

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

Huzurevinde Kalan Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeyleri Üzerine Bir Alan Araştırması

A Field Research on Gratitude, Mental Well-Being and Self-Compassion Level of Elderly Individuals in Nursing Home

Yunus Emre DEMİRCİ¹, Gazanfer ANLI²

¹Uzman, demirciemre53@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9974-7742

²Doç. Dr., Bursa Teknik Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji Bölümü,
gazanfer.anli@btu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-6141-7964

Başvuru: 07.12.2021
Kabul: 13.06.2022

Atıf:
Demirci, Y.E. ve Anlı, G. (2022).
Huzurevinde Kalan Yaşlıların
Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-
Anlayış Düzeyleri Üzerine Bir Alan
Araştırması. *Toplum ve Sosyal
Hizmet*, 33(3), 937-953. DOI:
10.33417/tsh.1033916

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, yaşlıların minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin mental iyi-oluşlarını yordayıp yordamadığı sorusuna yanıt aranmaktadır. Ayrıca araştırmada, yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri cinsiyet, yaş ve huzurevinde kalma süresi değişkenlerine göre incelenmiştir. Bu araştırmada nicel yöntemle dayalı olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi'nde yaşayan 120 yaşlı ile yapılmıştır. Örnekleme 22'si kadın 98'i erkek oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Minnettarlık Ölçeği, Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularında minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin mental iyi-oluş düzeyini yordadığı ve %33,5'ini açıkladığı bulunmuştur. Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve huzurevinde kalma süresi açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Minnettarlık, mental iyi-oluş, öz-anlayış, yaşlılık, yaşlanma.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between gratitude, mental well-being and self-compassion levels of the elderly residents in nursing home. In accordance with this aim an answer is sought to the question of whether the gratitude and self-compassion levels of the elderly predicted the mental well-being. In addition, this study analyzed the the levels of gratitude, mental well-being and self-compassion according to the gender, age and length of stay in the nursing home. This study used to quantitative method based correlational model. The research was conducted with 120 elderly residing at Bursa Metropolitan Municipality Nursing Home. The sample consisted of 22 elderly women and 98 men. As data collection tools; Gratitude Scale, Warwick Edinburg Mental Well-Being Scale, Self-Compassion Scale and Basic Personal Information Form were used in the study. In research findings, it was found that there are relationships between gratitude, mental well-being and self-compassion levels. In addition, it was found that gratitude and self-compassion levels predicted mental well-being and explained %33.5 of it. It was found that gratitude, mental well-being and self-compassion levels did not differ in terms of gender, age and duration of stay in nursing home.

Keywords: Gratitude, mental well-being, self-compassion, elderliness, aging.

GİRİŞ

Yaşlılık kavramına etimolojik olarak yaklaştığımızda, kavramın birçok tanımı mevcuttur. DSÖ, yaşlılık kavramını kronolojik olarak ele almış; yaşlılığı, 65 yaş ve üzeri kişiler olarak tanımlamıştır (Baran, 2001). Biyolojik anlamda yaşlılık, "üreme yeteneğinin yitirildiği an" olarak ifade edilerek, insan vücudunun fonksiyon ve yapılarında, yaşın ilerlemesiyle meydana gelen değişiklikler olarak açıklanmaktadır. Bununla birlikte fizyolojik yaşlanma, biyolojik yaşlanmanın etkisiyle organlarda ortaya çıkan değişikliklerin yol açtığı yaşlanma biçimidir (Karakuş, 2018; Onat ve Çevik, 2006). Psikoloji alanında kavramsallaştırılan yaşlılık, bireyin gelişimi devam ederken diğer yandan bazı tutum ve fonksiyonlarında gerileme, duraklama gösterdiği dönem olarak ifade edilmiştir (Koç, 2002). Genel çerçevede yaşlılık, insanın bilişsel ve fiziksel fonksiyonlarının, sosyal yaşantının, sağlığın, gelir kaynağının, bağımsızlığın, statünün azalması ve gerilemesinin yaşandığı bir dönem olarak ifade edilmektedir (Konak ve Çiğdem, 2005). Yaşlanmanın temelinde demografik geçiş süreci bulunmaktadır. Ülke nüfuslarında meydana gelen değişimler ve sağlık sistemlerinin gelişmesi sebebiyle bireylerin yaşam süreleri uzamıştır. Son dönemlerde doğurganlık oranının düşmesi ve genç nüfus oranının azalması, toplumların yaşlanmasına neden olmaktadır (Tezcan ve Seçkiner, 2012). Dünya genelinde 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfus, 2020 yılında 722 milyon 133 bin olarak açıklanmıştır. Bu yaşlı nüfusun toplam Dünya nüfusuna oranı %9.31 olmuştur (World Bank, 2021). Türkiye'de ise yaşlı nüfusun 7 milyon 953 bin olduğu açıklanmıştır. Yaşlı nüfusun toplam nüfusa oranı ise %9.5 olmuştur. 2050 yılında ise yaşlı nüfus sayısının 21 milyon 178 bin olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2021).

