

Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN¹
Orcid : 0000-0001-7711-9243

Dilek ÖZMEN²
Orcid :0000-0002-8288-7623

¹Balıkesir Devlet Hastanesi, Balıkesir
²Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Manisa

Sorumlu Yazar (Correspondence Author):
Leman KÜÇÜKOĞLU YALÇIN
lemnih@hotmail.com

Anahtar Sözcükler:

Hemşirelik, yaşam kalitesi, umutsuzluk,
askeri personel

Key Words:

Nursing, quality of life, hopelessness,
military personnel

Emekli Astsubaylarda Yaşam Doymu ve Umutsuzluk Düzeyleri İlişkisi ve Etkileyen Faktörler

The Relationship Between Life Satisfaction and Hopelessness Levels of the Retired Sergeants and the Factors That Affect It

*Bu çalışma, Doç. Dr. Dilek ÖZMEN danışmanlığında hazırlanan ve Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne sunulan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Alınış (Received): 08.02.2019 **Kabul Tarihi (Accepted):** 01.10.2019

ÖZ

Amaç: Çalışmada Balıkesir İl merkezinde yaşayan emekli astsubayların yaşam doymu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlandı.

Yöntem: İlişkisel tarama modeli ile yapılan araştırmanın evreni Balıkesir-Türkiye Emekli Astsubaylar Derneği'ne (TEMAD) kayıtlı 1211 emekli astsubaydan, örnekleme ise 292 astsubaydan oluştu. Veriler Şubat-Haziran 2016 tarihleri arasında Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doymu Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılarak toplandı. Verilerin analizi SPSS 20,0 (Statistical Package Social Science) paket programıyla yapıldı.

Bulgular: Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 55,58±8,37, ortalama emeklilik süreleri 11,74±9,08'dir. Emekli astsubayların yaşam doymuları ve umutsuzluk düzeyleri orta düzeyde idi. Yaşam doymularını etkileyen faktörler emekliliğe hazır olma, emekli maaşından başka geliri olma durumu, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkilerinde değişiklik olarak belirlendi. Umutsuzluk düzeyini etkileyen faktörler ise; emeklilik süresi, emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşından başka geliri olma durumu, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkilerinde değişiklik olarak bulundu (p<0,05). Emekli astsubayların yaşam doymuları ile umutsuzluk puan kategorileri karşılaştırıldığında, yoğun umutsuzluk yaşayan emekli astsubayların %78,7'sinin yaşam doymu puanlarının düşük olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü (p<0,05). Emekli astsubayların Beck Umutsuzluk Ölçeği puanı ile Yaşam Doymu Ölçeği puanı arasında da negatif yönde güçlü bir ilişki vardı (r =-0,694, p<0,05).

Sonuç: Araştırmada emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri arttıkça yaşam doymuları azalıyor. Yaşam doymu ve umutsuzluklarının emeklilik ile ilgili birçok değişkenden etkilendiği saptandı.

ABSTRACT

Objective: In this study, it is aimed to examine the relationship between life satisfaction and hopelessness of the retired sergeants and the factors that affect it living in Balıkesir city center.

Methods: The research conducted by relational survey method, the universe of Balıkesir-Turkey Retired Sergeants Association (TEMAD) registered in 1211 retired sergeants, the sample consisted of 292 retired sergeants. Data were collected between February and June 2016 by using the Socio-Demographic Information Form, the Life Satisfaction Scale and the Beck hopelessness scale. The analysis of the data was made with SPSS 20,0 (Statistical Package Social Science) package program.

Results: The average age of the participants is 55,58 ± 8,37 and the average of their retirement period is 11,74 ± 9,08. Life satisfaction and hopelessness levels of retired sergeants were moderate. While the factors affecting the life satisfaction of retired sergeants are defined as being ready for retirement, having another income as well as pension, financial status after retirement and the changes in the relationship between their close family members and friends after retirement; the factors affecting the level of hopelessness (p < 0.05) are defined as retirement period, the state of being ready for retirement, having another income as well as pension, financial situation after retirement and the changes in the relationship between their close family members and friends after retirement. When life satisfaction and hopelessness score categories of the retired sergeants were compared, it was found that the 78.7% of them who experienced intense hopelessness had a low life satisfaction score and the difference between them was statistically significant (p < 0,05). A strong negative correlation was found between the Beck Hopelessness Scale score and the Life Satisfaction Scale score of retired sergeants (r = -0.694, p < 0.05).

Conclusion: In the research, life satisfaction decreased as the hopelessness levels of retired sergeants increased. Life satisfaction and hopelessness were affected by many variables related to retirement.

Kaynak Gösterimi: Yalçın, L.K. ve Özmen, D. (2019). Emekli Astsubaylarda Yaşam Doymu ve Umutsuzluk Düzeyleri İlişkisi ve Etkileyen Faktörler , EGE HFD., 35 (3): 93-102

How to cite: Yalçın, L.K. and Özmen, D. (2019). The Relationship Between Life Satisfaction and Hopelessness Levels of the Retired Sergeants and the Factors That Affect It , EGE HFD., 35 (3): 93-102

