



ORTA YAŞ DÖNEMİ BİREYLERİN İÇİNDE BULUNDUKLARI YAŞ DÖNEMİNE İLİŞKİN ALGILARININ İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE PERCEPTIONS OF MIDDLE AGE PEOPLE ON THEIR AGE PERIODS

Yıldız ÖZTAN ULUSOY¹

Öz

Orta yaş dönemi, farklı sorumlulukların yoğun yaşandığı eş, ebeveyn, çalışan, çocuk gibi pek çok rolün en aktif şekilde gerçekleştirildiği bir yaş dönemidir. Tüm bu roller içindeki bireyin, orta yaş dönemini nasıl algıladıklarının incelenmesi, ihtiyaçlarının fark edilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, orta yaş döneminde bulunan bireylerin içinde buldukları yaş dönemine ilişkin algılarının incelenmesidir. Betimsel desende tasarlanan bu çalışmanın verileri, kapalı ve açık-uçlu soruları içeren bir anket yoluyla toplanmıştır. Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak 30 ve 61 yaş aralığında, Kocaeli ili İzmit ilçesi merkez ve kırsalında yaşayan 95 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılardan toplanan verilerden içerik analizi yoluyla kod- tema ve kategoriler belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; orta yaş döneminde bulunan bireylerin takvim yaşı açısından içinde buldukları yaşı fiziksel ve ruhsal açıdan farklı ele aldıkları ve hem olumlu hem de olumsuz yönde algıladıkları görülmüştür. Sorun alanlarının, maddi, mesleki, ailevi, sağlık ve topluma yönelik alanlarda yoğunlaştığı görülmüştür. Araştırmaya göre geçmişi olumsuz olarak ifade eden bireyler, buldukları yaşa ilişkin bazı durumları da sorun olarak algılamışlardır. Katılımcılar, geleceğe yönelik inançlarından ve hayal ettikleri bir yaşamı yaşamaya yönelik arzularından söz etmişlerdir. Araştırma sonucunda ulaşılan tema ve alt temalara göre, orta yaş dönemi bireylerin içinde buldukları dönemi yaşamlarını olumlu ve olumsuz algılamalarına bağlı olarak tanımladıkları buna bağlı olarak da geleceğe yönelik umutlu ya da umutsuz bir bakış geliştirdikleri saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin orta yaş, yaş dönemi

Abstract

Middle age is a period in which different responsibilities are experienced intensively and many roles such as spouse, parent, employee and having a child are performed most actively. It is thought that all of these roles are important in terms of examining how the individuals perceive the middle age period and recognizing their needs. The aim of this study is to investigate the perceptions of middle-aged individuals on their age period. The data of this descriptive study was collected through a questionnaire including closed and open-ended questions. The participants consisted of 95 volunteer people who were between 30 and 61 years of age and living in the central and rural areas of İzmit district of Kocaeli. Themes and categories were determined through content analysis from the data collected from the participants. According to the findings, it was seen that the middle-aged individuals perceived their age differently in terms of physical and mental conditions and had both positive and negative perceptions on their age. It was seen that the problem areas were concentrated in economy, occupation, family, health and community oriented areas. According to the research, individuals who expressed their past as negative, perceived some situations related to their age as a problem. Participants talked about their belief in the future and their desire to live a life they dreamed of. According to the theme and sub-themes obtained from the research, the middle-aged individuals defined their age period depending on their positive or negative perceptions on their lives and as a result of that, they developed a hopeful or hopeless point of view for the future.

Keywords: Adult, middle-aged, age period

¹ Dr.Öğr. Üyesi Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü RPD Anabilim Dalı,
Orcid:0000-0002-9459-1176

1.GİRİŞ

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Doğum öncesi dönemden ölüme kadar devam eder ve biyolojik, bilişsel, duygusal, sosyal alanlarda gerçekleşir. Gelişim, çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık gibi dönemlere ayrılırken (Neugarten ve Neugarten 1986), yirminci yüzyılın başlarında bilim insanları yetişkinliği genç, orta ve ileri yetişkinlik olmak üzere üç döneme ayırarak incelemişlerdir. 20- 30 yaşlar arası genç yetişkinlik, 40- 50 yaşlar arası orta yetişkinlik 60 ve sonrası yaşlar ileri yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır (Santrock, 2012; Boyd ve Bee, 2015). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ise 45-64 yaş arası dönem orta yaş, 65-74 yaş arası dönem yaşlılık, 75-89 yaş arası dönem ihtiyarlık, 90 yaş ve üstü yaş ise ileri ihtiyarlık olarak sınıflandırılmaktadır (Arpacı, 2005). Son yıllarda ise özellikle 18-29 yaş arası döneme ilişkin “beliren yetişkinlik” kavramı (Arnett, 2000) ile gençliğin bir yaşam dönemi olduğuna vurgu yapılmaktadır.

Yetişkinlik terimi, bebeklik, çocukluk ya da ergenlik kadar net bir şekilde açıklanamamaktadır. Literatürde yetişkinlik tanımı yaş ve gelişim ödevlerinin tamamlanmasına dayalı olarak yapılmıştır. Buna karşın bir bireyin kendisini yetişkin hissetmesine dayalı durumlar ele alınmamıştır (Büyükpabuşcu, Atak, Çok, Çokamay, Tatlı, 2016; Kesicioğlu, 2015). Yetişkin sözcüğü yerine eski Türkçede “kalil” sözcüğü kullanılmıştır ve erişkin anlamına gelmektedir. Erişkin Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde “beden gelişimini tamamlamış kişi”, “evlenme çağına gelmiş olan kişi”, “olgun, gelişmiş, büyümesini tamamlamış kişi “ anlamlarındadır (TDK; Bacanlı, Terzi, 2016.). Latince’de ise “Yetişkin” sözcüğü “büyümek” anlamına gelir. Yetişkinliğe geçişin demografik boyutları kadar psikolojik boyutlarının da önemi bulunmaktadır (Büyükpabuşcu ve diğ. 2016). Bunun yanı sıra yetişkinlik dönemi için çok net farklılaşmalar vermek güçtür. Yetişkinlikte fizyolojik ve biyolojik olgunlaşmadan söz edilmektedir. Ancak fizyolojik ve psikolojik olgunluğa ilişkin ölçümlerin yapılması da kolay değildir (Onur, 2014). Yapılan sınıflamalar incelendiğinde olgunlaşmanın yaşa dayalı olarak sınıflandırıldığı görülmektedir, dolayısıyla yetişkinlik sürecini net olarak ayırmak güçtür. İnsanların kişisel, toplumsal ve ekonomik yönden en üst düzeye eriştikleri 35 yaşlarından başlayarak birçok görevlerinden emekliye ayrıldıkları 65 yaşına kadar olan dönem, gelişimde “orta yıllar” olarak kabul edilebilir (Onur, 2014; Tekedere ve Arpacı, 2016). Tanımlanan bu dönemler içinde bireyin içinde bulunduğu yaş döneminde tamamlaması beklenen ve sonraki dönemlere uyum becerisine katkı sağlayan gelişim görevlerini başarması beklenir. 18- 22 yaşarasını bireyin aileden ayrılması, 23- 28 yaşların kendine yakın arkadaş çevresi geliştirerek kendini yetişkin görmeye başlaması 29-34 yaşlar arasında hedefleri, beklentileri konusunda kendini gözden geçirerek, hedefler belirlemek, çocuklarının sorumluluğunu alma dönemi 35-42 yaşlar arası dönemde aile ilişkilerini, iş ilişkilerini gözden geçirme eski yeni değerleri ele aldığı kendini gerçekleştirme dönemi, 43- 55 yaş arası kendine özgü değer sistemi ile kendi aile yapısını yeniden oluşturma, 56- 54 yaş arası yaşlılık dönemine geçişi kabul ve tamamlanmayan işleri tamamlama arzusu yaşamın son dönemlerine uyum becerisi geliştirme, ölümün kabulü yalnız kalmaya alışma 65 yaş ve üstüyaş dönemi olarak tanımlanmıştır (Ültanır ve Ültanır, 2006:),