Ülkemizin demografik yapısında gerçekleşen dönüşüm sonucunda, genç nüfusun azalmasıyla beraber yaşlı nüfusun artması ve geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına dönüşmesi, yaşlı bakım sorununun meydana gelmesine neden olmuştur (Birinci, 2021). Yaşlı bakımı; kapsamlı, zor, ekonomik olarak güç ve ekip işbirliği gerektiren hizmetler olması sebebiyle aileleri ve bakım hizmetleri veren kuruluşları seçmeye sevk etmektedir (Akdemir ve ark., 2010). Ayrıca, maddi durumu iyi olan yaşlı bireyler, sakin bir yaşam sürdürmeleri için de huzurevinde yaşamayı seçmektedir (Emiroğlu, 1989). Ancak, yaşlı bireylerin belli bir zaman sonra huzurevlerinde yalnızlık ve tükenmişlik duygularına kapıldığı, kendilerini dış dünyadan soyutladığı gözlemlenmiştir (Atalay ve ark., 1993; Emiroğlu, 1995). Yaşlılık döneminde görülen bu tür psikolojik problemler, bireylerin sosyal ilişkilerini, günlük yaşamlarını, bağımlılık durumlarını etkilemektedir (Ağar, 2020). Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerde gerçekleşen psikolojik problemler olarak açıklanmaktadır. Bu problemlerin ilk belirtisi, yaşlıların geçmişe olan özlemin gün geçtikçe artması ve yaşlanmanın etkisiyle genç nesiller arasındaki sosyal bağın açılmasıdır. Dolayısıyla yaşlı bireyler daha içe kapanık bir tutum sergileyerek benmerkezci davranış göstermeye başlayabilir (Yerli, 2017). Bu tür psikolojik problemler sonucunda, yaşlı bireylerin daha mutsuz bir dönem geçirdiği ve yaşın ilerlemesiyle iyi oluşun olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir (Keskinoglu ve ark., 2013; Liu ve Zhang, 2004).

Pozitif psikoloji, bireylerin olumsuz yönlerinden daha çok olumlu yönleriyle ilgilenir. Ayrıca, bireylerin yaşam kalitesini geliştirmeyi, anlamsız duyguların yaşandığı sorunları önleyebilmeyi ifade etmektedir. Olumlu kişisel özellikleri ve olumlu tutumların bilimi olarak açıklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Gable ve Haidt (2005) pozitif psikolojiyi; kişilerin, toplumların ve kuruluşların gelişmesine, aynı zamanda en iyi şekilde çalışmasına destek olan koşulların incelenmesi olarak tanımlamaktadır. Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmaların temelinde “iyi yaşam nedir?” sorusuna geçmişten bu yana cevap aranmaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluş olarak iki şekilde ifade edildiği görülmektedir. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin bilişsel değerlendirmeyle yaşamdan doyum aldığını hissetmesi ve yaşamdan hoşnutluk veren olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla farkına varabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Diener, 1996) Diener (1984) tarafından açıklanan öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım ve de yaşam doyumunu olmak üzere üç ögenin bileşiminden oluştuğunu savunmuştur. Psikolojik iyi oluş kavramı ile insanın tüm ihtiyaç durumlarının başarıyla sonuçlanmasının insana her zaman doyum veremeyeceğini açıklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Aslında psikolojik iyi oluş, insanın iyi bir yaşam sürmesi için tam fonksiyonda bulunabilmesidir (Deci ve Ryan, 2008).

Pozitif psikolojinin merkezinde bulunduğu müdahale uygulamaları incelendiğinde, bu yaklaşımın, bireylerin yaşam doyumunun, iyi-oluş ve mutluluk düzeylerinin geliştirilmesi ile ilgili olduğu görülmektedir (Grundy ve Sloggett, 2003). Pozitif psikoloji, bireylerin kişilik özellikleri incelenerek kişiye özgü yöntemler içermesinden dolayı terapistlere daha geniş bir uygulama alanı sunmaktadır. Bu uygulamaların içinde minnettarlık, hayat özeti, yaşamın tadını çıkarma, aktif-yapılandırılmış tepki ve şükran uygulaması gibi temel uygulamalar mevcuttur (Peel ve ark., 2005). Pozitif psikoloji alanında geliştirilen bu yöntemler tüm bireyler için geçerli olmanın yanı sıra yaşlı bireyler için de geçerli olmaktadır. Müdahale yöntemleri kullanılarak, yaşlılık döneminde olan bireylerin güçlü karakter yapısına odaklanıp; bu karakter yapılarını geliştirmesi, iyi-oluş durumunun sağlanması ve olumlu duyguların gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir (Öztürk, 2016). Yaşlı bireyler için ise hedef, onların geleceğe iyimser bakmalarının sağlanmasıdır. Bu müdahaleler sonuç verdiğinde, yaşlı bireylerin ruhsal hastalıklarına karşı bir erteleme görevi gösterecektir (Fernandez-Martinez ve ark., 2012). Seligman ve arkadaşları (2007), (1) öznel düzeyde (memnuniyet, akış, mutluluk, iyimserlik, vs.), (2) bireysel düzeyde (estetik duyarlılık, şefkat, erdem, affet, yetenek, bilgelik, vs.) ve (3) grup ve kurumsal düzeyde (yurttaşlık, bireysel sorumluluklar, nezaket, hoşgörü, fedakârlık, güçlü iş etiği, vs.) olmak üzere pozitif psikolojinin üç temel göstergesi olduğunu ifade etmektedir.

Minnettarlık, başka bir kişi tarafından yararlı ve olumlu bir davranış karşısında birey tarafından hissedilen şükran duygusudur (Froh ve ark., 2009). McCulloug ve Emmons'a (2003) göre minnettarlık, bireyin olumlu bir deneyim karşısında yaşadığı hisden kaynaklandığını savunmuştur. Minnettarlık, başka bir birey tarafından kasıtlı olarak gerçekleştirilen bir durum sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu ifade ile minnettarlığın sadece kişilerarası gerçekleşen bir araç olduğu anlaşılmamalıdır. Yani insan, sadece bir başka insana ihtiyaç duymaz, aynı zamanda tanrı, hayvan,

doğa, evren gibi insanüstü veya insan dışı kavramlara da ihtiyaç duyabilir (Emmons ve Crumpler, 2000). Dolayısıyla minnettarlık, bireyin diğer kişilerden ya da insan dışı başka varlıklardan yarar gördüğünde, bu durumu fark etme ve buna karşılık olumlu davranış ve tutum ile cevap verme amacı güden bir öznel eğilimdir (Emmons ve ark., 2007).