GİRİŞ

Askerlik mesleği çok zor koşullarda çalışmayı ve fedakarlıklar yapmayı gerektiren bir meslektir. Türk Silahlı Kuvvetleri'nde (TSK) çalışanlar iş yaşamını sadece bir meslek olarak değil, bir hayat tarzı olarak kabul etmektedirler. Bu nedenle TSK'den emekli olan askerlerin emeklilik sürecini kabullenmesi ve uyum sağlaması diğer emeklilerden daha zorlu bir süreç olmaktadır. Toplumsal ve sosyal bir olay olarak değerlendirilen emeklilik, insan yaşamının önemli dönüm noktaları arasındadır (Salman 2004). Emeklilikte birey, o zamana kadar edinmiş olduğu yaşama alışkanlıklarını değiştirmek durumunda kalır. Bu süreçte o güne kadar çalışma yaşamının kendisine sağladığı statü, saygınlık, ilişkiler ve yararlı olma duygusu, yerini boşluğa bırakır (Şen 2015). Yaşlılığın başlangıcı olarak da görülen emeklilik, ruh sağlığı açısından yüksek riskli bir dönemdir. Ancak emeklilik dönemi, her birey için sorunların yaşanacağı dönem olarak algılanmamalıdır. Bazı bireyler için bu dönem içe kapanma ve yalnızlık dönemi olurken, bazı bireyler için de yeni sosyal ilişkilerin kurabileceği, iş hayatından dolayı gerçekleştirilemeyen hayallerin gerçekleştireceği bir dönemdir (İpek 2017). Bu dönemi, toplumdan uzak ve yalnız yaşayanlar bir süre sonra umutsuzluk yaşamaya başlar (Bayramova ve Karadakovan 2004). Ruh sağlığını olumlu etkileyen umut, kişinin gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz olaylarla başa çıkabilmesini kolaylaştırır (Çelikel ve Erkorkmaz 2008). Umutsuzluk yaşayan bireyde karamsarlık, depresyon, kararsızlık, huzursuzluk, güvensizlik, sabırsızlık, terk edilmişlik, suçluluk duygusu gibi psikolojik problemler görülebilir (Kılınç 2002). Tüfekçiyaşar'ın (2014) aktarımına göre; Yang ve Clum (1994), MacLeod ve ark. (2005) umutsuzluğun intihar sürecini başlatan ve sürdüren en önemli etmen olduğunu bildirmişlerdir (Tüfekçiyaşar 2014). Yaşam doyumu kavramı, bir kişinin beklentileriyle elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durumu ya da sonucu ifade eder. Kişi hayatını değerlendirirken, istekleri ve başarıları arasındaki algıladığı farkı karşılaştırır (Özer ve Karabulut 2003, Çetinkaya 2011). Bireyin kendini değersiz ve güçsüz hissetmesi yaşamdan doyum sağlamanın ve geleceğe umutla bakmasının önünde önemli bir engeldir. Emekliliğe başarılı bir şekilde uyum sağlayan bireyler yaşamdan daha fazla doyum almaktadır. Bu açıdan bakıldığında halk sağlığı hemşireleri eğitimci, danışman ve koordine edici olarak, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden birçok kayıp yaşayan yaşlı bireylerin umudunu arttırmada önemli roller üstlenebilirler (Babacan Gümüş ve ark. 2007). Emeklilik aşamasına yaklaşan bireyleri fiziksel, finansal ve sosyal açıdan emekliliğe hazırlayan uyum programları, dünyada uzun süredir uygulanmaktadır. Ülkemizde sosyal güvenlik sistemi ile bütünleşmiş bu tür programlar yoktur. Bazı kurumlar, kendileri emekliliğe hazırlanan çalışanlarına uyum programları yapmaktadır. Emekliliğe hazırlık programlarının temel amacı, bireylerin emeklilik dönemine ilişkin olumlu tutumlar geliştirmelerine, finansal, psiko-sosyal ve fiziksel yönden emekliliğe uyum sağlamalarına, emeklilik döneminde de üreten ve mutlu bireyler olmalarına yardımcı olmaktadır (Şahin Baltacı ve Selvitopu 2012).

Türk Silahlı Kuvvetler bünyesinde çalışan subaylara emekliliğe hazırlık programı uygulanırken, benzer program astsubaylar için yapılmamaktadır. Türk Silahlı Kuvvetleri'nden emekli olan subay ve astsubayların umutsuzluk düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, emekli astsubayların umutsuzluk puan ortalamaları emekli subaylara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Emekli subay ve astsubayların umutsuzluk puanları emeklilik nedenlerine, gelir düzeylerine, eğitim düzeylerine, yakın aile bireyleri, arkadaş ve sosyal çevre ile olan ilişkilerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Kuraner 2004). Literatürde emekli astsubayların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve etkileyen faktörleri araştıran çalışma bulunmamaktadır. Öğretmen adayları, otel çalışanları, üniversite öğrencileri, lise öğrencileri, malul gaziler, adölesanlar, hemodiyaliz hastaları, zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babalar ile yapılan çalışmalarda yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişki değerlendirilmiştir (Akşit Aşık 2018, Gençay 2009, Shek ve Li 2016, Akandere 2009, Tümkaya ve ark. 2011, Gündoğar 2007, Karataş ve ark. 2019, Erdem 2004, Çelik ve ark. 2017, Ulucan ve ark. 2011).