Orta yaş dönemi gelişim görevleri açısından incelendiğinde pek çok açıdan önemli bir yaş dönemidir. Orta yaş dönemindeki bireyler toplumsal birçok rolü de üstlendikleri bir dönemi yaşarlar. Bu roller, yetişkin, eş, ebeveyn, çalışan, çocuk, ebeveynlerinin bakımını sağlayan, büyükanne ve büyükbaba olma gibi yaşamın pek çok sorumluluğunun yerine getirilmesini gerektirmektedir. Bireyler buldukları yaşları biyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamda farklı algılayabilmektedirler. Bu yaş döneminde bireyler bir yandan kendi gelişim evrelerine uygun üretme diğer yandan da bu rollerin getirdiği yoğunlukla baş etme sürecindedirler. Bu durum kendilerini güçsüz hissetmelerine neden olabilmektedir. Üstelik buldukları evrenin hem gençler ve hem de ileri yetişkinlik evresinde olanlar için bir

motivasyon ve model oluşturması, içinde buldukları yaşı nasıl algıladıklarını, toplumun diğer bireyleri için de değerli kıldığı söylenebilir. Bütün bunlara bağlı olarak da toplumun geniş bir bölümünü oluşturan bu yaş grubu bireylerin kendilerine yönelik algılarının rollerini gerçekleştirmede önemli olduğu düşünülmektedir. Knowles (1996) Yetişkinlik dönemini aşağıdaki gibi, dört ayrı boyutta tanımlamıştır.

1. Bireyin biyolojik olarak üretebildiği yaşa erişmiş olmasını, biyolojik tanımı olarak,
2. Bireylerin yasalar tarafından oy vermek, ehliyet alabilme konusunda uygun gördüğü yaşlara ulaşmasını yasal tanımı olarak,
3. Tam zamanlı çalışma, eş, anne/baba gibi rolleri yerine getirmeye başladığı zaman toplumsal tanımı olarak,
4. Bireylerin kendi yaşantılarının sorumluluğunu alabilmesi, kendini kontrol edebilmesi, benlik kavramını ortaya koyabildiği zamanı psikolojik tanım olarak açıklamıştır.

Çalışmanın konusu göz önüne alındığında, gelişim kuramlarının yaş dönemlerine farklı bakış açıları sunmalarına bağlı olarak bu çalışmada elde edilen sonuçların karşılaştırmalarının yapılabilmesi açısından, Erikson, Levinson, Bhler, Vaillant'ın orta yaş döneminin özelliklerine ilişkin çalışmaları incelenmiştir.

Erikson, psiko sosyal gelişim dönemlerinde “sevgi, irade ve erdem “glerinin ne çıktığı dönemlerinde yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı verimsizlik ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktan bahsetmiştir (Erikson,1980). Levinson Yaşam Yapısı Kuramını, orta yaş erkekleri inceleyerek geliştirmiş ve yaşam akışı, yaşam döngüsü ve yaşam yapısı kavramları üzerinde durmuştur. Bu kavramların sürekliliğini vurgulayarak, dönemler halinde verdiği kuramında, bireyin kendisini sorgulamalarından söz eder (Levinson, 1986;Eryılmaz, 2016; Aktu, 2016).

Bhler (1935), yetişkin yaşam dönemlerini ele alan diğer bir kuramcıdır. Yaşam akışı ile biyolojik yaşam akışı arasındaki paralellik konusu ile ilgilendiği kuramını, beş döneme ayırmıştır (Onur, 2014). Bhler' e göre biyolojik yapıda meydana gelen değişmelerle psiko sosyal değişmeler benzer aşamalarda paralel olarak gelişmektedirler.

George E. Vaillant ise “Yaşama Uyum Sağlama” kuramında kırk yaş üstü erkeklerin yaşamlarında şimdiye kadar iyi ve kötü giden durumları incelemiştir (Eryılmaz, 2006). Vaillant, uyum sağlama üzerinde durmuş ve gittikçe yetişkinlerin uyum sağlayıcı mekanizmalar geliştirdiğinden söz etmiştir (Vaillant, 1994).

Yaş dönemine ilişkin kuramlar ve yetişkin dönem kuramlarından yola çıkararak orta yaş dönemi bireylerin ihtiyaçlarının fark edilmesinin ayrıca toplumda bu yaşlara ilişkin yapılabilecek destek çalışmalarına fikir oluşturması açısından, çalışmalar yapılmasının gerekli olduğu dşnlmektir. Bunun yanı sıra toplumda yaşam koşullarının değişmesi ve bireylerin sorumluluk alma yaşlarının daha ileri yaşlara geçmesi yaş dönemlerine ilişkin çalışmaların önemini arttırmaktadır.

Bu amaçla orta yaş döneminde bulunan bireylerin içinde buldukları yaşa ilişkin algıları incelenmiştir. Bu genel amaca dayalı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. Orta yaş döneminde bulunan bireyler buldukları yaşı nasıl algılamaktadırlar?
2. Orta yaş döneminde bulunan bireyler geçmişlerini nasıl ifade etmektedirler?
3. Orta yaş dönemine ilişkin sorunları hangi alanlarda yoğunlaşmaktadır?
4. Orta yaş dönemi gelecek beklentilerini nasıl ifade etmektedirler.

2. YÖNTEM

Bu araştırma, verilerin kapalı-uçlu ve açık-uçlu soruları içeren bir anket yoluyla toplandığı betimsel bir çalışmadır. Betimsel çalışmalar, elde edilen verilerin, daha önceden belirlenen kavramsal çerçeve veya temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasıyla gerçekleştirilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Yaş dönemlerine ilişkin demografik bilgiler kapalı uçlu sorular yoluyla toplanmıştır. Kendi içinde buldukları yaş dönemini nasıl algıladıklarına ilişkin durumları betimlemek amacıyla açık uçlu sorular kullanılmıştır. Açık uçlu sorulardan elde edilen verilerden, nitel veri çözümleme yöntemleri kullanılarak kod, tema ve kategoriler belirlenmiş ve içerik analizi yapılmıştır. Çalışma için gerekli verilerin hızlı ve pratik toplanması açısından amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2011; Turan, Yılmaz, 2015).

Araştırma Grubu

Katılımcılar, gönüllülük esası ile yaşları 30 ve 61 aralığında, Kocaeli ili İzmit ilçesi merkez ve kırsalında yaşayan 100 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların farklı nitelikler açısından temsil düzeyi (cinsiyet, evli-bekâr, çocuk sahibi olup olmadığı, çalışan-çalışmayan, kırsal ya da şehirde yaşayan gibi) dikkate alınmıştır. Kartopu örnekleme stratejisi gereği bu özellikleri taşıyan ilk kişi ile görüşüldükten sonra diğer katılımcılara ulaşılma süreci başlamıştır.

Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan bir anket formu aracılığı ile toplanmıştır. Kullanılan açık uçlu anket formu, uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Soruların oluşturulmasında, öncelikle yaş dönemlerine ilişkin ilgili literatür incelenmiştir. Daha sonra Levinson, Erikson, Bühler ve Vaillant'ın yetişkin dönemlerini temel alan kuramlarından yola çıkılarak taslak sorular oluşturulmuştur. Oluşturulan sorular uzman görüşü alınarak yeniden düzenlenerek son hali verilmiştir.

Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm demografik bilgileri içeren; yaş, cinsiyet, medeni hali, çalışma durumu, yaşam alanı, çocuk sayısı, evlilik yılı ile ilgili soruları içermektedir. İkinci bölümde ise yaş dönemlerine ilişkin, fiziksel algı, geçmiş ve gelecek hakkındaki düşünceleri, öğrenmeye ilişkin düşüncelerini içeren açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Kendinizi kaç yaşında hissediyorsunuz? Geçmişe yönelik neler söyleyebilirsiniz? gibi sorulara verilen yanıtlar görüşmeci tarafından yazılmıştır. Soruları yazarak yanıtlamak isteyen katılımcılara ayrıca süre tanınmıştır.

Verilerin toplanması aşamasında öncelikle katılımcılarla görüşme konusu, tarih ve saati ile ilgili ön görüşme yapılmıştır. Araştırma verileri kartopu örnekleme yöntemi ile elde edildiği için her katılımcı ile görüşme öncesi tarih ve saat belirlenmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırma betimsel modelde olmasından kaynaklı bazı zayıf yönlere sahip olabilmektedir; verilerin gerçeği yansıtmayabileceğine ilişkin yönü (Borg, Gall ve Gall, 1993) nedeniyle geçerlik problemlerine ilişkin görüşme gerçekleştiren kişilerin öncelikle güvene dayalı bir iletişim kurmasına özen gösterilmiş ve gönüllülük gösteren katılımcılara anket doldurtulmuştur. Anket formlarına isim yazılmamıştır. Katılımcılara verdikleri yanıtların gizliliği konusunda güvence verilmiştir. Açık uçlu soruların gerçek bir şekilde yanıtlanmasının araştırma sonuçları açısından önemi özellikle belirtilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi

100 katılımcı tarafından görüşme soruları yanıtlanmıştır. Analizler sonucu görüşmelerde yeterli katılım göstermeyenler çıkarıldıktan sonra 95 katılımcının görüşme ifadeleri analiz edilmiştir. Yaş dönemlerine ilişkin, fiziksel algı, geçmiş ve gelecek hakkındaki düşüncelerini içeren açık uçlu sorulardan elde edilen verileri çözümleme ve yorumlama süreci dört aşamada gerçekleştirilmiştir; 1- verilerin kodlanması 2- temaların

bulunması 3- kodların ve temaların düzenlenmesi 4- bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Yıldırım, Şimşek, 2011).

Verilerin Kodlanması Aşaması:

Görüşme süreci ile cevaplanan anket formları 1'den başlayarak 95'e kadar numaralandırılmıştır. Her anket bir forma geçirilmiştir. Elde edilen bilgiler incelenerek, anlamlı bölümlere ayrılmış ve bu bölümlere isim verilmiştir. Bu isimler gelişim dönemleri kuramlarından yola çıkılarak belirlenmiştir. Bu yöntem Strauss ve Corbin (1990) tarafından yapılan üçlü kodlama sınıflamasının "genel bir çerçeve içinde yapılan kodlama" maddesine uygun bir yöntemdir. Bu durumda, verilerin analizinden önce genel kavramsal yapı oluşturulur ve kavramsal yapıya göre kodlama gerçekleştirilir (Yıldırım, Şimşek, 2011).

Temaların Bulunması Aşaması:

Kodlama aşamasından yola çıkılarak verileri genel düzeyde açıklayabilen kodlar ve belirli temalar belirlenmiştir. Temaların belirlenmesinde kodların ortak noktalarının saptanması ile gerçekleştirilen bu işlem tematik kodlama olarak adlandırılır (örn. canlı, enerjik, güçlü gibi kavramlar "fiziksel özellikler" teması altında toplanmıştır). Çalışmada kodları bir araya getiren temaların sınıflandırılmasında üst düzey kodlama yapılması ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Örneğin fiziksel özellikler olumlu algılanan fiziksel özellikler, olumsuz algılanan fiziksel özellikler şeklinde toplanmıştır. Tematik kodlama aşamasında iç tutarlılık adına temanın altında yer alan bütün oluşturup oluşturmadığı ve dış tutarlılık adına temaların altında yer alan verileri anlamlı bir biçimde açıklayabilmesine dikkat edilmiştir.

Bu aşamada araştırmacılar her bir ifadeyi inceleyerek belli bir kodla kodlamışlardır (örneğin, şu an ... yaşıdasınız siz kendinizi nasıl hissediyorsunuz sorusunda, yaşımda hissediyorum, ruhsal ..yaşında fiziksel.. yaşında). Belli kodlar altında toplanan ifadeler, katılımcıların hissedilen yaş açısından; fiziksel, ruhsal ve yaşımda olmak üzere 3 temel tema halinde ifade edilmiştir.

Geçerlik- Güvenirlik Çalışması Aşaması: Verilerin analizi aşamasında beş araştırmacı eldeki ifadelerin tamamını diğer araştırmacılardan bağımsız olarak belirlenen temalar içine atamıştır. Araştırmanın güvenirliliği $Güvenirlik = \frac{Görüş\ birliği}{(Görüş\ birliği + Görüş\ ayrılığı)}$ formülü kullanılarak hesaplanmış; % 94 seviyesinde uyumun sağlandığı görülmüştür.

Araştırmada elde edilen nitel verilerin iç geçerliğini (inandırıcılığı) sağlamak amacıyla katılımcıların açık uçlu sorulara vermiş oldukları yanıtlar kodlandıktan sonra doğrudan alıntılarla kodlar desteklenmiştir. İki ayrı araştırmacı tarafından analiz edilen nitel veriler tekrar bir araya getirilerek ortak kod ve temalara ulaşılmıştır. Diğer temalarla anlamlı bir bütünlük sağlamak adına tema ve kodların tutarlılığı kontrol edilmiştir.

Nitel tablolarda katılımcılar; kadın (K), erkek (E) kodu ve verilen kişi numarası kullanılmıştır. Ayrıca kişinin yaşı parantez içinde yazılmıştır. Örneğin kadın 29 numaralı 37 yaşındaki kişi K29 (37) olarak ifade edilmiştir.

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

		F	%	Toplam
Yaş	30-40	35	36,84	95
	41-61	44	46.31	
	Belirtilmeyen	16	16.84	
Cinsiyet	Kadın	64	67.36	95
	Erkek	31	32.63	
Medeni Durum	Evli	77	81.05	95
	Bekar	15	15.78	
	Dul /Boşanmış	3	3.15	
İş durumu	Çalışıyor	46	48.42	95
	Çalışmıyor	45	47.36	
	Emekli	4	4.21	
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	28	29.47	95
	Orta dereceli okul	16	16.84	
	Yüksekokul	22	23.15	
Çocuk sayısı	Çocuk sahibi değil	16	16.84	95
	1	7	7.36	
	2	42	44.21	
	3 ve daha çok	30	31.57	

Tablo 1’ de katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde, %36,84’ ünün 41 yaş üstü, %67,36’ ünün kadın, %32,63’ ünün erkek, %76,3’ ünün şehirde yaşadığı, %48,42’ sinin çalışan, %47,36’ sının çalışmayan ve % 4,21’ inin emekli olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 44,21’ isi iki, %31,57’ si 3 üç ve daha çok çocuğa sahiptir.

