

YAŞLI BİREYLERDE OKUMA ALIŞKANLIĞININ YAŞAM DOYUMU VE PSİKOSOSYAL İYİLİK HALİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: KIRIKKALE İLİ ÖRNEĞİ

Ali KAVAK¹
Erol YILMAZ²

Öz

Bu araştırma, yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkilerini belirlemeyi ve bu ilişkide kütüphane kullanımı, sosyal aktivitelere katılım ve öğrenme isteği gibi değişkenlerin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Kırıkkale ilinde yaşayan 391 yaşlı bireylerden elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler, okuma sıklığı ile yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Kütüphane kullanımı, sosyal aktivitelere katılım ve öğrenme isteği gibi değişkenlerin, bu ilişkilerde aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Özellikle sosyal aktivite katılımının psikososyal iyilik hali üzerindeki aracılık etkisinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinden daha güçlü olduğu bulunmuştur. Demografik özellikler incelendiğinde, cinsiyet, eğitim düzeyi ve emeklilik durumunun okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüştür. Sonuçlar, yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının teşvik edilmesinin, yaşam kalitesini artırmada etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, kütüphane hizmetlerinin geliştirilmesi, sosyal etkileşimi artıran okuma programlarının düzenlenmesi ve yaşlı bireylerin demografik özelliklerini dikkate alan müdahale programlarının planlanması önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Okuma alışkanlığı, yaşlı bireyler, yaşam doyumu, psikososyal iyilik hali, kütüphane kullanımı

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü, E-posta: alikavak@kku.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5329-2420

² Prof. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü, E-posta: erolyilmaz@kku.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6689-1745

KAVAK, A., YILMAZ, E. (2025). Yaşlı Bireylerde Okuma Alışkanlığının Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Kırıkkale İli Örneği. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 25(67), 452-486. DOI:10.21560/spcd.vi.1663705

THE EFFECT OF READING HABITS ON LIFE SATISFACTION AND PSYCHOSOCIAL WELL-BEING IN ELDERLY INDIVIDUALS: THE CASE OF KIRIKKALE

Abstract

This study aimed to determine the effects of reading habits on life satisfaction and psychosocial well-being in elderly individuals and to examine the mediating role of variables such as library use, participation in social activities and desire to learn in this relationship. Relational survey design, one of the quantitative research models, was used in the study. Analyses of the data obtained from 391 elderly individuals living in Kırıkkale province showed that there were significant positive relationships between reading frequency and life satisfaction and psychosocial well-being. Variables such as library use, participation in social activities and desire to learn were found to play a mediating role in these relationships. In particular, the mediating effect of social activity participation on psychosocial well-being was found to be stronger than the effect on life satisfaction. When demographic characteristics were analysed, gender, education level and retirement status were found to have significant effects on reading habits, life satisfaction and psychosocial well-being. The results suggest that encouraging reading habits in older adults may be an effective strategy to improve quality of life. In this context, it is important to improve library services, to organise reading programmes that increase social interaction and to plan intervention programmes that take into account the demographic characteristics of elderly individuals.

Key words: *Reading habits, elderly individuals, life satisfaction, psychosocial well-being, library usage*

GİRİŞ

Yaşlı nüfusun artması ve yaşam süresinin uzaması (Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2020), yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi ihtiyacını gündeme getirmektedir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları, zihinsel sağlıklarını ve psikososyal iyilik hallerini doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Okuma, bireylerin bilişsel kapasitelerini geliştiren, hayal gücünü besleyen ve bilgi edinme sürecini destekleyen temel bir etkinliktir. Özellikle yaşlı bireyler için okuma, zihinsel stimülasyonu sağlamak, hafızayı keskin tutmak ve genel bilişsel işlevselliği korumak açısından kritik bir role sahiptir. Yapılan araştırmalar, okuma alışkanlığının yaşlı bireylerde demans ve Alzheimer gibi bilişsel gerilemelerin önlenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (Scarmeas ve Stern, 2003). Ayrıca okuma, stresin azalmasına ve duygusal dengenin sağlanmasına katkı sağlayarak bireylerin genel yaşam kalitesini artırmaktadır (Billington vd., 2010).

Okumanın bu bilişsel ve duygusal faydalarının yanı sıra, genel yaşam kalitesi üzerindeki etkisi de dikkate değerdir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamına ilişkin genel memnuniyet düzeyini ifade eder ve psikolojik iyilik halinin önemli bir bileşenidir (Diener, 1984). Yaşam doyumunun yüksek olması, bireylerin genel mutluluk düzeyini ve yaşamdan aldıkları tatmini gösterir. Psikososyal iyilik hali ise sosyal ilişkiler, duygusal denge ve bireyin toplum içindeki rolü gibi faktörleri içerir. Sosyal destek, yaşlı bireylerin psikososyal iyilik hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu destek, okuma etkinlikleri gibi sosyal ve entelektüel faaliyetler yoluyla güçlendirilmektedir (Pinquart ve Sörensen, 2000).

Bu psikososyal faktörlerin anlaşılması, okumanın yaşlı bireyler üzerindeki etkilerini kavramak açısından önemlidir. Okuma alışkanlıkları, bireylerin yaşam doyumunu ve psikososyal iyilik halini çeşitli şekillerde etkileyebilir. Okuma, bireylerin dünyayı ve kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur, bu da kişisel gelişim ve öz-farkındalık sağlamaktadır. Aynı zamanda, okuma grupları ve kitap kulüpleri gibi sosyal okuma etkinlikleri, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak sosyal destek ağlarını genişletmektedir. Bu sosyal etkileşimler, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltarak bireylerin

psikososyal iyilik hallerini olumlu yönde etkileyebilir (Fratiglioni, Paillard-Borg ve Winblad, 2004).

Problem durumu

Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını, psikolojik iyilik hallerini ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Ancak mevcut literatürde, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarına odaklanan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu (Antunes vd., 2021; Ojeda, 2024; Verissimo vd., 2019; Zhao, 2011; Zhang vd., 2021; Zhang vd., 2022) ve özellikle okuma alışkanlığının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkilerini doğrudan ve kapsamlı şekilde ele alan araştırmaların bulunmadığı görülmektedir.

Alan yazındaki çalışmalar ağırlıklı olarak çocuklar, gençler ve yetişkinler gibi diğer yaş gruplarında okuma alışkanlığının bilişsel işlevler üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Oysaki, sosyal ilişkiler ve duygusal denge, yaşlı bireylerin psikososyal iyilik hali üzerinde önemli bir role sahiptir (Fratiglioni vd., 2004). Bu nedenle, okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve psikososyal iyilik halleri üzerindeki rolünü kapsamlı bir şekilde inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrıca Türkiye'nin On İkinci Kalkınma Planı'nda (Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023) da kütüphane hizmetlerinin geliştirilmesi ve okuma kültürünün yaygınlaştırılması hedefleri açıkça belirtilmiştir. Bu hedefler doğrultusunda, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının teşvik edilmesi, onların yaşam kalitelerinin artırılmasında önemli bir rol oynayabilir. Bu nedenle, bu çalışma politika yapıcılara ve kütüphane hizmet sağlayıcılarına, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının desteklenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda değerli bilgiler sunarak, ilgili stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamayı da hedeflemektedir.

Amaç ve Araştırma Soruları

Araştırmanın temel amacı yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik halleri üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemektir. Sosyal aktiviteler, kütüphane kullanımı ve öğrenme isteği gibi aracı değişkenlerin bu ilişkideki rolü de ayrıntılı olarak değerlendirilmektedir.

Bu temel amaç doğrultusunda çalışma kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

- Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları ile psikososyal iyilik halleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sosyal aktivite, kütüphane kullanımı ve öğrenme isteği gibi aracı değişkenler, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları ile yaşam doyumu ve psikososyal iyilik halleri arasındaki ilişkide rol oynamakta mıdır?
- Yaşlı bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi ve emeklilik durumları) okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik halleri üzerinde etkili midir?

Hipotezler

Araştırma sorularına bağlı olarak aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- *Hipotez 1: Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları arttıkça, yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır.*
- *Hipotez 2: Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları arttıkça, psikososyal iyilik halleri de olumlu yönde etkilenmektedir.*
- *Hipotez 3: Kütüphane kullanımı, sosyal aktiviteler ve öğrenme isteği değişkenleri, okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık etmektedir.*
- *Hipotez 4: Yaşlı bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi ve emeklilik durumları) okuma alışkanlıklarını, yaşam doyumlarını ve psikososyal refahlarını önemli ölçüde etkiler.*

Literatür Değerlendirmesi

Dünya genelinde artan yaşlı nüfusu ile, yaşlıların sağlık sorunları birçok ülkenin öncelikli konuları arasına girmiştir. Yaşlıların iyi sağlık durumu hem kendi yaşam kalitelerini artırmakta hem de toplumsal yükü hafifletmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre sağlık; hastalık veya zayıflığın yokluğundan daha fazlasını ifade eder ve bireyin fizyolojik, psikolojik ve

sosyal uyum yeteneğinin bütünlüğünü içerir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarına olumlu katkı sağlayabilecek çeşitli aktiviteler araştırılmaktadır. Bu aktiviteler arasında okuma alışkanlığı, yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkileri açısından önemli bir yer tutmaktadır.

