

Yaşlı bireylerde umut/umutsuzluk durumunun yaşam anlamı ve öz yeterliklerine toplumsal bakış

A social perspective on the meaning of life and self-efficacy of hope/hopelessness in elderly individuals

Zuhal AYHAN*

Öz:

Bu araştırma, yaşlılıkta, yaşam anlamını teşvik eden veya azaltan faktörlerin belirlenmesi, umutsuzluk ile öz yeterlik durumlarının ortaya konulması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmada çalışma grubunu Ankara ili merkezinde yaşayan yaşlılardan (N=250) oluşturmaktadır. Araştırma sonucu; katılımcıların umutsuzluk durumunun ortalamasının çok az altında yer kaldığı tespit edilmiştir. Öz-yeterlikleri ve yaşam anlamı algıları ortalamasının üzerinde çıkmıştır. Yaşlıların kadın ve erkeklere göre umutsuzluk, öz-yeterlik ve yaşam anlamı arasında fark çıkmamıştır. Eşi vefat eden yaşlıların öz-yeterlik algıları evli ve boşanmış gruplarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların umutsuzluk algıları ilkökul mezunlarından daha yüksek olduğu okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların umutsuzluk algıları ilkökul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitimleri yönüyle okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların yaşam anlamı algıları ilkökul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu; Gelir durumlarına göre 10 bin ve altı geliri olanlar 10.001-15.000 TL arası geliri olan gruplara göre umutsuzluk ile öz-yeterlik algıları daha yüksek olduğu sonuçları

* Dr., Yüksek Öğretim Kalite Kurulu Başkanlığı, Ankara, zayhan73@gmail.com, ORCID:0000-0002-0843-2903

elde edilmiştir. Yine 25.001 TL ve üstü geliri olanlar 10.001-15.000 TL ile 20.001-25.000 TL arası geliri olan gruplara göre yaşam anlamı algıları daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşlıların umutsuzluk durumu ile yaşam anlamı algıları arasında anlamlı farklılık düşük düzeyde ve negatif bir ilişki bulunurken umutsuzluk- öz-yeterlik ve yaşam anlamı-öz-yeterlik arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir.

Anahtar Sözcükler: Öz-yeterlilik, umut-umutsuzluk, yaşam anlamı, yaşlı birey

Abstract

In this study, it was aimed to determine the factors that promote or decrease the meaning of life in old age, to reveal hopelessness and self-efficacy and to examine the relationship between them. In the study in which relational survey model was used, the study group consisted of elderly people (N=250) living in the center of Ankara province. As a result of the research; it was determined that the participants' hopelessness was slightly below the average. Their self-efficacy and meaning of life perceptions were above average. There was no difference between the hopelessness, self-efficacy and meaning of life of the elderly according to men and women. The self-efficacy perceptions of the elderly whose spouse passed away were higher than those of the married and divorced groups. On the other hand, the hopelessness perceptions of illiterate and university graduates were higher than those of primary school graduates. Again, it was revealed that the hopelessness perceptions of illiterate and university graduates were higher than those of primary and secondary school graduates. In terms of education, the perceptions of meaning of life of illiterate and university graduates were higher than those of primary and secondary school graduates. According to income status, those with an income of 10,000 TL or less had higher perceptions of hopelessness and self-efficacy than those with an income of 10,001-15,000 TL. It was also found that those with an income of 25,001 TL and above had higher perceptions of meaning of life than the groups with an income between 10,001-15,000 TL and 20,001-25,000 TL. While there was a significant, low level and negative relationship between the hopelessness and meaning of life perceptions of the elderly, there was no relationship between hopelessness and self-efficacy and between meaning of life and self-efficacy.

Keywords: Self-efficacy, hopelessness, meaning of life, elderly individuals

Giriş

Değişim, kayıp ve hastalığın ortasında umudu korumak, ruhsal ve fiziksel sağlığın belirleyicisi olarak yüksek yaşam kalitesi ile ilişkili bir başa çıkma kaynağı olarak kabul edilmektedir (Wu & Koo, 2016). Umut, iyimserlikten farklı olarak olumlu bir motivasyonel durum olarak tanımlanabilir; umut, bir eylemlilik duygusu aracılığı ile kişinin hedeflerine ulaşma yolları hakkında açık bir şekilde düşünmeyi içermektedir. Umut, gerçekçi ve kişisel olarak anlamlı olan iyi bir geleceğe ulaşmada emin ancak belirsiz beklentiyi de vurgulamaktadır. Bireylerde beklenen umuda dönük iyileşme hissi psikoterapi ve fiziksel rehabilitasyon araçları ile ilişkilendirilmektedir (Kortte, Stevenson, Hosey, Castillo, & Wegener, 2012).

Öte yandan umutsuzluk, kişinin mevcut durumunun değişmez olduğu hissi ile birlikte geleceğe dair olumsuz ve kadercı bir bakış açısına sahip olduğu bilişsel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Everson, Kaplan, Goldberg, & Salonen, 2000). Umutsuzluk sağlık durumuyla ilişkilendirilmektedir. Tüm nedenlere bağlı ölüm oranının depresif belirtiler ve tıbbi risk faktörleri kontrol edildikten sonra bile bağımsız bir belirleyicisidir (Lehto, Ojanen, Dyba, Aromaa, & Kellokumpu-Lehtinen, 2007).

Yaşlı yetişkinlik, yaşlanma sürecine eşlik eden biyolojik, sosyal, çevresel ve psikolojik değişikliklere sağlıklı bir şekilde uyum sağlama yeteneği ile karakterize edilmektedir. Sağlıklı yaşlanma olumlu bir benlik duygusu, esenlik ve yaşam anlamı ile ilişkilidir. Yaşlı yetişkinlerin genellikle umutsuzluk nöbeti yaşamamaktadır. Yaşlılıkta geleceğe yönelik genç yetişkinlerin deneyimlediğinden niteliksel olarak umutsuzluğun farklı yönleri mevcuttur (Duggleby, ve diğerleri, 2012). Örneğin, kronik hastalık, işlevsel gerileme, sınırlı mali durum, başkaları üzerinde algılanan yük, yalnızlık ve yakın ölümü, yaşlanma bağlamında geleceğe ilişkin kötümser görüşleri teşvik edebilen faktörlerdir (Júnior, ve diğerleri, 2018).

Yaşlı yetişkinler için umutsuzluk, depresyonla oluşan klinik seyire kıyasla daha derin etkiler öngörülebilmektedir. Ancak, ileri yaştaki umutsuz düşünceler yanlışlıkla yaşlanma sürecinin normal bir parçası olarak algılanabileceğinden, hizmet sağlayıcılar risk altındaki bireyleri yeterince tanımlamak ve müdahale sağlamak için; yaşa bağlı kayba verilen normal tepkiler ile gerçek bir psikolojik umutsuzluk deneyimi arasında ayırım yapmaya dikkat etmelidir (Hernandez & Overholser, 2020). Umut/umutsuzluk, fiziksel hastalık neden ile ölüm riskini de artırmaktadır. Birden fazla tıbbi hastalığı olan eve bağlı yaşlı yetişkinlerle yapılan 8 yıllık boylamsal bir çalışmada, depresif semptomlar kontrol edildikten sonra umutlu olmanın ölüm oranıyla önemli ölçüde negatif ilişkili olduğu görülmüştür. “Nadiren” umutlu olduğunu bildiren bireylerin 8 yıllık süre içinde ölme olasılığı, umutlu hisseden bireylere kıyasla 1,74 kat daha fazla çıkmıştır (Zhu, ve diğerleri, 2017).