Risk gruplarının sağlığının korunması ve geliştirilmesi halk sağlığı hemşirelerinin görevlerindedir. Duygusal ve fiziksel yönden iyilik halini sağlayıcı önlemler sağlığın geliştirilmesi kavramını açıklamaktadır. Bireylerin ilerleyen yaşlarında da kaliteli bir hayata sahip olmaları ve yaşamlarından doyum almalarını sağlamak önemlidir (Bayraktar 2002). Bu araştırma konu ile ilgili yapılan ilk araştırma olması nedeniyle bundan sonraki araştırmalara ışık tutacaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

İlişkisel tarama modeli ile yapılan araştırmada Balıkesir İl merkezinde yaşayan emekli astsubayların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlandı. Araştırma, TEMAD (Türkiye Emekli Astsubaylar Derneği) Balıkesir şubesine kayıtlı astsubaylar ile yürütüldü. Türkiye Emekli Astsubaylar Derneği, Türk Silahlı Kuvvetlerinde görev yapıp emeklilik ve maluliyet nedeniyle görevinden ayrılan astsubayların ve yakınlarının sosyal, kültürel ve hukuki ihtiyaçlarını karşılamak ve askerlik mesleğine ilişkin ortak anılarını yaşatmak ve dayanışmalarını devam ettirmek amacı ile kurulmuş bir dernektir. Genel merkezi Ankara'da bulunan derneğin, il ve ilçelerde şubeleri bulunmaktadır. Gönüllü astsubay emeklileri derneğe üye olabilmektedir. Araştırma verileri Şubat-Haziran 2016 tarihleri arasında toplandı. Araştırmanın evrenini Balıkesir-TEMAD'ne kayıtlı 1211 emekli astsubay oluştururken, örnekleme ise (en küçük örnek sayısı bilinmeyen prevalans %50 alınarak, 0,05 sapma ve %95 güven aralığında) 292 astsubay oluşturdu.

Araştırmacının Derneğe veri toplamak için gittiği günlerde, orada bulunan ve araştırmaya katılmayı kabul eden emekli astsubaylardan yazılı onam alındıktan sonra veri toplama işlemine başlandı. Örnekleme alınan 292 kişi olasılıksız örnekleme yöntemi ile belirlendi. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanıldı. Veri toplama araçlarının doldurulma süresi ortalama 15 dakika idi.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından ilgili literatürün taranması sonucunda oluşturulan formda emekli astsubayların yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, emeklilik süresi, aile, arkadaş ve sosyal ilişkileri, emeklilik sonrası mali durum gibi 12 soru yer almakta idi.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Kişinin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini değerlendirmek amacıyla Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilmiştir. Maddeler evet ya da hayır şeklinde cevaplanmaktadır (Dünyaogulları 2011). Türkiye’de ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Seber (1991) tarafından yapılmış, daha sonra Durak ve Palabıykoğlu (1994) ölçeğin geçerliliğini ve faktör yapısını daha ayrıntılı biçimde incelemişlerdir. Ölçekteki madde sayısı 20’dir. Ölçek “Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler” (1, 3, 7,11 ve 18.maddeler). “Motivasyon kaybı” (2, 4, 9,12, 14, 16, 17 ve 20. maddeler) ve “Umut” (5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte her madde 0-1 puan olarak derecelendirilmektedir. Maddelerin 9 tanesinde (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) “hayır” seçeneği, 11 tanesinde (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) “evet” seçeneği 1 puan alır. Ölçekten en az 0, en fazla 20 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanların kategorizasyonunda; 0-3 arası puan normal, 4-8 puan hafif, 9-14 puan orta ve 15 ve yukarısı puan yoğun düzeyde umutsuzluk olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,85 olarak bildirilmiştir (Kuraner 2004). Bu çalışmada BUÖ’nin Cronbach Alpha katsayısı 0,87 olarak hesaplandı.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Yaşlı bireylerin hayatın farklı yönlerine bakış açısını, bu doğrultuda kendini ve çevresini nasıl algıladıklarını anlamak amacıyla 1961 yılında Neugarten ve ark.(1961) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karataş tarafından 1988 yılında yapılmıştır ve Cronbach Alfa katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Toplam 20 sorudan oluşan YDÖ’nin soruları “evet” ve ”hayır” şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte her bir seçenek 1 puandır ve ifadelerden bazılarında (3, 5, 7, 10, 14, 17, 18, 20) “hayır” cevabının verilmesi beklenmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeği’nden alınan puanların kategorizasyonunda; 7 ve altında puan alma düşük doyum düzeyi, 8-12 arası puan alma orta yaşam doyum düzeyi, 13 ve üzerinde puan alma ise yüksek yaşam doyum düzeyi olarak değerlendirilir (Karataş 1988, Softa ve ark. 2015). Bu çalışmada YDÖ’nin Cronbach Alpha katsayısı 0,82 olarak bulundu.

Verilerin analizi SPSS 20,0 (Statistical Package Social Science) paket programıyla yapıldı. Yaşam Doyum ve Beck Umutsuzluk Ölçeklerinin puanlarının normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ($p=0,000$) ile değerlendirildi ve analizlerde non-parametrik testler kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde Cronbach Alpha katsayısı, sayı-yüzde dağılımları ki-kare testi, ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon analizi yapıldı. Yapılan testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi. Araştırma için Okan Üniversitesi’nden Etik Kurul onayı, TEMAD Balıkesir Şube Başkanlığı’ndan yazılı izin alındı. Ayrıca araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerden “Bilgilendirilmiş Onam Formu” aracılığı ile onam alındı. Araştırmanın tek bir kurumda yürütülmüş olması ve sonuçların sadece o örneklem grubu ile sınırlı olması araştırmanın ilk sınırlılığıdır. Araştırma verilerinin YDÖ ve BUÖ’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlı olması araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır. Emekli astsubayların yaşam doyumları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmanın olmaması araştırmanın özgünlüğüdür.