Mevcut literatürde, yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı çoğunlukla sosyal güvenlik, fiziksel egzersiz ve tıbbi iyileştirme perspektiflerinden ele alınmaktadır (örn. Arslan ve Ekren, 2017; Bodur, 2022; Ekşioğlu Ahad, 2016; Kanber, 2018; Uysal, 2020). Bununla birlikte, yaşlıların fiziksel ve zihinsel sağlıklarının iyileştirilmesini kültürel yerleştirme perspektifinden tartışan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Karmaşık ve yaratıcı bir ruhsal üretim faaliyeti olan okuma, yaşlıların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarının korunmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, yaşlıların okuma alışkanlıklarının fiziksel ve ruhsal sağlığa etkisini çok boyutlu bir şekilde inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bilgi toplumunun başarılı bireyleri, her konuda bilgiye başvurarak kendi kendine ve yaşam boyu öğrenebilen bireyler olmalıdır. Yaşam boyu öğrenme, aktif ve sürekli bilgi kullanımını gerektirir. Herhangi bir sorunun çözümünde gereksinim duyduğu bilgiye ulaşabilen, ulaştığı bilgiyi kendi yapısına uydurabilen ve buna yenilerini ekleyebilen kişiler, yaşam boyu öğrenebilme becerilerine sahip kişilerdir. Bu bağlamda, bilgiye ulaşma ve bilgiyi kullanma becerisi olarak tanımlanan bilgi okuryazarlığı, yaşam boyu öğrenmenin de temel bileşenidir.

Bilgi toplumunun başarılı bireyleri, her konuda bilgiye başvurarak kendi kendine ve yaşam boyu öğrenebilen bireyler olmalıdır. Yaşam boyu öğrenme, aktif ve sürekli bilgi kullanımını gerektirir. Herhangi bir sorunun çözümünde gereksinim duyduğu bilgiye ulaşabilen, ulaştığı bilgiyi kendi yapısına uydurabilen ve buna yenilerini ekleyebilen kişiler, yaşam boyu öğrenebilme becerilerine sahip kişilerdir (Polat ve Odabaş, 2008). Bu bağlamda, okuma faaliyeti, bilgiye ulaşma ve bilgiyi kullanma becerisi olan bilgi okuryazarlığının temel taşıdır. Okuma, bireylerin bilgiye erişimini kolaylaştırır, bilgi kullanımını teşvik eder ve sürekli öğrenmeyi destekler. Düzenli okuma alışkanlığı, bireylerin dünyayı ve kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olurken,

yaşam boyu öğrenme sürecini de besler. Bu nedenle, okuma alışkanlığı, bilgi toplumunda bireylerin başarısı için vazgeçilmez bir unsurdur.

Okuma, bireylerin bilişsel kapasitelerini geliştiren, hayal gücünü besleyen ve bilgi edinme sürecini destekleyen temel bir etkinliktir. Özellikle yaşlı bireyler için okuma, zihinsel stimülasyonu sağlamak, hafızayı keskin tutmak ve genel bilişsel işlevselliği korumak açısından kritik bir role sahiptir (Scarmeas ve Stern, 2003). Okuma alışkanlıkları, bireylerin yaşam doyumunu ve psikososyal iyilik halini çeşitli şekillerde etkiler. Bireylerin dünyayı ve kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur, bu da kişisel gelişim ve öz-farkındalık sağlar. Ayrıca, okuma grupları ve kitap kulüpleri gibi sosyal okuma etkinlikleri, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak sosyal destek ağlarını genişletir. Bu sosyal etkileşimler, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltarak bireylerin psikososyal iyilik hallerini olumlu yönde etkiler (Lin vd., 2022).

Lee ve diğerlerinin (2018) çalışmasında, okuma etkinliklerinin manevi zenginlik sağlayabileceği, zamanın verimli kullanılmasını destekleyebileceği ve kişisel gelişimi teşvik edebileceği belirtilmektedir. Ancak manevi zenginlik ve gerçekliğin yalnızlığının, sıklıkla güçlü bir boşluk duygusu yaratabileceği ve bireyin içsel sosyal etkileşim ihtiyaçlarını artırabileceği düşünülmektedir. Bu durumun, bireyin sosyal etkileşim motivasyonunu uyardığı öne sürülmektedir. Bu nedenle, okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Okuma alışkanlığının ruhsal sağlık üzerindeki etkilerinin Türkiye dışındaki ülkelerde geniş çapta incelendiği görülmektedir. Wang ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada, bireysel okuma etkinlikleri ile sosyal etkinlikler arasında önemli ölçüde pozitif bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Fuller ve Sedo'nun (2014) çalışmasında, okuma davranışının insanlara sosyal aktivitelere ve kişilerarası etkileşimlere katılma fırsatları sağladığı ve bunun da katılımcılar arasında kimlik veya duygusal bağları teşvik edebildiği gösterilmektedir. Ayrıca, sosyal etkileşim teorisine göre, sosyal etkileşimlerin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarına olumlu etkileri bulunduğu ileri sürülmektedir. Bu nedenle, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının, onların

sosyal iletişim ihtiyaçlarını uyararak ruhsal sağlıklarını da iyileştirebileceği düşünülmektedir.

Türkiye’de yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının yaşam doyumu üzerindeki etkilerine yönelik araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir, ancak mevcut çalışmaların önemli bulgular sunduğu belirtilmektedir. Çelik (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşlı bireylerin bilişsel ve sosyal becerilerini koruma ve geliştirme noktasında okuma alışkanlığının öneminin vurgulandığı ifade edilmektedir. Okuma alışkanlığının, yaşlı bireylerin bilişsel gerilemelerini önleyerek yaşam kalitelerini artırdığı ve onları sosyal olarak daha aktif hale getirdiği belirtilmektedir. Bu durumun da yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Yaşlı bireylerin psikososyal iyilik hali, onların toplumsal yaşama katılım düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde, yaşlı bireylerin sosyal hayattan soyutlanması yaygın bir sorundur. Hastaoğlu ve Çelik (2023) tarafından yapılan araştırma, düzenli kitap okuma aktivitelerinin yaşlı bireylerin mental sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda okuma, bireylerin içe kapanıklığını azaltarak onların sosyal etkileşimlerini artırmakta ve bu da psikososyal iyilik hallerini olumlu yönde etkilemektedir. Sosyal etkileşim teorisi de sosyal etkileşim ile bireyler arasındaki etkileşimin, bireylerin kendi sosyal eylemleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu sosyal etkileşimin onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarına faydalı olduğunu savunmaktadır (Becker, 1974).

Yaşlı bireylerde bilişsel gerileme yaygın bir durumdur ve bu tür gerilemeler yaş arttıkça daha belirgin hale gelir. Okuma alışkanlığı, bu bilişsel gerilemelerin önlenmesinde önemli bir rol oynar. Güngen ve diğerleri (2002), bilişsel işlevlerdeki azalmayı önlemek için düzenli zihinsel aktivitelerin, özellikle de okuma alışkanlığının önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, okuma alışkanlığı olan yaşlı bireylerin zihinsel sağlıklarının daha iyi korunduğu ve yaşam doyumlarının arttığı görülmektedir.

Literatürde yapılan çok sayıda çalışma, okuma alışkanlığının insan sağlığı ve psikolojisi üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Okuma faaliyeti, bilişsel işlevleri korumakta, sosyal etkileşimi artırmakta ve yaşam

boyu öğrenmeyi desteklemektedir. Bu alanda daha fazla araştırma yapılması, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli, mevcut durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır ve araştırmacıya ilgili olguyu kendi koşulları içinde gözlemleyebilme imkânı tanımaktadır (Karasar, 2023). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir.

Örneklem ve Evren

Bu çalışmanın evreni, Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan Kırıkkale ili olarak belirlenmiştir. Kırıkkale ili, 2023 yılı verilerine göre 285.744 kişilik bir nüfusa sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşlılık başlangıcını 65 yaş olarak belirlemiş olup; yaşlılığı da kendi içerisinde genç yaşlı (65-74), yaşlı (75-84) ve ileri yaşlı (85+) olarak sınıflamıştır (Lee vd., 2018). Ancak Türkiye'de kadınların emeklilik yaşı 58, erkeklerin emeklilik yaşı 60 olması nedeniyle (Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu, 2006), bu çalışmada 60 yaş ve üzeri emekli bireyler de bu çalışma kapsamında “yaşlı birey” olarak kabul edilmektedir. Araştırmanın örneklemi bu kritere uygun olan 60 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır.

Örneklem seçimi için çok katmanlı rastgele örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Bu yöntem, tüm il genelindeki sosyal koşulların mikro düzeyde çok boyutlu bir araştırmasını gerçekleştirmek amacıyla kullanılmıştır. Böylelikle, Kırıkkale ilinin demografik çeşitliliği ve farklı sosyal grupların temsil edilmesi sağlanmıştır.

Kırıkkale ilinde 60 yaş ve üzeri bireylerin sayısı toplam 55.997'dir. Yaş gruplarına göre dağılım ise şu biçimde sıralanmaktadır: 17.520 kişi (%6,13) 60-64 yaş, 14.005 kişi (%4,90) 65-69 yaş, 10.783 kişi (%3,77) 70-74 yaş, 7.011 kişi (%2,45) 75-79 yaş, 3.986 kişi (%1,39) 80-84 yaş, 1.810 kişi (%0,63) 85-89 yaş, 882 kişi (%0,31) 90+ yaş.