3. BULGULAR

Araştırmanın birinci sorusu olan “Orta yaş döneminde bulunan bireyler buldukları yaşı nasıl algılamaktadırlar?” sorusuna alınan cevaplar Tablo 2’ de gösterilmiştir.

592

Tablo 2. Orta yaş döneminde bulunan bireylerin yaşa ilişkin algıları

Kod	Tema	Ana Tema	Betimlemeler
Görmem, işitemem iyi Spor yapma Kilolu değilim Yorgun Halsiz Gücü azalıyor Enerjisiz Göremiyorum	Fiziksel (Olumlu- Olumsuz)		K29 (37) Yaşıtlarıma göre sağlıklı enerjik E40(54) Dinamik ve sağlıklıyım, iyi görüyorum, işitiyorum, ruhsal olarak enerjijim K25(37) 18 çünkü minyonum hep küçük gösterdiğimi söylerler K39(57) Genç ve dinamiğim
Hayat şartları Bitkin, ,Yorgun Halsiz Sıkıntı ve üzüntüler Hayatın tüm yükü üzerimde Sakin, mutlu Enerjik Sevdiklerim var Sorunlarımı takmıyorum	Ruhsal (Olumlu- Olumsuz)	Yaşa İlişkin Algıları	K56(50) Fiziksel olarak kendimi 45 yaşındaymış gibi hissediyorum çünkü gözlerim gençliğimdeki gibi iyi görmüyor ve kronik astım-bronşitim var. K93(39) Kendimi hem fiziksel hem ruhsal açıdan kötü hissediyorum çünkü köy hayatı fazlasıyla yorucu geçiyor E80(39) 39 yaşındayım ama kendimi daha genç hissediyorum çünkü ruhum genç K24(61) 40 gibi neşeliyim hiçbir şeyi dert etmiyorum

Tablo 2’ de görüldüğü gibi, katılımcılar “şu an kaç yaşındasınız ve kendinizi kaç yaşında hissediyorsunuz?” sorusuna, fiziksel ve ruhsal açıdan hissettikleri yaşın farklı olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcılardan fiziksel ve ruhsal açıdan takvim yaşına göre daha genç olduğunu düşünenler olumlu ifadeler kullanırken, takvim yaşına göre daha yaşlı hisseden kişiler olumsuz ifadeler kullanmışlardır. Bireyler kendilerini yaşlıları ile karşılaştırdıklarında ise özellikle fiziksel açıdan yeterli görmelerinin kendilerini daha genç algılamada etkisi olduğu görülmüştür. Kilo ve sağlık problemlerine sahip olmanın yaş algısını olumsuz yorumlama üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Katılımcıların kendilerini ruhsal olarak olumlu algılamaları yaşama da olumlu bakmalarını sağlamış, hayatın zorlukları ise onların kendilerini yorgun hissetmeleri üzerine etki etmiştir Araştırmanın ikinci sorusu olan “Orta yaş döneminde bulunan bireyler geçmiş ve geleceklerini nasıl ifade etmektedirler?” sorusuna alınan cevaplar Tablo 3’ de gösterilmiştir.

Tablo 3. Orta yaş döneminde bulunan bireylerin geçmişlerin nasıl ifade ettiklerine dair cevapları

Kod	Tema	Ana Tema	Betitlemeler
Huzurlu yaşam Ukte kalanları yapmak Umut Ek zamanım var Yapamadıklarım var Geçmişim iyi geçmedi	(Olumlu- Olumsuz)	Yaşama Bakış	K5(48)Ukte kalanları yapma umut ayıpta bulamayacağım her şeyi buldum K43(47)Mutlu bir hayat geçirdim. Genç evlendim, hayallerimi gerçekleştirdim K21 (54)Çoğu pişmanlık hayal kırıklığı K25(37)Hayallerim için hiç ilk adımı atmadım. Hep erteledim K55(36) Yaşantımda iyi ki dediğim bir şey yok fakat pişmanlıklarım çok, evlenirken babama belirttiğim için, okumadığım için, erken yaşta evlendiğim için pişmanım E52(51) Geçmişten bugüne kadar hayatım tam bir başarısızlık hikayesi
Büyük hayallerim olmadı Hayallerim gerçek oldu Beklentim yüksek değil Büyük bir sorunum yok Mantıklı hayaller kurmaya çalıştım		Yaşamı olduğu gibi kabul	K48(45)Hayatta karşılaştıklarım olduğum yaşta hissettiriyor K43(47)Yaşında hissediyor. Görme iştirme sorunum yok E59(57) Aynı yaşında hissediyorum. Sihhat bakımında iyiyim bu yüzden bir eksiklik görmüyorum

Tablo 3’de katılımcıların yaşamlarını geçmiş ve gelecek açısından değerlendirdiklerinde, “yaşama bakışları” ana teması altında, yaşamı olumlu ve olumsuz bağlamda algılayan katılımcılar olduğu, bunun yanı sıra yaşamı olduğu gibi kabul ettiğini ifade edenler bireyler olduğu görülmüştür. Olumsuz algılara sahip katılımcılar, yaşamlarında, kendileri dışındaki etkenlere bağlı olarak hayallerinin gerçekleşmediğini ifade etmişlerdir. Olumsuz algılamada, yaşamın kendi kontrolü dışında kaynaklarla özellikle hayallerinin gerçekleşmemiş olması (bedensel, ailevi ve iş yaşamına ilişkin) gibi ifadelerin önemli bir yer tuttuğu, görülmüştür Olumlu algılamada ise, olumlu ve umutlu duygulara sahip olmanın (aile, sağlık, iş) yaşamlarında olumlu etkilere neden olduğu görülmüştür.

Araştırmanın üçüncü sorusu olan “Orta yaş dönemine ilişkin sorunları hangi alanlarda yoğunlaşmaktadır?” sorusuna alınan cevaplar Tablo 4’ de gösterilmiştir.

Tablo 4. Orta yaş dönemi bireylerin yaşadıkları sorun alanlarına ilişkin cevapları