BULGULAR

Emekli astsubayların sosyo-demografik ve emeklilik ile ilgili özellikleri Tablo 1’de sunuldu.

Araştırmaya katılan emekli astsubayların yaş ortalaması $55,58\pm 8,37$ (Min:41, Maks:86)’dir. Astsubayların %51,4’ü 55 yaş altında, %38,4’ü lise mezunu, %93,8’i evli, %69,2’si iki çocuk sahibi, %50,3’ü eşi ile birlikte yaşamakta ve %71,6’sının eşi çalışmamakta idi. Katılımcıların %50,7’si 10 yıl ve daha kısa süredir emekli iken, kendini emekliliğe hazır hissederek emekli olanların oranı %63,3, maaşı dışında geliri olmayanların oranı %63, gelirini giderine denk diye tanımlayanların oranı ise %47,3 idi. Astsubayların %74,3’ü emekli olduktan sonra başka bir işte çalışmadığını, %70,5’i emeklilik döneminde yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde yakınlaşma olduğunu belirtti (Tablo 1).

Araştırma sonucunda emekli astsubayların $9,81\pm 4,52$ YDÖ puan ortalaması ile orta düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edildi. Astsubayların %33,6’sının yaşam doyumuna orta düzeyde, % 33,5’inin yüksek düzeyde, %32,9’unun düşük düzeyde idi.

Emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özellikleri YDÖ puan kategorilerine göre değerlendirildiğinde; emekliliğe hazır olanların, emekli maaşı dışında ek geliri olanların, emeklilik döneminde geliri giderinden fazla olanların, emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde yakınlaşma olduğunu ifade edenlerin diğerlerine göre yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ($p<0,05$). Emeklilik süresi ve emekli olduktan sonra başka işte çalışma durumu ile YDÖ puan kategorileri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ($p>0,05$) (Tablo 2).

Araştırmaya katılan emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri orta düzeyde ($9,03\pm 6,24$) idi. Astsubayların %26,7’sinin umutsuzluk düzeyinin normal olduğu görülürken, geriye kalan %73,3’lük grup az ya da çok (23,6 hafif; %24,0 orta; %25,7 yoğun) bir şekilde umutsuzluk yaşamaktaydı.

Tablo 1. Emekli astsubayların sosyo-demografik ve mesleki özellikleri

Sosyo-Demografik Özellikler		n	%
Yaş 55,58±8,37 (Min:41, Maks:86; Ortanca:54)	55 yaş altı	150	51,4
	55-64	104	35,6
	65 ve üzeri	38	13,0
Eğitim durumu	Lise	112	38,4
	Önlisans	88	30,1
	Üniversite	91	31,2
	Yüksek lisans doktora	1	0,3
Medeni durum	Evli	274	93,8
	Bekar	18	6,2
Çocuk sayısı	Yok	2	0,7
	1	44	15,1
	2	202	69,2
	3 ve üzeri	44	15,0
Evde yaşanan bireyler	Yalnız	14	4,8
	Eşi ile	147	50,3
	Eşi ve çocukları	131	44,9
Eşin çalışma durumu*	Evet	78	26,7
	Hayır	209	71,6
	Yanıtsız	5	1,7
Emeklilik süresi (yıl) 11,74±9,08 (Min: 1- Maks: 56)	10 yıl ve altı	148	50,7
	10 yıl üzeri	144	49,3
Emekliliğe hazır olma durumu	Evet	186	63,7
	Hayır	106	36,3
Emekli maaşı dışında ek gelir varlığı	Var	108	37,0
	Yok	184	63,0
Emeklilik döneminde mali durum	Gelir giderden fazla	36	12,3
	Gelir gidere denk	138	47,3
	Gelir giderden az	118	40,4
Başka bir işte çalışma durumu	Hayır	217	74,3
	Evet	75	25,7
Emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile ilişki durumu	Yakınlaşma	206	70,5
	Uzaklaşma	41	14,0
	Yalnızlık eğiliminde artma	45	15,5
TOPLAM		292	100,0

* Bu soruya 5 kişi yanıt vermemiştir.

Tablo 2. Emekli Astsubayların Emeklilik İle İlgili Özelliklerine Göre Yaşam Doyumu Ölçeği Puan Kategorilerinin Değerlendirilmesi

Emeklilikle İlgili Özellikler		Düşük n (%)	Orta n (%)	Yüksek n (%)	Toplam n (%)
Emeklilik süresi	10 yıl ve altı	50 (33,8)	50 (33,8)	48 (32,4)	148 (100,0)
	10 yıl üzeri	46 (31,9)	48 (33,4)	50(34,7)	144 (100,0)
		X ² =0,194, SD=2, p=0,908			
Emekliliğe hazır olma	Evet	32 (17,2)	72 (38,7)	82 (44,1)	186 (100,0)
	Hayır	64 (60,4)	26 (24,5)	16 (15,1)	106 (100,0)
		X ² =59,236, SD=2, p<0,001			
Emekli maaşı dışında ek gelir	Var	23 (21,3)	36 (33,3)	49 (45,4)	108 (100,0)
	Yok	73 (39,7)	62 (33,7)	49 (26,6)	184 (100,0)
		X ² =14,115, SD=2, p=0,001			
Emeklilik döneminde mali durum	Gelir giderden fazla	8 (22,2)	8 (22,2)	20 (55,6)	36 (100,0)
	Gelir gidere denk	23 (16,7)	50 (36,2)	65 (47,1)	138 (100,0)
	Gelir giderden az	65 (55,1)	40 (33,9)	13 (11,0)	118 (100,0)
	X ² =62,248, SD=4, p<0,001				
Emekli olduktan sonra başka işte çalışma	Hayır	74 (34,1)	73 (33,6)	70 (32,3)	217 (100,0)
	Evet	22 (29,3)	25 (33,4)	28 (37,3)	75 (100,0)
		X ² =0,815, SD=2, p=0,665			
Emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile ilişkileri	Yakınlaşma	50 (24,3)	73 (35,4)	83 (40,3)	206 (100,0)
	Uzaklaşma	46 (53,5)	25 (29,1)	15 (17,4)	86 (100,0)
		X ² =25,924, SD=2, p<0,001			

X²: Ki Kare Testi

Tablo 3. Emekli Astsubayların Emeklilik İle İlgili Özelliklerine Göre Umutsuzluk Düzeyi Ölçeği Puan Kategorilerinin Değerlendirilmesi

Emeklilikle İlgili Özellikler		Normal n (%)	Hafif n (%)	Orta n (%)	Yoğun n (%)	Toplam n (%)
Emeklilik süresi	10 yıl ve altı	51 (34,5)	33 (22,3)	26 (17,6)	38 (25,7)	148 (100,0)
	10 yıl üzeri	27 (18,7)	36 (25,0)	44 (30,6)	37 (25,7)	144 (100,0)
		X ² =12,104, SD=3, p=0,007				
Emekliliğe hazır olma	Evet	63 (33,9)	54 (29,0)	42 (22,6)	27 (14,5)	186 (100,0)
	Hayır	15 (14,2)	15 (14,2)	28 (26,3)	48 (45,3)	106 (100,0)
		X ² =41,456, SD=3, p<0,001				
Emekli maaşı dışında ek gelir	Var	44 (40,8)	24 (22,2)	20 (18,5)	20 (18,5)	108 (100,0)
	Yok	34 (18,5)	45 (24,5)	50 (27,1)	55 (29,9)	184 (100,0)
		X ² =18,324, SD=3, p<0,001				
Emeklilik döneminde mali durum	Gelir giderden fazla	15 (41,7)	8 (22,2)	5 (13,9)	8 (22,2)	36 (100,0)
	Gelir gidere denk	44 (31,9)	43 (31,2)	34 (24,6)	17 (12,3)	138 (100,0)
	Gelir giderden az	19 (16,1)	18 (15,2)	31 (26,3)	50 (42,4)	118 (100,0)
	X ² =40,587,SD=36, p<0,001					
Emekli olduktan sonra başka işte çalışma	Hayır	50 (23,0)	52 (24,0)	56 (25,8)	59 (27,2)	217 (100,0)
	Evet	28 (37,3)	17 (22,7)	14 (18,7)	16 (21,3)	75 (100,0)
		X ² =6,231, SD=3, p=0,101				
Emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile ilişkileri	Yakınlaşma	66 (32,0)	56 (27,3)	46 (22,3)	38 (18,4)	206 (100,0)
	Uzaklaşma	12 (14,0)	13 (15,1)	24 (27,9)	37 (43,0)	86 (100,0)
		X ² =26,223, SD=3, p<0,001				

X²: Ki Kare Testi

Tablo 3’de görüldüğü gibi, emekli astsubayların emeklilik ile ilgili özellikleri BUÖ puan kategorilerine göre değerlendirildiğinde; emeklilik süresi 10 yıl ve altında olanların, emekliliğe hazır olanların, emekli maaşı dışında ek geliri olanların, emeklilik döneminde geliri giderinden fazla olanların, emekli olduktan sonra yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde yakınlaşma olduğunu ifade edenlerin diğerlerine göre umutsuzluk düzeyleri normal ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı idi ($p<0,05$). Emekli olduktan sonra başka işte çalışma durumu ile BUÖ puan kategorileri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Emekli astsubayların Yaşam Doyumları ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Yaşam Doyumu Ölçeği
Beck Umutsuzluk Ölçeği	r: -0,655 p: 0,000*

*Spearman Korelasyon Testi, $p<0,001$

Emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Spearman korelasyon testi sonucunda; BUÖ toplam puanı ile YDÖ toplam puanı arasında negatif yönde güçlü bir ilişki saptandı ($r=-0,694$, $p<0,05$). Katılımcıların umutsuzluk düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmakta idi (Tablo 4).

TARTIŞMA

Emekli astsubayların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve etkileyen faktörleri inceleyen başka araştırmaların bulunmaması nedeniyle, tartışmada farklı meslek grupları ile yapılan çalışmalardan yararlanıldı. Araştırmada emekli astsubayların yaşam doyumları orta düzeydeydi. Özer ve Karabulut (2003); Softa ve ark. (2015) ve Kılıç ve ark. (2016) tarafından yaşlılar ile yapılan araştırmalarda da yaşlıların yaşam doyumları bu araştırma sonucu ile benzer şekilde orta düzeyde bulunmuştur. Araştırmada emekliliğe hazır olarak girdiğini bildiren astsubayların, yaşam doyumları daha yüksekti. Çetinkaya (2011)’nin çalışmasının sonuçları da benzerdir. Emeklilik, en genel anlamı ile rol-statü kaybı ve rol değişimidir. Bu nedenle yeni bir yaşama geçiş olarak da tanımlanabilecek olan emekliliğe hazırlanmak önemlidir. Emekliliğe hazırlanmada birey gelir kaynaklarını, boş zaman aktivitelerini, kaybedilen rollerin yerine yenilerini koymayı organize ederek, daha az boşluk yaşar. Bu nedenle araştırma sonucunda emekliliğini önceden planlayan ve hazırlanan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenen bir durum olarak değerlendirildi. Araştırmada emekli maaşından başka geliri olan ve emeklilik sonrası mali durumunda gelirini giderinden fazla olarak tanımlayan emekli astsubayların yaşam doyumları daha yüksekti. Karataş ve Duyan (2008), gelir düzeyi düşük olan yaşlıların yaşam doyumlarının düşük olduğunu; Şimşek ve Büyükkıdık (2015) ise, emeklilik sonrası başka bir geliri olmayıp mali durumu emeklilikten olumsuz etkilenen emekli öğretmenlerin de yaşam doyumunun düşük olduğunu bildirmişlerdir. Bireylerin iyi seviyelerde gelire sahip olmaları, dolaylı yoldan yüksek seviyede iyi oluşlarıyla ilişkilendirilebilir. Makroekonomik teoride de, gelir ve tüketim artarken, daha fazla sayıda ihtiyaç tatmin edilebilir ve bu şekilde daha yüksek yaşam doyumuna ulaşılabilir denmektedir (Koçak 2016). Emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde yakınlaşma yaşadığını bildiren katılımcıların yaşam doyumları daha yüksekti. Ozer (2004), evde ailesi ile yaşayan yaşlıların yaşam doyumunu huzurevinde yaşayanlardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Aközer (2011), yaşlıların yaşlılık dönemine ilişkin beklentilerini araştırdığı araştırmasında yaşlıların mutluluk ve refahında temel ögenin aile olduğunu saptamıştır. Baran-Görgün (2007) ve İçli (2010) de aile-akrabalık, arkadaşlık ve komşuluk ilişkilerinin güçlü olmasının yaşlılarda yaşam doyumunu artırıcı etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Farklı kültürel yapılarda ve farklı yaşam dönemlerinde yaşam doyumunun en önemli bileşeninin sosyal ilişkiler ve sosyal destek olduğu belirtilmektedir (Fernandez-Ballesteros 2002). Araştırmada katılımcıların emeklilik süresi ile yaşam doyumları arasında fark yoktu. Bu sonuç Çetinkaya (2011)’nin araştırma sonuçları ile benzer iken, Odell (1992)’nin araştırma sonucundan farklı idi. Ayrıca araştırmada emeklilik sonrası başka bir işte çalışan ve çalışmayan katılımcıların yaşam doyumları arasında da fark yoktu. Araştırma sonuçları Çetinkaya (2011)’nin araştırma sonuçları ile benzerdi. Bireylerin emeklilik döneminde günlük yaşamlarını nasıl geçirdiklerinin, kendilerini ne kadar işe yarar olarak algıladıklarının yaşam doyumları üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada emekli astsubayların umutsuzluk düzeyleri orta düzeydeydi. Kuraner (2004); Tercanlı ve Demir (2012) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların umutsuzluk düzeylerini hafif olarak bulmuşlardır. Bu araştırma ile diğer iki araştırmanın umutsuzluk düzeyleri arasındaki farkın yaş, emeklilik süresi, emekli olduğu statü gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünüldü. Araştırmada emeklilik süresi 10 yıl ve altında olanların normal umutsuzluk düzeyine sahip olduğu, emeklilik süresi 10 yıl üzerinde olanların ise orta umutsuzluk düzeyine sahip olduğu görüldü. Tercanlı ve Demir (2012)’in araştırma sonuçları bu araştırma sonucu ile benzer iken, Kuraner (2004)’in çalışma sonucu farklılık göstermektedir. Emeklilik süresinin artması ile birlikte yaşlılığa bağlı birçok kaybın (yeti yitimi, eş, vs.) yaşanıyor olması, bireylerin umutsuzluk düzeylerini olumsuz şekilde etkilemektedir. Araştırmada emekliliğe hazır olarak girdiğini bildiren astsubayların normal umutsuzluk düzeyine, hazır olmadan girenlerin yoğun umutsuzluk düzeyine sahip olduğu bulundu. Kişi emekliliğe hazır değilse, kendini boşlukta hissedebilir; üretkenliğin ve statüsünün kaybı, kişilerarası ilişkilerinde sınırlanmalara ve ekonomik problemlere yol açabilir. Kişinin ekonomik veya fiziksel olarak bağımlı olması

değersizlik, işe yaramazlık duygusu hissetmesine, umutsuzluk yaşamasına ve özgüveninin sarsılmasına neden olabilmektedir ([Öz ve Swift 2002](#)). Sonuç olarak, emekliliğe hazır olan kişiler emeklilik dönemindeki yaşamları için plan yapmış olup, geleceğe daha umutlu bakmaktadırlar. Araştırmada emekli maaşından başka geliri olanlar normal umutsuzluk düzeyine sahipti. Benzer sonucu Kuraner (2004), Tercanlı ve Demir (2012) de çalışmalarında elde etmişlerdir. Ekonomik olarak sıkıntı çekmeyen kişiler hayaller kurabilir, geleceğe yönelik planlar yapabilir ve gelecekte daha çok beklentileri olabilir denmektedir ([Kuraner 2004](#), [Tercanlı ve Demir 2012](#)). Emeklilik sonrası mali durumunu geliri giderden fazla olarak tanımlayanlar, normal umutsuzluk düzeyine sahipti. Özer ve ark. (2009), Bayramova ve Karadakovan (2004) da çalışmalarında umutsuzluk düzeyinin gelir düzeyinden etkilendiği sonucunu elde etmişlerdir. Ülkemizdeki emeklilerin ekonomik sıkıntılar yaşadığı, emeklilerin %98,4'ünün maaşlarının yetersiz olduğu ve bu durumun da ruhsal kaygılara neden olduğu bildirmektedir ([Sevim ve Şahin 2007](#)). Araştırmada emeklilik döneminde yakın aile bireyleri ile olan ilişkilerinde uzaklaşma yaşayanlar, yoğun umutsuzluk düzeyine sahipti. Kuraner (2004) de çalışmasında benzer sonuçları elde etmiştir. Bireyler sosyal varlıklardır ve çevreleri ile aktif, dengeli bir ilişki içinde olmaları ruh durumlarını olumlu etkilemektedir. Çalışma hayatı boyunca kendi çalışma ortamlarının güvenli bölgesi içinde yaşayan kişiler, emeklilik sonrası ortaya çıkan özgüven sorunu sonrasında ailelerine daha fazla bağlanmaktadır ([Kuraner 2004](#)). Çalışma hayatında mesleğin getirdiği yoğun çalışma temposu içinde ailesinden uzak kalan emekli astsubayların da emeklilik sonrasında ailesi ile daha fazla zaman geçirerek yakınlaştığında ve sevdikleri ile farklı paylaşımlar içinde bulunduğu kendini daha doyumlu, mutlu ve umutlu hissettiği söylenebilir. Araştırmada emeklilik döneminde başka bir işte çalışma durumu katılımcıların umutsuzluk düzeylerini etkilemiyordu. Benzer şekilde Kuraner (2004) de çalışmasında, emeklilik sonrasında çalışan ve çalışmayan askerler arasında umutsuzluk açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını saptamıştır.

Çalışmada, emekli astsubayların umutsuz düzeyi ile yaşam doyumları arasında ters yönde güçlü düzeyde bir ilişki vardı. Astsubayların umutsuz düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmakta idi. Güler (2015) ve Gündoğar'ın (2007) üniversite öğrencilerinde, Tümkaya ve ark.'ın (2011) lise öğrencilerinde, Karataş ve ark.'ın (2019) malul gazilerde, Akşit Aşık'ın (2018) otel çalışanlarında, Gençay'ın (2009) beden eğitimi öğretmeni adaylarında, Shek ve Li'nin (2016) adölesanlarda, Akandere ve ark.'ın (2009) zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne babalarda yaptıkları çalışmalarda yaşam doyumunu ile umutsuzluk arasında negatif yönde ilişki saptamışlardır. Umutsuzlukta olumsuz düşünceler ve başarısızlıklar söz konusudur. Kişilerin yaşam doyumları ile umutları ve iyimserlikleri arasında önemli bağların olduğu, kişilerin hayata iyimser ve umutla bakmasının yaşam doyumunu yükselttiği ifade edilmektedir ([Mascaro ve Rosen 2005](#)). Emeklilikte yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar bireylerin ruh sağlığını ve umudunu olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, umutsuzluk düzeyi yüksek olan emekli astsubayların yaşam doyumlarının düşük olması beklendik bir durum olarak değerlendirilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmaya katılan emekli astsubayların yaşam doyumları ve umutsuzluk düzeyleri orta düzeyde idi. Yaşam doyumları; emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşı dışında ek gelirin varlığı, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkilerinden etkilenmekteydi. Umutsuzluk düzeyleri ise; emeklilik süresi, emekliliğe hazır olma durumu, emekli maaşı dışında ek gelirin varlığı, emeklilik sonrası mali durum ve emeklilik sonrası yakın aile bireyleri ve arkadaşlık ilişkilerinden etkilenmekteydi. Emekli astsubayların yaşam doyumları ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde, güçlü bir ilişki vardı.

Araştırma sonuçları doğrultusunda;

- Halk sağlığı hemşirelerinin sahip oldukları roller ile bireyleri emekliliğe hazırlayacak uyum programları oluşturması,
- Halk sağlığı hemşirelerinin emekli bireyleri risk grupları arasında değerlendirmesi ve izlemesi,
- Emekliye ayrılacak bireylere yakın aile bireyleri ve arkadaşları ile ilişkilerini geliştirmelerinin önemini anlatılması,
- TSK'de subaylara yönelik uygulanan emekliliğe hazırlık programlarının emekli olmayı planlayan astsubaylara yönelik olarak da planlanması,
- Konu ile ilgili daha geniş kapsamlı nitel ve nicel araştırmaların yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

- Akandere M, Acar M, Baştuğ G. Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2009; 22: 23-32.
- Aközer M, Nuhurat C, Say Ş. Türkiye’de Yaşlılık Dönemine İlişkin Beklentiler Araştırması. Aile ve Toplum 2011; 7 (27): 103-28.
- Aşık NA. Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluğun Yaşam Doyumuna Etkisi: Otel Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. Journal of Recreation and Tourism Research 2018; 5 (2): 33-41.
- Babacan Gümüş A, Özgür G, Yıldırım S. Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri ve Etki Eden Faktörler. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2007; 23 (2): 105-16.
- Baran AG. (Editör). Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı. İçinde: Kalınkara V, Akın GV. Başarılı Yaşlanma Modellerinin Sosyolojik Analizi. Ankara: Gazi Kitabevi. 2007; 236-45.
- Bayramova N, Karadakovan A. Kronik Hastalığı Olan Bireylerin Umutsuzluk Durumlarının İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2004; 7(2): 39-47.
- Beck A.T. Weissman A. Lester D. Trexler L. “The measurement of pessimism: the hopelessness scale”, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1974; 42 (6): 861-865.
- Çelik M, Sanberk İ, Deveci F. Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk. İlköğretim Online 2017; 16(2): 654-62.
- Çelikel FÇ, Erkorkmaz Ü. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. Nöropsikiyatri Arşivi 2008; 45: 122-9.
- Çetinkaya E. Emekli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Sosyal Destek Ve Öz-Yeterlilik. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü;2011.13-89.
- Durak A. Palabıyıkoglu R. “Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması”, Kriz Dergisi, 1994, 2(2), ss. 311-319.
- Dünyaoğulları Ö. Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü;2011.22-51.
- Erdem N, Karabulutlu E, Okanlı A, Tan M. Hemodiyaliz Hastalarında Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2004; 1(1):1-14.
- Fernandez-Ballesteros R. Social Support And Quality Of Life Among Older People In Spain. Journal of Social Issues 2002; 58.645-59.
- Gençay S. Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 2009; 8:27: 380-8.
- Güler K. Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul. 2015.
- Gündoğar D, Gül SS, Uskun E, Demirci S, Keçeci D. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri 2007; 10: 14-27.
- İçli G. Yaşlılar ve Yaşlılığın Değerlendirilmesi: Denizli İli Üzerine Niteliksel Bir Araştırma. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi 2010; (1):7-14.
- İpek C. Emeklilik Hayatında Uyum Sorunu ve Emeklilik Eğitimi. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2017; 3(1): 60-72.
- Karataş K, Duyan V. Difficulties That Elderly People Encounter And Their Life Satisfaction. Social Behavior and Personality: An International Journal 2008; 36 (8):1073-84.

- Karataş K, Aslan H, Başçılar M. Hopelessness and Satisfaction With Life Among Disabled Veterans. *Toplum ve Sosyal Hizmet* 2019; 30 (1): 1-18.
- Karataş SÇ. Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1988.20-288.
- Kılıç D, Türkoğlu N, Adıbelli D, Armut S. Geriatrik Yaş Grubundaki Kişilerin Yaşam Doyumu ve Yaşam Tutum Profilleri Arasındaki İlişki. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi* 2016; 5(1): 1-8.
- Kılınç C, Eşel E. Stres Tepkisi Süreci. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 2002; 12: 41-8.
- Koçak ÖF. Kişilerarası Çatışmalar Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Journal Of International Social Research* 2016; 9(43): 1956-77.
- Kuraner E. Askeri Emekli Personelin Umutsuzluk Düzeyleri ve Psiko-Sosyal Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.2004.10-65.
- Mascaro N, Rosen DH. Existential Meaning's Role In The Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality* 2005; 73: 985-1013.
- Neurgarten B.L.R. "The measurement of life satisfaction", *Journal of Gerontology*, 1961, s. 134-143.
- Odell KS, Soloninka JW, Lawrence LD, Gartin SA. Life Satisfaction of Retired West Virginia Secondary School Agriculture Teachers. *Journal of Agricultural Education* 1992; 33: 17-22.
- Ozer M. A Study On The Life Satisfaction of Elderly Individuals Living In Family Environment and Nursing Homes. *Turkish Journal of Geriatric* 2004; 7(1): 33-6.
- Öz F, Swift, J. Yaşamın Son Evresi: Yaşlılık Psikososyal Açıdan Gözden Geçirme. *Kriz Dergisi* 2002; 10 (2): 17-28.
- Özer F, Beydağ D, Cengiz Ş. Hemodiyalize Giren Hastaların Umutsuzluk Düzeyleri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2009; 10 (4): 132-3.
- Özer M, Karabulut ÖÖ. Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics* 2003; 72-4.
- Salman S. Öğretmenlerin Emeklilik Dönemine Uyumları ve Yaşam Tatminleri. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. 2004. 6-116.
- Sevim Y, Şahin J. Toplumun Yeni Yoksulları: Emekliler (Şanlıurfa İli Örneği). *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 2007; 10 (1):187-207.
- Shek DT, Li X. Perceived School Performance, Life Satisfaction, and Hopelessness: A 4-year Longitudinal Study of Adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research* 2016; 126 (2): 921-34.
- Softa H, Karaahmetoğlu G, Erdoğan O. Yavuz S. Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi* 2015; 1:12-21.
- Şahin Baltacı H, Selvitopu A. Öğretmenlerin Emeklilik Dönemine ve Emekliliğe Hazırlık Eğitimine İlişkin Görüşleri. *Elementary Education Online* 2012; 11: (3): 800-81.
- Şen YF. Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlara Yönelik Bir Çözüm Önerisi: İkinci İşe Hazırlık Eğitimi ve Emeklilik Kulüpleri. *EKEV Akademi Dergisi* 2015; 19 (64): 313-34.
- Şimşek A, Büyükkıdık S. Emekli Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2015; 4 (6):19-41.
- Tercanlı N, Demir V. Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Gümüşhane İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2012; 1(1): 29-40.

- Tüfekçiyaşar T. Lise 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı. 2014.16-21.
- Tümkiye S, Çelik M, Aybek B. Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2011; 20(2): 77-94.
- Ulucan H, Kılınç M, Kaya K, Türkçapar, Ü. Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 2011; 13 (3): 349-56.

