile?: towards a society where seniors can play more active roles in their work. *Works Review*, 10, 88-99.

Umetani, N. ve arkadaşlar (2017). Social participation and the worth of living of the elderly: relations between job or volunteering and awareness about the elements of worth of living. *Bulletin of Momoyama Gakuin University Research Institute*, 43 (2), 49-61.

Yamamoto, M.N. & Wallhagen, M.I. (2002). Pursuit of psychological well-being (ikigai) and the evolution of self-understanding in the context of Caregiving in Japan. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 26 (1), 399-417. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12572767/>

#### **Etik Kurul Onamı**

Akdeniz Üniversitesi Tıp Klinik Araştırma Etik Kurulu'ndan (Tarih: 13.05.2020, Karar No: KAEK-319) onay alınmıştır.

#### **Teşekkür**

Bu çalışmada danışman olan J.F. Oberlin Üniversitesi Prof. Dr. Hisao OSADA'ya ve veri analizi aşamasında katkı sağlayan Yüksek Lisans öğrencisi Özgen YILMAZ'a içtenlikle teşekkür ederim.