Kod	Tema	Ana Tema	Betimlemeler
Maddi sorunlar Ev alma Evinin yıkılması	Maddi		<i>E18(37)Yeterince para kazanamamak</i> <i>K16(31)İş yeri, ev alma, anne hastalığı,</i> <i>K53(45) yaşadığım tek sorun geçim sıkıntısı</i>
Müdür İş yeri Ek iş, Aşırı çalışmak İşsizlik	Mesleki		<i>K69(34) Aşırı yoğun çalıştığım için aileme zaman ayıramıyorum</i> <i>K7(31) müdürümle olan sorunlar..</i> <i>E63(33) parasızlık, ek iş yaparak geçinmeye çalışıyorum</i>
Aile Yaşlılarla uğraşmak Evlilik sorumluluğu Ergen çocuklar kuşak çatışması	Ailevi	Yaşanan Sorunlar	<i>K10(42)Eş kavgası, ergen çocuk ama geçecek</i> <i>K32(39)Ailevi sorunlar. Eşinin ailesi ile ilgili.</i> <i>K43(47)Yaşlılarla uğraşmak. Başa çıkamıyorum ama başetmek zorundayım.</i> <i>K53(45)Yaşadığım tek problem geçim sıkıntısı ve çocukların sıkıntı çekmeden okumaları için tekrar işe girmeyi düşünüyorum.</i>
Artık eskisi gibi hareketli olamamak Ağrılar Yaşlanmaktan korkma Kilo problemi	Sağlık		<i>K48(45)Ailemden uzak olmak sağlık problemlerimle başa çıkamıyorum.</i> <i>K87(35) fiziksel olarak bazı sağlık sorunlarım var</i> <i>K82(36) stresli bir dönemden geçiyorum...3 çocuk onların psikolojisi</i> <i>K92(52) yaş ilerledikçe birçok hastalığım ortaya çıktı</i>
Memleket meseleleri gurbet Ekonomik zorluklar istediği gibi yaşayamamak	Toplum		<i>K15(48)Toplumun yalnız yaşayan insanı kabul etmemesi ama umursamıyorum</i> <i>K78(40) maddi manevi zorluklar...</i> <i>E46(46) ekonomik anlamda çok zorlanıyorum</i>
Allah a sığınma Şükretme Zaman yönetimi Beslenme Spor yapma Çağa ayak uydurmak Ümitsizliğe kapılamamak umursamama		Baş etme Yolları	<i>E60(30) sabır ve kendimi motive edebilme yollarım var</i> <i>E45(54) yiyorum, içiyorum, geziyorum.</i> <i>K78(38) Rabbimin bana verdiği güç beni ayakta tutabiliyor</i> <i>K79(45) Allah a tevekkül ediyorum</i> <i>K80(38) sahip olduğum güzelliklere şükrediyorum</i> <i>K82(36) zamana ayak uydurmaya çalışıyorum, yeter ki sağlık olsun</i>

Tablo 4' de, görüldüğü gibi, çalışmaya katılan katılımcıların yaş dönemlerine ilişkin yaşadıkları sorunları maddi, mesleki, ailevi, sağlık, toplumsal nedenlere bağladıkları görülmektedir. Katılımcıların aile ve çocuklarına karşı duydukları sorumluluklarda, ekonomik nedenler ve sağlıklarına bağlı olarak gelişen sorunlar ve çözümlerinde kendilerini güçlü bulamadıklarıyla ilgili ifadeleri, dikkati çekmektedir. Bu duruma göre kültürel bağlamın Türk aile yapısının orta yaş dönemi bireyler üzerindeki etkisinden de bahsedilebilir. Katılımcıların aile ilgili sorunlarını çocuklarına, eşlerine ve aile büyüklerine yönelik olarak üç boyutta yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Örneğin, *K43(47)Yaşlılarla uğraşmak. Başa çıkamıyorum ama başetmek zorundayım.*; *K67(43) oğlumun saçı uzun canımı sıkıyor...* gibi ifadelerinden anlaşıldığı üzere ebeveyn rollerinin yanı sıra, çocuklarına karşı devam eden rolleri nedeniyle hem ailevi, hem de /kültürel temelli sorunları sıklıkla ifade etmektedirler.

Katılımcılar sorunlarıyla, iletişim ve sorumluluk paylaşma becerilerinde kendilerini olumlu algılamaları, fiziksel ve ruhsal sağlık bakımlarına önem vermeleri ve dinsel inançlarının güçlü olması gibi olumlu nedenlere bağlı olarak, başa çıkabildiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmanın dördüncü sorusu olan “Gelecek beklentilerini nasıl değerlendirmektedirler?” sorusuna alınan cevaplar Tablo 5’ te gösterilmiştir.

Tablo 5. Orta yaş dönemi bireylerin gelecek beklentilerini nasıl değerlendirdiklerine ilişkin cevapları

Kod	Tema	Ana Tema	Betimlemeler
Dini vazifeleri tamamlama, Hac, Huzur Sakinlik	Maneviyat		E1(58) kulluk görevini yerine getirebilmek K5(48) huzur içinde yaşamak K14(60) hacca, unreye gitmek
Emekli olmak Çalışırım Kendi işimin patronu olmak Mesleğimde kendimi geliştirmek	İş		E8(30) emekli olup dinlenmek K24(61) boş durmam çalışırım K61(35) mesleğimde daha gelişmek istiyorum E64(30) kendi içimi kurmak istiyorum
Çocuk iyi bir gelecek Torunları sevmek Eşle huzurlu bir yaşam Çocuklarımı evlendirmek	Aile	Gelecek Beklentileri	E9(34) çocuklarıma iyi bir gelecek sunabilmek K12(43) torunları sevmek, eşimle huzur içinde yaşama K21(54) çocuklarıma evlendirmek
Yaşlanmak Ağrılardan kurtulma Sağlıklı bir ömür	Sağlık		K13(47) ağrılarım kurtulmak E96(45) bedensel ve ruhsal olarak dinlenmek
Ev alma Borçları ödemek Çocukların geleceği	Maddi		E18(37) borçlarıma ödeyebilmek K46(46) çocukları okutacağım K69(32) çocuğum için birikim yapmak istiyorum
Gezmek Köye yerleşmek Tarla almak Yurt dışına gitmek Yüksek lisans	Yapmak İstedikleri		K7(31) bodrum da bir yazlık alabilmek K10(42) sakın yeşillikler içinde yaşamak E11(38) bahçeli bir ev almak E18(37) karavanla dünyayı gezmek K82(36) yüksek lisans yapmak istiyorum

Tablo 5’ te katılımcıların gelecekte beklenen beklentilerini değerlendirirken maneviyat alanına yönelebilmek, iş hayatlarının düzene girmesi ya da emekli olabilmek, ailede özellikle çocukların geleceklerini düzenleyebilmiş olmak, sağlıklarının iyi olması, maddiyat problemlerini aşarak erteledikleri hayallerine kavuşabilmeyi ifade etmişlerdir. İfadelerden anlaşıldığı kadarı ile daha sakin, huzurlu bir yaşam hayallerinin olduğu gibi yaşadıkları ekonomik güçlükleri aşmaya yönelik arzuları olduğu görülmektedir.

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, orta yaş döneminde bulunan bireylerin buldukları yaş dönemine ilişkin düşünce ve duygularının incelenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır; Orta yaş döneminde bulunan bireyler buldukları yaşı nasıl algılamaktadırlar? Geçmişlerini nasıl ifade etmektedirler? Orta yaş dönemine ilişkin sorunları hangi alanlarda yoğunlaşmaktadır? Gelecek beklentilerini nasıl değerlendirmektedirler?

Araştırmanın birinci problem cümlesinde ”Orta yaş döneminde bulunan bireyler buldukları yaşı nasıl algılamaktadırlar?” araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulgular incelendiğinde; katılımcıların takvim yaşı açısından içinde buldukları yaşı fiziksel ve ruhsal

açından farklı ele aldıkları ve aynı zamanda fiziksel ve ruhsal açıdan olumlu ve olumsuz yönde algıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Orta yaş döneminde bulunan bireylerin buldukları yaşa ilişkin ne hissettiklerine ilişkin açıklamaları şu şekildedir: Fiziksel açıdan olumlu görüşler bildiren katılımcılar; fiziksel sağlık, kilonun iyi olması, hastalık sahibi olmama gibi özelliklere sahip olmalarına dair açıklamalar yapmışlardır.