Umut/umutsuzluk, ruhsal ve fiziksel sorunlarda tedaviye bağlılık ve uyum düzeyini öngören önemli bir klinik semptomdur. Depresyondaki yaşlı yetişkinler için olağan birinci basamak bakımı ile depresyon bakım yöneticileri tarafından güçlendirilmiş birinci basamak bakımını karşılaştıran bir randomize kontrol çalışmasında (RCT); umutsuz hastaların bakım yöneticisi olanlara kıyasla olağan bakım altında iyileşme olasılığının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Nsamenang & Hirsch, 2015). Umutlu olan kanser hastalarının hastanede kalış süreleri daha kısa ve hayatta kalma

süreleri daha uzundur. Kanser hastalarında yüksek umutsuzluk seviyeleri, depresyon faktörü ile değerlendirildiğinde, ileri yaş (yaşam evresinin ve ilgili prognozun göstergesi), düşük benlik saygısı ve düşük manevi iyi oluş ile bağımsız olarak ilişkilendirilmiştir. Genel olarak umutluluk, palyatif bakım alan hastalar için bile psikolojik iyi olma hali ve işlevsel durum dahil olmak üzere yaşam kalitesini yükseltmektedir (Gheihman, ve diğerleri, 2016).

Dünyada yaşlı nüfusun artması ile fiziksel ve ruhsal hastalık ve sorunların artması, yaşlılarda öz yeterliliği artırarak sağlıklarının geliştirilmesinde öz bakım davranışlarının iyileştirilmesi önemli bir rol oynamakta ve yaşam doyumlarını artırabilmektedir (Alavijeh, Zandiyeh, & Moeini, 2021).

Öz bakım davranışlarının iyileştirilmesinde sadece bilginin geliştirilmesi değil, aynı zamanda öz-yeterliliğin artırılması ile de sağlandığı görülmektedir. Çalışmalar, artan öz-yeterliliğin yaşlılarda öz bakım yeteneğini geliştirdiğini göstermektedir (Hejazi, Peyman, Tajfard, & Esmaily, 2018). Öz-yeterlilik, kişinin belirli durumlarda başarılı olma veya bir görevi yerine getirme yeteneğine olan inancı anlamına gelmektedir. Kişinin öz-yeterlilik duygusu, hedeflere, görevlere ve zorluklara nasıl yaklaştığı konusunda önemli bir rol oynayabilmektedir. Öz-yeterlilik, belirli bir görevi yerine getirmek için gerekli becerilere sahip olma, eylem sürecini organize etme ve yürütme yeteneklerine olan inancı ifade etmektedir (Naseh & Heidari, 2015).

Bandura, öz-yeterlilik ve yetenek, bilgi ve becerileri edinerek başarıya ulaştırılabileceğine inanmaktadır (Bandura, 1986). Araştırmalar, öz-yeterliliğin yaşlılarda sağlığın teşviki ve öz bakım davranışları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sayede yaşlıların öz-yeterliliklerinin artırılması, öz bakım davranışlarının gelişmesine yol açmaktadır (Peyman, Abdollahi, & Zadehahmad, 2018). Araştırmacılar, öz-yeterliliğin yaşlıların öz bakım davranışına olan bağlılığında ve tahmininde önemli bir rol oynadığına inanmaktadır. Yeme alışkanlıkları, sigara içme ve egzersiz gibi yaşam tarzı değişiklikleri, yüksek özgüven ve öz-yeterlilik gerektirmekte ve kişinin öz bakım faaliyetlerini başarılı bir şekilde yürütme yeteneğine duyduğu güven ile ilişkilendirilmektedir (Fu, ve diğerleri, 2003).

Yaşamda anlam, kişinin anlayış, amaç ve önem duygusunu ifade etmektedir (Martela & Steger, 2016). Araştırmacı, insanların temel güdüsünün yaşamda anlam yaratmak olduğunu iddia etmektedir. Yaşamda anlam, insanların kendilerini ve dünyayı algılamaları, dünyadaki yerlerini anlamaları ve neyi başarmaya çalıştıklarının farkına varmaları olarak tanımlanmaktadır (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Yaşamda anlamın doğası gereği bilişsel olduğu ve genellikle yaşamın erken dönemlerinde oluştuğu varsayılmakta; ancak kişisel deneyimlerle değiştirilebilmektedir. Araştırmacılar yaşamda anlam ile sevgi, mutluluk ve canlılık gibi olumlu duygular arasında bağlantıya dikkat çekmektedirler. Yaşamda anlam korku, öfke, utanç ve üzüntü gibi olumsuz duygularla ise ters orantılı olduğunu belirtmektedir (Greenblatt-Kimron, Kagan, & Zychlinski, 2022).

Yaşamda anlam, yaşam süresi boyunca psikolojik esenlikle bağlantılı kişisel bir deneyim olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, yaşamda anlam yaşam süresi boyunca değişiklik göstermektedir. Bazı araştırmacılar yaşam olaylarının ve yaşlanmanın kişinin yaşamda anlam anlayışını değiştirdiğini öne sürer iken; diğerleri yaşlılığın kişinin yaşamda anlam duygusunu artırdığını savunmaktadır (Schnell, 2009). Yaşamda anlam hayatın tüm evrelerinde önemli olsa da, psikososyal gelişim teorisi yaşlılıkta yaşamda anlamın önemini ancak sekizinci evrede yaşlı yetişkinleri bütünlük ve umutsuzluk kriziyle karşı karşıya kaldıklarında öne çıkarmaktadır. Günümüzde, son yaş evresi çok daha uzundur ve “baby boomers” olarak adlandırılan genç yaşlılardan (65+) “sessiz nesil” olarak adlandırılan yaşlı yaşlılara (80+) kadar dönemlere ayrılmaktadır (Lissitsa, Zychlinski, & Kagan, 2022). Bütünlük ve umutsuzluk krizi ile başa çıkma yaşlılık yılları boyunca değişebilir ve bu popülasyonda yaşamda anlamı etkileyebilmektedir. Gerçekten de, kapsamlı araştırmalar yaşamda anlamı iyi fiziksel sağlık, düşük ölüm oranı, yavaş bilişsel gerileme, yüksek öznel refah, olumlu etki, az depresif semptom ve iyi psikolojik uyum dahil olmak üzere başarılı yaşlanmanın çeşitli göstergeleri ile ilişkilendirerek yaşamda anlamın altını çizmektedir (Pinquart, 2002). Ayrıca, araştırmalar travmatik deneyimlerden sonra yaşamda anlamın travma sonrası büyümeyi desteklediğini göstermektedir (Dursun, Steger, Bentele, & Schulenberg, 2016).