Mental iyi-oluş, bireyin anlık olarak kendini huzurlu hissettiği, bilişsel ve duygusal olarak yaşam doyumunu sağlandığı, aynı zamanda mental olarak bir karmaşa içinde olmayışı anlamına gelmektedir (Sawyer ve ark., 2001). DSÖ mental iyi-oluşu, bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, hayatında var olabilecek stresin kendisini etkilememesi, iş hayatında ve toplumda faydalı olabilmesi olarak açıklamıştır (Keldal, 2015).

Öz-anlayış kavramı doğulu filozof ve araştırmacılar tarafından tanınmasına rağmen, batıda yeni bir kavramdır (Akın ve ark., 2007). Çağdaş psikolojide öz-anlayış kavramının operasyonel ve işlevsel olarak tanımını yapan Neff (2003a) olmuştur. Neff'in tanımında, Budizm felsefesinden yararlandığı ve öz-anlayış hakkındaki görüşlerini bu çerçevede geliştirdiği anlaşılmaktadır. Neff'e göre öz-anlayış, bireyin kötü ve üzücü deneyimlerine karşı daha fazla farkındalıkla, kendine sevgi beslemesi ve özenli bir tutum sergilemesi, başarısızlık ve yetersizlik duygularını açıkça ifade ederek kabul etmesi, kendine karşı yargılayıcı olmaması ve bunu yaşamın parçası olarak algılaması olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple öz-anlayış, kişinin kendi acısıyla ifade edilmeyi ve ona net olmayı, o acıdan uzak durmayı ve acısını hafifletmeyi, kendini iyileştirme düşüncesi içine girmeyi içerir (Neff, 2003b).

Yaşlıların minnettarlık düzeyleri ile ilgili yapılan araştırmalarda, minnettarlığın yaşlı bireyler için bir güç olduğu ve bu gücün etkisiyle yaşlıların ölümden daha az korktukları öne sürülmüştür (Lau ve Cheng, 2011). Ayrıca yaşlı bireylerin minnettarlık günlüğü yazmanın eudaimonik refah düzeylerini artırdığı ve stres düzeylerini düşürdüğü bulunmuştur (Killen ve Macaskill, 2015). Minnettarlık, zevk alma, iyimserlik, hayatın anlamı, cesaret, merak ile ilişkili çok çeşitli aktiviteleri bir araya getirilip yapılan araştırmada, bu çalışmanın yaşlıların depresif düzeylerini azalttığı ve yaşam doyumunu düzeylerini artırdığı saptanmıştır (Ho ve ark., 2014). Yaşlı bireylerle yapılan araştırmalarda öz-anlayışın, öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, ayrıca psikolojik iyi oluşu pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Homan, 2016; Wei ve ark., 2011). Ayrıca fiziksel rahatsızlık ile mücadelede, öz-anlayış düzeyi yüksek olan yaşlı bireylerin daha olumlu bir tutum ortaya koyduğu ve hızlı bir tedavi süreci arayışında olduğu gözlemlenmiştir (Allen ve Leary, 2014; Terry ve ark., 2013). Mental iyi-oluşa dair yapılan araştırmalarda, mental iyi-oluşun hareketlik durumu ve fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Lampinen ve ark., 2007). Alanyazına ulaşıldığı kadarıyla yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış kavramları birlikte incelenmediğinden ve bu boşluğun doldurulup ileride bu değişkenlerle yapılacak çalışmalara kaynak olması açısından bu çalışmaya gerek görülmüştür. Bu kavramlar, toplumun önemli bir bölümünü oluşturan yaşlı nüfusunun refahına katkı sunması amacıyla seçilmiştir. Yaşlıların, başkalarıyla olan ilişkinin aracısı olarak minnettarlık, kendisiyle olan ilişkinin aracısı olarak öz-anlayış ve bu iki durumu

gerçekleştirebilmesine katkı sağlayan aracısı olarak da mental iyi-oluş kavramı seçilmiştir. Tüm bu açılardan bakıldığında minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmanın bulguları, pozitif psikoloji ve yaşlı refahı alanlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma, huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yaşlıların minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri mental iyi-oluşlarını yordamakta mıdır?
3. Yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri yaş, cinsiyet ve huzurevinde kalma süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, mental iyi-oluş, minnettarlık ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da ikiden fazla değişken arasındaki ilişki, değişkenlere herhangi bir etkide bulunulmayarak incelendiği nicel tür araştırma desenidir (Büyüköztürk ve ark., 2021). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni mental iyi-oluş, bağımsız değişkeni öz-anlayış ve minnettarlık duygularıdır.

Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın örnekleme Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürlüğü'ne bağlı huzurevinde kalan 60 yaş ve üzeri, 120 yaşlı bireyden oluşmaktadır (Tablo 1). Katılımcıların 22'si kadın ve 98'si erkek yaşlı bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %26,7'si 60-69, %29,2'si 70-74, %25,8'i 75-79, %11,7'si 80-84 ve %6,7'si de 85 ve üzeri yaş aralığındadır. Örneklem seçiminde, araştırmanın amacına uygun katılımcılara kolaylıkla ulaşılabilmesine imkân sağlayan, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2021).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Yaşlıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sayı (n)	Yüzde (%)
Erkek	98	81.7
Kadın	22	18.3
Yaş	Sayı (n)	Yüzde (%)
60-69	32	26.7
70-74	35	29.2
75-80	31	25.8
80-84	14	11.7
85 ve üzeri	8	6.7
Huzurevinde Kaldığı Süre	Sayı (n)	Yüzde (%)
1 yıl altı	9	7.5
1-3 yıl	50	41.7
3-5 yıl	9	7.5
5-9 yıl	23	19.2
10 yıl ve üzeri	29	24.2

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak “Minnettarlık Ölçeği”, “Warwick-Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Minnettarlık Ölçeği

McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen “Minnettarlık Ölçeği”, 6 maddeden oluşmaktadır. 7’li Likert tipi derecelendirmeye sahip ölçme aracında, minimum 6 puan, maksimum 42 puan alınabilmektedir. Bu ölçekte “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kısmen katılmıyorum”, “kararsızım”, “kısmen katılıyorum”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” olarak cevaplama şıkları mevcuttur. 3. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır (McCullough ve ark, 2002). Minnettarlık düzeyini ölçebilmek için geliştirilen bu ölçek, Yüksel ve Oğuz Duran (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 859 öğrenci ile geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştiren Yüksel ve Oğuz Duran (2012), verilerin çözümlenmesinde betimleyici istatistiklerle; doğrulayıcı, açıklayıcı analizi ve pearson momentler çarpım korelasyon teknikleri kullanmışlardır. Cronbach Alfa katsayısı .77, test-tekrar test güvenirlik korelasyon katsayısı ise .66 olarak belirlenmiştir (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012). Bu araştırma kapsamında ölçeğin elde edilen Cronbach Alfa katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur.

Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

Bireylerin mental iyi-oluş düzeylerine ilişkin ölçüm yapabilmek için “Warwick Edinburg Mental İyi-Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)” kullanılmıştır. WEMİÖÖ Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen bu ölçek, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. On dört sorudan oluşan WEMİÖÖ tek faktörlü yapıya sahip ve 5’li Likert tipi derecelendirilmiştir. En düşük 14 ve en yüksek 70 puan alınabilmektedir. Ölçekte yüksek dereceye sahip bireylerin mental iyi-oluş düzeyinin iyi olduğu anlamına gelmektedir. WEMİÖÖ Cronbach Alfa katsayısı .89, test-tekrar test korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Keldal, 2015). Bu araştırma kapsamında ölçeğin elde edilen Cronbach Alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003c) tarafından geliştirilen “Öz-Anlayış Ölçeği”, öz-anlayış düzeyini ölçmektedir. “Öz-Anlayış Ölçeği” bireylerin kendisi hakkında bilgi vermesini sağlayan bir ölçme aracıdır. Bu ölçek (1) hiçbir zaman (2) nadiren (3) ara sıra (4) çoğu zaman ve (5) her zaman biçiminde 5’li Likert tipi seviyelendirmeye sahiptir. Öz-Anlayış Ölçeği, 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak, bütünü için de .92 olarak gerçekleşmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu bulunmuştur (Neff, 2003c). Türkçe uyarlaması Deniz ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiş ve tek boyutlu bir yapı gösterdiği açıklanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa katsayısı .89 gerçekleşmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin elde edilen Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Yaşlıların yaş, cinsiyet ve huzurevinde kalma süresi özelliklerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Veri Toplanması ve Analizi

Araştırmacılar, araştırma evrenine dâhil olan yaşlılar için Bursa Büyükşehir Belediyesi Huzurevi Şube Müdürlüğü ile görüşerek çalışmanın huzurevinde kalan yaşlılarla gerçekleştirilebilmesi için gerekli izinleri almıştır. Bunun üzerine anketler, yaşlıların bilgilendirilmiş gönüllü onamı alınarak huzurevinde uygulanmıştır. Araştırma verilerinin toplanması Şubat 2021 - Mart 2021 dönemi içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Verilerin dağılımının normallik analizi için kullanılan göstergelerden birisi basıklık ve çarpıklık değerleridir. Bu çalışmada basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında olduğundan dolayı normallik varsayımının karşılandığı görülmüş (George ve Mallery, 2019) ve parametrik testlerle veri analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 2). Bu kapsamda yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu; mental iyi-oluşun, minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerince yordanmasında çoklu regresyon analizi; cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını saptamak için ise "t testi" kullanılmıştır. Yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin; yaş ve huzurevinde kalma süresi değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık çıkıp çıkmadığını saptamak amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Veriler SPSS v26.0 paket programı ile analiz edilmiş ve istatistiksel anlamlılık değeri olarak $p < .05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu analizine başvurulmuştur. Elde edilen bulgular Tablo 2'ye yansıtılmıştır.

Tablo 2. Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilerle İlgili Korelasyon Tablosu

	N	X	SS	Çarpıklık	Basıklık	Minnettarlık	Mental İyi Oluş	Öz Anlayış
Minnettarlık	120	4,358	1,135	-,620	-,081	-		
Mental İyi-Oluş	120	3,891	0,674	-,405	-,649	,396**	-	
Öz-Anlayış	120	3,809	0,561	0,187	-,404	,290**	,519**	-

** $p < ,01$

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların minnettarlık ile mental iyi-oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = ,396$, $p < ,01$), mental iyi-oluş ile öz-anlayış düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = ,519$, $p < ,01$), öz-anlayış ile minnettarlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve zayıf

düzyeyle ilişki bulunmuştur ($r=,290$, $p<,01$). Buna göre yaşlıların minnettarlık değişkeninin, mental iyi-oluş ve öz-anlayış ile anlamlı korelasyona sahip olduğu söylenebilir.

Katılımcıların minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin mental iyi-oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizine başvurulmuştur. Elde edilen bulgular Tablo 3'e yansıtılmıştır.

Tablo 3. Yaşlıların Mental İyi-Oluş Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Mental İyi-Oluş	Sabit	16,467	5,077		3,243	0,00**
	Minnettarlık	0,371	0,109	0,267	3,396	0,00**
	Öz-anlayış	0,310	0,055	0,442	5,609	0,00**
R=0,579	R ² =0,335	F= 29,507	p<0,000			

Tablo 3 incelendiğinde anlamlı bir regresyon modeli ($F_{(2, 117)} = 29,507$; $p<,001$), ve bağımlı değişkendeki varyansın %33,5'sinin ($R^2_{adjusted} = ,335$) bağımsız değişkenler tarafından açıkladığı bulunmuştur. Buna göre, minnettarlık ($\beta = 0,26$, $p < ,001$) ve öz-anlayış ($\beta = 0,44$, $p < ,001$) mental iyi-oluşu olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır. Buna göre minnettarlık ve öz-anlayışın, mental iyi-oluşun yordayıcılarından olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edilmesi için bağımsız örneklem t testi analizine başvurulmuştur. Elde edilen bulgular Tablo 4'e yansıtılmıştır.

Tablo 4. Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Cinsiyet	N	X	SS	t	Sd	p
Minnettarlık	Erkek	98	4,2636	1,1145	-1,952	118	0,053
	Kadın	22	4,7803	1,1562			
Mental İyi-Oluş	Erkek	98	3,8579	0,6625	-1,160	118	0,249
	Kadın	22	4,0422	0,7233			
Öz-Anlayış	Erkek	98	3,7700	0,5639	-1,648	118	0,102
	Kadın	22	3,9867	0,5264			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların minnettarlık ($t_{0,05:30,388}=-1,952$), mental iyi-oluş ($t_{0,05:29,430}=-1,160$) ve öz-anlayış ($t_{0,05:32,741}=-1,648$) düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>,05$). Buna göre yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin kadın ve erkek olma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edilmesi için ANOVA analizine başvurulmuştur. Elde edilen bulgular Tablo 5'e yansıtılmıştır.

Tablo 5. Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Yaşa Göre Değişkenliği

	Yaş	N	X	SS	F	p
Minnettarlık	60-69	32	4,0729	0,2002	1,0801	0,3696
	70-74	35	4,4619	0,1804		
	75-79	31	4,3387	0,2189		
	80-84	14	4,7857	0,2167		
	85 ve üzeri	8	4,3750	0,8852		
Mental İyi-Oluş	60-69	32	3,6987	0,6950	1,3767	0,2463
	70-74	35	3,8571	0,7211		
	75-79	31	3,9885	0,6851		
	80-84	14	4,0459	0,5170		
	85 ve üzeri	8	4,1696	0,4596		
Öz-Anlayış	60-69	32	3,7213	0,5703	0,9169	0,4566
	70-74	35	3,8416	0,6553		
	75-79	31	3,7392	0,4776		
	80-84	14	4,0148	0,5538		
	85 ve üzeri	8	3,9375	0,3450		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$). Buna göre yaşlı bireylerin minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri, belirtilen yaş gruplarına göre farklılaşmamaktadır.

Katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin huzurevinde kalma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit edilmesi için ANOVA analizine başvurulmuştur. Elde edilen bulgular Tablo 6'ya yansıtılmıştır.

Tablo 6. Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi-Oluş ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Huzurevinde Kalma Süresine Göre Değişkenliği

	Huzurevinde Kalma Süresi	N	X	SS	F	p
Minnettarlık	1 yıl altı	9	4,1481	1,1378	0,3935	0,8129
	1-3 yıl	50	4,3166	1,0086		
	3-5 yıl	9	4,7777	0,9204		
	5-9 yıl	23	4,3695	1,4345		
	10 yıl ve üzeri	29	4,3563	1,1808		
Mental İyi-Oluş	1 yıl altı	9	3,6481	0,5500	0,4173	0,7958
	1-3 yıl	50	3,8200	0,5323		
	3-5 yıl	9	3,7638	0,3697		
	5-9 yıl	23	3,7590	0,7655		
	10 yıl ve üzeri	29	3,8965	0,4885		
Öz-Anlayış	1 yıl altı	9	3,7777	0,5031	1,7859	0,1364
	1-3 yıl	50	3,7342	0,7538		
	3-5 yıl	9	4,1031	4,1031		
	5-9 yıl	23	3,9192	3,9192		
	10 yıl ve üzeri	29	4,1108	4,1108		