Orta yaş dönemi fiziksel açıdan gençlik özelliklerinin kayba uğramaya başladığı yaşlardır. Sağlık sorunlarının fiziksel gücün azalmaya başlaması, cildin gençlik özelliklerini kaybetmeye başlaması gibi biyolojik açıdan ortaya çıkan duraksama ya da gerileme dönemine karşın psikolojik açıdan doyumun arttığı yaşlardır. Bireylerin yaşları ilerledikçe, biyolojik ve fiziksel anlamdaki değişimlerin kabulü bir gelişim görevidir (Merrill, Verbrugge 1999). Ayrıca bu dönem, Erikson (1980) ve Levinson (1996)'in kuramlarında belirttikleri gibi üretkenliğin arttığı ve gelecek nesillere deneyimlerin aktarıldığı yaş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan ele alındığında, katılımcılar gençlik dönemlerine dair özelliklerinin devam ediyor olmasını olumlu olarak ele almaktadırlar. Rowe ve Khan (1997) hastalık ve özür olmaması durumunu başarılı yaşlılık olarak ele almaktadır. Yetişkinlik dönemini çalışan araştırmacılar bilişsel süreçler ve fiziksel fonksiyonlarda sorun olmaması, sosyal yaşamın devam etmesi ve halen çalışabiliyor olmayı da yaşlılık dönemi açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır (Onur, 2014). Sağlık sorunları olan yetişkinler ise içinde buldukları yaş olumsuz algılamakta ve kendilerini yaşlılığa yakın hissetmektedirler.

Farklı bir çalışmada İletmiş ve Arpacı (2017), eğitim düzeyi ile yetişkin bireylerin yaşlılık dönemine hazırlık için yatırım ve spor yapma ile çalışma arzuları arasında ilişki olduğuna dair bulgular elde etmişlerdir. Bu çalışmada, katılımcılar arasında spor yapan ve maddi açıdan kendini rahat hissedenler olumlu ifadeler kullanmışlardır. Bu duruma göre, bu yaş döneminde fiziksel bağlamda kayıplarının olması ve bireylerin sahip oldukları olumsuzluklar arttıkça ruhsal açıdan da etkilenmekte olduklarını ve yaşam doyumlarını azalttığı söylenebilir.

Strawbridge ve arkadaşları (2002) ise yaşlı erişkinlerde sporun depresyon gelişimini engellediğine dair bulgular ortaya koymuştur. Çalışmada da spor ve fiziksel aktiviteye yer veren ya da kendini fiziksel olarak yeterli hisseden yetişkinlerin daha umutlu ifadeler kullandıkları fark edilmiştir. Örneğin, "**K15(48) fiziklen güçlü ruhsal olarak sakın hissediyorum...** **K22(49) ruhsal 25, fiziksel 35 hissediyorum, yaşitlarımaya göre sağlıklı ve enerjiliyim.**" gibi ifadeler bunu desteklemektedir.

Ruhsal açıdan takvim yaşına göre kendilerini daha olumlu algılayan bireylerin, olumlu duygu ifadelerine yer verdikleri; olumsuz algılayan bireylerin ise hayata ilişkin umutlarının düşük olduğu ve hayatın güçlüklerine yönelik açıklamalar yaptıkları görülmüştür. Yaş algısında özellikle ruhsal açıdan olumsuz algılamada dış faktörlerin dile getirilmesi, bireylerin hayatlarını kontrol etmede kişisel güçlerini çok öne çıkarmadıkları söylenebilir. Olumlu bakış açısında ise kendine olumlu bakış açısının etkisi olduğu söylenebilir. Ruhsal açıdan olumlu görüşler, kişilik özelliklerini vurgular niteliktedir. Mesela, "**Neşeliyim, hiçbir şeyi dert etmiyorum, heyecanlıyım**" tarzı ifadeler, hayata pozitif bakmanın içinde buldukları yaşa ilişkin olumlu bir yaklaşım sağlamaktadır. Ruhsal açıdan olumsuz görüşler ise, "**hayatın zorluğu, yaşanan sorunların**" etkisi ile ilişkilendirilmiştir.

Çalışmanın ikinci problem cümlesi olan Bu çalışmada; "Orta yaş döneminde bulunan bireyler geçmişlerini nasıl ifade etmektedirler?" araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulgular incelendiğinde; yaşama olumlu ya da olumsuz bakış açısından kaynaklı görüşleri olanlar ve yaşamı olduğu gibi kabul ederek görüşlerini bildiren katılımcılar olduğu

görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre; bireyler özellikle geçmişi olumsuz yaşamışlarsa içinde buldukları yaşa ilişkin pek çok durumu sorun olarak algılamaktadırlar.

Çalışmanın üçüncü sorusu olan “Orta yaş dönemine ilişkin sorunlar hangi alanlarda yoğunlaşmaktadır?” sorusuna ilişkin görüşleri incelendiğinde şu bulgular elde edilmiştir. Katılımcılar maddi, mesleki, ailevi sağlık ve toplumsal sorunlardan söz etmişlerdir. Katılımcıların ekonomik boyutla ilgili ifadeler dikkati çekmektedir. *E18(37)Yeterince para kazanamamak, E46(46) ekonomik anlamda çok zorlanıyorum...* gibi ifadeleri fark edilir/ şekilde kullanmışlardır. Ekonomik açıdan yaşanan güçlüklerle ilişkin olarak, iş bulmanın kolay olmaması ve yeterli kazancın olmamasına bağlı açıklamalar yaptıkları saptanmıştır. Mesleki açıdan yönetici tutumlarından etkilendiklerini ya da yaptıkları işin yoruculuğu ya da beklentileri karşılamaması gibi durumları ifade edilmiştir. Farklı çalışmalar, sosyo ekonomik yetersizliklerin bireylerde duygusal stresi arttırdığı ve bu durumun/ bu durumunda evlilik ve ebeveynliği olumsuz etkilebileceğine dair bulgulara ulaşılmıştır (Bum-pass ve ark. 1991, Berlin ve ark 2002). Ayrıca bireylerin, kendilerine zaman ayırmada en çok ev, iş ve çocuklardan kaynaklı nedenlerden söz ettiklerine ilişkin bulgular vardır (Nomaguchi, , Milkie , Bianchi , 2005).

Aileye yönelik sorunlar üç alanda; eşler arası, eşlerin aileleri ve çocuklarına yönelik olarak açıklanmıştır. Orta yaş bireylerin kendi ebeveynlerinin bakımına daha çok zaman ayırmaya başladıkları bir dönemdir. Aynı zamanda çocuklarının ergen ya da genç yetişkin olmalarından kaynaklı farklı sorunlarının olduğu yaşlardır. Ülkemiz açısından ele alındığında, çocukların eğitim için pek çok sınava girmek durumunda olması, anne babaların çocuklarının geleceği açısından kaygı içinde olmalarına da bir etkendir (Tekbaş, 2009; Alyaprak, 2006). Ayrıca eşlerin de evlilik sürecinde pek çok şeyle baş etmekten kaynaklı birbirlerine kaliteli zaman ayırmakta güçlük çektikleri yıllardır. Bu dönemde çocukların evlilik, okuma/ eğitim gibi nedenlerle evden ayrılması ebeveynlerde karmaşık duyguların yaşanmasına neden olabilmektedir. Yeniden özgürleşme ve gidişin verdiği mutsuzluk hissi görülebilir. Evli ya da bekâr olan bireyler toplumun yaşam tarzlarına yönelik müdahalelerini ve hayat şartlarını da bir problem olarak ifade etmektedirler.