Örneklem büyüklüğü, belirli bir güven aralığı ve hata payı ile hesaplanmıştır. Erdoğan ve Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü tablosuna göre, %95 güven aralığında ve heterojen bir örneklem için minimum örneklem büyüklüğü 381 olarak hesaplanmaktadır. Bu büyüklük, Kırıkkale ilindeki 60 yaş ve üzeri nüfusu temsil etmek için yeterli görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada yaşlıların okuma alışkanlıklarının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik haline etkisini incelemek için iki temel ölçek kullanılmıştır: Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 5 maddelik “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile Gümüş Demir (2022) tarafından geliştirilen 15 maddelik “Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”. Her iki ölçek de tek faktörlü yapıda ve 5’li Likert formatında olup (1: Hiç Katılmıyorum- 5: Tamamen Katılıyorum), yüksek puanlar daha olumlu durumu göstermektedir.

Bu çalışmanın temel açıklayıcı değişkeni, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarıdır. Yaşlıların okuma alışkanlıkları “Boş zamanlarınızda ne sıklıkla kitap, gazete veya dergi okudunuz?” sorusuyla 5’li derecelendirme ile (1: Hiçbir zaman- 5: Her gün) ölçülmüştür. Ayrıca temel açıklayıcı değişkene etki edebileceği düşünülen aracı değişkenlerde kullanılmıştır. Bu aracı değişkenler arasında sosyal aktivite, kütüphane kullanımı ve öğrenme isteği bulunmaktadır. Sosyal aktivite değişkeni, “Boş zamanlarınızda ne sıklıkla sosyal aktivitelere veya kültürel faaliyetlere katılırsınız?”; kütüphane kullanımı değişkeni, “Boş zamanlarınızda ne sıklıkla kütüphaneye gidersiniz?”; öğrenme isteği değişkeni ise “Boş zamanlarınızda yeni şeyler öğrenmeye ne sıklıkla zaman ayırırsınız?” sorularından oluşan 5’li derecelendirmeye (1: Hiçbir zaman- 5: Çok sık) değerlendirilmiştir. Bu aracı değişkenlerin, okuma alışkanlığının yaşlıların yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisini güçlendirdiği düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş aralığı ve emeklilik durumu gibi demografik veriler kontrol değişkenleri olarak kullanılmıştır. Tüm bu değişkenler Zhang ve diğerlerinin (2022) çalışmasından uyarlanarak, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde analiz etmeye olanak tanımaktadır.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Veri toplama süreci, Kırıkkale ilindeki çeşitli sosyal merkezler, kütüphaneler, emekli dernekleri, sağlık kuruluşları ve sosyal alanlar gibi farklı mekânlarda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü olarak araştırmaya katılmaları sağlanmıştır. Tüm katılımcıların anonimliği ve verilerin gizliliği korunmuştur.

Toplanan veriler, SPSS istatistiksel analiz programlarıyla işlenmiştir. Analiz sürecinde, öncelikle demografik verilerin ve diğer temel değişkenlerin frekans dağılımları incelenmiştir. Bu aşama, çalışma grubunun özelliklerini ayrıntılı bir şekilde incelemeyi ve örneklemin heterojen yapısını anlamayı amaçlamaktadır. Daha sonra, normallik varsayımının karşılanmaması (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri) nedeniyle parametrik olmayan Spearman korelasyon analizleri kullanılarak, okuma sıklığı ile Yaşam Doymu Ölçeği, Psikolojik İyi oluş Ölçeği ve sosyal aktivite gibi değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur (örneğin, okuma sıklığı ile yaşam doymu; okuma sıklığı ile psikososyal iyilik hali gibi). Daha sonra ise, Hayes'in (2015) PROCESS makrosu ile regresyon analizleri gerçekleştirilerek, okuma alışkanlıklarının yaşlı bireylerin yaşam doymu ve psikososyal iyilik halleri üzerindeki etkileri modellenmiş ve aracı değişkenlerin (kütüphane kullanımı, sosyal aktivite, öğrenme isteği) rolleri değerlendirilmiştir. Bu analizler sayesinde, okuma alışkanlıklarının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki potansiyel etkileri (toplam etki: yaşam doymu için veya psikososyal iyilik hali için) ayrıntılı bir şekilde anlaşılmış ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Son olarak, demografik değişkenler (cinsiyet, emeklilik durumu, yaş aralığı ve eğitim düzeyi) ile ilgili analizler gerçekleştirilerek, bu değişkenlerin okuma sıklığı, yaşam doymu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkileri Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri ile incelenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

<i>Değişken</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Değişken</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet			Eğitim Seviyesi		
Kadın	201	51,40	Okur yazar değil	18	4,60
Erkek	190	48,60	Okur yazar	42	10,7
Yaş Aralığı			İlkokul	118	30,20
60-64 yaş arası	138	35,30	Ortaokul	52	13,30
65-74 yaş arası	147	37,60	Lise	90	23,00
75-84 yaş arası	87	22,30	Ön lisans / Lisans	63	16,10
85 yaş ve üzeri	19	4,90	Lisansüstü	8	2,00
Görev Türü			Emeklilik Durumu		
Kamu sektörü	131	33,50	Evet	275	70,30
Özel sektör	84	21,50	Hayır	116	29,70
Serbest meslek	176	45,00	Toplam	391	100,00

Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin demografik profilinde dengeli bir cinsiyet dağılımı gözlemlenirken, çoğunluk 60-74 yaş aralığındadır ve 75 yaş üstü katılımcılar daha sınırlı bir orana sahiptir. Eğitim düzeyi açısından ilkokul mezunları en büyük grubu oluştururken, lise ve yükseköğrenim mezunları da önemli bir kesimi temsil etmektedir; buna karşın okuma-yazma bilmeyenler ile lisansüstü mezunlar en küçük grupları oluşturmaktadır. Mesleki dağılımda serbest meslek sahipleri öne çıkarken, bunu kamu ve özel sektör çalışanları takip etmektedir. Dikkat çekici bir bulgu olarak katılımcıların büyük çoğunluğunun emeklilik statüsünde olması, örneklemin yaş yapısıyla uyumlu bir sonuç göstermektedir.

Tablo 2. Ölçeklerin Cronbach's Alpha Güvenirlik Değerleri

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Madde Sayısı</i>
Yaşam Doyumu Ölçeği	0,772	5
Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,892	15

Tablo 2' deki veriler, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçlarının tatmin edici düzeyde olduğunu göstermektedir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri (0,772) kabul edilebilir sınırın üzerinde olup, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan Türkçe uyarlama

çalışmasındaki değerden (0,88) kısmen düşük olsa da, bu durum öğretmenler yerine yaşlı bireylerin örneklem olarak kullanılmasından kaynaklanabilir. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ise 0,892'lik yüksek bir güvenilirlik katsayısı göstermiş ve bu değer, Gümüş Demir (2022) tarafından geliştirilen orijinal ölçekteki sonuçla (0,89) neredeyse aynıdır. Her iki ölçek de sosyal bilimlerde kabul edilen 0,70 eşik değerinin üzerinde güvenilirlik değerlerine sahip olduğundan, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek için güvenilir ölçme araçları olarak değerlendirilebilir.

Tablo 3. Ölçeklerin Normallik Testi

	<i>Kolmogorov-Smirnova</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>İstatistik</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>İstatistik</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Yaşam Doyumu Ölçeği	0,126	391	0,000	0,868	391	0,000
Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,101	391	0,000	0,981	391	0,000

Çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmış ve verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur ($p<0,05$). Shapiro-Wilk sonuçları, Psikososyal İyilik Hali ölçeğinin (0,981), Yaşam Doyumu ölçeğine (0,868) göre normale daha yakın olduğunu, ancak yine de istatistiksel olarak normal dağılmadığını göstermektedir. Bu durum, Blanca ve diğerlerinin (2017) psikolojik ölçümlerde verilerin yaklaşık %83'ünün normal dağılmadığını belirten meta-analiz çalışmasıyla uyumludur. Bu nedenle, örneklem büyüklüğü ($n=391$) yeterli olmasına rağmen, normallik varsayımının karşılanmaması sebebiyle araştırmada Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis testleri ve Spearman korelasyon analizleri gibi parametrik olmayan testler kullanılmış, ayrıca veri dönüştürme yöntemleri ve bootstrap örnekleme teknikleri uygulanarak bulguların güvenilirliği artırılmaya çalışılmıştır.

Hipotezlerin Test Edilmesi

Hipotez 1

Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman'ın sıralama korelasyonu analizi yapılmıştır. Bu analiz, değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle tercih edilmiştir.

Tablo 4. Yaşlı Bireylerin Okuma Sıklıkları ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları (N = 391)

Değişkenler		Okuma Sıklığı	Yaşam Doyumu
Okuma sıklığı	<i>Kolerasyon Katsayısı (r_s)</i>	1,000	0,398**
	<i>p (2-tailed)</i>		0,000
	<i>N</i>	391	391
Yaşam Doyumu	<i>Kolerasyon Katsayısı (r_s)</i>	0,398**	1,000
	<i>p (2-tailed)</i>	0,000	.
	<i>N</i>	391	391

** . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (2 kuyruklu).

Analiz sonuçlarına göre, yaşlı bireylerin kitap, gazete veya dergi okuma sıklıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r_s=0,40$; $p<0,05$; $N=391$). Bu sonuç, “Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları arttıkça yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır” şeklindeki Hipotez 1’i desteklemektedir.