Yapılan ANOVA sonucunda katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin huzurevinde kalma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$). Buna göre katılımcıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri, huzurevinde kalma sürelerine göre farklılaşmamaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla öncelikle, minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, ardından minnettarlık ve öz-anlayış duygularının, mental iyi-oluş üzerindeki yordayıcı gücü test edilmiştir. Son olarak minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve huzurevinde kalma süresine göre anlamlı farklılıkları test edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre yaşlıların, minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Zessin ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, öz-anlayışın mental iyi-oluş, bilişsel iyi oluş ve diğer iyi oluş türleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aghababaei ve arkadaşları (2018), minnettarlık ve iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca önceki yapılan araştırmalarda, öz-anlayış ve minnettarlığın pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Breen ve ark, 2010; Lurdes ve Latipun, 2019). Bu durum, öz-anlayışı yüksek olan yaşlıların daha yüksek düzeyde minnettarlık göstereceği ve buna bağlı olarak yaşlıların mental iyi-oluş düzeylerinin olumlu yönde etkileneceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşlıların minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin mental iyi-oluş düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir. Alan yazında bu bulguya benzer sonuçlara ulaşıldığı görülebilmektedir. Örneğin, Sosya ve Wilcomb (2015) tarafından yapılan bir araştırmada öz-anlayışın iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada, güçlü bir öz-anlayış duygusunun bireyin iyi oluşuna katkıda bulunduğu sonucu elde edilmiştir (Bandura, 2006). Ayrıca önceki yapılan araştırmalarda minnettarlık duygusunun iyi oluşun en etkili yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Chan, 2013; Lin, 2015). Bu durum, minnettarlık ve öz-anlayış duygularının, yaşlının anlık huzuruna, yaşam doyumunu, fiziksel ve bilişsel sağlığını pozitif yönde etkilediğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada cinsiyet değişkeni ile minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Ancak, yapılan çalışmalarda minnettarlık ölçümünde kadınların erkeklerden daha yüksek puan alarak daha minnettar olduğu bulunmuş (Chan, 2013; Reckart ve ark, 2017; Tian ve ark, 2015; Yue ve ark, 2017) ve bu durum erkeklerin, minnettarlığı bir zayıflık durumu olarak görmeleri, minnettar olmaktan kaçınmasına sebep olmalarıyla açıklanmıştır (Reckart ve ark, 2017). Neff (2003a,b) araştırmasında kadınların erkeklerden daha az öz-anlayışlı olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu, kadınların daha fazla öz-yargılama yolunu seçmeleri, olumsuz olaylar karşısında yalnızlık duygusuna daha fazla kapılma eğiliminde olmaları ve yaşadıklarıyla aşırı derecede özdeşleşmeleriyle açıklamıştır. Demirel ve

Özhan Elbaş (2019) araştırmasında, mental iyi-oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmesiyle, bu araştırmaya benzer sonuç elde etmiştir. Bu araştırmada farklı sonuçların elde edilmiş olmasının sebebi, yaşlıların öz-anlayışlarındaki kültürel (Neff, 2008) faktörlerin etkili olma ihtimali olabilir. Ayrıca huzurevinde verilen hizmetin karşılığında, cinsiyet fark etmeksizin, yaşlıların tümüyle çalışan personellere minnettar olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte yaşlıların huzurevindeki günlük yaşantısının etkisinin diğer yaşlı bireylerle benzerlik göstermesi, mental iyi-oluşun cinsiyete göre farklılaşmamasında ana etken olduğu söylenebilir.

Araştırmada yaş değişkenine göre minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Alan yazında farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, Chopik ve arkadaşları (2019) yaptığı bir araştırmada yaşlı bireylerin, orta yetişkin ve genç bireylere göre daha minnettar olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca, Allamand ve Hill (2016) kronolojik yaşın minnettarlık ile ilişkisinin olmadığını savunmuştur. Neff ve McGehee (2010) çalışmasında, genç bireylerin yaşlı bireylere göre daha az öz-anlayışa sahip olduğunu saptamıştır. Ayrıca, birçok yaşlının oluşturduğu örneklem grubuna sahip bir araştırmada ise, öz-anlayış ile yaş arasında küçük ama anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir (Neff ve Vonk, 2009). Yapılan araştırmalarda yaşlı yetişkinlere kıyasla, orta ve genç yetişkinlerin daha az iyi oluş sergilediği saptanmıştır (Blanchflower ve Oswald, 2007; Jensen ve ark., 2008). Araştırmacılar bu durumu yaşlı yetişkinlerin nevroitiklik düzeyinin orta ve genç yetişkinlere göre daha düşük olmasıyla açıklamaktadır (Jensen ve ark., 2008). Bu araştırmanın örneklemi 60 yaş ve üzeri bireylerden oluştuğu için diğer yaş gruplarıyla yapılan araştırmaları desteklememektedir.

Araştırmada huzurevinde kalma süresi değişkeni ile minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu konuda alan yazında yeterli çalışmaya rastlanmadığından bulgularımız, ulaşabildiğimiz sınırlı sayıda araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılabilmektedir. Yapılan araştırmalarda yaşam doyumu ile huzurevinde kalma süresi arasında olumlu bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Altıparmak, 2009; Ercan-Şahin ve Üzar-Özçetin, 2020). Bu durum, yaşlı bireylerin huzurevinde uzun süre kalması ve kurum bakımını benimsemesi ile açıklanmıştır (Ercan-Şahin ve Üzar-Özçetin, 2020). Ayrıca benlik saygısının, huzurevinde kalma süresi ile olumlu bir ilişkide olduğunu bulunmuştur (Yılmaz, 2018).

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma Bursa Büyükşehir Belediyesi huzurevinde kalan 120 sayıda yaşlı bireyler sınırlıdır. Ayrıca bu araştırmada kullanılan ölçek maddelerine katılımcıların samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayıldığından sonuçlar ölçeklerin ölçüm derecesiyle de sınırlandırılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, huzurevinde kalan yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulguları; yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış duygularını pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu

bağlamda minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış duygularının birbirlerini pekiştirdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları; minnettarlık ve öz-anlayış düzeylerinin, mental iyi-oluş düzeylerini yordadığına işaret etmektedir. Bu noktada yaşlı bireylerin minnettarlık ve öz-anlayış tutumları mental iyi-oluş tutumlarının yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış düzeylerinin cinsiyet, yaş ve huzurevinde kaldığı süre değişkeni bağlamında farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin olumlu duygularıyla ilgilenen pozitif psikoloji alanı için yaşlıların minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış duygularının birbirleriyle olan ilişkisinin önem arz ettiği ve bu ilişkilerin yaşlı bireylerin olumlu duygularını artırdığı ve/veya ortaya çıkarmaya vesile olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisinin, yaşlı refahına olumlu yönde etkisi görülmektedir. Dolayısıyla bu bulguların, sosyal hizmet alanında yaşlıların refahı için belirlenecek politikalara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Türkiye'nin demografik yapısındaki değişiminden dolayı ülke nüfusu hızlı bir şekilde yaşlanmaktadır. Bu yaşlanma sonucu, yaşlı bireylerin bakımı güç olması sebebiyle huzurevleri tercih edilmektedir. Huzurevinde yaşamını sürdüren yaşlı bireyler ise gün geçtikçe mutluluktan, yaşam doyumundan, kendilerine olan anlayıştan, empatiden, zihinsel ve bedensel sağlığından yoksun kalmaktadır. Ayrıca, yaşlılar huzurevinde yaşamaya devam ettikçe şikâyet etme, memnun olamama gibi bir tutum içerisinde bulunmaktadır. Bu durum sonucunda, yaşlı bireyler kendilerini bir döngünün içinde bulmakta ve pozitif duygularını yitirmektedir. Yitirilmiş olan pozitif duygu ve hisler, belli bir süre sonra yaşlıların sağlığını olumsuz yönde etkilemeye neden olmaktadır. Dolayısıyla yaşlıların pozitif duyguları, minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış arasındaki ilişkiler gibi çeşitli değişkenleri ele alan araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Böylece toplumun önemli bir kesimini oluşturan yaşlı bireylerin tespit edilen durumlarına yönelik tedbirler alınabilecek ve yaşlı bireylerin daha kaliteli bir yaşlılık süreci geçirmelerine katkı sunulabilecektir. Bu çalışmanın; minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış kavramları ile ilgili yapılacak başka çalışmalar için de örnek olacağı değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte özellikle ruh sağlığı eğitimi almış araştırmacıların, yaşlılık ve yaşlanma üzerine yaptıkları araştırmalarına mental iyi-oluş kavramını dâhil etmeleri önem arz etmektedir. Daha sonra yapılacak olan araştırmalarda, yaşlıların mental iyi-oluş düzeylerinin farklı değişkenlerle birlikte ele alınarak aralarındaki ilişkilerin ortaya konulması da önemlidir. Ayrıca benzer bir çalışmanın aile bireyleri yanında ve özel huzurevlerinde yaşayan yaşlılarla da yapılması ve sonuçların karşılaştırılması da önerilebilir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Araştırma için Bursa Teknik Üniversitesi Araştırma Etik Kurulundan (Tarih: 19.02.2021, Sayı: E.846) izin alınmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aghababaei, N., Blanchnio, A. ve Aminikhoo, M. (2018). The relations of gratitude to religiosity, well-being and personality. *Mental Health, Religion and Culture*, 21(4), 408-417.
- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatik Bilimler Dergisi*, 3(2), 75-80.
- Akdemir, N., Kapucu, S., Özdemir, L., Akkuş, Y., Balcı-Alparlan, G. ve Akyar, I. (2010). Huzurevi ve yaşlı bakım rehabilitasyon merkezlerinde çalışan hemşirelerin yaşadıkları bakım sorunları ve tükenmişlik düzeyleri. *Hemşirelik Araştırma Geliştirme Dergisi*, 12(3), 49-62.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Allemand, M. ve Hill, P. L. (2016). Gratitude from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 84(1), 21-35.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2014). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54(2), 190-200.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Atalay, B. (1993) *Türk aile yapısı araştırması*. DPT Ankara: Sosyal Planlama Gen. Müd. Araştırma Dergisi, No: 4211.
- Bandura, A. (2006). Adolescent Development from an Agentic perspective. *Adolescence and Education*, (Ed. F. Pajares ve T. Urdan). Greenwich: Published by Information Age Publishing.
- Baran, A. G. (2001). Türkiye’de yaşlılık politikalarının sosyolojik analizi. V. Kalınkara (ed.) I.Ulusal Yaşlılık Kongresi, Ankara: Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği. 256-76.
- Birinci, E. (2021). Türkiye’deki yaşlı bakımı eğitimi üzerine genl bir değerlendirme. *Türkiye Mesleki ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(5), 31-43.
- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2007). Is well-being U-Shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(80), 1733-1749.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L. ve Fincham, F. D. (2010) Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*,

32, 22–30.

- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B. ve Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span : Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 292–302.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of happiness studies, 9*(1), 1–11.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the Berkeley Expressivity scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*(9), 27–33.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653–663.
- Emiroğlu, V. (1989). *Yaşlılık ve yaşlının sosyal uyumu*. Ankara: Başkan Yayınevi.
- Emiroğlu, V. (1995). *Yaşlılık ve yaşlının sosyal uyumu*, Ankara: Şafak Matbacılık Ltf. Şti.
- Ercan-Şahin, N. ve Üzar-Özçetin, Y. S. (2020). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi, 13*(2), 167–176.
- Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56–69.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. ve Tsang, J. A. (2003). *The assessment of gratitude*. Water Resources. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.
- Fernandez-Martinez, B., Prieto-Flores, M. E., Forjaz, M. J., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F. ve Martínez-Martín, P. (2012). Self-perceived health status in older adults: Regional and sociodemographic inequalities in Spain. *Revista de Saude Publica, 46*(2), 310–319.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. ve Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408–422.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110.
- George, D. ve Mallery, M. (2019). *SPSS for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Grundy, E. ve Sloggett, A. (2003). Health inequalities in the older population: The role of personal capital, social resources and socio-economic circumstances. *Social Science and Medicine, 56*(5), 935–947.
- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y. ve Kwok, S. Y. C. L. (2014). Deveelopment and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology, 9*(3), 187–197.

- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119.
- Jensen, R. A. A., Mehlsen, M. Y., Connar, M. O. ve Mehlsen, N. (2008). Age differences in life stories and neuroticism mediate age differences in subjective well - being. *Applied Cognitive Psychology*, 34(1), 3–15.
- Karakuş, B. (2018). Türkiye’de yaşlılara yönelik hizmetler, kurumsal yaşlı bakımı ve kurumsal yaşlı bakımında illerin durumu. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115.
- Keskinoğlu, P., Yaka, E., Uçku, R., Yener, G. ve Kurt, P. (2013). Prevalence and risk factors of dementia among community dwelling elderly people in Izmir, Turkey. *Turkish Journal of Geriatrics*, 16(2), 135–141.
- Killen, A. ve Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964.
- Koç, M. (2002). Gelisim psikolojisi açısından yaşlılık döneminde ruhsal gelişim. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 287–304.
- Konak, A. ve Çiğdem, Y. (2005). Yaşlılık olgusu : Sivas huzurevi örneği. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(1), 23–63.
- Lampinen, P., Heikkinen, R. L., Kauppinen, M. ve Heikkinen, E. (2007). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 10(5), 454–466.
- Lau, R. ve Cheng, S. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8(3), 169–175.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Lin, C. C. (2014). A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude. *Social Indicators Research*, 119(2), 909–924.
- Liu, G. ve Zhang, Z. (2004). Sociodemographic differentials of the self-rated health of the oldest-old Chinese. *Population Research and Policy Review*, 23(2), 117–133.
- Lurde, A. D. S. B. ve Latipun. (2019). Correlation Self-Compassion and Happiness among University Students in Timor-Leste: Gratitude as Moderation Variable. *International Journal of Psychological Studies*, 11(2), 1–8.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- Morgan, B., Gulliford, L. ve Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences*. 107(1), 179-

189.

- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept (Ed. J. Bauer ve H. A. Wayment). *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, 95–106.
- Neff, K. D. (2009). *Self-Compassion* (Ed. M. R. Leary & R. H. Hoyle), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults enhanced reader *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Onat, U. ve Çevik, B. (2006). *Institutions and Properties of Places About Elderly Care in Turkey. Geriatrics and Gerontology* (Ed. S. Arıoğul). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Öztürk, M. (2016). Yaşlıda ruh sağlığını koruma-pozitif psikoloji ve müdahale yöntemleri. *Ege Tıp Dergisi*, 55, 19–25.
- Peel, N. M., McClure, R. J. ve Bartlett, H. P. (2005). Behavioral determinants of healthy aging. *American journal of preventive medicine*, 28(3), 298–304.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. ve Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156.
- Reckart, H., Scott Huebner, E., Hills, K. J. ve Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*. 116(1), 44-50.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J. ve Rey, J. M. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806–814.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Soysa, C. K. ve Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Gender as Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS):

development and UK validation, 5(1), 1–13.

- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S. ve Henderson, K. (2013). Self-Compassionate Reactions to Health Threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911–926.
- Tezcan, S. ve Seçkiner, P. (2012). Türkiye’de demografik değişim; Yaşlılık perspektifi. (Ed: D. Arslan ve M. Ertem). *Yaşlı Sağlığı: Sorun ve Çözümler*. Halk Sağlığı Uzmanları Demeği Yayınları No: 2012-1. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Health And Well-Being*, 7(3), 340–364.
- Tian, L., Du, M. ve Huebner, E. S. (2015) The Effect of Gratitude on Elementary School Students’ Subjective Well-Being in Schools: The Mediating Role of Prosocial Behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887–904.
- TÜİK. (2021). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. İstatistiklerle Yaşlılar, 2020*. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2020-37227>
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T.Y. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221.
- Werner, K. H., Hooria, J., Goldin, P. R., Michal, Z., G.Heimberg, R. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543–558.
- WorldBank, (2021). Erişim adresi: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO?locations=1W>
- Yerli, G. (2017). Yaşlılık dönemi özellikleri ve yaşlılara yönelik sosyal hizmetler. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 1278–1287.
- Yılmaz, E. (2018). Huzurevinde kalan yaşlılarda depresyon ve benlik saygısı ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 553–578.
- Yost-Dubrow, R. ve Dunham, Y. (2018). Evidence for a relationship between trait gratitude and prosocial behaviour. *Cognition and Emotion*, 32(2), 397–403.
- Yue, X. D., Hiranandani, N. A. ve Jiang, F. (2017). Unpacking the gender differences on mental health: The effects of optimism and gratitude. *Psychological Reports*, 120(4), 639–649.
- Yüksel, A. ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude. *Eurasian Journal of Educational Research*, (46), 199–215
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Health And Well-Being*, 7(3), 340–364.