Yaşlı yetişkinler arasında yaşam anlamındaki değişkenliğe katkıda bulunan faktörleri keşfetme çabası ile alanyazında incelenen araştırmalarda yaş, kültür, insan ilişkileri ve faaliyetlere katılım gibi tek değişkenli çalışmalara rastlanmıştır. Bununla birlikte, yaşamda anlam anlayışını genişletmek için çeşitli değişkenleri entegre eden kavramsal modellere ihtiyaç vardır (Hupkens, Machielse, Goumans, & Derkx, 2018). Bu bağlamda, yaşlı yetişkinlerin refahını artırmak, yaşamda anlam duygusunu teşvik eden faktörler hakkında daha derin bir bilgi gerektirmektedir. Bu nedenle, mevcut araştırma, yaşam anlamlarında bu başa çıkma için geçerli olabilecek olası farklılıklara odaklanmaktadır. Yaşlılıkta yaşam anlamını teşvik eden veya azaltan faktörlerin belirlenmesi, uygun terapötik müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine ve kamusal sosyal politikaların düzenlenmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Spesifik olarak, mevcut çalışma yaşlı yetişkinler arasında yaşam anlamına katkıda bulunan faktörlerin bütünlleştirici bir modelini sunmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2005). Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ili merkezinde yaşayan yaşlılardan (N=250) oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidinden uygun (amaca yönelik) örnekleme tekniği kullanılmıştır (Şimşek & Yıldırım, 2013). Araştırmaya katılan yaşlıların demografik özellikleri hakkında betimsel istatistiklere ait veriler aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	95	38,0
	Erkek	155	62,0
Yaş Grupları	60-69 yaş arası	180	72,0
	70-79 yaş arası	35	14,0
	80-89 yaş arası	35	14,0
Medeni Durumu	Bekar	5	2,0
	Evli	195	78,0
	Boşanmış	15	6,0
	Eşi vefat	35	14,0
Çocuğu Olma Durumu	Hayır	10	4,0
	Evet	240	96,0
Kronik Rahatsızlık Durumu	Hayır	90	36,0
	Evet	160	64,0
Eğitim Durumu	İlkokul	105	42,0
	Ortaokul	10	4,0
	Lise	50	20,0
	Üniversite	60	24,0
	Okuryazar değil	25	10,0
Gelir Durumu	10 bin ve altı	65	26,0
	10.001-15.000 TL arası	20	8,0
	15.001-20.000 TL arası	60	24,0
	20.001-25.000 TL arası	10	4,0
	25.001 TL ve üstü	95	38,0
Hanede Yaşayan Sayısı	Tek başına	35	14,0
	2-5 arası	215	86,0
Eşin Hayatta Olma Durumu	Hayır	30	12,0
	Evet	220	88,0
Şu Anda Kiminle Yaşamakta	Eş	200	80,0
	Çocuk	5	2,0
	Yalnız	45	18,0

p < .05

Tabloda yer alan istatistiki değerlere göre, araştırmaya katılan katılımcıların % 62,0'sinin erkek olduğu; %72,0'sinin 60-69 yaş arasında olduğu; % 78'inin evli olduğu; % 96,0'sının çocuğu olduğu; % 64,0'ünün kronik rahatsızlığı olduğu; %42,0'sinin ilkökul mezunu olduğu; % 38,0'inin 25 bin TL ve üstü geliri olduğu %86,0'sının hanesinde 2 ile 5 kişi yaşadığı; % 88,0'inin eşinin yaşadığı ve % 80,0'inin eşi ile aynı hanede yaşadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada; Beck ve arkadaşları tarafından oluşturulmuş, kişinin umutsuzluk durumunu ölçen ve gelecek hakkında nasıl fikirleri olduğunu algılamaya çalışan bir umutsuzluk ölçeği kullanılmıştır (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, & Tekin, 1993). Ayrıca, Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen genel öz yeterlilik ölçeği Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından Türkçe 'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bir diğer ölçek olan yaşam anlamı ölçeği Akın ve Taş (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum aldığı değerler birlikte normallik varsayımı incelenmiştir.

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis		
Umutsuzluk Ölçeği	250	9,86	4,64	0,09	0,15	-0,72	0,31
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	250	3,57	0,64	-0,79	0,15	1,20	0,31
Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	250	3,50	0,61	0,15	0,15	-0,36	0,31
Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-İsrar Alt Boyutu	250	0,47	0,33	-0,02	0,15	-1,11	0,31
Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	250	3,00	0,45	0,24	0,15	0,39	0,31
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	250	5,91	1,28	-1,08	0,15	1,13	0,31
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Valığı Alt Boyutu	250	5,50	0,80	-1,50	0,15	1,92	0,31
Yaşam Anlamı Ölçeği	250	5,71	0,94	-1,63	0,15	1,65	0,31

p < .05

Araştırma ölçeklerinin analizinde genel ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 arasında olduğu görülmektedir. Araştırma ölçeği analizinde Tabachnick ve diğerlerine (2013) göre çarpıklık ve basıklık değeri +2.0 ile -2.0 arasında olduğunda parametrik test olarak kabul edilebilir ve buna göre işlem yapılabilir.

Bu anlamda, araştırmada kullanılan umutsuzluk, öz-yeterlilik ve yaşam anlamı ölçek ve alt boyutları bu şartı sağladığından dolayı normallik varsayımına göre uygun ve parametrik analizlerin yapılabileceği gerekmektedir.

Tablo incelendiğinde; Umutsuzluk Ölçeği genel toplamı ($\bar{X} = 9,86 \pm 4,64$) çıkmıştır. Katılımcıların umutsuzluk durumunun olduğu ve ortalamasının çok az altında yer aldığı tespit edilmiştir. Öz-yeterlik ortalaması ($\bar{X} = 3,00 \pm 0,45$) ile ortalamasının üzerinde çıkmıştır. Yaşam anlamı ortalaması ($\bar{X} = 5,71 \pm 0,94$) ile ortalamasının üzerinde çıkmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmiştir. Yapılan bağımsız örneklem T-testi analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçeklerin Cinsiyete Göre T-Test Analiz Değerleri

	Değişken	N	Ortalama	S.S.	t	df	p
Umutsuzluk Ölçeği	Kadın	95	9,8947	4,07241	,093	248	,926
	Erkek	155	9,8387	4,96152			
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	Kadın	95	3,6352	,48052	1,359	245,959	,175
	Erkek	155	3,5323	,71654			
Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	Kadın	95	3,5368	,41284	,750	247,597	,454
	Erkek	155	3,4839	,70393			
Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-Israr Alt Boyutu	Kadın	95	,4912	,29512	,951	226,414	,342
	Erkek	155	,4516	,35583			
Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	Kadın	95	3,0491	,34247	1,443	244,495	,150
	Erkek	155	2,9725	,49641			
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	Kadın	95	5,9895	,89555	,857	247,997	,392
	Erkek	155	5,8613	1,46976			
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Varlığı Alt Boyutu	Kadın	95	5,4947	,48099	-,143	248	,886
	Erkek	155	5,5097	,94641			
Yaşam Anlamı Ölçeği	Kadın	95	5,7421	,62935	,471	248	,638
	Erkek	155	5,6842	1,09146			

$p < .05$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ve alt boyutlarının tutum farklarını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda, umutsuzluk, öz-yeterlik ve yaşam anlamı ölçek genel ve alt boyutlarının hiçbirinde farklılık çıkmamıştır. Buna göre kadın ve erkeklere göre umutsuzluk, öz-yeterlik ve yaşam anlamı arasında fark bulunmamaktadır ($p < .05$).