Bu bulgu, okuma aktivitesinin yaşlı bireylerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Korelasyon katsayısının orta düzeyde olması (0,40), değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, ancak yaşam doyumunun okuma alışkanlığı dışında başka faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir. Literatürde de belirtildiği gibi, okuma aktivitesi yaşlı bireylerin bilişsel becerilerini aktif tutarak ve sosyal etkileşim fırsatları sunarak yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Bu tespit, Türkiye’nin On İkinci Kalkınma Planında (Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023) belirtilen kütüphane hizmetlerinin geliştirilmesi ve okuma kültürünün yaygınlaştırılması hedeflerinin, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Hipotez 2

Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları ile psikososyal iyilik halleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman'ın sıralama korelasyonu analizi yapılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle parametrik olmayan bu test tercih edilmiştir.

Tablo 5. Yaşlı Bireylerin Okuma Sıklıkları ile Psikososyal İyilik Halleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Okuma Sıklığı	Psikososyal İyilik Durumları
Okuma sıklığı	Korelasyon Katsayısı (r_2)	1,000	0,489**
	p (2-tailed)		0,000
	N	391	391
Psikososyal İyilik Durumları	Korelasyon Katsayısı (r_2)	0,489**	1,000
	p (2-tailed)	0,000	
	N	391	391

** . Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (2 kuyruklu).

Analiz sonuçlarına göre, yaşlı bireylerin kitap, gazete veya dergi okuma sıklıkları ile psikososyal iyilik halleri arasında pozitif yönde, orta-yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r_2=0,49$; $p<0,05$; $N=391$). Bu sonuç, “Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları arttıkça, psikososyal iyilik halleri de olumlu yönde etkilenmektedir” şeklindeki Hipotez 2’yi desteklemektedir. Düzenli okumanın yaşlı bireylerin psikososyal iyilik halleri üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Korelasyon katsayısının (0,49) yaşam doyumu ile olan ilişkiye (0,37) göre daha yüksek olması, okuma alışkanlığının psikososyal iyilik hali üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir.

Bu sonuç, çalışmanın teorik çerçevesinde belirtildiği gibi, düzenli okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin zihinsel fonksiyonlarını korumalarına ve duygusal dengeyi sürdürmelerine yardımcı olduğu açıklamalarını destekler niteliktedir. Ayrıca okuma aktivitesinin, yaşlı bireylerin sosyal ortamlara katılımlarını teşvik ederek ve yeni ilişkiler kurmalarını sağlayarak psikososyal iyilik hallerini olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir. Bu durum, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının desteklenmesinin, onların psikososyal

sağlıklarının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir.

Hipotez 3

Yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları ile yaşam doyumu ve psikososyal iyilik halleri arasındaki ilişkide aracı değişkenlerin rolünü incelemek için Spearman korelasyon analizi (Tablo 6) ve Hayes'in (2015) aracılık modeli PROCESS analizleri (Tablo 7, Tablo 8, Tablo 9) kullanılmıştır.

Tablo 6. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		<i>Okuma sıklığı</i>	<i>Kütüphane Kullanımı</i>	<i>Sosyal Aktivite</i>	<i>Öğrenme İsteği</i>	<i>Yaşam Doyumu</i>	<i>Psikososyal İyilik Hali</i>
Okuma sıklığı	r_2	1,000	0,756**	0,746**	0,807**	0,398**	0,489**
Kütüphane Kullanımı	r_2		1,000	0,772**	0,796**	0,436**	0,498**
Sosyal Aktivite	r_2			1,000	0,834**	0,393**	0,540**
Öğrenme İsteği	r_2				1,000	0,453**	0,569**
Yaşam Doyumu	r_2					1,000	0,648**
Psikososyal İyilik Hali	r_2						1,000

Not. ** $p < 0,05$ (çift yönlü).

Tablo 6' daki Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre, tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur ($p < 0,05$). Okuma sıklığı ile aracı değişkenler arasında güçlü ilişkiler gözlenmiştir: kütüphane kullanımı ($r_2=0,756$), sosyal aktivite ($r_2=0,746$) ve öğrenme isteği ($r_2=0,807$). Benzer şekilde, aracı değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında da anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Özellikle öğrenme isteği ile yaşam doyumu ($r_2=0,453$) ve psikososyal iyilik hali ($r_2=0,569$) arasındaki ilişkilerin diğer aracı değişkenlere kıyasla daha güçlü olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7. Okuma Sıklığı ile Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilik Hali Arasındaki İlişkide Kütüphane Kullanımının Aracılık Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Yol</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>%95 GA</i>
Yaşam Doyumu Modeli					
Okuma Sıklığı → Kütüphane Kullanımı	0,60	0,03	19,14	0,00	[0,54- 0,66]
Kütüphane Kullanımı → Yaşam Doyumu	1,00	0,22	4,55	0,00	[0,57- 1,43]
Okuma Sıklığı → Yaşam Doyumu (doğrudan)	0,58	0,19	3,04	0,03	[0,20- 0,95]
Okuma Sıklığı → Yaşam Doyumu (toplam)	1,18	0,14	8,43	0,00	[0,90- 1,45]
Okuma Sıklığı → Kütüphane Kullanımı → Yaşam Doyumu (dolaylı)	0,60	0,12	-	-	[0,35- 0,85]
Psikososyal İyilik Hali Modeli					
Okuma Sıklığı → Kütüphane Kullanımı	0,60	0,03	19,14	0,00	[0,54- 0,66]
Kütüphane Kullanımı → Psikososyal İyilik Hali	2,09	0,44	4,78	0,00	[1,23- 2,94]
Okuma Sıklığı → Psikososyal İyilik Hali (doğrudan)	1,45	0,38	3,85	0,00	[0,71- 2,19]
Okuma Sıklığı → Psikososyal İyilik Hali (toplam)	2,70	0,28	9,73	0,00	[2,15- 3,25]
Okuma Sıklığı → Kütüphane Kullanımı → Psikososyal İyilik Hali (dolaylı)	1,25	0,30	-	-	[0,66- 1,85]

Not. B = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SH = Standart hata; GA = Güven aralığı. (5000 bootstrap örnekleme).

Tablo 7’ de sunulan PROCESS makrosu analizi, kütüphane kullanımının hem yaşam doyumu hem de psikososyal iyilik hali modellerinde anlamlı bir aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Yaşam doyumu modelinde, okuma sıklığının kütüphane kullanımını artırdığı ve bu etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B=0,60$; $SH=0,03$; $p<0,05$). Aynı şekilde, kütüphane kullanımının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği ve bu etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($B=1,00$; $SH=0,22$; $p<0,05$). Kütüphane kullanımının aracılık etkisi kontrol edildiğinde, okuma sıklığının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi azalmış ancak yine de anlamlılığını korumuştur ($B=0,58$; $SH=0,19$; $p<0,05$). Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki ise, ($0,60$; $\%95$ GA $[0,35-0,85]$) de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Psikososyal iyilik hali modelinde ise benzer sonuçlar elde edilmiştir. Okuma sıklığının kütüphane kullanımını anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir ($B=0,60$; $SH=0,03$; $p<0,05$). Kütüphane kullanımı da psikososyal iyilik halini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilemektedir ($B=2,09$; $SH=0,44$; $p<0,05$). Okuma sıklığının psikososyal iyilik hali üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($B=2,70$; $SH=0,28$; $p<0,05$). Kütüphane kullanımının aracılık etkisi dikkate

alındığında, okuma sıklığının psikososyal iyilik hali üzerindeki doğrudan etkisi azalmış, ancak hâlâ anlamlı düzeyde kalmıştır ($B=1,45$; $SH=0,38$; $p<0,05$). Dolaylı etki ise, ($1,25$; %95 GA $[0,66-1,85]$) de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgular, kütüphane kullanımının, okuma sıklığı ile hem yaşam doyumu hem de psikososyal iyilik hali arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Dikkat çekici bir bulgu, kütüphane kullanımının psikososyal iyilik hali modelindeki aracılık etkisinin ($1,25$), yaşam doyumu modelindeki aracılık etkisine ($0,60$) göre daha güçlü olmasıdır.

Tablo 8. Okuma Sıklığı ile Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilik Hali Arasındaki İlişkide Sosyal Aktivite Katılımının Aracılık Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yol	B	SH	t	p	%95 GA
Yaşam Doyumu Modeli					
Okuma Sıklığı → Sosyal Aktivite Katılımı	0,73	0,03	22,43	0,00	[0,67-0,79]
Sosyal Aktivite Katılımı → Yaşam Doyumu	0,49	0,22	2,25	0,24	[0,06-0,91]
Okuma Sıklığı → Yaşam Doyumu (doğrudan)	0,82	0,21	3,91	0,00	[0,41-1,24]
Okuma Sıklığı → Yaşam Doyumu (toplam)	1,18	0,14	8,43	0,00	[0,90-1,45]
Okuma Sıklığı → Sosyal Aktivite Katılımı → Yaşam Doyumu (dolaylı)	0,35	0,17	--	--	[0,01-0,69]
Psikososyal İyilik Hali Modeli					
Okuma Sıklığı → Sosyal Aktivite Katılımı	0,73	0,03	22,43	0,00	[0,67-0,79]
Sosyal Aktivite Katılımı → Psikososyal İyilik Hali	2,02	0,42	4,78	0,00	[1,19-2,84]
Okuma Sıklığı → Psikososyal İyilik Hali (doğrudan)	1,23	0,41	3,01	0,00	[0,43-2,04]
Okuma Sıklığı → Psikososyal İyilik Hali (toplam)	2,70	0,28	9,73	0,00	[2,15-3,25]
Okuma Sıklığı → Sosyal Aktivite Katılımı → Psikoso- syal İyilik Hali (dolaylı)	1,47	0,37	--	--	[0,73-2,20]

Not. B = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SH = Standart hata; GA = Güven aralığı. (5000 bootstrap örnekleme).