Orta yaş dönemi hayatı anlamının ve yaşananların önceliğinin tekrar gözden geçirilmesi için bir fırsat sağlar (Köylü; 2004). Robinson ve Smith (2010), gelişimsel krizlerin yaşam yapısını nasıl şekillendirdiğine ilişkin çalışma yapmışlardır. Bunun yanı sıra orta yaş döneminin bir kriz dönemi değil, iyilik hali ve yaşam doyumu açısından daha yüksek hissettikleri bir dönem olduğuna dair çalışmalar da bulunmaktadır (Ryff 1989). Yaşam olayları yaklaşımı, ailesel, çevresel, sosyo- tarihsel süreçlerin bireylerin gelişimlerini etkilediğinden bahseder (Santrock, 2012). Yapılan çalışmalarda, orta yaş dönemine ilişkin sorunların yoğunlaştığı alanlar; maddi, mesleki, ailevi, sağlık, topluma yönelik alanlarda yoğunlaşmaktadır. Kariyer sürecine ilişkin yaşanan zorluklar bireyin yaşamının pek çok noktasında da sorun yaratabilmektedir. Evlilik, kişilerarası ilişkiler, stres, emekliliğe uyum sağlama, kişisel sorumlulukları açısından rol çatışmaları görülebilmektedir (Hurley, 2013; Yeşilyaprak, 2012; Vondracek,1998; Pinguart ve Schindler, 200).

Katılımcıların, geleceğe yönelik algılarına ilişkin elde edilen sonuçlardan biri de inançlara yönelme arzularından söz etmiş olmalarıdır. Orta yaşla birlikte bireyler geleceğe yönelik olarak inanç sistemlerine uygun yaşantılara daha çok zaman ayırabilmekte veya buna arzu duyabilmektedir. Baynal (2015), dine yönelmede çocukların ve ailenin geleceğine ilişkin kaygıların etkili olabileceğini ayrıca, evliliğin düzenli yaşam getirmesine bağlı olarak dini vazifeleri yerine getirmede etkili olabileceğini ifade etmiştir. (Balci, Hökelekli, 2017),

Karaca (2000) ise çocuklara iyi bir örnek olma arzusunun da dine yönelme nedeni olabileceğini belirtmiştir. Topuz (2003), sorunlarla başa çıkmada bireylerin dine yönelim içinde olduklarını farklı değişkenler açısından ele almış ve orta yaş bireylerin olumsuz dini başa çıkma yollarını kullandıklarına dair bulgulara ulaşmıştır. Kittrell (1998), yaşam hayallerinin yetişkinlik evrelerine etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcılar geleceğe yönelik olarak “köye yerleşmek”, “hacca gitmek”, “kendi işini kurmak” gibi yaşam hayallerinden söz etmişlerdir. Smithson (2012), kadınların orta yaş geçiş döneminde aile rollerinde değişimlerin olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde çalışmada kadın katılımcıların “eşinin ailesinin artık karışmaması gerektiği” gibi aile rollerine ilişkin değişimleri ifade ettikleri belirlenmiştir. Katılımcılar, ayrıca işlerine, ailelerine ve sağlıklarına yönelik yapmak istediklerinden bahsetmişlerdir. Maddi açıdan yeterli bir seviyeye ulaşmak ve özellikle çocuklarının geleceğini garantilemek en sık ifade ettikleri beklentiler olmuştur. Bu tür sorunlar gelişimsel kriz olarak ele alınabilir. Değişen yaşam durumları bireyler üzerinde etki etmektedir. Aileler hem kişisel hem de aile üyelerine yönelik pek çok durumla baş etmek durumunda kalabilmektedirler.

Günümüzde içinde yaşadığımız ülke koşulları ele alındığında özellikle ekonomik güçlüklerin belirgin olması bireylerin içinde buldukları yaş dönemini daha olumsuz algılamalarında önemli bir faktördür. Ayrıca tamamlamaları gereken gelişim görevleri ve çocuklarını yetiştirmek, işlerinde istedikleri gelişimi sağlayabilmek, aile büyüklerine gereken zamanı ayırabilme gibi sorumluluklar bireylerin kendilerini yorgun ve mutsuz hissetmelerine neden olabilmektedir. Bireylerin buldukları yaş dönemiyle ilgili olumlu algıları yaşam doyumlarını da olumlu etkilemektedir. Ancak katılımcılar kültürel faktörler ve inanç bağlamında büyüklere bağlılık ve onların bakımlarının sağlanmasını bir şikâyet değil sorumluluk olarak ifade etmişlerdir. Çocuklarının eğitimi ve gelecekleri konusunda belirgin kaygılar taşıyan katılımcılar, en çok çocuklarına sağlam bir gelecek bırakabilme arzusu içindedirler. Katılımcıların orta yaşa ilişkin gelecek beklentileri, daha çok sorumluluklarının azaldığı ve kendilerine ilişkin gerçekleştirmek istediklerine zaman ayırabilmeye başladıkları, erteledikleri hobilerine ve tekrar eşleri ile zaman geçirebilmeye ve maddi açıdan artık çocuklarının sorumluluğunu tamamlayabildiklerine dair düşünceler üzerine yoğunlaşmıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; orta yaş döneminde bulunan bireylerin, yetişkin dönemlere yönelik kuramsal bilgilerle benzeşen gelişim süreçleri geçirdikleri söylenebilir. Bu araştırmaya göre Türkiye de yaşayan bireyler, çocuklarının gelecekleri konusunda belirgin kaygı taşıdıklarıyla ilgili ve yoğun çalışmaktan kaynaklı fiziksel ve ruhsal yıpranmalarına ilişkin ifadeleri sıklıkla kullanmışlardır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu geleceğe yönelik kırsalda yaşama hayallerinden bahsetmişlerdir. Bu sonuç da kent yaşamının ve ekonomik sıkıntılarının verdiği yorgunluğu destekler niteliktedir.

Araştırmada umut düzeyi düşük olan bireylerin fiziksel, ruhsal olumsuzlukları daha sık ifade ettikleri saptanmıştır. Maddi sorunlarını, yaşamın pek çok alanında katılımcıların zorluk yaşamalarında etkili olduğu saptanmıştır.

Katılımcılar sorunlarla baş etmede, yaşamı olduğu gibi kabul etmek, iletişime açık olmak ve yaşamın manevi boyutuna sığınmak gibi ifadeleri kullanmışlardır. Katılımcıların geleceklerine yönelik zaman zaman umutsuz olmaları yaşamla baş etme süreçlerinde zorlandıklarını düşündürmektedir.

Aslında her yaş grubundaki bireyler psikolojik bir desteğe ihtiyaç duymaktadır. Orta yaş döneminde bireyler pek çok konu ile baş ederken, kendilerini göz ardı edebilmekte ve bir sonraki gelişim dönemine bu dönemdeki sorunlar ile geçiş yapmaktadırlar. Bireyler, Levinson ‘un da belirttiği gibi Elli Yaş Değişimi (50–55 yaş) adı verilen devrede orta derecede bir bunalım yaşayabilmektedirler (Şimşek, 1999).