Katılımcıların algılarına göre yaş grupları arasındaki anlamlı bir ilişkinin varlığının tespitinde ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 4. Ölçeklerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

f. x ss Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Umutsuzluk Ölçeği	60-69 yaş arası	180	9,4444	4,92652	Gruplar arası	119,941	2	59,971	2,832	,061
	70-79 yaş arası	35	11,2857	4,39633	Grup içi	5230,159	247	21,175		
	80-89 yaş arası	35	10,5714	2,59281	Toplam	5350,100	249			
	Total	250	9,8600	4,63534						
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	60-69 yaş arası	180	3,5590	,68775	Gruplar arası	1,862	2	,931	2,310	,101
	70-79 yaş arası	35	3,4444	,51485	Grup içi	99,535	247	,403		
	80-89 yaş arası	35	3,7619	,41499	Toplam	101,397	249			
	Total	250	3,5714	,63813						

Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	60-69 yaş arası	180	3,4833	,68238	Gruplar arası	,632	2	,316	,849	,429
	70-79 yaş arası	35	3,6286	,35027	Grup içi	91,864	247	,372		
	80-89 yaş arası	35	3,4857	,35739	Toplam	92,496	249			
	Total	250	3,5040	,60948						
Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-Israr Alt Boyutu	60-69 yaş arası	180	,4444	,34342	Gruplar arası	,317	2	,159	1,428	,242
	70-79 yaş arası	35	,5238	,35504	Grup içi	27,460	247	,111		
	80-89 yaş arası	35	,5238	,24636	Toplam	27,778	249			
	Total	250	,4667	,33400						
Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	60-69 yaş arası	180	2,9843	,48535	Gruplar arası	,471	2	,236	1,192	,305
	70-79 yaş arası	35	2,9832	,32800	Grup içi	48,849	247	,198		
	80-89 yaş arası	35	3,1092	,29829	Toplam	49,321	249			
Total	250	3,0016	,44506							

Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	60-69 yaş arası	180	5,9694	1,10732	Gruplar arası	28,686	2	14,343	9,315	,000
	70-79 yaş arası	35	5,1429	1,98439	Grup içi	380,339	247	1,540		1,3>2
	80-89 yaş arası	35	6,3714	,89066	Toplam	409,025	249			
	Total	250	5,9100	1,28167						
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Varlığı Alt Boyutu	60-69 yaş arası	180	5,5611	,50654	Gruplar arası	15,825	2	7,913	13,585	,000
	70-79 yaş arası	35	4,9143	1,67282	Grup içi	143,871	247	,582		1,3>2
	80-89 yaş arası	35	5,8000	,28697	Toplam	159,696	249			
	Total	250	5,5040	,80084						
Yaşam Anlamı Ölçeği	60-69 yaş arası	180	5,7642	,67705	Gruplar arası	21,718	2	10,859	13,467	,000
	70-79 yaş arası	35	5,0286	1,78450	Grup içi	199,168	247	,806		1,3>2
	80-89 yaş arası	35	6,0857	,50998	Toplam	220,885	249			
	Total	250	5,7062	,94185						

p <.05

Tabloda görülebileceği üzere, umutsuzluk, öz-yeterlik ve yaşam anlamı ölçek ve alt boyutlarının aritmetik ortalamalarının yaş grupları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; yaşam anlamı ve alt boyutlarının yaş grupları arasında farklılık çıkmıştır. Posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre 60-69 yaş arası ile 80-89 yaş arası grupların yaşam anlamı algıları 70-79 yaş arası gruplarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların algılarına göre medeni durumları arasındaki anlamlı bir ilişkinin varlığının tespitinde ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 5. Ölçeklerinin Genel ve Alt Boyut Algılarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

f. x ss Değerleri						ANOVA				
Puan	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Umutsuzluk Ölçeği	Evli	195	10,1795	4,71820	Gruplar arası	92,811	2	46,405	2,180	,115
	Boşanmış	20	9,0000	4,29198	Grup içi	5257,289	247	21,285		
	Eşi vefat	35	8,5714	4,16064	Toplam	5350,100	249			
	Total	250	9,8600	4,63534						
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	Evli	195	3,5531	,63509	Gruplar arası	2,679	2	1,339	3,351	,037*
	Boşanmış	20	3,3611	,59440	Grup içi	98,718	247	,400		3>1,2
	Eşi vefat	35	3,7937	,63609	Toplam	101,397	249			
	Total	250	3,5714	,63813						
Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	Evli	195	3,4564	,61418	Gruplar arası	7,624	2	3,812	11,093	,000*
	Boşanmış	20	3,2500	,51042	Grup içi	84,872	247	,344		3>1,2
	Eşi vefat	35	3,9143	,44533	Toplam	92,496	249			
	Total	250	3,5040	,60948						
Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-Israr Alt Boyutu	Evli	195	,4786	,35331	Gruplar arası	,387	2	,193	1,743	,177
	Boşanmış	20	,3333	,24183	Grup içi	27,391	247	,111		
	Eşi vefat	35	,4762	,24636	Toplam	27,778	249			
	Total	250	,4667	,33400						
Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	Evli	195	2,9794	,42997	Gruplar arası	3,008	2	1,504	8,021	,000*
	Boşanmış	20	2,7941	,47233	Grup içi	46,313	247	,188		3>1,2
	Eşi vefat	35	3,2437	,42732	Toplam	49,321	249			
	Total	250	3,0016	,44506						
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	Evli	195	5,9667	1,32858	Gruplar arası	2,849	2	1,424	,866	,422
	Boşanmış	20	5,7000	,97872	Grup içi	406,176	247	1,644		
	Eşi vefat	35	5,7143	1,15737	Toplam	409,025	249			
	Total	250	5,9100	1,28167						
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Varlığı Alt Boyutu	Evli	195	5,5282	,87283	Gruplar arası	,958	2	,479	,746	,476
	Boşanmış	20	5,3000	,65695	Grup içi	158,738	247	,643		
	Eşi vefat	35	5,4857	,28403	Toplam	159,696	249			
	Total	250	5,5040	,80084						

Yaşam Anlamı Ölçeği	Evli	195	5,7464	1,00392	Gruplar arası	1,561	2	,780	,879	,417
	Boşanmış	20	5,5000	,63660	Grup içi	219,325	247	,888		
	Eşi vefat	35	5,6000	,68813	Toplam	220,885	249			
	Total	250	5,7062	,94185						

$p < .05$

Tabloda görülebileceği üzere, ölçekleri ve alt boyutlarının aritmetik ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Öz-Yeterlik Ölçeği genel ve Başlama ile Yılmama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre Eşi vefat gruplarının öz-yeterlik algıları evli ve boşanmış gruplarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların algılarına göre ölçek ve alt boyutlarının eğitim durumları arasındaki anlamlı bir ilişkinin varlığının tespitinde ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 6. Ölçeğinin Genel ve Alt Boyut Algılarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

f. x ss Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Umutsuzluk Ölçeği	İlkokul	105	8,2381	4,44955	Gruplar arası	801,969	4	200,492	10,800	,000
	Ortaokul	10	10,5000	5,79751	Grup içi	4548,131	245	18,564		4>1
	Lise	50	9,6000	4,07080	Toplam	5350,100	249			5>1
	Üniversite	60	11,0833	4,32686						
	Okuryazar değil	25	14,0000	3,35410						
	Total	250	9,8600	4,63534						
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	İlkokul	105	3,7229	,45823	Gruplar arası	6,714	4	1,679	4,343	,002
	Ortaokul	10	3,1111	,70273	Grup içi	94,683	245	,386		4,5>1,2
	Lise	50	3,5833	,27636	Toplam	101,397	249			
	Üniversite	60	3,4815	1,02830						
	Okuryazar değil	25	3,3111	,30765						
	Total	250	3,5714	,63813						
Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	İlkokul	105	3,5905	,59315	Gruplar arası	4,692	4	1,173	3,273	,012
	Ortaokul	10	3,3000	,73786	Grup içi	87,804	245	,358		4,5>1,2
	Lise	50	3,2600	,52722	Toplam	92,496	249			
	Üniversite	60	3,5333	,67565						
	Okuryazar değil	25	3,6400	,48990						
	Total	250	3,5040	,60948						
Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-İsrar Alt Boyutu	İlkokul	105	,3968	,30345	Gruplar arası	3,720	4	,930	9,470	,000
	Ortaokul	10	,1667	,17568	Grup içi	24,058	245	,098		4,5>1,2
	Lise	50	,4333	,33840	Toplam	27,778	249			
	Üniversite	60	,5556	,34536						
	Okuryazar değil	25	,7333	,25459						
	Total	250	,4667	,33400						

Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	İlkokul	105	3,0949	,35880	Gruplar arası	2,539	4	,635	3,324	,011
	Ortaokul	10	2,6471	,55805	Grup içi	46,781	245	,191		4,5>1,2
	Lise	50	2,9265	,28287	Toplam	49,321	249			
	Üniversite	60	2,9804	,64316						
	Okuryazar değil	25	2,9529	,30707						
	Total	250	3,0016	,44506						
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	İlkokul	105	6,0619	1,28020	Gruplar arası	17,037	4	4,259	2,662	,033
	Ortaokul	10	6,6000	,42164	Grup içi	391,988	245	1,600		1>3
	Lise	50	5,5000	1,00306	Toplam	409,025	249			
	Üniversite	60	5,8000	1,69746						
	Okuryazar değil	25	6,0800	,16330						
	Total	250	5,9100	1,28167						
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Varlığı Alt Boyutu	İlkokul	105	5,7524	,36640	Gruplar arası	12,421	4	3,105	5,166	,001
	Ortaokul	10	5,2000	,84327	Grup içi	147,275	245	,601		1>3
	Lise	50	5,2600	,33866	Toplam	159,696	249			
	Üniversite	60	5,4333	1,42813						
	Okuryazar değil	25	5,2400	,20000						
	Total	250	5,5040	,80084						
Yaşam Anlamı Ölçeği	İlkokul	105	5,9053	,71636	Gruplar arası	10,392	4	2,598	3,024	,018
	Ortaokul	10	5,9000	,63246	Grup içi	210,493	245	,859		1>3
	Lise	50	5,3800	,52644	Toplam	220,885	249			
	Üniversite	60	5,6167	1,53702						
	Okuryazar değil	25	5,6600	,15275						
	Total	250	5,7062	,94185						

$p < .05$

Tabloda görülebileceği üzere, ölçek ve alt boyutlarının aritmetik ortalamalarının eğitim durumları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; tüm ölçek ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Umutsuzluk ölçeğinde, posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre Okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların umutsuzluk algıları ilkokul mezunlarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Öz-yeterlik ölçeğinde, posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre Okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların öz-yeterlik algıları ilkokul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaşam anlamı ölçeğinde, posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre Okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların yaşam anlamı algıları ilkokul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların algılarına göre ölçek ve alt boyutlarının gelir durumları arasındaki anlamlı bir ilişkinin varlığının tespitinde ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 7. Ölçek Genel ve Alt Boyut Algılarının Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

f. x ss Değerleri						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Umutsuzluk Ölçeği	10 bin ve altı	65	10,6923	4,70014	Gruplar arası	770,421	4	192,605	10,304	,000
	10.001-15.000 TL arası	20	6,0000	3,16228	Grup içi	4579,679	245	18,693		1>2
	15.001-20.000 TL arası	60	10,6667	5,09791	Toplam	5350,100	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	15,5000	3,68932						
	25.001 TL ve üstü	95	9,0000	3,74734						
	Total	250	9,8600	4,63534						
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	10 bin ve altı	65	3,4925	,45454	Gruplar arası	2,715	4	,679	1,685	,154
	10.001-15.000 TL arası	20	3,8611	,59984	Grup içi	98,682	245	,403		
	15.001-20.000 TL arası	60	3,6481	,56551	Toplam	101,397	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	3,5556	,46849						
	25.001 TL ve üstü	95	3,5175	,78401						
	Total	250	3,5714	,63813						
Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	10 bin ve altı	65	3,6923	,57345	Gruplar arası	8,852	4	2,213	6,482	,000
	10.001-15.000 TL arası	20	3,8000	,61559	Grup içi	83,644	245	,341		1>2
	15.001-20.000 TL arası	60	3,2500	,72778	Toplam	92,496	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	3,2000	,00000						
	25.001 TL ve üstü	95	3,5053	,50684						
	Total	250	3,5040	,60948						

Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-Israr Alt Boyutu	10 bin ve altı	65	,5385	,31009	Gruplar arası	4,083	4	1,021	10,553	,000
	10.001-15.000 TL arası	20	,1667	,17100	Grup içi	23,695	245	,097		1>2
	15.001-20.000 TL arası	60	,5278	,32061	Toplam	27,778	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	,8333	,17568						
	25.001 TL ve üstü	95	,4035	,33649						
	Total	250	,4667	,33400						
Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	10 bin ve altı	65	3,0266	,39249	Gruplar arası	,950	4	,238	1,203	,310
	10.001-15.000 TL arası	20	3,1912	,46037	Grup içi	48,370	245	,197		
	15.001-20.000 TL arası	60	2,9804	,49945	Toplam	49,321	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	2,9706	,27902						
	25.001 TL ve üstü	95	2,9613	,45037						
	Total	250	3,0016	,44506						
Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	10 bin ve altı	65	6,2385	,48980	Gruplar arası	53,883	4	13,471	9,293	,000
	10.001-15.000 TL arası	20	4,8500	2,07935	Grup içi	355,142	245	1,450		5>2,4
	15.001-20.000 TL arası	60	5,9667	,94540	Toplam	409,025	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	4,4000	,42164						
	25.001 TL ve üstü	95	6,0316	1,47065						
	Total	250	5,9100	1,28167						

Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Varlığı Alt Boyutu	10 bin ve altı	65	5,4923	,52211	Gruplar arası	,332	4	,083	,128	,972
	10.001-15.000 TL arası	20	5,5000	,42302	Grup içi	159,364	245	,650		
	15.001-20.000 TL arası	60	5,5667	,35733	Toplam	159,696	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	5,5000	,31623						
	25.001 TL ve üstü	95	5,4737	1,17638						
	Total	250	5,5040	,80084						
Yaşam Anlamı Ölçeği	10 bin ve altı	65	5,8624	,44160	Gruplar arası	13,372	4	3,343	3,947	,004
	10.001-15.000 TL arası	20	5,1750	1,00099	Grup içi	207,514	245	,847		5>2,4
	15.001-20.000 TL arası	60	5,7667	,61249	Toplam	220,885	249			
	20.001-25.000 TL arası	10	4,9500	,05270						
	25.001 TL ve üstü	95	5,7526	1,27928						
	Total	250	5,7062	,94185						

$p < .05$

Tabloda görülebileceği üzere, ölçek ve alt boyutlarının aritmetik ortalamalarının gelir durumları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; tüm ölçek ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Umutsuzluk ölçeğinde, posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre 10 bin ve altı geliri olanlar 10.001-15.000 TL arası geliri olan gruplara göre umutsuzluk algıları daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Öz-yeterlik ölçeğinde, posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre 10 bin ve altı geliri olanlar 10.001-15.000 TL arası geliri olan gruplara göre öz-yeterlik algıları daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaşam anlamı ölçeğinde, posthoc analizlerinden içinden LSD analizine göre 25.001 TL ve üstü geliri olanlar 10.001-15.000 TL ile 20.001-25.000 TL arası geliri olan gruplara göre yaşam anlamı algıları daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların algılarına göre ölçek ve alt boyutlarının parametrik analizlerden Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgular bulunmaktadır.

Tablo 8. Ölçeklerin Genel Boyutların Korelasyon Tablosu

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Aranması Alt Boyutu	Yaşam Anlamı Ölçeği Anlamın Varlığı Alt Boyutu	Yaşam Anlamı Ölçeği
Umutsuzluk Ölçeği	-,116	-,232**	-,178**
Öz-Yeterlik Ölçeği Başlama Alt Boyutu	-,010	,238**	,095
Öz-Yeterlik Ölçeği Yılmama Alt Boyutu	-,086	,129*	-,004
Öz-Yeterlik Ölçeği Sürdürme Çabası-Israr Alt Boyutu	-,067	-,157*	-,113
Öz-Yeterlik Genel Ölçeği	-,051	,212**	,055

* $p < .05$ (2-tailed). ** $p < .01$ (2-tailed).

Korelasyon analizine ilişkin bulgulara göre; araştırma kapsamındaki katılımcıların Umutsuzluk ölçeği ile Yaşam Anlamı Ölçeği arasında anlamlı düşük düzeyde ve negatif bir ilişki vardır ($r = -0.178$; $p < 0.01$). Diğer yandan umutsuzluk ile öz-yeterlik ve yaşam anlamı ile öz-yeterlik arasında herhangi bir ilişki çıkmamıştır.

Sonuç ve Öneriler

Yaşlı bireylerde umut/umutsuzluk durumunun yaşam anlamı ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma, katılımcıların umutsuzluk durumunun ortalamasının çok az altında kaldığı tespit edilmiştir. Öz-yeterlikleri ve yaşam anlamı algıları ortalamasının üzerinde çıkmıştır. İnsanlar hayatlarında bir anlam bulamazlarsa, zor durumlarda kendilerini toparlamak için kişisel güçlerini kullanmakta zorlanmakta, bu neden ile yaşamlarında anlam eksikliği olan kişilerin ruh sağlığı sorunları yaşama olasılığı daha yüksek olduğu görülmektedir (Frankl, 2009). Bu bağlam da yaşam anlamının varlığı strese karşı koruyucu tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılan bir araştırmada kişinin yaşamında bir anlamın bulunması stres gibi durumlar karşısında kişiyi güçlendirerek koruyucu bir işleve sahip olduğu bulunmuştur (Mascaro & Rosen, 2006). Başka bir araştırmada ise zorlu yaşam koşullarıyla baş etme yaşam anlamının varlığına etkili ve olumlu rol oynadığını ortaya çıkarmaktadır (Edwards & Holden, 2001). Yaşam anlamı arayışı ile iyileşmeye yönelik kişisel güçlülük boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, anlam arayışı içinde olan kişilerin zorlu yaşam koşullarının üstesinden gelmek için çaba gösterdikleri düşünülmektedir. Kişinin hayatına anlam katmak için aktif çaba göstermesi, gerektiğinde iyileşmeye yönelik öz yeterlilik algısının gelişmesine katkı sağlayacak dinamiklerin yer alması gerekmektedir. Bu durum, kişinin inancını pekiştirecek deneyimler biriktirmiş olması iyileşmenin gücüne olan etkisi ile ilişkilendirilebilmektedir.

Yaşlıların kadın ve erkeklere göre umutsuzluk ve yaşam anlamı arasında anlamlı fark görülmemiştir. Benzer bir bulgu Demirbaş'ın (2010) araştırma sonuçlarında da yaşam anlamı ile cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Diğer yandan ölçek uyarlama çalışmasında, yaşamda anlamın cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Ancak 60-69 yaş arası ile 80-89 yaş arası grupların yaşam anlamı algıları 70-79 yaş arası gruplarından daha yüksek olduğu; benzer bulgu Demirbaş'ın (2010) araştırma sonuçlarında farklı olarak yaş değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak bizim araştırma sonuçlarını destekleyen Frankl (2009) bazı yaşlı insanların derin bir anlam anlayışına sahip oldukları için hayatlarının önemli bir bölümünü etkileyen travmaların üstesinden daha etkili bir şekilde gelebildiklerini; Reker ve Fry (2003) ise kişisel anlamın yaşla birlikte arttığını öne sürmektedir. Krause (2007) bu görüşü destekleyerek, yaşlı insanların hayatlarını uzun yıllar boyunca etkileyen travmaların üstesinden etkili bir şekilde gelebildikleri sonucuna varmaktadır. Yaşlıların kadın ve erkeklere göre öz-yeterlikleri algılarında anlamlı fark görülmesede, öz-yeterlik erkek ve kadınlara göre farklılık çıkan araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Telef, 2011).

Eşi vefat eden yaşlıların öz-yeterlik algıları evli ve boşanmış gruplarından daha yüksek olduğu görülmekte, fakat okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların umutsuzluk algıları ilkökul mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların umutsuzluk algıları ilkökul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu eğitimleri yönüyle okuryazar olmayanlar ile üniversite mezunu olanların yaşam anlamı algıları ilkökul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Gelir durumlarına göre 10 bin ve altı geliri olanlar 10.001-15.000 TL arası geliri olan gruplara göre umutsuzluk ile öz-yeterlik algıları daha yüksek olduğu; 25.001 TL ve üstü geliri olanlar 10.001-15.000 TL ile 20.001-25.000 TL arası gelir sahibi gruplara göre yaşam anlamı algıları daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşlıların umutsuzluk durumu ile yaşam anlamı algıları arasında anlamlı, düşük düzeyde ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Diğer yandan umutsuzluk ile öz-yeterlik ve yaşam anlamı ile öz-yeterlik arasında herhangi bir ilişki görülmemektedir. Diğer yandan Ciarrochi ve arkadaşları (2015) araştırmalarında, umudun duygusal uyum, olumlu duygulanım, yaşam doyumu, amaç duygusu, yaşam kalitesi ve sosyal destek gibi çeşitli psikososyal süreç ve sonuçlarla güçlü pozitif ilişkilere sahip olunabileceğini ifade etmektedir. Tersine, düşük umut seviyeleri - veya umutsuzluk - anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi zihinsel sağlık sorunları riskinin artmasıyla pozitif olarak ilişkilendirilmektedir (Gerard & Booth, 2015).

Araştırma sonuçları üzerinden aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Kişilerin dini algıları ile yaşam anlamları, öz-yeterlikleri ve umutsuzluk durumlarını ilişkilendirilen araştırmalar yapılabilir.

Yaşam anlamları, öz-yeterlikleri ve umutsuzluk durumuyla ilgili felsefe, ilahiyat, sosyoloji gibi disiplinleri içine alan disiplinlerarası çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Akın, A., & Taş, İ. (2015). *Yaşam Anlamı Ölçeği*. IPFTTL Dergisi, 27-36.
- Alavijeh, M. S., Zandiyeh, Z., & Moeini, M. (2021). *The effect of self-care self-efficacy program on life satisfaction of the Iranian elderly*. J Educ Health Promot. , 1-12.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. NJ: Prentice-Hall.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., & Barkus, E. (2015). *Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences*. The Journal of Positive Psychology, 520-532.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Ankara : Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duggleby, W., Hicks, D., Nikolaichuk, C., Holtslander, L., Williams, A., Chambers, T., & Eby, J. (2012). *Hope, older adults, and chronic illness: A metasynthesis of qualitative research*. Journal of Advanced Nursing, 1211-1223.
- Dursun, P., Steger, M., Bentele, C., & Schulenberg, S. (2016). *Meaning and post-traumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado floods*. J. Clin. Psychol. , 1247-1263.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). *Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences*. Journal of Clinical Psychology, 1133-1150.
- Everson, S. A., Kaplan, G. A., Goldberg, D. E., & Salonen, J. T. (2000). *Hypertension incidence is predicted by high levels of hopelessness in Finnish men*. Hypertension, 561-567.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyan Us.
- Fu, D., Fu, H., McGowan, P., Shen, Y., Zhu, L., & Yang, H. (2003). *Implementation and quantitative evaluation of chronic disease self-management programme in Shanghai, China: Randomized controlled trial*. Bull World Health Organ, 174-182.
- Gerard, J. M., & Booth, M. Z. (2015). *Family and school influences on adolescents' adjustment: The moderating role of youth hopefulness and aspirations for the future*. Journal of adolescence, 1-16.
- Gheihman, G., Zimmermann, C., Deckert, A., Fitzgerald, P., Mischitelle, A., Rydall, A., & Rodin, G.-9. (2016). *Depression and hopelessness in patients with acute leukemia: The psychological impact of an acute and life-threatening disorder*. Psycho- Oncology, 979-989.
- Greenblatt-Kimron, L., Kagan, M., & Zychlinski, E. (2022). *Meaning in Life among Older Adults: An Integrative Model*. Int J Environ Res Public Health, 167- 172.
- Hejazi, S., Peyman, N., Tajfard, M., & Esmaily, H. (2018). *The impact of education based on self-efficacy theory on health literacy, self-efficacy and self-care behaviors in patients with type 2 diabetes*. Iranian Journal of Health Education and Health Pro, 296-303.

Hernandez, S. C., & Overholser, J. (2020). *A systematic review of interventions for hope/hopelessness in older adults*. *Clinical Gerontologist*, 1-61.

Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). *Meaning in life of older persons: An integrative literature review*. *Nurs. Ethics*, 973-991.

Júnior, J. A., Fernandes, A. L., Medeiros, A. G., Vasconcelos, C. A., Amorim, L. L., Queiroga, M. F., . . . Araújo, R. C. (2018). *Hopelessness in the elderly: A systematic review*. *MOJ Gerontology & Geriatrics*, 273-278.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kortte, K. B., Stevenson, J. E., Hosey, M. M., Castillo, R., & Wegener, S. T. (2012). *Hope predicts positive functional role outcomes in acute rehabilitation populations*. *Rehabilitation Psychology*, 248-255.

Krause, N. (2007). *Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people*. *Journal of aging and Health*, 792-812.

Lehto, U. S., Ojanen, M., Dyba, T., Aromaa, A., & Kellokumpu-Lehtinen, P. (2007). *Baseline psychosocial predictors of survival in localized melanoma*. *Journal of Psychosomatic Research*, 9-15.

Lissitsa, S., Zychlinski, E., & Kagan, M. (2022). *The Silent Generation vs. Baby Boomers: Socio-demographic and psychological predictors of the "gray" digital inequalities*. *Comput. Hum. Behav.*, 10-16.

Martela, F., & Steger, M. (2016). *The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance*. *J. Posit. Psychol.*, 531-545.

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). *The role of existential meaning as a buffer against stress*. *Journal of Humanistic Psychology*, 168-178.

Naseh, L., & Heidari, M. (2015). *Relationship between general self-Efficacy and quality of life among elderly living in Chaharmahal Bakhtiari nursing homes*. *Salmand Iran J Ageing*, 62-71.

Nsamenang, S. A., & Hirsch, J. K. (2015). *Positive psychological determinants of treatment adherence among primary care patients*. *Primary Health Care Research and Development*, 398-406.

Peyman, N., Abdollahi, M., & Zadehahmad, Z. (2018). *The study of related factors with self-care and self-efficacy in heart failure patients*. *J Torbat Heydariyeh Univ Med Sci.*, 55-61.

Pinquart, M. (2002). *Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis*. *Ageing Int*, 90-114.

Reker, G., & P.S., F. (2003). *Factor structure and Invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults*. *Personality and Individual Differences*, 977-993.

Schnell, T. (2009). *Sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being*. *J. Posit. Psychol.*, 483-499.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). *Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği*. Kriz Dergisi, 139-142.

Sherer, M., Maddux, J., & Mercandante, B. (1982). *The Self Efficacy Scale: construction and validation*. Psychol Rep, 663-667.

Steger, M. F., Frazier, M., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life*. Journal Of Counseling Psychology, 80-93.

Steger, M., Oishi, S., & Kashdan, T. (2009). *Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood*. J. Posit. Psychol. , 43-52.

Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.

Telef, B. B. (2011). *Öz-Yeterlikleri Farklı Ergenlerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri.

Wu, L., & Koo, M. (2016). *Randomized controlled trial of a six-week spiritual reminiscence intervention on hope, life satisfaction, and spiritual well-being in elderly with mild and moderate dementia*. International Journal of Geriatric Psychiatry, 120-127.

Yıldırım, F., & İlhan, İ. (2010). *Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*. Türk Psikiyatri Dergisi, 301-308.

Zhu, A. Q., Kivork, C., Vu, L., Chivukula, M., Piechniczek-Buczek, J., Qiu, W. Q., & Mwamburi, M. (2017). *The association between hope and mortality in homebound elders*. International Journal of Geriatric Psychiatry, 150-156.

Extended Abstract

Certain personal and social processes that contribute to the elderly individual's sense of well-being at various stages of life continue to be central topics in contemporary psychological science. The (physiological, social and economic) losses of the elderly individual in life are serious individual, social and public health problems. The world population is aging rapidly, affecting both developing and developing countries. Aging population brings individual health, social and economic problems. In this context, it is necessary to develop strategies and policies to produce solutions with precautionary and precautionary foresight.

The aim of this research is to determine the factors that promote or decrease the meaning of life in old age, to reveal the states of hopelessness and self-efficacy, and to examine the relationship between them.

In the research examining the relationship between the meaning of life and self-efficacy of the hope/hopelessness status in elderly individuals, it was determined that the hopelessness status of the participants was slightly below the average. Hope is the will to test the limits of one's own possibilities. It helps the present but also guides the future. It is based on something past, present and future that helps an older person manage their life. Hopelessness is uncertainty and fear about one's future. The feeling of fear leads to unwanted negative thoughts and losses in old age. It is also a difficult and challenging feeling. Despair doesn't just mean a negative experience. While it may obscure the wisdom of life in the future, the hopelessness of the elderly individual may be caused by illnesses of himself and others. Their self-efficacy and perception of the meaning of life are above average. The aging process is a symbol of a person's strong stance towards life as a whole, with the effect of embracing the life he lives, where the person's own competence increases, his own competence is correctly defined, and the meaning of life is created. He defined self-efficacy as one's belief in one's ability to successfully perform a particular task. Along with the goals people set, self-efficacy is one of the strongest motivational predictors of how well a person will perform at almost any effort. A person's self-efficacy is a strong predictor of his or her effort, determination, strategy, as well as subsequent education and job performance. In addition to being highly predictive, self-efficacy can also be improved to reap performance-enhancing benefits. If people cannot find meaning in their lives, they have difficulty using their personal strengths to pull themselves together in difficult situations, and for this reason, people who lack meaning in their lives are more likely to experience mental health problems (Frankl, 2009). In this context, in a study that concluded that the existence of meaning in life acts as a protective buffer against stress, it was found that the existence of a meaning in one's life has a protective function by strengthening the person against situations such as stress (Mascaro & Rosen, 2006). Another study reveals that coping with difficult life conditions plays an effective and positive role in the existence of meaning in life (Edwards & Holden, 2001).

The meaning of life has been a secret of human existence for many years. It is clear that the best theory of the meaning of life should make a clear distinction between subjective satisfaction and objective meaningfulness. Elderly individuals define the meaning of life in terms of the content and meaning of the life they have lived and

give justice to the time spent. When the relationship between the search for meaning in life and personal strength dimensions for recovery is evaluated, it is thought that people in search of meaning strive to overcome difficult life conditions. In a sense, the meaninglessness of life can lead to undesirable pathologies such as depression, anxiety, addiction, aggression, hopelessness, apathy, low well-being, physical illness and suicide. It is necessary for the person to make an active effort to add meaning to his life, and when necessary, to include dynamics that will contribute to the development of the perception of self-efficacy for recovery. This situation can be associated with the effect of accumulating experiences that will strengthen one's faith on the power of healing.

In this study, no significant difference was found between the hopelessness and meaning of life of the elderly compared to men and women. A similar finding was found in Demirbaş's (2010) research results, which showed no significant difference between meaning in life and gender. On the other hand, in a scale adaptation study, it was found that meaning in life differs according to gender (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). However, the meaning of life perceptions of the groups between the ages of 60-69 and 80-89 are higher than the groups between the ages of 70-79; A similar finding was found in Demirbaş's (2010) research results, which showed a significant difference according to the age variable. However, a Supporting the results of this research, Frankl (2009) stated that some older people can more effectively overcome traumas that affect a significant part of their lives because they have a deep understanding of meaning; Reker and Fry (2003) suggest that personal meaning increases with age. Krause (2007) supports this view, concluding that older people can effectively overcome traumas that affect their lives for many years. Although there is no significant difference in the self-efficacy perceptions of the elderly compared to men and women, there are also research results showing differences in self-efficacy between men and women (Telef, 2011).

The study concluded that the self-efficacy perceptions of elderly people whose spouses have passed away are higher than the married and divorced groups, but the hopelessness perceptions of illiterate people and university graduates are higher than primary school graduates. It has been concluded that the sense of hopelessness of those who are illiterate and university graduates is higher than primary and secondary school graduates, and that the perception of meaning in life of those who are illiterate and university graduates is higher than primary and secondary school graduates in terms of their education.

According to their income, those with an income of 10 thousand or less have higher perceptions of hopelessness and self-efficacy than those with an income of 10,001-15,000 TL; It is seen that those with an income of 25,001 TL and above have a higher perception of the meaning of life than the groups with an income of 10,001-15,000 TL and 20,001-25,000 TL.

As a result, it is necessary to evaluate and use the strengths, competencies and resources of the elderly person well. In terms of strengthening the psychological immunity in elderly individuals, hope, self-efficacy and the meaning of life are among the factors that increase the well-being of the elderly. Hope, self-efficacy and meaning of

life, which are stated as the motivational resources of individuals, are among the factors that increase the well-being of the elderly. It is considered among the basic components that make one feel strong and sufficient in the face of life.

Interdisciplinary studies can be conducted on the research results, including disciplines such as philosophy, theology and sociology, regarding life meanings, self-efficacy and hope/hopelessness.

Etik Kurul İzni

Bu çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir. Yaşayan hiçbir canlı (insan ve hayvan) üzerinde araştırma yapılmamıştır. Makale edebiyat sahasına aittir.

Çatışma Beyanı

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile arasında mali çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Ethics Committee Permission

Ethics committee permission is not required for this study. No research has been conducted on any living creature (human and animal). The article belongs to the field of literature.

Deconfliction Statement

The author of the article declares that there is no conflict of financial interest between him and any institution, organization, person related to this study.

Support and Thanks

Support was not received from any institution or organization in the study.