Tablo 8’ de sunulan PROCESS makrosu ile yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre, sosyal aktivite katılımının hem yaşam doyumu hem de psikososyal iyilik hali üzerindeki etkilerde anlamlı bir aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu modelinde, okuma sıklığının sosyal aktivite katılımını olumlu yönde ve anlamlı düzeyde artırdığı gözlemlenmiştir ($B=0,73$; $SH=0,03$; $p<0,05$). Aynı şekilde, sosyal aktivite katılımının yaşam

doyumunu olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir ($B=0,49$; $SH=0,22$; $p<0,05$). Okuma sıklığının yaşam doyumuna üzerindeki toplam etkisi de anlamlı bulunmuştur ($B=1,18$; $SH=0,14$; $p<0,05$). Sosyal aktivite katılımının aracılık etkisi kontrol edildiğinde, okuma sıklığının yaşam doyumuna üzerindeki doğrudan etkisi azalmış ancak yine de anlamlılığını korumuştur ($B=0,82$; $SH=0,21$; $p<0,05$). Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki (0,35; %95 GA [0,01-0,69]) de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Psikososyal iyilik hali modelinde de benzer bulgular elde edilmiştir. Okuma sıklığının sosyal aktivite katılımına anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir ($B=0,73$; $SH=0,03$; $p<0,05$). Sosyal aktivite katılımı ise, psikososyal iyilik halini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilemektedir ($B=2,02$; $SH=0,42$; $p<0,05$). Okuma sıklığının psikososyal iyilik hali üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($B=2,70$; $SH=0,28$; $p<0,05$). Sosyal aktivite katılımının aracılık etkisi dikkate alındığında, okuma sıklığının psikososyal iyilik hali üzerindeki doğrudan etkisi azalmış ancak hâlâ anlamlı düzeyde kalmıştır ($B=1,23$; $SH=0,41$; $p<0,05$). Dolaylı etki ise 1,47 olarak hesaplanmış ve %95 güven aralığı [0,73-2,20] ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgular, sosyal aktivite katılımının her iki modelde de belirgin bir aracı rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle dikkat çekici olarak, sosyal aktivite katılımının psikososyal iyilik hali üzerindeki aracılık etkisi (1,47), yaşam doyumuna üzerindeki etkisinden (0,35) belirgin şekilde daha güçlüdür.

Tablo 9. Okuma Sıklığı ile Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilik Hali Arasındaki İlişkide Öğrenme İsteğinin Aracılık Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Yol</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>%95 GA</i>
A. Yaşam Doyumu Modeli					
Okuma Sıklığı → Öğrenme İsteği	0,90	0,03	28,46	0,00	[0,83-0,96]
Öğrenme İsteği → Yaşam Doyumu	0,67	0,22	3,03	0,00	[0,24-1,11]
Okuma Sıklığı → Yaşam Doyumu (doğrudan)	0,57	0,24	2,36	0,01	[0,10-1,05]
Okuma Sıklığı → Yaşam Doyumu (toplam)	1,18	0,14	8,43	0,00	[0,90-1,45]
Okuma Sıklığı → Öğrenme İsteği → Yaşam Doyumu (dolaylı)	0,60	0,21	--	--	[0,16-0,99]
B. Psikososyal İyilik Hali Modeli					
Okuma Sıklığı → Öğrenme İsteği	0,90	0,03	28,46	0,00	[0,83-0,96]
Öğrenme İsteği → Psikososyal İyilik Hali	2,20	0,43	5,07	0,00	[1,35-3,05]
Okuma Sıklığı → Psikososyal İyilik Hali (doğrudan)	0,73	0,47	1,55	0,12	[0,20-1,66]
Okuma Sıklığı → Psikososyal İyilik Hali (toplam)	2,70	0,28	9,73	0,00	[2,15-3,25]
Okuma Sıklığı → Öğrenme İsteği → Psikososyal İyilik Hali (dolaylı)	1,97	0,43	--	--	[1,08-2,79]

Not. *B* = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı; *SH* = Standart hata; *GA* = Güven aralığı. (5000 bootstrap örneklemi).

Tablo 9' da sunulan PROCESS makrosu ile yapılan aracılık analizi sonuçlarına göre, öğrenme isteğinin hem yaşam doyumu hem de psikososyal iyilik hali üzerindeki etkilerde anlamlı bir aracılık rolüne sahip olduğu ortaya konulmuştur. Yaşam doyumu modelinde, okuma sıklığının öğrenme isteğini olumlu yönde ve anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir ($B=0,90$; $SH=0,03$; $p<0,05$). Aynı şekilde, öğrenme isteğinin yaşam doyumunu olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür ($B=0,67$; $SH=0,22$; $p<0,05$). Okuma sıklığının yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi de anlamlı bulunmuştur ($B=1,18$; $SH=0,14$; $p<0,05$). Öğrenme isteğinin aracılık etkisi kontrol edildiğinde, okuma sıklığının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi azalmış ancak hâlâ anlamlı düzeyde kalmıştır ($B=0,57$; $SH=0,24$; $p<0,05$). Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki 0,60 olarak bulunmuş ve %95 güven aralığı [0,16-0,99] ile istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Çünkü bu aralık sıfırı içermemektedir.

Psikososyal iyilik hali modelinde ise okuma sıklığının öğrenme isteğini anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir ($B=0,90$; $SH=0,03$; $p<0,05$). Öğrenme isteği, psikososyal iyilik halini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilemektedir.

($B=2,20$; $SH=0,43$; $p<0,05$). Okuma sıklığının psikososyal iyilik hali üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($B=2,70$; $SH=0,28$; $p<0,05$). Ancak, öğrenme isteğinin aracılık etkisi dikkate alındığında, okuma sıklığının psikososyal iyilik hali üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir düzeye gerilediği görülmüştür ($B=0,73$; $SH=0,47$; $p>0,05$). Dolaylı etki ise 1,97 olarak hesaplanmış ve %95 güven aralığı [1,08-2,79] ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgular, öğrenme isteğinin, okuma sıklığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü, psikososyal iyilik hali ile ilişkisinde ise tam aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Özellikle dikkat çekici bir bulgu, öğrenme isteğinin psikososyal iyilik hali modelindeki aracılık etkisinin (1,97), yaşam doyumu modelindeki aracılık etkisine (0.60) göre belirgin şekilde daha güçlü olmasıdır.

Tüm bulgular “kütüphane kullanımı, sosyal aktiviteler ve öğrenme isteği, okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık etmektedir.” ifade edilen Hipotez 3’ü güçlü şekilde desteklemektedir. Aracılık etkilerinin gücü değişkenlere göre farklılık göstermekte, yaşam doyumu için kütüphane kullanımı ve öğrenme isteği eşit derecede güçlü araçlar iken, psikososyal iyilik hali için öğrenme isteği en güçlü aracı değişken olarak öne çıkmaktadır. Tüm aracı değişkenlerin etkisi psikososyal iyilik hali modelinde daha güçlüdür. Bu sonuçlar, yaşlılara yönelik okuma programlarının tasarımında öğrenme isteği, sosyal aktivite ve kütüphane kullanımı faktörlerinin dikkate alınmasının, Türkiye’nin On İkinci Kalkınma Planı’nda (Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023) vurgulanan kütüphane hizmetleri hedefinin önemine işaret etmektedir.

Hipotez 4

Demografik değişkenlerin yaşlı popülasyondaki davranış ve refahı nasıl etkilediğini anlamak, bu grup için etkili müdahale ve hizmetlerin geliştirilmesinde kritik öneme sahiptir. İki gruplu değişkenler olan cinsiyet (Tablo 10) ve emeklilik durumu (Tablo 11) için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup içeren yaş aralığı ve eğitim düzeyi değişkenleri (Tablo 12) için ise Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 10. Cinsiyetin Yaşlı Bireylerde Okuma Sıklığı, Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilik Hali Üzerindeki Etkisi

Sırlama Ortalaması ($\bar{R}$)	Cinsiyet	N	Okuma Alışkanlığı	Yaşam Doyumu	Psikososyal İyilik Hali
	Kadın	201	181,95	182,93	185,13
	Erkek	190	210,86	209,83	207,49
<i>Mann-Whitney U</i>			16271,000	16467,500	16911,000
<i>Z</i>			-2,610	-2,360	-1,958
<i>p (2-tailed)</i>			0,009	0,018	0,050

Cinsiyetin yaşlı bireylerde okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek amacıyla parametrik olmayan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, okuma sıklığı açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur ($U=16271.00$, $Z=-2.61$, $p=0.009$). Erkek katılımcılar ($\bar{R}=210,86$), kadın katılımcılara ($\bar{R}=181,95$) kıyasla daha yüksek okuma sıklığı bildirmiştir. Benzer şekilde, yaşam doyumu açısından da cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($U=16467,50$, $Z=-2.36$, $p=0,018$). Buna göre, erkek katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ($\bar{R}=209.83$) kadın katılımcılara ($\bar{R}=182,93$) göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, psikososyal iyilik hali için istatistiksel anlamlılık eşiğinde farklılık gözlenmiş ($U=16911.00$, $Z=-1.96$, $p=0,050$); erkek katılımcılar ($\bar{R}=207,49$), kadın katılımcılara ($\bar{R}=185,13$) kıyasla daha olumlu psikososyal iyilik hali göstermiştir.

Tablo 11. Emekliliğin Yaşlı Bireylerde Okuma Sıklığı, Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilikleri Üzerindeki Etkisi

Sırlama Ortalaması ($\bar{R}$)	Emeklilik Durumu	N	Okuma Alışkanlığı	Yaşam Doyumu	Psikososyal İyilik Hali
	Evet	275	208,60	204,96	205,15
	Hayır	116	166,13	174,77	174,32
<i>Mann-Whitney U</i>			12485,500	13487,000	13435,000
<i>Z</i>			-3,504	-2,421	-2,467
<i>p (2-tailed)</i>			0,000	0,015	0,014

Emekliliğin yaşlı bireylerde okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek amacıyla parametrik olmayan Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, okuma sıklığı açısından

emeklilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur ($U=12485,500$, $Z=-3,504$, $p<0,05$). Emekli katılımcılar ($\bar{R}=208,60$), emekli olmayan katılımcılara ($\bar{R}=166,13$) kıyasla daha yüksek okuma sıklığı bildirmiştir. Benzer şekilde, yaşam doyumu açısından da emeklilik durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($U=13487,000$, $Z=-2.421$, $p<0,05$). Buna göre, emekli katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ($\bar{R}=204.96$) emekli olmayan katılımcılara ($\bar{R}=174.77$) göre daha yüksek bulunmuştur. Psikososyal iyilik hali için de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiş ($U=13435,000$, $Z=-2.467$, $p<0,05$); emekli katılımcılar ($\bar{R}=205,15$), emekli olmayan katılımcılara ($\bar{R}=174,32$) kıyasla daha olumlu psikososyal iyilik hali göstermiştir. Bu bulgular, emekliliğin yaşlı bireylerde okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde önemli bir belirleyici faktör olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Yaşın Yaşlı Bireylerde Okuma Sıklığı, Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilikleri Üzerindeki Etkisi

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Okuma Alışkanlığı</i>	<i>Yaşam Doyumu</i>	<i>Psikososyal İyilik Hali</i>
Sırlama Ortalaması ($\bar{R}$)	60-64 yaş arası	138	188,51	185,16	186,52
	65-74 yaş arası	147	188,76	198,19	199,95
	75-84 yaş arası	87	209,81	194,06	190,02
	85 ve üzeri	19	243,18	266,68	261,66
<i>Kruskal-Wallis H</i>			6,203	8,842	7,829
<i>df</i>			3	3	3
<i>p</i>			0,102	0,031	0,050

Yaş aralığının yaşlı bireylerde okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek amacıyla parametrik olmayan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, okuma sıklığı açısından yaş aralığı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir ($H_{(3)}=6,203$, $p=0,102$). Bununla birlikte, sıra ortalamaları incelendiğinde yaş arttıkça okuma sıklığının da arttığı gözlenmiştir (60-64 yaş $\bar{R}=188,51$; 65-74 yaş $\bar{R}=188,76$; 75-84 yaş $\bar{R}=209,81$; 85 ve üzeri $\bar{R}=243,18$). Yaşam doyumu açısından yaş aralığı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($H_{(3)}=8,842$, $p=0,031$). Sıra ortalamaları incelendiğinde, özellikle 85 ve üzeri yaş grubunun yaşam

doyumunu sıra ortalamasının ($\bar{R}=266,68$) diğer yaş gruplarından belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Psikososyal iyilik hali için de istatistiksel anlamlılık eşiğinde bir farklılık gözlenmiştir ($H_{(3)}=7,829$, $p=0,050$). Benzer şekilde 85 ve üzeri yaş grubunun psikososyal iyilik hali sıra ortalaması ($\bar{R}=261,66$) diğer yaş gruplarından daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, yaş aralığının özellikle yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ve ileri yaş gruplarında bu değişkenlerin daha olumlu düzeyde olabileceğini göstermektedir.

Tablo 13. Eğitimin Yaşlı Bireylerde Okuma Sıklığı, Yaşam Doyumu ve Psikososyal İyilikleri Üzerindeki Etkisi

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Okuma Alışkanlığı</i>	<i>Yaşam Doyumu</i>	<i>Psikososyal İyilik Hali</i>
Sırlama Ortalaması ($\bar{R}$)	Okur yazar değilim.	18	64,50	139,44	120,28
	Okur yazarım	42	212,49	174,76	162,05
	İlkokul	118	168,77	171,75	169,89
	Ortaokul	52	189,45	187,81	206,91
	Lise	90	229,10	220,37	219,92
	Üniversite (Ön lisans/Lisans)	63	222,17	228,24	234,18
	Üniversite (Lisansüstü)	8	271,00	317,63	289,13
<i>Kruskal-Wallis H</i>			49,991	30,474	35,410
<i>df</i>			6	6	6
<i>p</i>			0,000	0,000	0,000

Eğitim düzeyinin yaşlı bireylerde okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek amacıyla parametrik olmayan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, okuma sıklığı açısından eğitim düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur ($H_{(6)}=49,991$, $p<0,001$). Sıra ortalamaları incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça okuma sıklığının da genel olarak arttığı görülmüştür. En düşük okuma sıklığı sıra ortalaması, okur-yazar olmayanlarda ($\bar{R}= 64,50$); en yüksek okuma sıklığı sıra ortalaması ise, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlarda ($\bar{R}= 271,00$) bulunmuştur. Yaşam doyumu açısından da eğitim düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($H_{(6)}=30,474$, $p<0,001$). Sıra ortalamaları

incelendiğinde, eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumu sıra ortalamasının da genel olarak arttığı görülmüştür. En düşük yaşam doyumu sıra ortalaması, okur-yazar olmayanlarda ($\bar{R}=139,44$); en yüksek yaşam doyumu sıra ortalaması ise, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlarda ($\bar{R}=317,63$) bulunmuştur. Psikososyal iyilik hali için de eğitim düzeyi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ($H_{(6)}=35,410, p<0,001$). Benzer şekilde, en düşük psikososyal iyilik hali sıra ortalaması, okur-yazar olmayanlarda (*sıra ortalaması*=120,28); en yüksek psikososyal iyilik hali sıra ortalaması ise, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanlarda (*sıra ortalaması*=289,13) bulunmuştur. Bu bulgular, eğitim düzeyinin yaşlı bireylerde okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde güçlü bir belirleyici faktör olduğunu ve eğitim düzeyi yükseldikçe bu değişkenlerdeki olumlu düzeyin de arttığını göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda, “Yaşlı bireylerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi ve emeklilik durumları) okuma alışkanlıklarını, yaşam doyumlarını ve psikososyal refahlarını önemli ölçüde etkiler.” şeklinde ifade edilen Hipotez 4’ün büyük ölçüde desteklendiği görülmüştür. Demografik değişkenlerin tamamının yaşlı bireylerin okuma alışkanlıkları, yaşam doyumları ve psikososyal iyilik halleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu tespitler, yaşlı bireylerde demografik faktörlerin okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Özellikle eğitim düzeyinin ve emeklilik durumunun bu değişkenler üzerinde tutarlı ve güçlü etkilerinin olması dikkat çekicidir. Bu sonuçlar, yaşlı bireylere yönelik hizmetlerin tasarlanmasında demografik değişkenlerin dikkate alınması gerektiğini ve özellikle dezavantajlı demografik gruplarda (düşük eğitim düzeyi, emekli olmayanlar, kadınlar) okuma alışkanlıkları ve refahı artırmaya yönelik olarak yapılacak müdahalelerin önemine işaret etmektedir.

TARTIŞMA

Çalışmanın bulguları, yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini kapsamlı bir biçimde ortaya koymaktadır. Araştırmanın temel hipotezleri, okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve psikososyal iyilik halini olumlu yönde

etkilediğini öne sürmektedir. Elde edilen bulgular, çalışmanın hipotezlerini destekler niteliktedir ve literatürdeki diğer çalışmalarla önemli paralellikler göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda, yaşlı bireylerin okuma sıklıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, Antunes ve diğerlerinin (2021) yaşlı kadınlarda okumanın duygusal iyilik durumunu artırdığını bildiren çalışmasıyla uyumludur. Bu orta düzeydeki ilişkinin yaşlı bireylerin okuma deneyimlerinin bireysel farklılık göstermesinden kaynaklanmakta olduğu değerlendirilmektedir. Okuma alışkanlığının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin kişisel okuma tercihleri, sosyal çevre ve geçmiş okuma deneyimlerine bağlı olarak değişkenlik göstermekte olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, okuma sıklığı ile psikososyal iyilik hali arasında da pozitif yönde, orta-yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, okumanın psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinden daha güçlü olduğunu göstermektedir. Zhang ve diğerlerinin (2022) çalışmasında, okuma aktivitelerinin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde gösterdiği artış bulgusu, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu güçlü ilişkinin, okumanın yaşlı bireylerde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kimlik gelişimini desteklemesinden kaynaklandığı değerlendirilmekte ve okumanın, yaşlı bireylerin kendilerini ifade etme ve toplumsal roller geliştirme açısından kritik bir araç işlevi görmekte olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan, buna ilave olarak mevcut çalışma, psikososyal boyutlara daha fazla odaklanarak literatüre katkı sağlamaktadır.

Araştırma bulguları, Billington ve diğerlerinin (2010) okumanın yaşlı bireylerde sosyal ve duygusal iyilik durumunu geliştirdiğine dair bulgularıyla örtüşmektedir. Özellikle psikososyal iyilik hali üzerindeki etki, sosyal bağların ve duygusal dengenin okuma yoluyla güçlendiğini vurgulamaktadır. Deepti'nin (2016) gençlerde okumanın empatiyi artırdığını bildiren çalışmasının bulguları, mevcut çalışmada yaşlı bireylerde genişletilmiş ve sosyal boyutlara odaklanılmıştır. Yaşlı bireylerde okumanın empati geliştirme kapasitesinin gençlerden farklı bir dinamik göstermekte olduğu gözlemlenmektedir. Yaşam deneyiminin zenginliği ile birleşen okuma pratiğinin, yaşlı bireylerde daha

derinlikli ve anlamlı sosyal bağlantılar kurulmasına imkân tanımakta olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışma, okumanın sosyal etkileşimler aracılığıyla psikososyal iyilik halini daha fazla geliştirdiğine göstermektedir.

Kütüphane kullanımı, sosyal aktiviteler ve öğrenme isteği gibi aracı değişkenlerin, okuma alışkanlıkları ile yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali arasında söz konusu olan ilişkideki rolünü inceleyen analizler, bu değişkenlerin anlamlı düzeyde aracılık etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, Zhang ve diğerlerinin (2022), sosyal aktivitelerin okuma ile sağlık arasındaki ilişkide pozitif bir aracılık etkisi bulduğu çalışmasıyla uyumludur. Mevcut çalışmada, sosyal aktivite katılımının psikososyal iyilik hali üzerindeki aracılık etkisinin, yaşam doyumu üzerindeki etkisinden daha güçlü olduğu bulunmuştur. Bu sonucun, sosyal aktivitelerin yaşlı bireylerde kimlik ve aidiyet duygusunu güçlendirmesinden kaynaklanmakta olduğu değerlendirilmektedir. Özellikle Türkiye'nin toplumsal yapısında yaşlı bireylerin sosyal rollere olan ihtiyacının, okuma temelli sosyal aktiviteler aracılığıyla karşılanabilmesinin önemli olmakta olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Zhang ve diğerlerinin (2022) sosyal aktivite aracılığının önemini vurgulayan bulgularını desteklemekte ve psikososyal iyilik halinin sosyal boyutunu daha belirgin şekilde ortaya koymaktadır.

Hastaoğlu ve Çelik'in (2023) okuma ile sosyalleşme arasındaki ilişkiyi vurgulayan çalışması, mevcut araştırmanın sosyal aktivite katılımının psikososyal iyilik hali üzerindeki güçlü aracılık etkisini gösteren bulgularıyla örtüşmektedir. Bu durum, okumanın sosyal bağlar yoluyla yaşlılarda ruhsal iyilik halini nasıl geliştirdiğini göstermektedir. Kütüphane ortamının yaşlı bireyler için sadece bilgi erişim merkezi değil, aynı zamanda sosyal etkileşim ve kimlik inşa etme mekânı olarak işlev görmekte olduğu bilinmektedir. Bu durumun, kütüphane hizmetlerinin yaşlı bireylere yönelik tasarımında sosyal boyutun dikkate alınmasının kritik önemde olmakta olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, Zhao'nun (2011) kütüphane hizmetlerinin okuma alışkanlıklarını teşvik ettiğini bildiren bulguları, mevcut çalışmada kütüphane kullanımının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki aracılık etkisiyle desteklenmektedir.

Demografik özelliklerin okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisini inceleyen analizler, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve emeklilik durumu gibi değişkenlerin önemli rol oynadığını göstermiştir. Erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, Hastaoğlu ve Çelik'in (2023) erkeklerin daha yüksek zihinsel sağlık puanlarına sahip olduğunu bildiren çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Bu sonucun, yaşlı erkek bireylerin emeklilik sonrası döneme uyum sağlama yaklaşımlarının kadınlardan farklı olmasından kaynaklanmakta olabileceği değerlendirilmektedir. Bu durumun, erkeklerin iş yaşamından emekliliğe geçiş sürecinde serbest zamanlarını değerlendirmek ve sosyal rollerindeki değişimi telafi etmek amacıyla okumayı daha aktif bir şekilde benimsemiş olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Zhao'nun (2011) çalışmasında erkeklerin kadınlara göre iki kat daha fazla okuduğunu bildiren bulgusu, mevcut çalışmadaki erkeklerin daha yüksek okuma performansı gösterdiği bulgusunu desteklemektedir. Ancak, Kırıkkale ilindeki cinsiyet durumunun daha farklı olduğu ve farkın Zhao'nun (2011) çalışmasındaki kadar keskin olmadığı görülmektedir. Bu farklılığın Türkiye'deki kadın okur-yazarlık oranlarının son yıllarda artmasıyla ve kadınların eğitime erişiminin iyileşmesiyle ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Eğitim düzeyinin okuma performansı üzerindeki etkisi incelendiğinde, mevcut çalışmada eğitim düzeyinin okuma performansı üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ve lisansüstü eğitimlilerin en yüksek okuma performansına sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun, eğitim düzeyinin yaşam boyu öğrenme motivasyonunu sürdürmede kritik rol oynadığını göstermekte olduğu değerlendirilmektedir. Buna göre, yüksek eğitim düzeyine sahip yaşlı bireylerin, entelektüel merak ve öğrenme isteğini yaşlılık döneminde de koruyabildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu, Zhang ve diğerlerinin (2021) orta yaşlı ve yaşlı Çinli bireylerde okuma oranının %15,04 olduğunu ve bu oranın ulusal okuma anketi sonuçlarından daha düşük olduğunu bildiren çalışmasıyla karşılaştırıldığında, Kırıkkale'de eğitimin okuma performansını teşvik edici bir faktör olduğunu göstermektedir.

Emeklilik durumunun okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkisi incelendiğinde, emekli katılımcıların emekli olmayanlara göre daha yüksek okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, Antunes ve diğerlerinin (2021), emekliliğin okuma süresini artırdığını bildiren çalışmasıyla uyumludur ve emekliliğin yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarını nasıl teşvik edebildiğini göstermektedir. Emekliliğin yaşlı bireyler için sadece iş yaşamından çekilme değil, aynı zamanda kişisel gelişim ve entelektüel tatmin arayışında yeni fırsatlar sunmakta olduğu gözlemlenmektedir. Bu durumun, emeklilik döneminde zaman ve enerji kaynaklarının okuma gibi anlamlı aktivitelere yönlendirilmesinin yaşam kalitesi açısından kritik önemde olduğunu düşündürmektedir.

Yaş aralığının okuma performansı üzerindeki etkisi incelendiğinde, mevcut çalışmada yaş aralığının okuma performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, Zhao'nun (2011) genç yaşlıların daha yaşlılara göre 1,5 kat daha fazla okuduğunu bildiren çalışmasıyla çelişmektedir. Bu farklılığın, çalışmadaki yaşlı bireylerin okuma motivasyonlarının yaşla birlikte azalmadığını göstermekte olduğu değerlendirilmektedir. İleri yaşlardaki bireylerin okuma alışkanlıklarını sürdürme konusundaki kararlılığının, yaşam deneyimi ve bilgelik arayışıyla ilişkili olmakta olabileceği görülmektedir. Buna karşılık, mevcut çalışmada 85 yaş ve üzeri bireylerde yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali sıra ortalamalarının diğer gruplardan yüksek olması, Zhao'nun (2011) yaş odaklı bulgularına ters düşse de ileri yaşlarda sosyal ve duygusal tatminin artabileceği yönündeki literatürle uyumludur. Bu sonucun, çok ileri yaştaki bireylerin yaşam perspektiflerinin olgunlaşması ve mevcut durumlarından daha fazla tatmin alma eğilimi göstermelerinden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın bulguları, yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Bu etkiler, kütüphane kullanımı, sosyal aktiviteler ve öğrenme isteği gibi aracı değişkenler tarafından güçlendirilmektedir. Ayrıca, demografik özelliklerin okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkileri, literatürdeki diğer çalışmaların bulgularıyla

genel olarak uyumludur. Bu sonuçlar, yaşlı bireylerin okuma alışkanlıklarının desteklenmesinin ve yaygınlaştırılmasının, onların yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, Türkiye'nin On İkinci Kalkınma Planı'nda (Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023) belirtilen kütüphane hizmetlerinin geliştirilmesi ve okuma kültürünün yaygınlaştırılması hedeflerinin önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, yaşlı bireylere yönelik okuma programlarının tasarımında demografik özelliklerin ve aracı değişkenlerin dikkate alınmasının, bu programların etkinliğini artırabileceğini söylemek mümkündür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları, okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Okuma sıklığı ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde ($r^2=0,40$, $p<0,05$), psikososyal iyilik hali ile orta-yüksek düzeyde ($r^2=0,49$, $p<0,05$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmada ayrıca, kütüphane kullanımı, sosyal aktivitelere katılım ve öğrenme isteği gibi aracı değişkenlerin, okuma alışkanlığı ile yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Özellikle, sosyal aktivite katılımının psikososyal iyilik hali üzerindeki aracılık etkisinin, yaşam doyumu üzerindeki etkisinden daha güçlü olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal etkileşimlerin yaşlı bireylerin ruhsal sağlığı üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Demografik özelliklerin etkisi incelendiğinde, cinsiyet, eğitim düzeyi ve emeklilik durumu gibi faktörlerin okuma alışkanlıkları, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali gösterdiği; eğitim düzeyi yükseldikçe okuma performansının arttığı; emekli katılımcıların emekli olmayanlara göre daha yüksek okuma sıklığı, yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali sergilediği tespit edilmiştir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulgularından hareketle, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik uygulayıcılar için aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Kütüphane ve Toplum Merkezleri için:

- Yaşlı bireylere yönelik özel okuma programları ve etkinlikleri düzenlenmesi
- Kütüphane hizmetlerinin yaşlı dostu hale getirilmesi (büyük puntolu kitaplar, sesli kitap seçenekleri)
- Sosyal etkileşimi artıran okuma kulüpleri ve tartışma gruplarının oluşturulması
- Sosyal Hizmet Uzmanları ve Yaşlı Bakım Merkezi Yöneticileri için:
- Düşük eğitim düzeyine sahip yaşlı bireyler için okur-yazarlık destekleme programları
- Kadın yaşlılar için özel okuma teşvik programları geliştirilmesi
- Emekli olmayan yaşlı bireyler için esnek okuma fırsatları yaratılması
- Sağlık Profesyonelleri için:
- Yaşlı bireylere okuma alışkanlığının psikososyal faydaları hakkında bilgilendirme yapılması
- Depresyon ve yalnızlık riski taşıyan yaşlılara okuma terapisi alternatiflerinin sunulması

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Gelecekteki araştırmalar için aşağıdaki konular önerilebilir:
- Okuma alışkanlığının yaşlı bireylerin bilişsel işlevleri, fiziksel sağlığı ve sosyal bağları üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılması
- Farklı okuma materyallerinin (basılı kitaplar, elektronik kitaplar, dergiler) yaşlı bireylerin psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerindeki etkilerini karşılaştıran deneysel çalışmalar

- Farklı sosyoekonomik durumlardan yaşlı bireyleri kapsayan geniş örneklem grupları ile çalışmalar yürütülmesi
- Kırsal ve kentsel yaşlı popülasyonları arasındaki okuma alışkanlığı farklılıklarının incelenmesi
- Teknoloji destekli okuma uygulamalarının yaşlı bireyler üzerindeki etkilerinin araştırılması

Sonuç olarak, bu çalışma yaşlı bireylerde okuma alışkanlığının yaşam doyumu ve psikososyal iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyarak, yaşlı nüfusun refahını artırmaya yönelik politika ve uygulamalara katkıda bulunmaktadır. Bu bulgular, Türkiye'nin On İkinci Kalkınma Planı'nda belirtilen kütüphane hizmetlerinin geliştirilmesi ve okuma kültürünün yaygınlaştırılması hedeflerinin önemini de güçlü biçimde desteklemektedir.

KAYNAKÇA

- Antunes, D. C. R., Fagundes, C., Kampff, C. A., Cardoso, E. H., Silveira, M. M., Scur, M. D. and Barbosa, R. (2021). Reading Habit During the Successful Aging Process. *International Journal for Innovation Education and Research*, 9(11), 566-578. doi:10.31686/ijer.vol9.iss11.3550
- Arslan, M. ve Ekren, E. (2017). Yaşlı Kişilerin Sağlığı ve Etkinlikleri İçin Terapi Bahçeleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 361-373. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aeusbed/issue/33268/346438>
- Becker, G. S. (1974). A Theory of Social Interactions. *Journal of Political Economy*, 82(6), 1063-1093. <https://www.jstor.org/stable/1830662>
- Billington, J., Dowrick, C., Hamer, A., Robinson, J. and Williams, C. (2010). *An Investigation into the Therapeutic Benefits of Reading in Relation to Depression and Well-Being*. Liverpool: The Reader Organization, Liverpool Health Inequalities Research Centre.
- Blanca, M. J., Alarcón, R., Arnau, J., Bono, R. and Bendayan, R. (2017). Non-normal Data: Is ANOVA Still a Valid Option? *Psicothema*, 29(4), 552-557. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.383>
- Bodur, N. D. (2022). Sosyal Yardımların Yaşlı Refahı Üzerindeki Etkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 15(2), 57-73. <https://doi.org/10.46414/yasad.1177824>
- Çelik, A. Ç. (2019). *Anımsama Terapisinin Huzurevinde Kalan Yaşlıların Bilişsel İşlevleri, Umut Düzeyleri ve Yaşam Kalitesine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doymu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Deepti, S. (2016). Casual Reading Habits and Interpersonal Reactivity: A Correlational Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 10-13. <https://doi.org/10.25215/0302.173>.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eksiöğlu Ahad, Y. (2016). *Yaşlıların Yaşlılık Algısının Yaşam Kalitesi ve Depresyonla İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2020). *Yaşlı Nüfusun Demografik Değişimi* T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Erişim Tarihi: 22 Eylül 2024, <https://www.aile.gov.tr/media/45354/yasli-nufus-demografik-degisimi-2020.pdf>

- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S. and Winblad, B. (2004). An Active and Socially Integrated Lifestyle in Late Life Might Protect Against Dementia. *The Lancet Neurology*, 3(6), 343-353. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(04\)00767-7](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(04)00767-7)
- Fuller, D. and Sedo, D. R. (2014). “And Then We Went to the Brewery”: Reading as a Social Activity in a Digital Era. *World Literature Today*, 88(3), 14-18. doi:10.1353/wlt.2014.0093
- Güngen, C. (2002). Standardize Mini Mental Test'in Türk Toplumunda Hafif Demans Tanısında Geçerlik ve Güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 273-281. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1570009749391941504>
- Gümüş Demir, Z. (2022). Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 16-32. <https://dergipark.org.tr/en/pub/senex/issue/75197/1239612>
- Hastaoğlu, F. ve Çelik, P. (2023). Düzenli Kitap Okuma Aktivitesinin Yaşlıların Mental Sağlığı Üzerine Etkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 16(1), 9-20. <https://doi.org/10.46414/yasad.1271741>
- Hayes, A. F. (2015). An Index and Test of Linear Moderated Mediation. *Multivariate Behavioural Research*, 50(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Kanber, N. (2018). *Yaşlıların Sosyal Destek Algısının Depresyon Düzeyine Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (38. Bsk.). Ankara: Nobel.
- Lee, H. Y., Yu, C. P., Wu, C. D. and Pan, W. C. (2018). The Effect of Leisure Activity Diversity and Exercise Time on The Prevention of Depression in the Middle-Aged and Elderly Residents of Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 654. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040654>
- Lin, Y., Peters, K. and Chen, I. (2022). Television Watching, Reading, Cognition, Depression and Life Satisfaction Among Middle-Aged and Older Populations: A Group-Based Trajectory Modelling Analysis of National Data. *Health Soc Care Community*, 30, e5661–e5672. <https://doi.org/10.1111/hsc.13993>
- Ojeda, D. R. R. (2024). Postural and Ergonomic Analysis of Reading Habits in Elderly Adults: A Case Study. *Sapienza: International Journal of Interdisciplinary Studies*, 5(2), e24037. <https://orcid.org/0009-0005-0737-1087>
- Pinquart, M. and Sörensen, S. (2000). Influences of Socio-Economic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>
- Polat, C. ve Odabaş, H. (2008). Bilgi Toplumunda Yaşam Boyu Öğrenmenin Anahtarı: Bilgi Okuryazarlığı. *Küreselleşme, Demokratikleşme ve Türkiye Uluslararası Sempozyumu Bildiri Kitabı*, Antalya: Akdeniz Üniversitesi Yayınları.

- Scarmeas, N. and Stern, Y. (2003). Cognitive Reserve and Lifestyle. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 25(5), 625-633. <https://doi.org/10.1076/jcen.25.5.625.14576>
- Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu (2006) *T.C. Resmî Gazete*, 5510, 16 Haziran 2006.
- Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). *On İkinci Kalkınma Planı (2024-2028)*. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı, Strateji ve Bütçe Başkanlığı. https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-Ikinci-Kalkinma-Plani_2024-2028_11122023.pdf
- Uysal, M. T. (2020). Yaşlı Bireylerin Sosyalleşmesinde Dijital Teknolojinin Rolü: Dijital Yaşlılar Üzerine Bir Çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 43-59. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sufesosbil/issue/56641/741769>
- Verissimo, A. C., Barbosa, M. C. A., Almeida, N. A. V., Queiroz, A. C. C., Kelmann, R. G. and Silva, C. L. A. (2019). Association Between the Habit of Reading Food Labels and Health-Related Factors in Elderly Individuals of the Community. *Revista de Nutrição*, 32, e180207. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180207>
- Wang, H., Fang, Q., Chen, Y., Guan, L. and Dong, T. (2020). Research on the Factors Influencing the Reading Motivation of Social Media Users from The Perspective of Reading Promotion in China. *Libri*, 70(4), 279-290. <https://doi.org/10.1515/libri-2019-0135>
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdogan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Zhang, W., Zhang, Y. and Wang, J. (2022). Effect and Mechanism of Reading Habits on Physical and Mental Health Among the Elderly: Evidence from China. *Frontiers in Public Health*, 10, 1031939. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1031939>
- Zhang, Y., Du, Y., He, S., Sun, X., Yang, J. and Li, J. (2021). Association Between Reading Habit and Sleep Among Age Over 40 Years Community Residents: A Population-Based Evidence Study. *Nature and Science of Sleep*, 13, 591-599. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NSS.S300519>
- Zhao, M. (2011). Leisure-Time Reading Habit of Older Adults in Shanghai of China, 1998 to 2008. *Carolina Digital Repository*. <https://doi.org/10.17615/y3x0-c153>