İnsanların içinde buldukları yaş dönemine ilişkin gelişim görevlerini olumlu bir şekilde tamamlamaları toplumda daha uyumlu, mutlu bireyler olarak yer almaları açısından önemlidir. Öyle ise orta yaş dönemi bireylerin kendilerine iyi bir gelecek sağlamak için, spor, hobi, sosyal aktivitelere yönelmelerinin ruhsal açıdan kendilerini iyi hissetmelerine katkı sağlayabileceği söylenebilir. İsimli yazar (2018), çalışmada özellikle halk eğitimi süreçlerine katılan bireylerin katılım nedenleri içinde öğrenme, zaman geçirme ve sosyalleşme amaçlarının etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan ele alındığında orta yaş grubuna ulaşabilecek her tür sosyal kurumda, psikolojik destek çalışmalarının yapılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle kendilerini ifade edebilecekleri grup çalışmalarının etkili olabileceği düşünülebilir. Bireylerin benzer kaygılar içinde olduklarını görmek ve kendince baş etme yolları geliştiren kişilerle bir arada olmak yeni bir bakış açısı geliştirmede etki edebilir. Ayrıca, kariyer planlaması, fiziksel sağlığa yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(2), 162-177.
doi:10.18863/pgy.12690
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arpacı, F. (2005). *Farklı boyutlarıyla yaşlılık*. Türkiye İşçi Emekliler Derneği Eğitimi. Ankara: Kültür Yayınları.
- Arpacı, F. & Ersoy, A. F. (2007). Türk toplumunda yaşlılık: Yetişkin bireylerin yaşlılık dönemi görüşlerine ilişkin bir araştırma. *38. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10-15 Eylül, Ankara.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bacanlı, H. ve Işık Terzi, Ş. (2016). *Yetişkinlik ve yaşlılık: Gelişimi ve psikolojisi*. İstanbul: Açılım.
- Balcı Arvas, F. ve Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160.
<http://dergipark.gov.tr/ded/issue/37287/430591> adresinden erişildi.
- Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 206-231.
- Borg, W.R., Gall, J.P. ve Gall, M.D. (1993). *Applying education research*. New York: Longman Publishing Company.
- Boyd, D. ve Bee, H. (2015). *Lifespan development* (6. baskı.). Pearson Yayınevi.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal Of Applied Psychology*, 19 (4), 405-409. doi.org/10.1037/h0054778 <http://psycnet.apa.org/record/1936-01033-001> adresinden erişildi.
- Büyükpabuşcu, H., Atak, H., Çok, F., Çokamay, G., & Tatlı, C. E. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar/Current Approaches in Psychiatry*, 8(22173), 204-227.
doi:https://doi.org/10.18863/pgy.238184

- Erikson, E.H. (1980) *Identity and life cycle*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
[https://books.google.com./Erikson,+E.H.+\(1980\).adresinden](https://books.google.com./Erikson,+E.H.+(1980).adresinden) erişildi.
- İletmiş, T., & Arpacı, F. (2017). 45-59 yaş grubu bireylerin yaşlılık dönemleri ilişkili beklentilerini belirleyen ilişkiler. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 49–62.
- İlhan, T. (2015). *Orta yetişkinlik döneminde psikososyal ve bilişsel gelişim, yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi* (3. bs.). H. Bacanlı ve Ş. Işık Terzi (Ed.). İstanbul: Açılım Kitap.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Kesicioğlu, O. S. (2015). Investigation of preschool children's interpersonal problem solving skills. *Education and Science*, 40(177), 327–342.
doi:<https://doi.org/10.15390/EB.2015.3240>
- Kittrell, D. (1998). A comparison of the evolution of men's and women's dreams in Daniel Levinson's theory of adult development. *Adult Development Journal* 5(2), 105-115.
doi:<https://doi.org/10.1023/A:1023039611468>
- Knowles, M. (1996). *Yetişkin öğrenenler, göz ardı edilen bir kesim*. Serap Ayhan (Çev.). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Köylü, M. (2004). *Yetişkinlik dönemi din eğitimi*. İstanbul: DEM.
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Levinson, D.J. (1996). *These seasons of a woman's life*. New York: Knopf.
- Merril, S., & Verbrugge, L. (1999). *Health and disease in midlife*. Life in the Middle (s. 77-103). California: Academic Press.
- Neugarten, B., & Neugarten, D. (1986). *Age in the aging society*. *Daedalus*, 115(1), 31-49.
- Nomaguchi KM, Milkie MA, Bianchi SM. (2005). Time strains and psychological well-being do dual-earner mothers and fathers differ? *Journal Family Issues*, 26:756-792.
<https://doi.org/10.1177/0192513X05277524>
- Onur, B. (2014). *Gelişim Psikolojisi ve Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm* (7. b.). Ankara: İmge.
- Patterson, B. (1995). The process of social support: Adjusting to life in a nursing home. *Journal of Advanced Nursing*, 21, 682-689.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442-455.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
Erşim adresi: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/37/4/433/611033>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. (Çev. Ed. Galip Yüksel) 13. basımdan çeviri. Nobel Yayınevi.
- Shanahan, M., Porfeli, E., & Mortimer, J. (2002) Subjective age identity and the transition to adulthood: Demographic markers and personal attributes. *Youth Dev Study*, 8, 76-81.

- Smithson, K. L. (2012). The relationship among social connectedness, meaning in life, and wellness for adult women in Levinson's Mid-Life Transition Stage. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 73(1-B), 666.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basic of Grounded Theory Methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Strawbridge, W., Deleger, S., Roberts, R., & Kaplan, G. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am J Epidemiol*, 156(4), 328-334.
- Erişim adresi:<https://academic.oup.com/aje/article/156/4/328/112439>
- Şimşek, M. Ş. (1999). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel.
- Tekbaş, S. (2009). *Edirne merkez ilçede ilköğretim son sınıf öğrencilerinde Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (oks) ve lise son sınıf öğrencilerinde öğrenci seçme sınavı (öss) sınav kaygısı ve etkileyen etmenler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi.
- Tekdere, H., & Arpacı, F. (2016). Orta yaş ve yaşlı bireylerin internet ve sosyal medyaya yönelik görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 377-396.
- Thompson, S., Thomas, C., Rickabaugh, C. T., Otsuki, T., Pan, D., Garcia, B., Sinar, E. (1998). Primary and secondary control over age-related changes in physical appearance. *J Pers*, 66(4), 583-605.
- Topuz, İ. (2003). *Dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Basılmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi SBE
- Turan, S., Yılmaz, D. (2015). Araştırmanın desenlenmesi ve örneklem seçimi Edt. Selahattin Turan, Nitel Araştırma desen ve uygulama için bir rehber (ss.77-78). Ankara: Nobel Yayın
- Türk Dil Kurumu
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5c8d6651c002e3.98482813
- İsimsiz yazar. (2018). Hayat boyu öğrenme programlarına katılan yetişkinlerin kurslara ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri*, 4(6), 211-231.
- Ültanır, E., Ültanır, G. (2005). Estonya, İngiltere ve Türkiye'de yetişkinler eğitiminde profesyonel standartlar. *Mersin Üniversitesi Dergisi*, 1(1).
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103 (1), 44-5
- <http://web.vu.lt/uki/s.kontrimiene/files/2011/10/Vaillant.-Ego-mechanisms-of-defense.pdf> adresinden erişildi.
- Vondracek, F. W. (1998). Introduction career development: a lifespan perspective (introduction to the special section). *International Journal of Behavioral Development*, 22(1), 1-6. doi:<https://doi.org/10.1080/016502598384487>
- Yeşilyaprak, B. (2012). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığında paradigma değişimi ve Türkiye açısından sonuçlar: Geçmişten geleceğe yönelik bir değerlendirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12, 97-118.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin.