

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EMEKLİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU YORDAMADA
DEPRESYON, UMUT VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ**

HAZIRLAYAN

MERVE AKDAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

ANKARA – 2025

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Merve AKDAĞ tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30/07/2025

Tez Adı: Emekli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşu Yordamada Depresyon, Umut ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

Prof. Dr. Figen ÇOK (Başkent Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY (Başkent Üniversitesi)

Doç. Dr. Gökhan Atik (Ankara Üniversitesi)

.....

.....Gerekli Durumda

.....

..... Gerekli Durumda

ONAY

Prof. Dr. Servet ÖZDEMİR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdürü

Tarih: ... / ... /

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 21 / 08 / 2025

Öğrencinin Adı, Soyadı: Merve AKDAĞ

Öğrencinin Numarası: 22310058

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

Tez Başlığı: Emekli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşu Yordamada Depresyon, Umut ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans proje çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 69 sayfalık kısmına ilişkin, 21 / 08 / 2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından TURNITIN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13'tür. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç

2. Alıntılar hariç

3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:.....

ONAY

Tarih: 21 / 08 / 2025

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

TEŞEKKÜR

"Hayatta en hakiki mürşit ilimdir" diyerek bizlere bilimin ve aklın yolunu gösteren, eğitimin önemini her fırsatta vurgulayan Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'ü saygı, minnet ve özlemlerle anıyorum. Onun açtığı yolda, gösterdiği hedefe yürüyebilme fırsatına sahip olduğum için minnettarım.

Tez sürecim boyunca her aşamada bilgi, deneyim ve yönlendirmeleriyle bana rehberlik eden, sabırla yanımda olan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Zorlu zamanlarda motivasyon kaynağım olan, her soruma sabırla yanıt veren ve eleştirileriyle beni daha iyiye teşvik eden değerli hocam, sadece akademik gelişimimde değil, kişisel gelişimimde de büyük rol oynadı. Onun sayesinde bu yolculuk, sadece bir tez çalışması olmaktan çıkarak öğrenmenin, gelişmenin ve kendimi keşfetmenin anlamlı bir sürecine dönüştü.

Tez savunma sürecimde değerli zamanlarını ayırarak yanımda olan, yapıcı eleştirileri ve değerli önerileriyle çalışmamın gelişmesine büyük katkı sağlayan saygıdeğer Prof. Dr. Figen ÇOK ve Doç. Dr. Gökhan ATİK'e içtenlikle teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başlama sürecinde bana değerli fikirleri ve yol göstericiliğiyle destek olan, akademik gelişimime büyük katkı sağlayan değerli hocam Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN'a teşekkür ederim.

Lisans eğitimim boyunca akademik yolda yürümem için motivasyon kaynağı olan lisans hocalarıma ve yüksek lisans sürecimde katkı sunan tüm hocalarıma, gösterdikleri anlayış ve verdikleri destek için minnettarım.

Araştırmama katılarak zaman ayıran ve değerli verilerini paylaşan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Sağladıkları veriler, çalışmamın bilimsel anlamda sağlam temellere dayanmasına ve bulguların güvenilirliğinin artmasına büyük katkı sağlamıştır.

Bana pes etmeme gücü ve kararlılığıyla ilham olan babam Yener AKDAĞ'a, koşulsuz sevgisi ve her zaman yanımda olduğunu hissettiğim, mantıklı düşüncesiyle yol gösteren annem Arzu AKDAĞ'a ve akademik ve kişisel hayatta rol model aldığım, her zaman güven kaynağım olan ablam Neslişah AKDAĞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Manevi güçleriyle her an yanımda olduklarını hissettirdiler ve bu yolculuğun sadece akademik bir süreç değil, aynı zamanda kişisel bir gelişim serüveni olduğunu anlamama

büyük katkı sağladılar. Hayatımda daima yanımda olan, sevgi ve sabırla destek veren; üzerimdeki emekleri ve fedakârlıkları için minnettarım.

Merve AKDAĞ

Ankara 2025

ÖZET

Merve AKDAĞ

Emekli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşu Yordamada Depresyon, Umut ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü

**Başkent Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

2025

Bu araştırmada, emekli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanmasında depresyon, umut ve algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Bu çalışma nicel bir araştırma deseni doğrultusunda yürütülmüş olup, araştırmanın çalışma grubu 388 emekli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 50 ile 85 arasında değişmekte olup, çalışma grubu farklı cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve emeklilik türü bakımından çeşitlilik göstermektedir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geriatrik Depresyon Ölçeği-Kısa Form (GDS-15), Sürekli Umut Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizlerinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon teknikleri uygulanmıştır. Bulgular, psikolojik iyi oluşun en güçlü negatif yordayıcısının depresyon olduğunu; umut ve algılanan sosyal desteğin ise psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı yordayıcılar olarak öne çıktığını göstermiştir. Çoklu regresyon analizine göre, bu üç değişkenin birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın %61.1'ini açıkladığı saptanmıştır. Bu bağlamda, depresyonun psikolojik iyi oluşun en güçlü negatif yordayıcısı olduğu; umut ve algılanan sosyal desteğin ise anlamlı ve pozitif yönde etkili değişkenler olduğu belirlenmiştir. Demografik değişkenler açısından incelendiğinde; psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve emeklilik sonrası çalışma durumu gibi faktörlere göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak, algılanan gelir düzeyi ve yaşamı anlamlı kılan bir aktiviteye sahip olma değişkenleri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş ve elde edilen sonuçlar hem gelecek araştırmalar için bilimsel bir zemin oluşturacak hem de uygulama alanında çalışan uzmanlara yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Emeklilik, Depresyon, Umut, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT

Merve AKDAĞ

The Role of Depression, Hope, and Social Support in Predicting Psychological Well-Being Among Retired Individuals

**Başkent University
Institute of Educational Sciences
Department of Educational Sciences**

Guidance and Psychological Counseling Master Program

2025

This study examines the role of depression, hope, and perceived social support in predicting psychological well-being among retired individuals. The research was conducted within a quantitative research design, and the study group consisted of 388 retired participants aged between 50 and 85, representing diverse genders, educational backgrounds, marital statuses, and retirement types. Data were collected using the Demographic Information Form, the Psychological Well-Being Scale, the Geriatric Depression Scale-Short Form (GDS-15), the Dispositional Hope Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Data analyses involved descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation, and multiple linear regression techniques. The findings revealed that depression was the strongest negative predictor of psychological well-being, while hope and perceived social support emerged as significant positive predictors. According to multiple regression analysis, these three variables together explained 61.1% of the total variance in psychological well-being scores. While depression was identified as the most powerful negative predictor, hope and perceived social support positively and significantly predicted psychological well-being. In terms of demographic variables, psychological well-being scores did not differ significantly by gender, age, marital status, educational level, or post-retirement employment status. However, significant differences were observed based on perceived income level and engagement in a meaningful activity. The results of this research were discussed in the context of the existing literature, providing a scientific foundation for future studies and offering various recommendations for practitioners working in the field.

Keywords: Psychological Well-Being, Retirement, Depression, Hope, Perceived Social Support

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TABLOLAR LİSTESİ	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	ix
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	9
BÖLÜM II.....	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Emeklilik.....	11
2.1.1. Emeklilik sürecine yönelik gelişimsel kuramlar	12
2.1.1.1. Donald Super'ın yaşam boyu, yaşam alanı yaklaşımı	13
2.1.2. Emeklilik sürecine yönelik temel kuramsal yaklaşımlar	14
2.1.2.1. Kaynak temelli dinamik model.....	14
2.1.2.2. Süreklilik teorisi	15
2.1.2.3 Yaşam seyri perspektifi	16
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	17
2.2.1. Psikolojik iyi oluş modeli	19
2.2.2. Emeklilerde psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler	22

2.3. Depresyon	24
2.4. Umut.....	26
2.5. Algılanan Sosyal Destek	29
2.6. İlgili Araştırmalar.....	31
BÖLÜM III	35
YÖNTEM	35
3.1. Araştırma Modeli.....	35
3.2. Çalışma Grubu	36
3.3. Verilerin Toplama Araçları	42
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	42
3.3.2. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	43
3.3.3. Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu	43
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği.....	44
3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	45
3.4. Verilerin Toplanma Süreci	46
3.5. Verilerin Analizi.....	47
IV BÖLÜM.....	49
BULGULAR VE TARTIŞMA	49
4.1. Bulgular	49
4.1.1. Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanlarının ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistiklere yönelik bulgular	49
4.1.2. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulgular	50
4.1.2.1. Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular	51
4.1.2.2. Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA-testi sonuçları	53
4.1.3. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular	53
4.1.4. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin depresyon, umut ve algılanan sosyal destek düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulgular	54
4.2. Tartışma.....	56
4.2.1. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	56

4.2.2. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	61
4.2.3. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	62
4.2.4. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	63
BÖLÜM V	66
SONUÇ VE ÖNERİLER	66
5.1. Sonuç	66
5.2. Öneriler	67
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	67
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	68
5.2.3. Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler	69
KAYNAKLAR	71
EKLER	104
Ek 1: Demografik Bilgi Formu	
Ek 2: Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler	
Ek 3. Yesavage Geriatrik Depresyon Skalası Örnek Maddeler	
Ek 4: Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu Örnek Maddeler	
Ek 5: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Örnek Maddeler	
Ek 6. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanımına İlişkin İzin Yazısı	
Ek 7. Yesavage Geriatrik Depresyon Skalası Kullanımına İlişkin İzin Yazısı	
Ek 8: Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu Kullanımına İlişkin İzin Yazısı	
Ek 9: Etik Kurul İzin Belgesi	

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.....	36
Tablo 3.2. Emeklilerin yaşama anlam katan faaliyetleri – tematik frekans analizi tablosu	37
Tablo 3.3. Emeklilerin sıklıkla vakit geçirdiği kişilere dair tematik analiz tablosu.....	38
Tablo 3.4. Emeklilik sürecinde en çok zorlanılan konular tematik frekans analizi tablosu	39
Tablo 3.5. Emeklilik sürecinde en çok destek kaynağı olan konular/faktörler – tematik frekans analizi tablosu	41
Tablo 4.1. Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanların ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistikler	49
Tablo 4.2. Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları.....	51
Tablo 4.3. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik bulgular	53
Tablo 4.4. Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçları	54
Tablo 4.5. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerin depresyon, umut ve algılanan sosyal destek düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulgular	55

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

β Standartlandırılmış Beta

N Katsayısı Örneklem Genişliği

R Korelasyon Katsayısı

α Güvenirlilik Katsayısı (İç Tutarlılık Katsayısı)

sd Serbestlik Derecesi

SS Standart Sapma

\bar{x} Ortalama

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu çalışmanın temel amacı, emeklilik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamada depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin rollerinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra, emekli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları ile birlikte araştırma kapsamında ele alınan temel kavramların akademik tanımlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Pozitif psikoloji, bireylerin iyilik hali, yaşam memnuniyeti, umut, iyimserlik ve mutluluk gibi olumlu öznel deneyimlerini incelemektedir (Duckworth ve Seligman, 2005). Ayrıca sevgi, cesaret, affedicilik, özgünlük ve bilgelik gibi olumlu kişisel özellikler ile sorumluluk, yardımseverlik, nezaket ve iş ahlakı gibi toplumsal değerler de bu alanın odak noktalarındandır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin temel amacı, psikolojinin sadece sorunları ve olumsuzlukları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda insanların güçlü ve olumlu yönlerini geliştirmeye de odaklanmasını sağlamaktır (Seligman vd., 2005).

Türkiye’de yaşlı nüfus oranının önümüzdeki yıllarda daha da artacağı öngörülmektedir. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının 2050’de %20,8’e ve 2075’te %27,7’ye ulaşması beklenmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023; Türkiye İstatistik Kurumu, 2024; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2020). Bu demografik değişim, sadece sağlık hizmetleri açısından değil; aynı zamanda yaşlı bireylerin psikososyal ihtiyaçları açısından da önemli bir planlama alanı doğurmaktadır (Wang ve Shi, 2014). Türkiye’de emeklilik yaşı genellikle 60 yaş ve üzerini kapsamakta olup (Sosyal Güvenlik ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu, 2006; Şen, 2015), bu yaş aralığı aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü tarafından da yaşlılık başlangıcı olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2020).

Emeklilik, bireylerin yıllarca sürdürdükleri aktif çalışma yaşamından ayrıldıkları, köklü psikososyal değişimleri beraberinde getiren önemli bir yaşam geçiştir (Çakır vd., 2015; Feldman, 1994). Bu dönem, yalnızca ekonomik faaliyetlerin sona erdiği bir süreç olarak görülmemelidir; çünkü emeklilikle birlikte yaşam sona ermez, aksine bireyin sosyal rolleri ve günlük yaşam düzeni farklı bir biçimde devam eder (Brougham ve Walsh, 2007; Charles, 2004; Çakır vd., 2015; Wang ve Shi, 2014). Alışılmış iş rolünden kopma sürecinde birey, kendini yeniden tanımlama ihtiyacı hissedebilir ve bu durum bir dönüm noktası olarak psikolojik uyum gerektirir (Şen, 2015; Kim ve Moen, 2002; Kubicecek vd., 2011). Dolayısıyla emeklilik, yaşamın ileri evresinde karşılaşılan gelişimsel bir kriz ya da uyum süreci olarak da değerlendirilebilir (Wang ve Shi, 2014).

Emeklilikle birlikte yaşanan psiko-sosyal değişimlerin bir kısmı doğal yaşlanma süreciyle, bir kısmı ise iş yaşamının sona ermesiyle ilişkilidir (França, 2012). İleri yaşla birlikte, hafızada zayıflama, fiziksel güç kaybı ve sağlık sorunları görülebilirken; çalışma yaşamının bitişiyle gündelik amaçlarda belirsizlik, sosyal çevrenin daralması ve boş zamanların artması gibi durumlar yaşanır (Kim ve Moen, 2002). Bu değişimler, emeklilik dönemindeki bireylerde ruhsal sıkıntıların belirginleşmesine yol açabilir (Lee ve Smith, 2009; Wang ve Shi, 2014). Nitekim emeklilik sonrası dönemde motivasyon kaybı, uyku bozuklukları, kolay öfkelenme ve umutsuzluk duygularının artması sık rastlanan durumlardandır (Charles, 2004). Bu tür zorluklar, emekli bireyleri depresyon açısından risk altına sokmakta ve psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz etkileyebilmektedir (Karpansalo vd., 2005; Li vd., 2021; Segel vd., 2018). Emeklilik, yalnızca iş yaşamının sona erdiği bir dönem değil, bireyin mesleki ve kişisel yaşamında yeni bir başlangıcı temsil eden farklı bir evredir (França, 2012; Lytle vd., 2015).

Donald Super'in yaşam boyu, yaşam alanı yaklaşımına göre, emeklilik dönemi "çöküş" ya da "geri çekilme" evresi olarak değerlendirilir (Super, 1992). Bu evrede, bireylerin iş yaşamına yönelik motivasyonları ve mesleki ilgileri belirgin şekilde azalır (Super, 1992). Artık çalışma yaşamındaki rollerin önemi gerilerken; boş zaman etkinlikleri, aile içindeki sorumluluklar ve toplumsal roller daha ön plana çıkmaya başlar (Savickas, 2002; Sharf, 2006).

Bu dönem, Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramında "üretkenliğe karşı durgunluk" çatışmasıyla tanımlanan uzun bir gelişim evresidir (Erikson, 1982). Bu dönemde bireyler, artan sorumluluklarla birlikte hem çalışmaya hem de topluma katkı sunmaya

odaklanır (Erikson, 2014; Geçtan, 1995). Üretkenlik döneminde, çocuk- torun yetiştirmek, topluma katkı sağlayan faaliyetlerde bulunmak, gelecek nesillere rehberlik etmek ve bilgi paylaşmak şeklinde olabilir (Burger, 2006; Geçtan 1995). Durgunluk döneminde bireyler, toplumsal sorumluluklardan uzaklaşıp yalnızca kendi ihtiyaçlarına odaklandıklarında durgunluk ve tatminsizlik duyguları yaşayabilirler (Erikson 1982).

Özetle, emeklilik süreci psikolojik açıdan birey için önemli bir gelişimsel döneme işaret etmekte ve kişinin bu yeni yaşam evresine uyum sağlaması, genel iyilik halinin sürdürülebilmesi için kritik hale gelmektedir (Keyes, vd., 2002; Ryff, 1989). Her ne kadar bazı bireyler emekliliği dinlenme, kendine zaman ayırma ve yeni hobiler edinme fırsatı olarak görse de (Kim ve Moen, 2002; Pinguart ve Schindler, 2007), bazı bireyler için de emeklilik kimlik kaybı, statüde düşüş ve sosyal çevrenin daralması gibi olumsuz deneyimlere yol açabilir (Wang ve Shi, 2014). Özellikle yıllardır iş yaşamından sağlanan amaç duygusu ve sosyal etkileşim imkânları ortadan kalktığında, emekli bireyin kendini değersiz hissetmesi veya yalnızlık yaşaması muhtemeldir (Koç, 2002; Reitzes ve Mutran, 2004; Wang ve Shi, 2014). Bunun yanı sıra, emeklilikle birlikte gelir düzeyinde azalma ya da ekonomik belirsizlik yaşanması da kaygı ve stres düzeylerini artırarak psikolojik iyi oluşu tehdit edebilmektedir (Wong ve Tomer, 2011). Günlük rutinlerin, sosyal rollerin ve ekonomik koşulların aynı anda değişmesi, emeklilik dönemini uyum açısından zorlu hale getirebilir (Brougham ve Walsh, 2007). Bu nedenle araştırmacılar, emeklilik sürecinde bireysel ve toplumsal düzeyde destek mekanizmalarının önemine dikkat çekmektedir (Çakır vd., 2015; Kubicek vd., 2011; Wang ve Shi, 2014).

Psikolojik danışma ve rehberlik alanı, bu tür geçiş dönemlerinde bireylerin uyum becerilerini güçlendirmeye ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik kanıta dayalı müdahaleler sunma kapasitesine sahiptir (Corey, 2017). Özellikle umut artırıcı müdahaleler, yaşlı bireylerde pozitif gelecek beklentilerini desteklemekte; sosyal destek odaklı grup çalışmaları ise yalnızlık hissini azaltmaktadır (Cheavens vd., 2006). Türkiye’de bu tür yapılandırılmış danışma hizmetlerinin özellikle emeklilik sonrası orta yaş ya da ileri yaş bireyler için daha fazla yaygınlaştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum, alanın müdahale kapasitesinin geliştirilmesi bakımından önemlidir.

Son yıllarda sosyal güvenlik reformları ile emeklilik yaşını kademeli olarak artırmaya yönelik adımlar atılmış olsa da mevcut emeklilerin önemli bir bölümü görece genç yaşlarda emekli olmuş ve bir kısmı maddi imkânsızlıklar nedeniyle emeklilik sonrasında çalışmaya

devam etmek zorunda kalmıştır (Şen, 2015). Bu durum, emeklilik olgusunun Türkiye’de farklı bir boyutunu gösterir. Erken emeklilik sosyal ve fiziksel olarak aktif kalmak için fırsat sunsa da diğer yandan ekonomik kaygılar sürekliliği olan bir stres unsuru yaratabilmektedir (Yalçın, 2015). Ayrıca, Türkiye’de geleneksel olarak aile desteği emekli bireyler için temel sosyal destek kaynağıdır (Bozoğlan, 2015). Ancak kentleşme ve modernleşme ile birlikte, yaşlıların çekirdek aileden ayrı yaşama oranları artmakta; bu da bazı emekli bireylerin önceki nesillere kıyasla daha yalnız kalmalarına neden olabilmektedir (Dağcı, 2020). Bunun sonucunda, özellikle ailesinden uzakta yaşayan veya eşini kaybetmiş emekliler arasında depresyon ve düşük iyi oluş riskinin yükseldiği gözlenmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2019). Türkiye’de gerçekleştirilen iyi oluş odaklı çalışmalar, yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yetersiz olması, sağlık sorunları yaşanması, sosyoekonomik düzeyin düşük olması ve depresif semptomların bulunmasının, psikolojik iyi oluşun daha düşük seviyelerde görülmesiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Kurtkapan, 2019). Bu bulgular, ülkemiz bağlamında emeklilik sonrası dönemde bireylerin psikososyal ihtiyaçlarına daha fazla odaklanılması gerektiğine işaret etmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2019). Ancak, Türkiye’de emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin özellikle depresyon, umut ve algılanan sosyal destek ile birlikte ve bütüncül bir şekilde ele alındığı çalışmalar son derece sınırlıdır. Bu durum, emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunun çok boyutlu yapısının anlaşılmasını güçleştirmektedir.

Özetle, emeklilik sonrasında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri; depresyon, umut ve algılanan sosyal destek gibi birbiriyle ilişkili çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bireylerin emeklilik dönemini sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri için, depresyon riskinin azaltılması, umut duygularının canlı tutulması ve algılanan sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi önemli görülmektedir (Antonucci ve Akiyama, 1987; Keyes vd., 2002; Ryff, 1989).

Bu bağlamda, bu araştırma, emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunu yordamada içsel faktörler olan umut ve depresyon ve dışsal faktör olan algılanan sosyal destek değişkenlerini birlikte inceleyen ve çok boyutlu bir yaklaşım sunan çalışmalardan biri olmasıyla önem taşımaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenler ile depresyon, umut ve algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelenmesidir.

1. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, araştırma kapsamında ele alınan sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - a) Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - b) Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - c) Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, emeklilik sonrası çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - d) Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, algılanan gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - e) Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, yaşamlarına anlam katan bir etkinlik ya da uğraşının olup olmamasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - f) Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile depresyon, umut ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Emekli bireylerin depresyon, umut ve algılanan sosyal destek düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Gelişim psikolojisi alanındaki araştırmalar, uzun süre boyunca ağırlıklı olarak çocukluk ve ergenlik dönemlerine odaklanmıştır (Bjorklund ve Pellegrini, 2000; Hetherington, vd., 1999; Levin, 2011; Shaffer, 1996; Steinberg ve Morris, 2001). Türkiye’de ve uluslararası düzeyde psikoloji literatürü incelendiğinde, erken yaşam dönemlerine yönelik çalışmaların yoğunluğu dikkat çekerken, ileri yetişkinlik ve yaşlılık dönemine ilişkin çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir (Ak, 1991; Angevaare vd., 2020; Koç, 2002;

MacLeod vd., 2016). Özellikle uluslararası literatürde yaşlılık psikolojisi alanında yapılan araştırmaların sayıca daha fazla ve teorik derinlik açısından daha gelişmiş olduğu göze çarpmaktadır (Erikson, 1997; Baltes ve Baltes, 1990). Buna karşılık, Türkiye’de yaşlı bireylere ilişkin çalışmaların daha çok geriatri, sosyal hizmet, hemşirelik ve gerontoloji gibi disiplinlerde yürütüldüğü; psikolojik danışma ve rehberlik alanında ise bu yaş grubuna yönelik araştırmaların ve uygulamaların sınırlılık gösterdiği söylenebilir (Acar, 2021; Karahan ve Sardoğan, 2004).

Türkiye’de yaşlı nüfus oranı gün geçtikçe artmaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının 2050’de %20,8’e ve 2075’te %27,7’ye ulaşması beklenmektedir (TUİK, 2023; TUİK, 2024; Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2020). Dolayısıyla, artan yaşlı nüfusun ihtiyaçlarına yönelik psikolojik danışma ve destek programlarının, yalnızca mesleki geri çekilme sürecine değil, aynı zamanda bireylerin güçlü yanlarını keşfetmeye odaklanması gerekmektedir (Ağar, 2020). Bu durum, yaşlı bireylerin sadece fiziksel sağlıkları değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hallerine ilişkin ihtiyaçlarının da artacağına işaret etmektedir. Bu bağlamda, yaşlı bireylerin iyi oluşunu desteklemeye yönelik psikolojik danışma hizmetlerinin yaygınlaştırılması önem kazanmaktadır. Son yıllarda, psikolojik danışma ve rehberlik alanında "geriatrik psikolojik danışma" alt alanı gelişmeye başlamış ve yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına özgü danışma yaklaşımlarının önemi vurgulanmıştır. Bu alana yönelik farkındalığın artırılması gerektiği ve uzmanlaşmaya gidilmesinin faydalı olacağı belirtilmektedir (Stuart-Hamilton, 2012).

Emeklilik dönemi, bireylerin yaşam döngüsünde önemli bir geçiş evresidir ve psikososyal açıdan çeşitli değişikliklere sahne olur (Charles, 2002; Kim ve Moen, 2002). Donald Super’in yaşam boyu, yaşam alanı kariyer kuramına göre, emeklilik “çöküş (geri çekilme)” evresi olarak tanımlanmakta; bu evrede bireylerin iş yaşamına yönelik motivasyonları ve mesleki ilgileri azalmakta, aile ve toplumsal roller ön plana çıkmaktadır (Super, 1992; Savickas, 2002). Emeklilik, bireylerin kimlik ve yaşam amaçlarını yeniden yapılandırmaları gereken bir dönem olarak görülmelidir.

Super’in kuramı, bireylerin kariyer gelişimini yaşam boyu süren bir süreç olarak ele alması nedeniyle, emeklilik dönemindeki değişimlerin anlaşılmasında yol gösterici olmaktadır. Bu yaklaşım, psikolojik danışmanların emeklilik sürecinde bireylere destek olurken, sadece mesleki roller değil, aynı zamanda sosyal destek, umut ve yaşamın anlamı gibi psikolojik kaynakları da dikkate almalarını önermektedir (Sharf, 2006). Bu bağlamda,

kariyer kuramlarının emeklilik dönemindeki uygulamalara entegrasyonu, yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek açısından önem taşımaktadır.

Literatürde emekli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen çalışmalar (Amorim, 2019; Charles, 2002; Kim ve Moen, 2002; Kubicek vd., 2011; Kurtkapan, 2019; Potocnik, 2010; Salami, 2010; Wang, 2007; Wang, 2014; Yeung, 2018) mevcuttur. Emekli bireylerde psikolojik iyi oluş ve depresyon ilişkisini inceleyen çalışmalar (Butterworth vd., 2006; Hanbay ve Yıldırım, 2023; Park vd., 2023; Segel-Karpas ve Shrira, 2017; Uyar, 2019), mevcutken, ileri yaş dönemine odaklanarak psikolojik iyi oluş ile depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Cramm vd., 2012; Beekman vd., 2002; Dupuis ve Smale, 1995). Bu araştırmaların ortak bulgusu, ileri yetişkinlik ve emeklilik döneminde depresyon düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve depresyonun, psikolojik iyi oluşun güçlü bir negatif yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

Emekli bireylerde psikolojik iyi oluş ve umut ilişkisini inceleyen çalışmalar (İmiroğlu vd., 2021; Jurek ve Niewiadomska, 2021; Prosser, 2005), mevcutken, ileri yetişkinlik dönemine odaklanarak psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Abdokahrezaee vd., 2020; Gum vd., 2017; Long vd., 2020). Bu araştırmaların ortak bulgusu umut düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluşu artırdığını ve umudun bu dönemde önemli bir pozitif yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Emekli bireylerde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek ilişkisini inceleyen çalışmalar (Chen ve Feeley, 2014; Elovainio vd., 2003; Heaven vd., 2013; Kettlewell ve Lam, 2022). Mevcutken, ileri yetişkinlik dönemine odaklanarak psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Arslantaş ve Ergin, 2011; Bozo vd., 2009; Krause, 1986; Linday-Smith vd., 2017; Thomas, 2010; Yalçın, 2015). Bu araştırmaların ortak bulgusu, sosyal destek düzeyinin artmasının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ve sosyal desteğin bu dönemde önemli bir koruyucu ve güçlendirici etken olduğunu ortaya koymuştur.

İlgili literatürde ileri yaş bireylerin psikolojik iyi oluşlarının incelenmesinde, depresyon, umut ve sosyal destek değişkenlerinin ayrı ayrı ele alındığını göstermektedir. Ancak bu değişkenlerin bir arada psikolojik iyi oluşu nasıl açıkladığına ilişkin literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada Türkiye’de emekli nüfusun iyi

oluşunu yordamada depresyon, umut ve sosyal destek değişkenleri bütüncül incelenmesi ile ilgili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma, depresyon, umut ve sosyal destek gibi üç temel değişkenin birlikte ele alınmasıyla, emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşun üç boyutlu olarak kapsamlı bir şekilde incelenmesi bakımından önemlidir. Bu üç boyutlu yaklaşım sayesinde, emeklilik sürecindeki bireylerin psikolojik sağlığının desteklenmesine yönelik geliştirilecek müdahale programlarının bilimsel olarak temellendirilmesi mümkün olacaktır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların, ruh sağlığı profesyonelleri, sosyal hizmet uzmanları ve gerontoloji alanında çalışan araştırmacılar için yaşlı bireylerle yürütülecek çalışmalara daha bütüncül bir bakış açısı kazandırma potansiyeline sahip olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca, elde edilen sonuçların, gelecekte gerçekleştirilecek benzer nitelikteki araştırmalar için teorik bir çerçeve sunabileceği öngörülmektedir.

İleri yetişkinlik ve emeklilik dönemi, bireyin yaşamında önemli psikososyal değişimlerin yaşandığı bir süreç olmasına rağmen, ülkemizde bu döneme yönelik psikolojik danışma hizmetlerinin sınırlı olduğu ve akademik çalışmaların da görece yetersiz kaldığı görülmektedir. Özellikle emeklilik süreci, bireyin kimlik, üretkenlik ve sosyal rollerinde değişimlere neden olabilmekte; bu durum psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir. Ancak bu döneme özgü yaşantıların ve ihtiyaçların yeterince ele alınmaması hem uygulama hem de eğitim alanında önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu bağlamda, söz konusu araştırmanın, ileri yetişkinlik ve emeklilik dönemine ilişkin psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sunması ve bu yaş grubuna yönelik psikolojik danışma hizmetlerinin önemine dikkat çekmesi beklenmektedir.

Araştırmada yer alan depresyon değişkeni, emekli bireylerde yaygın olarak gözlemlenen ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınmıştır. Depresyonun etkilerini anlamak, bu grup için etkili müdahale stratejileri geliştirmek adına kritik önemdedir. Umut ise, emeklilik sürecinde yaşanan zorluklara karşı bireyin dayanıklılığını ve yaşamdan tatminini artıran içsel koruyucu bir psikolojik faktör olarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Algılanan sosyal destek değişkeni ise, emekli bireylerin sosyal izolasyon ve yalnızlık risklerinin arttığı bu dönemde, psikolojik iyi oluşu destekleyen önemli bir dışsal kaynak olarak değerlendirilmiştir. Bu değişkenlerin birlikte incelenmesinin, emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunu daha iyi anlamaya katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Örneklem grubunu oluşturan emekli bireylerin “Demografik Bilgi Formu”, “Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu” ve “Sürekli Umut Ölçeği”nde yer alan soruları yansız ve kendi düşünceleri ile cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları öz-bildirim (self-report) esasına dayanmaktadır. Bu durum, katılımcıların kendi duygu ve düşüncelerini olduğundan farklı veya toplumsal olarak kabul gören şekilde yansıtmasına (sosyal istenilirlilik yanlılığı) yol açabilir. Bu tür yanlılıklar, elde edilen verilerin doğruluğunu ve nesnellliğini etkileyebilmektedir.

Demografik bilgi formunda katılımcıların yaşama anlam katan aktiviteleri gerçekleştirme sıklığına dair veriler toplanmış olsa da anlam katan aktivitelerin kendilerine yönelik soruda sadece hangi aktiviteler olduğu sorgulanmış; dolayısıyla bu aktivitelerin sıklığına ilişkin detaylı bilgi elde edilememiştir. Bu durum, araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

Son olarak, araştırmada kullanılan ölçeklerin tamamı psikometrik açıdan güvenilir ve geçerli olsa da bu ölçeklerin kültürel uyumluluğu ve farklı toplumsal gruplarda geçerliliği ile ilgili bazı sınırlılıklar olabilir. Özellikle psikolojik iyi oluş, umut ve algılanan sosyal destek gibi kavramların kültürlerarası farklılıklar gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

1.6. Tanımlar

Emeklilik: Bireyin aktif çalışma yaşamını bırakarak iş hayatından çekilmesi ve genellikle sosyal güvenlik ya da emeklilik maaşı ile geçimini sağlamaya başladığı yaşam evresidir (Kim ve Moen, 2002).

Psikolojik İyi oluş: Bireyin yaşamına anlam ve amaç yüklemesi, kendini geliştirmesi ve olumlu ilişkiler kurarak psikososyal alanlarda tatmin duygusu yaşamasıyla ilişkilendirilmektedir (Ryff, 1989). Emekli bireyler için psikolojik iyi oluş; yaşamdan

tatmin, duygusal denge ve olumlu sosyal ilişkiler kurabilme kapasitesiyle yakından ilişkilidir (Keyes vd., 2002).

Depresyon: Duygu durumunda çöökkünlük, ilgi kaybı, umutsuzluk ve enerji azlığı gibi belirtilerle kendini gösteren yaygın bir psikopatolojidir (American Psychiatric Association, 2013). Emekli bireylerde depresyon, yaşamın yeni dönemine uyumda yaşanan zorluklar ve sosyal destek yetersizliğiyle daha sık ortaya çıkabilmektedir (Blazer, 2003).

Umut: Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklara rağmen hedeflerine ulaşabileceğine dair inancını ve beklentisini sürdürmesi olarak tanımlanır (Snyder vd., 1991). Emekli bireylerde umut, yaşamdan doyum alma ve psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir (Gallagher ve Lopez, 2009).

Algılanan sosyal destek: Bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresindeki kişilerden (aile, arkadaş, toplum) aldığı duygusal, bilgilendirici ve maddi yardımları ifade eder (Zimet vd., 1988). Sosyal destek, emekli bireylerde psikolojik iyi oluşun artmasına ve depresif belirtilerin azalmasına katkı sağlar (Antonucci ve Akiyama, 1987).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde emekli bireylerde iyi oluş, depresyon, umut, algılanan sosyal destek kavramları hakkında kavramsal araştırmalar ve alanyazında var olan çalışmalar yer almaktadır.

2.1. Emeklilik

Emeklilik, bireyin iş gücünden ayrılmasıyla birlikte gelen, işe yönelik psikolojik bağlılıkta azalma ve iş ile ilgili davranışlardan kademeli olarak çekilme süreci olarak tanımlanmaktadır (Wang ve Shi, 2014). Bu tanım, emekliliğin sadece ekonomik bir ayrılık değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal boyutları olan bir yaşam geçişi olduğunu vurgular (Feldman, 1994; Kim ve Moen, 2002). Nitekim emeklilik, bir uyum süreci olarak da ele alınmaktadır; emekliliğe geçiş ve sonrasında yaşam dönemi, bireyin yeni koşullara psikososyal uyumunu gerektirir (Wang ve Shi, 2014). Emeklilik kararı ve deneyimi, herkes için tekdüze değildir. Bireyler işten ayrılma kararlarını sağlık sorunları, aile gereksinimleri, iş doyumunu veya kariyer hedefleri gibi çeşitli nedenlerle alabilirler (Brougham ve Walsh, 2007). Dolayısıyla, emeklilik süreci hem bireysel faktörlere hem de çevresel koşullara bağlı olarak şekillenen dinamik bir yaşantıdır (Feldman, 1994).

Emeklilik dönemindeki bireyle, alışkın olduğu yaşam biçiminden uzaklaşarak yeni bir düzene uyum sağlama sürecinde rol çatışmaları yaşayabilir ve kendisini yeniden tanımlama ihtiyacı duyabilir (Brougham ve Walsh, 2007; Şen, 2015). Emeklilik, üretkenliğin sona ermesinden ziyade biçim değiştirdiği bir dönemdir. Emeklilik, bireyin aktif çalışma hayatından çekilmesiyle boşalan zamanı nasıl değerlendirdiği ile doğrudan ilişkili bir dönemdir (Kim ve Moen, 2002). Nitekim emekli bireyler, boş zamanlarını toplumsal yaşama katkı sunacak şekilde değerlendirebilirler; örneğin gönüllü çalışmalar yapabilir, sorun bakımına yardım edebilir veya yeni hobilerle meşgul olabilirler (Pinquart ve Schindler, 2007; Wang ve Shi, 2014).

Ülkemizde emeklilik yaşı, gelişmiş ülkelere kıyasla daha düşük seviyelerde bulunmakta ve emeklilere sunulan ekonomik imkanların yetersizliği, birçok bireyin yasal olarak emeklilik hakkını kazanmasına rağmen çalışmaya devam etmelerine neden olmaktadır (Şen, 2015). Son yıllarda sosyal güvenlik reformları kapsamında emeklilik yaşını

yükseltmeye yönelik yasal değişiklikler yapılmış olsa da bu düzenlemelerin kademeli olarak hayata geçirilecek olması ve mevcut sosyal ile ekonomik koşullar, emeklilik sonrası çalışma hayatının güncelliğini ve önemini koruyacağını göstermektedir (akır vd., 2015). Türkiye’de yürürlükte olan 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu kapsamında, kadınların emeklilik yaşı 58, erkeklerin ise 60 olarak belirlenmiştir. Ancak, gerekli prim gün sayısının sağlanması bağlı olarak emeklilik yaşının kademeli olarak yükseltildiği belirtilmektedir (Şen, 2015; TUİK, 2024).

2.1.1. Emeklilik sürecine yönelik gelişimsel kuramlar

Gelişim psikolojisi, bireyin doğumdan ölüme dek süren yaşam döngüsünü anlamaya çalışırken yaşlılık dönemine de bütüncül bir bakış sunar. Bu bağlamda, çeşitli kuramcılar yaşlılığı hem bilişsel, hem psikososyal, hem de davranışsal yönleriyle ele almışlardır (Koç, 2002; Onur, 1995).

Robert J. Havighurst, yaşam boyu gelişim sürecini belirli yaş dönemlerine özgü gelişimsel görevler çerçevesinde ele almıştır. Emeklilik dönemi Havighurst’un yaşlılık dönemine denk gelmektedir. Yaşlılık döneminde bireylerin yerine getirmesi beklenen gelişimsel görevler arasında; azalan fiziksel kapasiteye uyum sağlama, emeklilik sürecine uyum gösterme, eş kaybı gibi duygusal kayıplarla başa çıkabilme, yaşlılarıyla sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, yurttaşlık sorumluluklarını sürdürme ve günlük yaşamını bağımsız şekilde devam ettirebilme yer almaktadır (Havighurst, 1956; Seiffge- Krenke ve Gelhaar, 2008).

Erik Erikson, yaşam boyu gelişimi sekiz evrede ele alan psikososyal gelişim kuramıyla tanınır. Yaşlılık dönemi, onun kuramında “Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk” evresi olarak tanımlanır (Erikson, 1980). Bu evrede birey, yaşamını değerlendirerek içsel bir bütünlük duygusu geliştirirse yaşlılık dönemini doyumla geçirir; aksi hâlde pişmanlık ve umutsuzluk duyguları öne çıkar (Erikson, 1963). Bu yaklaşım, yaşlılıkta psikolojik iyi oluşun bireyin geçmiş yaşamıyla hesaplaşma biçimiyle yakından ilişkili olduğunu vurgular (Maree, 2022).

Paul Baltes, gelişimi doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreç olarak görür. Yaşlılık döneminde hem kazanımların hem de kayıpların birlikte var olduğunu savunur (Baltes, 1987). Baltes ve Baltes (1990) tarafından geliştirilen "Seçim, Optimizasyon ve Telafi (Selection, Optimization, and Compensation- SOC)" modeli, yaşlı bireylerin azalan kaynaklarına rağmen yaşam kalitelerini sürdürmek için nasıl stratejiler geliştirdiklerini açıklar. Bu model, yaşlılıkta aktif başa çıkma stratejilerinin önemini vurgular.

Robert Peck, Erikson'un yaşlılık evresini genişleterek üç temel gelişimsel görev tanımlar: (1) Benlik değerini iş dışındaki kaynaklarla ilişkilendirme, (2) bedensel değişimlere uyum sağlama ve (3) ego doyumuna ulaşma. Peck'e göre, bu görevler başarıyla yerine getirilirse yaşlılık dönemi uyumlu ve anlamlı şekilde geçirilebilir (Peck, 1968; Wood, 2007).

Rowe ve Kahn (1997), yaşlılıkta "başarılı yaşlanma" kavramını ortaya koymuşlardır. Bu modele göre başarılı yaşlanma; düşük hastalık riski, yüksek fiziksel ve bilişsel işlevsellik ile yaşama aktif katılımın birleşimiyle tanımlanır. Bu yaklaşım, yaşlılıkta pasif bir gerilemeden ziyade, bireyin aktif yaşam sürme potansiyeline vurgu yapar.

2.1.1.1. Donald Super'in yaşam boyu, yaşam alanı yaklaşımı

Gelişimsel kariyer kuramları alanında en önemli katkılardan biri Donald Super tarafından sağlanmıştır (Corbishley ve Yost, 1989). Super, kuramını geliştirirken temelde Eli Ginzberg'in Meslek Gelişim Kuramı'ndan yararlanmış; buna ek olarak sosyoekonomik statü, cinsiyet, sosyal gelişim ve meslek seçimi süreci gibi farklı değişkenleri de modeline dahil ederek, meslek seçimini çok boyutlu bir bakış açısıyla ele almıştır (Smart, 1998). Donald Super'in kariyer gelişim kuramında benlik kavramı, bireyin kariyer seçimleri ve mesleki gelişimi açısından temel bir rol oynamaktadır (Dagley ve Salter, 2004). Super'e göre mesleki gelişim, bireyin kendi benlik algısı ile yakından ilişkilidir ve meslek seçimi, kişinin "kim olduğu" ve "ne olmak istediği" sorularına verdiği yanıtlar doğrultusunda şekillenir (Super, 1980). Birey, yaşamı boyunca edindiği deneyimler, sosyal etkileşimler ve çevresel faktörler aracılığıyla benlik kavramını geliştirir ve bu kavram zamanla değişime uğrayabilir (Patton ve McMahon, 2006). Super, meslek seçiminin statik bir karar değil, dinamik bir süreç olduğuna dikkat çeker; çünkü kişinin benlik algısı yaşantıları ile birlikte sürekli olarak gelişir (Super, 1980). Donald Super'in yaşam boyu, yaşam alanı yaklaşımına göre mesleki gelişim, bireyin yaşamı boyunca farklı evrelerden geçtiği dinamik bir süreçtir (Smart, 1998). Super, bu süreci beş ana döneme ayırır ve her dönemi kendi içinde alt basamaklarla açıklar. Kuramda tanımlanan evreler sırasıyla büyüme, keşfetme, yerleşme, sürdürme ve geri çekilme dönemlerinden oluşmaktadır (Super, 1980). Bu dönem Donald Super'in yaşam boyu, yaşam alanı yaklaşımına göre, emeklilik dönemi "çöküş" ya da "geri çekilme" evresi olarak değerlendirilir (Super, 1992). Super'in kuramında geri çekilme dönemi; yavaşlama, emekliliğe hazırlık ve emekli olma olmak üzere üç alt evreden oluşmaktadır (Super, 1992). Yavaşlama aşamasında, bireyin iş yaşamındaki sorumlulukları ve motivasyonu zamanla

azalmaktadır. Emeklilik planı evresinde ise kişi, emeklilik sonrası yaşamı için finansal düzenlemeler yapar ve bu dönemde gerçekleştirmeyi düşündüğü faaliyetleri planlar (Sharf, 2006). Emeklilik aşamasında ise birey aktif iş yaşamını tamamen sona erdirir ve işten ayrılır. Bu dönemde birey, boş zamanlarını değerlendirmeye, aile ilişkilerine ve toplumsal rollere daha fazla önem vermeye başlar (Savickas, 2002).

2.1.2. Emeklilik sürecine yönelik temel kuramsal yaklaşımlar

Bu bölümde emeklilik süreciyle ilgili temel kuramsal yaklaşımlar olarak kaynak temelli dinamik model, süreklilik teorisi ve yaşam seyri perspektifi incelenmiştir.

2.1.2.1. Kaynak temelli dinamik model

Emeklilik uyumunu açıklamak için kullanılan ve bireylerin sahip olduğu çeşitli kaynakların (maddi, sosyal, psikolojik) iyi oluş üzerindeki etkisini merkeze alan bir yaklaşımdır (Kubicek ve vd., 2011). Bu model, Hobfoll'un (1989) Koruyucu Özelliklerin Korunumu (Conservation of Resources) kuramından esinlenir ve temelde "bireyler sahip oldukları kaynakları koruma ve artırma eğilimindedir, kaynakların kaybı strese ve iyi oluşun bozulmasına yol açar" önermesi üzerine kuruludur. Emeklilik özelinde, maddi kaynaklar (gelir düzeyi, birikimler, emekli maaşı), sosyal kaynaklar (aile, arkadaş desteği, sosyal ağlar) ve kişisel kaynaklar (sağlık, beceriler, psikolojik dayanıklılık) emeklilik sonrası hayata uyumu belirleyen temel etkenlerdir (Wang ve Shi, 2014).

Kaynak Temelli Dinamik Model'e göre, emeklilikle birlikte bireyin bazı kaynakları azalabilir (örneğin düzenli maaş gibi maddi kaynak veya iş çevresi gibi sosyal kaynaklarda azalma). Eğer bu kayıp, başka kaynaklarla telafi edilmezse (örneğin yeni bir hobiyle sosyal ağını korumak veya ek gelir yolları bulmak gibi), bireyin iyi oluşunda düşüş meydana gelebilir (Kubicek ve vd., 2011). Aksine, emeklilik döneminde birey yeni kaynaklar geliştirirse (örneğin birikimleri varsa maddi kaygısı az olacaktır, torunlarıyla vakit geçirerek sosyal destek ihtiyacını karşılayabilecektir, ya da yıllardır yapmak istediği bir uğraşa yönelerek kişisel tatmin sağlayabilecektir), iyi oluşu görece daha sağlam kalır veya yükselir (Wang ve Shi, 2014). Bu dinamik denge, emeklilik uyumunun kişiden kişiye farklılık göstermesini de açıklar. Model, kaynak yönetiminin önemini vurgular: Bireyin emekliliğe hazırlık sürecinde kaynaklarını (ekonomik, sosyal, sağlık vb.) planlı kullanması ve mümkünse artırması, emeklilikteki mutluluğunu artıracaktır (Hobfoll, 1989). Örneğin, geniş

bir sosyal ağı ve hobilere sahip olarak emekli olan bir kişi, bu kaynaklar sayesinde boşluğa düşmeden aktif kalabilir (Kubicek vd., 2011).

Kaynak Temelli Dinamik Model, sosyal politikalar açısından da yol göstericidir; emeklilere sunulan sosyal imkanların (kulüpler, etkinlikler, eğitimler) bir anlamda kaynakları artırma işlevi gördüğü, böylece onların iyi oluşunu desteklediği söylenebilir (Hobfoll, 1989). Sonuç olarak bu kuram, “ne kadar çok ve çeşitli kaynağa sahipsen, zorlu yaşam değişimlerine o kadar iyi uyum sağlarsın” düşüncesini emeklilik olgusuna uygulamakta ve araştırmacılara bu perspektiften bakmaları için bir çerçeve sunmaktadır (Kubicek vd., 2011).

2.1.2.2. Süreklilik teorisi

Robert Atchley tarafından ortaya konan Süreklilik Teorisi (1989), yaşlanma sürecinde bireylerin önceki yaşam deneyimlerini ve alışkanlıklarını mümkün olduğunca sürdürebilmesinin, iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu öne sürer. Bu teoriye göre insanlar, ilerleyen yaşlarında bile gençlik ve orta yaş dönemlerindeki kimliklerini, ilgilerini ve değerlerini devam ettirme eğilimindedirler (Atchley, 1999).

Emeklilik de bu bağlamda bir kopuş değil, süreklilik arz eden bir yaşam süreci olarak görülebilir. Süreklilik Teorisi, başarılı bir emeklilik geçirmenin sırrını, bireyin benlik sürekliliğini koruyabilmesinde bulur (Wang ve Shi, 2014). Örneğin, çalışma yaşamı boyunca aktif bir sosyal hayatı olan bir kişi, emeklilikte de bu sosyal aktivitelerin benzerlerini (farklı biçimde de olsa) sürdürmeye çalışırsa, ani bir boşluk veya yabancılaşma hissi yaşamayacaktır (Atchley, 1989). Aynı şekilde, yıllarca öğretmenlik yapmış bir emekli, eğitim alanında gönüllü faaliyetlere katılarak veya torunlarına ders çalıştırarak bir nevi önceki rolünün devamını getiriyorsa, bu onun kimlik sürekliliğine katkı yapar ve iyi oluşunu destekler (Atchley, 1989). Araştırmalar, emeklilik öncesi ilgi alanlarını sürdüren veya benzer uğraşlar bulan bireylerin daha yüksek yaşam tatmini bildirdiklerini göstermektedir (Wang ve Shi, 2014). Süreklilik Teorisi, radikal değişimler yerine evrimsel geçişleri savunduğundan, emeklilik planlamasında da uygulama alanı bulur: Emekliliğe hazırlanırken birden tüm alışkanlıkları bırakmak yerine, bazılarını devam ettirmek veya yerini dolduracak benzer faaliyetler bulmak, psikolojik uyumu kolaylaştıracaktır (Atchley, 1999). Bu teori aynı zamanda, emeklilikte aktif kalmanın neden önemli olduğunu da açıklar, zira aktif kalmak genellikle kişinin önceki yaşamdan getirdiği alışkanlıkları bir şekilde sürdürmesi

demektir (Atcley, 1982). Özetle, Süreklilik Teorisi yaşlılıkta değişimin dozunu optimal düzeyde tutmanın gereğini vurgular: Ne tamamen değişime direnip eski rollere saplanmak ne de tüm geçmiş kimliğini bir kenara bırakmak. Bunun yerine, geçmiş ile yeni yaşam arasında köprüler kurmak en sağlıklı yoldur (Atchley, 1989).

2.1.2.3 Yaşam seyri perspektifi

Yaşam Seyri Perspektifi (Life Course Perspective), bireylerin yaşamlarını doğumdan ölüme uzanan bir süreç olarak ele alıp, bu süreçteki tarihsel ve toplumsal etkileri vurgulayan bir yaklaşımdır (Elder, 1998). Glen Elder ve diğer yaşam seyri kuramcıları, bir kişinin yaşamındaki her dönemin öncekilerden etkilendiğini ve aynı zamanda sonraki yaşam evrelerine zemin hazırladığını belirtir (Akış, 2021). Bu perspektife göre emeklilik, bireyin yaşam seyrinin bir parçasıdır ve bireyin çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemindeki deneyimleri, roller ve geçişler emeklilikteki davranış ve uyumunu etkiler (Kim ve Moen, 2002). Örneğin, gençlik yıllarında yüksek eğitim almış ve istikrarlı bir kariyeri olmuş bir birey ile yaşamı boyunca düzensiz işlerde çalışmış bir bireyin emeklilik deneyimi muhtemelen farklı olacaktır. Birincisi ekonomik ve sosyal olarak daha avantajlı kaynaklarla emekli olabilirken, ikincisi belki daha kısıtlı imkânlarla ve farklı beklentilerle emekli olacaktır (Elder vd., 2003).

Yaşam seyri içinde kuşaklararası etkiler de önem taşır: Belirli bir kuşak, tarihsel olarak benzer şartlarda yaşlanma sürecine girer (Elder, 1998). Örneğin, “Baby Boomer” kuşağı ile “X kuşağı”nın emeklilikteki değerleri ve ihtiyaçları aynı olmayabilir; biri için erken emeklilik ve dinlenme önemliyken, diğeri için üretken kalmak ve yeni bir işe girişmek önem kazanabilir (Bengtson vd., 2012). Yaşam Seyri Perspektifi, zamanlamanın önemine de dikkat çeker: Emekliliğin zamanlaması (örn. beklenenden erken ya da geç emeklilik) bireyin algısını ve uyumunu etkiler (Elder vd., 2003). Beklenmedik şekilde erken emekli olan biri (örneğin işten çıkarma nedeniyle) hazırlıksız yakalanabilir ve psikolojik olarak daha fazla zorlanabilir. Bu perspektif, emeklilik araştırmalarında geniş bir çerçeve sunarak, bireyleri içinde buldukları tarihsel, kültürel ve ailevi bağlam içinde değerlendirmeyi sağlar (Kim ve Moen, 2002). Türkiye’de de yaşam seyri yaklaşımıyla yapılan çalışmalar, örneğin Cumhuriyet’in ilk yıllarında doğan kuşak ile 1960’larda doğan kuşağın yaşlılık deneyimleri arasındaki farkları inceleyerek, sosyal politikaların bu farklılıklara duyarlı olması gerektiğine işaret etmektedir (Akış, 2021). Kısacası, Yaşam Seyri Perspektifi bize emekliliği anlamak için bütünsel bir görüş sunar: Bir bireyin emeklilikteki durumu, sadece o anki

koşullarının değil, tüm yaşamı boyunca birikmiş tecrübelerin ve maruz kaldığı toplumsal koşulların bir sonucudur (Elder vd., 2003).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Geleneksel ruh sağlığı araştırmalarında genellikle depresyon, anksiyete gibi olumsuzluklara ağırlık verilmiştir (Lomas ve Ivtzan, 2016). Ancak son yıllarda pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte bu alanda önemli bir değişim yaşanmıştır (Duckworth vd., 2005). Pozitif psikoloji, insanların yaşamında olumlu olanı, güç ve kaynaklarını, yaşamdan aldıkları anlamı ve tatmini odağa alan bir yaklaşım sunmuştur (Harvey ve Pauwels, 2003). Bu yeni bakış açısıyla, sadece psikolojik sorunlar değil, bireylerin iyi oluş halleri, mutlulukları, hayattan duydukları memnuniyet ve psikolojik esenlikleri de bilimsel olarak incelenmeye başlamıştır (Compton, 2005). Pozitif psikoloji insan gelişiminin her evresinde, kişinin iyi olma halini, yaşam kalitesini ve içsel kaynaklarını araştıran bütüncül bir alan haline gelmiştir (Lomas vd., 2016). Bu sayede, psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve genel iyilik hali gibi olumlu kavramlar, günümüzde ruh sağlığı alanında daha fazla önem kazanmaktadır (Gable, 2005). Ancak pozitif psikolojinin yükselişiyle ilgili olarak, literatürde bazı eleştiriler de yer almaktadır. Özellikle toplumsal adaletsizlikler, ekonomik zorluklar ve olumsuz yaşam koşullarının göz ardı edilebileceği, yalnızca bireysel düzeyde iyilik haline odaklanmanın yetersiz olabileceği dile getirilmiştir (Held, 2004; Lomas vd., 2016). Bu yönüyle pozitif psikoloji yaklaşımının avantajlarının yanı sıra sınırlılıklarının da olduğu söylenebilir (Held, 2004).

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerini, erdemlerini ve yaşamda anlam bulmalarını inceleyen bir psikolojinin alt alanıdır. Bu yaklaşımın amacı, psikolojik sorunlarını tedavi etmekten ziyade, bireylerin kendi potansiyellerini anlamasını ve gerçekleştirmelerine, anlamlı bir hayat sürmeleridir. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir diğer deyişle yaklaşım, geleneksel psikolojinin hastalık ve patoloji odaklı yapısının aksine, bireylerin iyi oluşunu, mutluluğunu, umut, iyimserlik, şükran ve yaşam doyumunu artırmaya odaklanır. Aynı zamanda topluma katkı sağlayan bireyler olmasını hedefler (Gable ve Haidt, 2005). Bu sayede hem bireysel hem de toplumsal iyilik haline katkı sağlamayı amaçlar (Peterson, 2006; Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikoloji araştırmaları, bireysel farklılıkları anlamaya ve güçlü yönleri geliştirerek bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine katkı sağlamayı hedefler (Fredrickson, 2001). Bu yaklaşımın kurucularından biri olan Martin Seligman'a (2002) göre mutluluk ve iyi olma hali, pozitif psikolojinin arzu edilen sonuçları olarak

görülmektedir. Mutluluk ve iyi olma durumu, pozitif psikoloji akımının içerisinde birbirinin yerine geçebilen kavramlardır. Seligman, pozitif psikolojiyi üç ana konu etrafında inceler. Bunlar; (1) olumlu duyguların (mutluluk, sevinç, şükran) arttırılması, (2) kişisel yeteneklerin ve karakteristik özelliklerinin (cesaret, öz disiplin, adalet anlayışı) tanınması ve teşvik edilmesi (3) anlamlı bir hayat oluşturulmasıdır. Kısaca, pozitif psikoloji, bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı, üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bilimsel bir disiplindir (Snyder vd., 2011). Öte yandan, pozitif psikoloji araştırmalarının bir diğer katkısı, farklı kültürel ve toplumsal bağlamlarda iyi oluşun nasıl şekillendiğine dair karşılaştırmalı bulgular sunmasıdır (Seligman, 2019; Steger, 2012). Bu durum, evrensel ve kültüre özgü iyi oluş belirleyicilerinin de araştırılmasına olanak tanımaktadır (Wong, 2013).

“İyi oluş” ifadesinin İngilizce kökeni "well-being" terimidir. "Well" kelimesi, İngilizcede "sağlıklı", "iyi" anlamına gelirken, "being" kelimesi "varlık" veya "mevcudiyet" anlamını taşır; dolayısıyla "well-being", kelime olarak "iyi bir varoluş hali" veya "iyi yaşama durumu" anlamına gelir (Dodge vd., 2012). Türkçeye "iyi oluş" şeklinde çevrilen bu kavram, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel olarak kendini iyi hissetmesi ve yaşamdan doyum alması durumunu ifade eder (Ryan ve Deci, 2001). İnsanın iyilik halini tanımlayan çeşitli kavramlar mevcuttur ve sağlık tanımında yer alan iyilik hali; psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi birbiriyle bağlantılı kavramları da kapsamaktadır (Özen, 2010).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını kendi bakış açısıyla değerlendirmesine dayanmakta olup; yüksek yaşam memnuniyeti, olumlu duyguların fazlalığı ve olumsuz duyguların azlığı ile karakterize edilmektedir (Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2008).

1980’li yıllarda, pozitif insan işlevselliğindeki eksiklikleri gidermek amacıyla Ryff, psikolojik iyi oluş modelini ortaya koymuştur ancak 1969 yılında psikolojik iyi oluş kavramını ilk olarak pozitif psikoloji alanının öncü isimlerinden biri olan Norman M. Bradburn tarafından kullanılmıştır (Alaçayır, 2024). Bradburn (1969), psikolojik iyi oluşun, bireyin olumlu duyguları olumsuz duygularına göre daha yoğun yaşamıyla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Yani, bir kişinin olumlu duyguları ne kadar fazlaysa ve olumsuz duyguları bunlara göre ne kadar azsa, psikolojik iyi oluş düzeyinin de o ölçüde yüksek olacağını öne sürmüştür. Diğer yandan, olumsuz duyguların ağırlıkta olması durumunda ise psikolojik iyi oluşun düşük olacağı belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluş (PİO), bireyin yaşamını olumlu biçimde değerlendirmesi ve potansiyelini gerçekleştirme ile ilgili çok boyutlu pozitif psikolojik işlevsellik halidir. Günümüzde ruh sağlığı, sadece psikopatolojik belirtilerin olmamasıyla değil, aynı zamanda bireyin olumlu işlevsellik göstermesi ve iyi oluş düzeyinin yüksek olmasıyla tanımlanmaktadır (WHO, 2019). Sosyal bilimciler, bireysel ve durumsal özellikleri çeşitli modellerle değerlendirerek iyi olma halini anlamaya çalışmışlardır. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamın varoluşsal zorluklarıyla başa çıkma sürecini algılamasını, bireyin kendini gerçekleştirme, yaşam doyumu, olumlu duygular yaşama ve onlarla anlamlı sosyal ilişkiler kurma düzeyini ifade eder (Ryff, 1989). Başka bir ifadeyle, psikolojik iyi oluş; bireyin kendi potansiyelini hayata geçirebilmesi, yaşamına amaç ve anlam kazandırabilmesi, sağlıklı ilişkiler sürdürebilmesi ve zorluklarla karşılaştığında psikolojik dengesini koruyabilmesi yetisini kapsamaktadır (Keyes vd., 2002). Wang ve Shi (2014), psikolojik iyi oluş düzeyinin bireyin yaşam doyumu, pozitif duyguları deneyimleme sıklığı ve düşük stres/depresyon düzeyi gibi göstergelerle belirlendiğini belirtmektedir (Vallerand, 2012). Psikolojik iyi oluş; olumsuz duygular yaşamamak değildir, o duygularla başa çıkarak kendi potansiyelini gerçekleştirmektir (Topuz, 2013).

2.2.1. Psikolojik iyi oluş modeli

Carol D. Ryff'in 1989 yılında ortaya koyduğu Psikolojik İyi Oluş Modeli, bireyin en iyi düzeyde işlev görmesi ve ruh sağlığını altı temel boyut üzerinden açıklayan kapsamlı bir modeldir. Bunlar, Öz kabul (self-acceptable), Pozitif ilişkiler (positive relations with others), Çevresel ustalık (environmental mastery), Özerklik (autonomy), Yaşam amacı (purpose in life) ve Kişisel gelişim (personal growth) boyutlarından oluşmaktadır. Bunlar sağlıklı bir psikolojik uyumunun yapı taşları olarak görülmektedir. Bu sınıflandırmanın oluşturulmasında, farklı psikolojik kuramcılarının temel yaklaşımlarından yararlanılmıştır. Rogers'ın "tam işlevsel birey" yaklaşımı, Maslow'un "kendini gerçekleştirme" kavramı, Jung'un "bireyselleşme" anlayışı, Jahoda'nın "psikolojik sağlık" ölçütleri, Frankl'in "yaşamın anlamı"na yaptığı vurgu, Erikson'un "psikososyal gelişim" kuramı, Bühler'in "temel yaşam eğilimleri" görüşü, Neugarten'in "kişilikte değişim" özelliklerine dair bulguları ve Allport'un "olgunluk" yaklaşımı, bu kuramsal çerçevenin temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Böylelikle, psikolojik iyi oluş kavramı, çok yönlü ve kapsamlı bir şekilde ele alınmakta; bireyin işlevselliği, kişisel gelişimi, anlam arayışı ve olgunlaşma süreçleri gibi çeşitli boyutlar bütüncül bir perspektiften değerlendirilmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Öz-kabul, boyutu bireyin geçmiş yaşantılarını, olumlu ve olumsuz yönlerini kabullenebilmesi, kendisine karşı olumlu bir tutum geliştirmesiyle ilgilidir. Öz-kabulü yüksek bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır ve kendilerine yönelik eleştirileri yapıcı biçimde değerlendirebilir. *Öz-kabul*, psikolojik dayanıklılıkla da yakından ilişkilidir ve bireyin içsel tutarlılık geliştirmesini sağlar. *Pozitif ilişkiler*, Pozitif ilişkiler boyutu, bireyin başkalarıyla sıcak, güvenilir, anlamlı ve yakın ilişkiler kurma kapasitesini yansıtır. Empati kurabilme, başkalarına değer verme, sosyal bağları sürdürebilme gibi beceriler bu boyutta ön plandadır. Özellikle yaşlılık döneminde sosyal destek ağlarının sürdürülebilirliği, pozitif ilişkilerle doğrudan ilişkilidir ve bu durum psikolojik iyi oluşun güçlü bir belirleyicisidir. *Çevresel ustalık*, bireyin içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevreyi etkili bir biçimde yönetebilme, bu çevreye uyum sağlayabilme ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresinde değişim yaratabilme kapasitesini ifade eder. Çevresel ustalık, bireyin kontrol algısını ve öz yeterlilik duygusunu güçlendiren önemli bir iyi oluş bileşenidir. Özellikle emeklilik sonrası dönemde bireylerin yaşam rutinlerini düzenleyebilmesi açısından işlevseldir. *Özerklik*, bireyin kendi değerleri doğrultusunda kararlar alabilmesi, dışsal baskılardan etkilenmeden kendi yolunu çizebilmesi anlamına gelir. Özerklik, bireyin bireyselliğini koruması, başkalarının onayına gereksinim duymadan hareket edebilmesi açısından önemlidir. Bu boyut, bireysel farklılıkların kabulü ve kişisel sınırların belirlenmesiyle de ilişkilidir (Ryff, 1989). *Yaşam amacı*, hayatın anlamlı olduğuna inanmak, yaşamda hedefler belirlemek ve bu hedeflere yönelik çaba göstermek, yaşam amacı boyutunun temelini oluşturur. Yaşlı bireyler için yaşam amacı, sadece geçmiş başarıların değerlendirilmesiyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda güncel yaşamın anlamlandırılması ve geleceğe dönük beklentilerin şekillenmesi açısından da önem arz etmektedir. *Kişisel gelişim* ise bireyin kendisini sürekli geliştirme çabası içinde olması, yeni deneyimlere açık olması ve potansiyelini gerçekleştirme arzusu bu boyutla ilgilidir. Kişisel gelişim, sadece mesleki ya da bilişsel alanlarla sınırlı değildir; duygusal, sosyal ve ruhsal alanları da kapsamaktadır. Özellikle yaşlılık döneminde bireylerin yaşam boyu öğrenme yaklaşımlarına açık olmaları, bu boyutun sürdürülebilirliğini destekler. (Ryff ve Singer, 1996). Araştırmalar Ryff'in boyutlarında yüksek puan alan yaşlıların daha az depresyon ve daha yüksek hayat memnuniyeti rapor ettiğini göstermiştir (Keyes vd., 2002). Bu noktada, psikolojik iyi oluşun ölçülmesine yönelik çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. En sık kullanılanlardan biri Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'dir (Ryff, 1989).

Araştırmalar, psikolojik iyi oluşun yalnızca bireysel ve kişisel özelliklerle değil, cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik faktörler, yaşam memnuniyeti ve aile ile arkadaşlık gibi sosyal değişkenlerle de ilişkilendiğini göstermektedir (Diener, 1984; Keyes, 2002; Gencer, 2018; Özen, 2010). Ryff'in bu boyutları, bireyin anlam ve kendini gerçekleştirme temelli iyi oluşuna odaklanan bir çerçeve sunar (Ryff, 1989). Nitekim Keyes ve ark. (2002) psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş kavramlarını bir arada ele alarak, bireyin "tam sağlıklı" olma halini kapsamlı bir şekilde tanımlamışlardır.

Emeklilik, bireyin aktif olan iş hayatından ayrılmasıyla başlayan, iş ile faaliyetlerden davranışsal olarak çekilmesi ve yeni yaşam düzenlemeleri gerektiren bir yaşam dönemi olarak tanımlanmaktadır (Kubicek vd., 2011). Emeklilik, bazı bireyler için dinlenme, kendine zaman ayırma ve yeni hobiler edinme fırsatı sunarken, bazıları için ise kimlik kaybı, sosyal çevrenin daralması ve ekonomik kaygılar gibi olumsuz deneyimlere yol açabilir (Wang vd., 2011; Wang ve Shi, 2014). Günlük rutinler, sosyal çevre ve ekonomik koşullar bu süreçte değişmekte olduğu için emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu desteklemek için bireysel ve toplumsal düzeyde müdahalelerin gerekli olduğunu vurgulamaktadır (Keyes, 2002; Keyes ve Ryff, 1998; Kubicek vd., 2011). Mental olarak iyi hisseden yaşı ileri bireylerin bağışıklık sisteminin daha güçlü olduğu, yaratıcılık ve üretkenliklerinin devam ettiği, sosyal ilişkilerde daha aktif ve başarılı oldukları ve hatta daha uzun bir yaşam sürdürdükleri gösterilmiştir (Lyubomirsky vd., 2005; Steptoe ve Deaton, 2014). Bu noktada, umut kavramı emekli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Gallagher ve Lopez, 2009). Psikolojik iyi oluş, pek çok değişkenden etkilenir ve aynı zamanda pek çok alanı etkiler. Bireysel özellikler (kişilik, benlik saygısı, başa çıkma becerileri vb.), demografik etmenler (yaş, cinsiyet, eğitim ve sosyoekonomik düzey gibi) ve sosyal çevre (aile ve arkadaş ilişkileri, sosyal roller) iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyicidir (Diener, 1984; Keyes, 2002; Özen, 2010). Türkiye'de yapılan çalışmalar da benzer şekilde, ileri yaş bireylerin iyi oluşunun; algıladıkları sağlık durumu, ekonomik durum, algılanan sosyal destek düzeyi ve yaşam memnuniyeti gibi çok boyutlu etkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Dağcı, 2020; Kardaş ve Yalçın, 2019; Kurtkapan, 2019). Sadece bireyin kendi psikolojik dayanıklılığı değil, ailesi ve toplumdan gördüğü destek, kültürel değerler ve sosyal politika uygulamaları da bu iyi oluş halinin sürdürülebilmesinde rol oynar (Gencer, 2018).

2.2.2. Emeklilerde psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler

Emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu etkileyen demografik değişkenler arasında cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi öne çıkmaktadır. Literatürde, psikolojik iyi oluş ve cinsiyet demografik değişkenini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bazı araştırma sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar (Çelik ve Kahraman, 2022; Kirkcaldy vd., 2010; Köksal vd., 2023), anlamlı fark bulan çalışmalar (Cooper vd., 1995; İmroğlu vd., 2021; Kuyumcu, 2012; Ryff, 1989) mevcuttur. Bu durum, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin bağlamsal, kültürel ve metodolojik faktörlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Emeklilik döneminde bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, sosyal destek kaynakları ve yaşam doyumlarıyla yakından ilişkili olup, bu bağlamda medeni durum önemli bir belirleyici faktör olarak öne çıkmaktadır. Bazı araştırma sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ve medeni hal arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar (Alaçayır, 2024; Aydoğan, 2019; Dündar ve Demirli, 2018; Ertürk vd., 2016), evli bireylerin psikolojik iyi oluşunun evli olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ileri süren çalışmalar (Marks, 1996; Marks ve Lamert, 1998; Reneflot ve Mamelund, 2012) mevcuttur.

Emeklilik sonrası dönemde bireylerin psikolojik iyi oluşları, yaşam amaçlarını sürdürme ve toplumsal bağlarını koruma biçimleriyle yakından ilişkilidir; bu çerçevede çalışmaya devam etme ya da iş yaşamından tamamen çekilme durumu belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Bazı araştırmalar, emeklilik sonrası çalışmaya devam eden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Dingemans, 2017; Guerson vd., 2018; Papageorjous vd., 2025). Öte yandan, bazı çalışmalar ise çalışma durumunun psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmiştir (Baxter vd., 2021; Raymo ve Sweeney, 2006).

Emeklilik döneminde psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da farklı bulgular ortaya koymaktadır. Bazı çalışmalarda, eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı rapor edilmiştir (Ateş ve Ateş, 2023; Deaton ve Stone, 2014; Fırat, 2025; Kındıroğlu, 2018). Buna karşılık, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin ekonomik, sosyal ve kültürel kaynaklarının da arttığını; bu durumun ise psikolojik iyi oluşu olumlu etkileyebileceğini öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Bozdağ, 2020; Ryff ve Singer, 2002; Yılmaz vd., 2023).

Literatürde, psikolojik iyi oluş ve yaşamına anlam katan uğraşlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar, yaşamına anlam katan bir etkinliğe sahip

olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989; Steger vd., 2006). Diğer çalışmalar ise bu etkinliklerin etkisinin sınırlı olabileceğini ileri sürmektedir (Park ve Peterson, 2009).

Emeklilik döneminde gelir düzeyi, psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli demografik değişkenlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Literatürde, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koyan çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Ateş ve Ateş, 2023; Cenkseven, 2004; Maharramova ve Kumcağız, 2021; Tatlıoğlu, 2015). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahip olmadığı, bireylerin mutluluklarının yalnızca gelirle açıklanamayacağı da ifade edilmiştir (Diener, 1984; Suh vd., 1996; Samman, 2007).

Emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden biri depresyondur. Literatürde depresyon ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü ve ters yönlü bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda, depresyon düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun azaldığı; depresyon düzeyi düştükçe ise psikolojik iyi oluşun arttığı ortaya konmuştur (Carr, 2016; Çiçek ve Almalı, 2020; Gable ve Nezlek, 1998; Liu vd., 2009; Segel-Karpas ve Shrira, 2017). Özellikle yaşlı bireylerde yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının depresyon riskini azalttığını göstermektedir (Gümüş Demir, 2022). Bu nedenle, depresyon emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu etkileyen kritik bir değişken olarak çalışmaya dahil edilmiştir.

Umut, bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklarla baş edebilme ve geleceğe yönelik hedeflerini sürdürebilme kapasiteleri açısından psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Literatürde, yüksek umut düzeyine sahip bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları tutarlı bir şekilde gösterilmektedir (Snyder, 2002; Tarhan ve Bacanlı, 2016; Yıldırım ve Arslan, 2022). Umudun bireylere yaşamda anlam kazandırdığı, hedefler doğrultusunda motive ettiği ve stresle baş etmede önemli bir içsel kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Folkman, 2012; Tsukasa ve Snyder, 2005). Dolayısıyla, emeklilik sürecinde bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen önemli bir değişken olarak umut çalışmaya dahil edilmiştir.

Sosyal destek, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde güçlü bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Literatürde, yüksek sosyal destek algısına sahip bireylerin daha yüksek yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları tutarlı bir şekilde rapor edilmiştir (Bozo vd., 2009; Grey vd., 2020; Kaya vd., 2019; Mitchell vd., 1982). Özellikle

emeklilik döneminde aile, arkadaş ve sosyal çevreden alınan desteğin, bireylerin yaşlanma sürecine uyumlarını kolaylaştırdığı ve ruhsal sağlıklarını güçlendirdiği ifade edilmektedir (Kubicek vd., 2011; Diener ve Ryan, 2009). Bu nedenle, algılanan sosyal destek emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen temel bir değişken olarak çalışmaya dahil edilmiştir.

2.3. Depresyon

Depresyon, duygudurumda belirgin bir çökme, ilgi ve zevk alma kapasitesinde azalma, enerji kaybı ve günlük işlevlerde bozulma ile karakterize yaygın bir ruh sağlığı bozukluğudur (APA, 2013). Depresyonun bilişsel belirtileri arasında karamsarlık, değersizlik veya suçluluk düşünceleri; duygusal belirtileri arasında sürekli üzüntü, keder veya hissizlik; fiziksel belirtileri arasında ise iştahta ve uyku düzeninde değişimler, kronik yorgunluk ve psikomotor yavaşlama sayılabilir (Beck ve Alford, 2009). Depresyon tanımlamaya başlamasına ilişkin ilk yaklaşımlar M.Ö. 4. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Hipokrat, bu dönemde “melankoli”yi yani siyah safra durumunu tanımlamıştır. 1854 yılında ise Fransız psikiyatristler, bu rahatsızlığın döngüsel bir seyir izleyebileceğini “folie circulaire” kavramıyla açıklamışlardır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Dünya genelinde her yıl yaklaşık 280 milyon kişinin depresyon yaşadığı ve yaşlılık döneminde bu riskin belirgin şekilde arttığı bildirilmiştir (Vos vd., 2020; WHO, 2023a). Özellikle emeklilik süreciyle birlikte bireylerin sosyal, psikolojik ve ekonomik alanlarda yaşadığı değişimler, depresyonun ortaya çıkmasında önemli rol oynar (Kim ve Moen, 2002).

Depresyon, yalnızca bireyin duygusal durumunu değil, aynı zamanda sosyal, bilişsel ve bedensel işlevselliğini de olumsuz yönde etkileyen çok boyutlu bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Vos vd., 2020; WHO, 2023a). Majör depresif bozukluğun etiyolojisinde genetik, biyolojik, psikososyal ve çevresel birçok faktörün etkileşim halinde olduğu; özellikle stresli yaşam olayları, kronik hastalıklar ve sosyal izolasyonun yaşlı yetişkinlerde depresyon riskini artırdığı bildirilmektedir (Alexopoulos, 2005; Fiske, Wetherell ve Gatz, 2009; WHO, 2023a). Ayrıca, depresyonun ileri yaşta sıklıkla atipik semptomlarla (örneğin, belirsiz ağrılar, bedensel yakınmalar, bilişsel yavaşlama) ortaya çıkabileceği ve bazen altta yatan psikiyatrik bozukluğun gözden kaçmasına yol açabileceği vurgulanmaktadır (Blazer, 2003; Djernes, 2006).

Emeklilik dönemindeki bireyler, yaşamlarındaki köklü değişimler nedeniyle depresyon için hassas bir gruba oluşturabilir (Ryff ve Keyes, 1995). İş rolünün kaybıyla gelen boşluk duygusu, sosyal izolasyon, üretken olamama hissi veya ekonomik kaygılar, özellikle bu dönemde depresif duygudurum riskini artırabilmektedir (Kim ve Moen, 2002). Nitekim, emeklilik yalnızca iş yaşamının sona ermesi değil, aynı zamanda bireyin toplumsal rollerinde, kimliğinde ve günlük rutinlerinde de önemli bir dönüşümü ifade etmektedir (Neugarten, 1996; Kim ve Moen, 2002). Bu geçiş, psikolojik iyi oluşun özellikle yaşam amacı, öz kabul ve çevresel ustalık gibi boyutlarında kırılma yaratabilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre dünya genelinde 60 yaş ve üzeri bireylerin hatırı sayılır bir kısmı depresif bozukluklar yaşamaktadır ve depresyon, yaşlılıkta yeti yitimine yol açan en önemli etkenlerden biridir (WHO, 2019). Son yıllarda yapılan geniş ölçekli araştırmalar, yaşlı nüfusun artışıyla birlikte geç yaşam depresyonunun toplumsal bir halk sağlığı sorunu haline geldiğine dikkat çekmektedir (Kok ve Reynolds, 2017; Reynolds vd., 2015; Sun vd., 2025). Türkiye özelinde de toplumda aile desteğinin görece güçlü olmasına karşın, ileri yaştaki bireylerde depresyon belirtileri azımsanmayacak düzeydedir (Durmaz, 2018). Özellikle emeklilik sonrası işe devam etmeyen ve evde kalan bireylerde, sosyal etkileşimin azalmasına bağlı olarak depresif belirtilerin ortaya çıkabildiği bildirilmektedir (Yalçın, 2015). Bu nedenle, emeklilik döneminde ruh sağlığı taramaları ve destekleyici psikososyal müdahaleler büyük önem taşımaktadır. Nitekim Türkiye'de Durmaz ve ark. (2018) 65 yaş üstü bireylerle yaptığı bir çalışmada, Geriatrik Depresyon Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir bulunması, yaşlılarda depresyon belirtilerinin ölçülerek erken müdahale edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Depresyon ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü ve ters yönlü bir ilişki bulunur. Yüksek düzeyde depresif belirti gösteren bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş seviyeleri genellikle düşüktür (Wang ve Shi, 2014). Literatürde, depresyonun yaşlı bireylerin iyi oluşunu düşüren bir risk faktörü olduğunu doğrulayan çok sayıda çalışma mevcuttur (Blazer, 2003; Fiske vd., 2009; Kardaş ve Yalçın, 2019; Steptoe vd., 2015; Wang ve Shi, 2014). Özellikle emeklilik döneminde, depresyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini açıklamak için Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli yol gösterici olabilir. Bu modele göre, depresyon, bireyin öz kabul, yaşam amacı ve olumlu ilişkiler gibi temel psikolojik boyutlarında ciddi bir azalma ile ilişkilidir (Ryff, 1989; Keyes vd., 2002).

Yaşamın anlamlılığına dair inancın azalmasına, kişinin kendini çaresiz, umutsuz ve amaçsız hissetmesine yol açar; bu da psikolojik iyi oluşun temel bileşenleriyle ters bir ilişki oluşturur (Keyes vd., 2002). Depresyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini açıklamak için çeşitli kuramsal modellerden yararlanılır. Bilişsel kurama göre, depresyonlu bireyler dünyayı daha karamsar, tehdit edici ve anlamsız algılamaya eğilimindedir (Beck, 2009). Bu çarpık algılar, emeklilikle birlikte kaybedilen roller ve sosyal destek eksikliğiyle birleştiğinde, bireyin kendisini çaresiz, umutsuz ve amaçsız hissetmesine yol açabilmektedir (Keyes vd., 2002; Golden vd., 2009).

Özellikle emeklilik döneminde, toplumsal rollerin kaybı ve fiziksel işlevsellikteki azalma gibi değişimler, depresif duygu durumun daha belirgin şekilde psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemesine neden olabilir (Li vd., 2021). Birleşik Krallık'ta yürütülen ELSA (English Longitudinal Study of Ageing) çalışmasında, depresif semptomların psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği ve bu etkinin zaman içinde devam ettiği gösterilmiştir (Steptoe vd., 2015). Avustralya'da yapılan bir araştırma da ise, algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan yaşlı bireylerin depresyon oranlarının anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymuştur (Golden vd., 2009). Bu doğrultuda, depresyonun önlenmesi ve etkin biçimde tedavi edilmesi, yaşlı bireylerin sağlıklı ve üretken bir yaşam sürdürebilmesi için temel bir gereklilik olarak görülmektedir (Blazer, 2003; Fiske vd., 2009). Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmaların meta-analizinden elde edilen bulgular, depresyon düzeyi yüksek olan bireylerde iyi oluş seviyesinin anlamlı ölçüde daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Yalçın, 2015). Benzer şekilde, uluslararası araştırmalarda da emeklilik sonrası depresif belirtilerin, bu döneme uyumu ve yaşam tatminini zorlaştırdığı rapor edilmiştir (Reitzes ve Mutran, 2004). Bu nedenle, emeklilik sürecinde depresyonun önlenmesi ve tedavisi, yaşlı bireylerin mutlu ve üretken bir yaşam sürebilmeleri için kritik görülmektedir (Steptoe vd., 2015). Sosyal destek sistemlerinin güçlü olması ve gerektiğinde profesyonel psikolojik yardımın erişilebilirliği, emeklilerde depresyonun olumsuz etkilerini azaltmada önemli rol oynar (Cohen ve Wills, 1985). Ayrıca, psikososyal müdahalelerin, grup terapilerinin ve toplumsal katılımı teşvik eden programların depresif belirtileri azaltmada etkili olduğu bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir (Gum vd., 2009; Forsman vd., 2011).

2.4. Umut

Umut, bireyin geleceğe dair olumlu beklentiler beslemesini sağlayan, hedeflerine ulaşacağına ilişkin inancını içeren ve onu motive eden bilişsel-duygusal bir kavramdır

(Snyder, 2002; Staats, 1987). Emeklilik, bireyin toplumsal rol ve kimliğinde büyük değişimler yaşadığı, kimi zaman kayıp ve boşluk duygularının öne çıktığı bir dönemdir (Kim ve Moen, 2002). Bu süreçte umut, bireyin yeni yaşamına uyum sağlamasında ve psikolojik iyi oluşunu korumasında kritik bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Akfirat, 2020; Çalışkan ve Dilmaç, 2021; Gall vd., 2005; İmroğlu vd., 2021; Kadioğlu-Yılmaz, 2025; Kardaş vd., 2019).

Umutlu kişi, gelecekte iyi şeyler olacağına dair genel bir iyimserlik taşımanın ötesinde, o geleceği gerçekleştirmek için çaba gösterecek gücü kendinde bulur (Snyder, 2002). Bu bağlamda, umut sadece edilgen bir iyimserlik hali değil, aynı zamanda bireyin aktif bir şekilde hedeflerine yönelik stratejiler geliştirdiği dinamik bir süreçtir (Cheavens vd., 2006). Umut kavramı ile ilgili kuramsal çalışmaların 13. yüzyıl zamanlarına dayanmaktadır (Akman ve Korkut, 1993). Modern psikoloji literatüründe umut, özellikle pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte, bireyin yaşam doyumunu, esenliğini ve genel psikolojik iyi oluşunu artıran temel bir güç olarak görülmektedir (Feldman ve Snyder, 2005; Gallagher ve Lopez, 2009; Snyder, 2002).

Bazı kuramcılar tarafından umut tek boyutlu ele alırken, Snyder umudun iki ana boyutta değerlendirilmesi gerektiğini öne sürmüştür (Akman ve Korkut, 1993). C. R. Snyder tarafından ileri sürülen Umut Kuramı (2002), umudu ölçülebilir bileşenlere ayırarak açıklayan önde gelen yaklaşımdır. Snyder umut teorisine göre umut, hedefe ulaşma ile ilgili karar verme ve bu hedefe ulaşacak yolları planlama süreçlerinden doğan bilişsel bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Snyder'ın kuramında öne çıkan iki temel alt boyut, literatürde “alternatif yollar düşüncesi” (pathways thinking) ve “eyleyici yollar düşüncesi” (agency thinking) olarak adlandırılır. Alternatif yollar düşüncesi, bireyin hedefe ulaşmak için birden fazla çözüm ve strateji geliştirebilme kapasitesini ifade ederken, eyleyici yollar düşüncesi ise kişinin o hedefe ulaşmak için içsel motivasyonunu ve sebat etme isteğini yansıtır (Snyder, 2002; Tarhan ve Bacanlı, 2015). Yani umut, hem “bir amaca giden çeşitli yollar üretebilme” becerisini hem de “o amaca ulaşma kararlılığını” içerir. Hedefi elde edebilmek için yol bulma kapasitesi, bireyin karşılaştığı engellerin üstesinden gelmek için alternatif çözümler üretebilme yeteneğini ifade ederken; hedefi elde etmede irade gücü, bireyin bu yolları kullanarak hedeflerine ulaşma motivasyonunu tanımlar (Snyder, 2002). Bu iki kavram, birbirleriyle bağlantılıdır ve aralarındaki etkileşim, bireyin umudunu belirler ve umudunu olumlu bir şekilde artırıcı nitelik taşımaktadır (Akman ve Korkut, 1993; Gallagher ve Lopez, 2009). Umudun var olabilmesi için bu boyutlardan herhangi birinin tek başına yeterli

olmadığını vurgulanmaktadır (Akman ve Korkut, 1993). Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, umudu yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutlarıyla doğrudan ilişkilendirerek; umut düzeyi yüksek olan bireylerin emeklilik gibi yaşam geçişlerinde psikolojik dayanıklılıklarının daha güçlü olduğunu göstermektedir (Long vd., 2020; Ryff ve Keyes, 1995).

Örneğin emeklilik döneminde yeni bir sosyal uğraş edinmeyi hedefleyen bir kişi, bunu başarmak için alternatif yollar (bir derneğe katılmak, bir kursa yazılmak gibi) geliştirebiliyor ve bu planları hayata geçirecek motivasyonu kendinde buluyorsa, yüksek umut düzeyine sahiptir denebilir (Snyder, 2002). Umut, bu yönüyle pasif bir iyimser bekleyiş değil, aktif bir çaba ve inanç sürecidir (Cheavens vd., 2006). Nitekim, emeklilik sonrası aktif yaşam, gönüllülük ve sosyal katılım umut düzeyini artıran başlıca etkenler arasındadır (Golden vd., 2009). Buna karşın, sosyal izolasyon ve sağlık sorunları umut düzeyini azaltabilir (Long vd., 2020).

Araştırmalar, umut düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin psikolojik iyi oluşunda anlamlı bir artış gözlendiğini göstermektedir (Alarcon vd., 2013; Feldman ve Snyder, 2005; Gallagher ve Lopez, 2009; Long vd., 2020; Snyder, 2002; Steptoe ve Deaton, 2014; Tarhan ve Bacanlı, 2015). Özellikle ileri yaşta yapılan araştırmalar, umutlu bireylerin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu, sosyal ilişkilerinde daha tatminkâr ve anlamlı deneyimler yaşadıklarını göstermiştir (Long vd., 2020; Steptoe ve Deaton, 2014). Gallagher ve Lopez (2009), yaptıkları çalışmada umut duygusunun bireylerin zihinsel sağlığına eşsiz katkılar sağladığını, iyimserlikten bağımsız olarak da psikolojik iyi oluşu yordadığını bulmuşlardır. Özellikle yaşamlarında değişim yaşayan (örneğin işini yeni bırakmış) kişilerde, umut düzeyi yüksek olanların depresyona girme olasılığının daha düşük olduğu ve yeni durumlarına daha hızlı uyum sağladıkları gözlenmiştir (Gallagher ve Lopez, 2009). Benzer şekilde, Alarcon ve arkadaşları (2013) meta-analiz çalışması da umut düzeyi yüksek bireylerin genel yaşam doyumu ve mutluluklarının anlamlı şekilde yüksek olduğunu ve psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönde etkilendiğini ortaya koymuştur.

Türkiye'de yürütülen araştırmalar, emekli bireylerde umut düzeyinin psikolojik iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Umut düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu ve depresif belirtilerden daha az etkilendikleri belirlenmiştir (Dağcı, 2020; İmroğlu vd., 2021; Kardaş ve Yalçın, 2019; Kocaman, 2019; Özhan ve Üzbe-Atalay, 2022; Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Emekli bireylerde umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, bireyin genel yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel bir faktördür. Steptoe ve Deaton (2014), umut düzeyi yüksek olan yaşlı bireylerin karşılaştıkları yaşam değişikliklerine daha hızlı ve sağlıklı uyum sağladıklarını, emeklilik sürecini bir kayıp dönemi olarak değil, gelişim ve fırsat dönemi olarak değerlendirdiklerini vurgulamışlardır. Ayrıca umut, yalnızca daha yüksek yaşam doyumu ile değil; daha düşük depresyon, daha fazla sosyal katılım ve daha güçlü sosyal ilişkilerle de (Alarcon vd., 2013; Gallagher ve Lopez, 2009; Steptoe ve Deaton, 2014). Umut düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları yaşam değişikliklerine daha hızlı uyum sağlayabilmek ve emekliliği bir kayıp süreci olarak değil, yeni fırsatlar barındıran bir dönem olarak görebilmektedir (Steptoe ve Deaton, 2014). Sonuç olarak umut, bireyin hedeflerine ulaşmak için yollar üretebilme ve bu yolları kullanma motivasyonunu içeren bilişsel bir eğilimdir. Umudun geliştirilmesi ve desteklenmesi, bireylerin hem psikolojik iyi oluşunu artırmakta hem de yaşamın zorlu dönemlerine daha sağlıklı ve esnek yanıtlar vermesini kolaylaştırmaktadır (Alarcon vd., 2013; Cheavens vd., 2006; Snyder, 2002).

2.5. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek bireyin çevresindeki insanlardan gördüğü sevgi, ilgi, değer verilme ve aidiyet hissini içeren çok yönlü bir kavramdır (Zimet vd., 1988). Aynı zamanda, kişinin kendisine değer verildiğini, saygı duyulduğunu ve bir sosyal ağın parçası olduğunu hissetmesini sağlayan bilgi ve deneyimlerin bütünüdür (Cobb, 1976).

Algılanan sosyal destek, bir bireyin çevresindeki diğer kişilerden algıladığı yardım, ilgi, sevgi ve aidiyet duygusunun bütünüdür (Zimet vd., 1988). Burada önemli olan, bireyin gerçekten ne kadar destek aldığı değil, çevresinde bu desteğe erişebileceğine dair inancı ve bu desteği kendi açısından ne kadar yeterli bulduğudur (Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal destek sağlayıcılarının kaynağı da destek türünün etkinliğinde önemli bir değişkendir. Özellikle yaşlılık ve emeklilik döneminde, kişinin ailesinden, arkadaşlarından ve yakın çevresinden algıladığı destek, psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynar (Antonucci ve Akiyama, 1987). Literatürde, aileden gelen fiziksel aktiviteye özgü sosyal desteğin yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde daha güçlü ve tutarlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Araştırmalar, bu desteğin %63 oranında olumlu sonuç verdiğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, arkadaş desteğinin daha az tutarlı sonuçlar verdiği ve ilişkilerin %50 oranında kararsız olduğu rapor edilmiştir (Lindsay-Smith vd., 2017).

Cohen ve Wills (1985), sosyal desteği dört bileşene ayırmışlardır. Bu destek türleri, bireyin çevresinden algıladığı sosyal desteklerin işlevselliğini anlamada yardımcı olmaktadır. Bu bileşenler, duygusal destek, bilgilendirici destek, araçsal destek ve değerlendirici destektir. Duygusal destek, sevgi, şefkat, empati ve güven duygusu sağlayan destektir Bireyin kendini değerli ve anlaşılmiş hissetmesini sağlar. Bilgilendirici destek, bireye rehberlik etme ve bilgi sunma yoluyla yardım sağlamaktır. Özellikle stresli durumlarda etkilidir (Lindsay-Smith vd., 2017). Araçsal destek, fiziksel destek olan maddi yardım ve gündelik işlere destek gibi pratik yardımlardır. Değerlendirici destek ise, bireyin kendini değerlendirmesine ve farkında olmasına yardımcı olan geri bildirimlerdir. Bu desteklerin, birey tarafından yeterli bulunması ve ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olarak algılanması, psikolojik iyi oluşun belirlenmesinde anahtar rol oynamaktadır (Zimet vd., 1988).

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından yapılan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği bireylerin çevrelerinden aldıklarını düşündükleri sosyal desteğin düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş psikometrik günümüzde de sıklıkla kullanılan bir ölçme aracıdır. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, bireyin sosyal çevresinden algıladığı desteği üç temel kaynak üzerinden değerlendirmektedir. Bu kaynaklar ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Bu boyutlar; aileden alınan sosyal destek, arkadaşlardan alınan sosyal destek ve özel bir kişiden alınan sosyal destek olarak üç başlıkta incelenmektedir (Eker ve Alkar, 1995; Zimet vd., 1988).

Yaş ilerledikçe bireyin iş hayatından çekilmesi, sosyal rollerinde değişiklikler ve fiziksel sağlıkta olası değişimler nedeniyle algılanan sosyal destek ihtiyacı artabilir (Antonucci, 2001). Yaş ilerledikçe sosyal destek önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır (Antonucci ve Akiyama, 1987; Akgündüz vd., 2025; Arslantaş ve Ergin, 2011; Aydın vd., 2017; Bozo vd., 2009; Demir ve Yılmaz, 2024; Doğru, 2018). Bireylerin yaşadığı stres kaynakları, ekonomik sorunlar, statü değişimi, sosyal çevrenin değişmesi ve azalması gibi etkilerini azaltmada algılanan sosyal desteğin rolünü oldukça önemlidir (Cohen ve Wills, 1985).

Yaş ilerledikçe bireyin iş hayatından çekilmesi, sosyal rollerinde değişiklikler ve fiziksel sağlıkta olası değişimler nedeniyle algılanan sosyal destek ihtiyacı artırmaktadır (Akgündüz vd., 2025; Arslantaş ve Ergin, 2011; Aydın vd., 2017; Bozo vd., 2009; Demir ve Yılmaz, 2024; Doğru, 2018). Birey herhangi bir stres veya olumsuz durum yaşamasa bile,

destekleyici bir sosyal çevreye sahip olmak, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve olumlu duygulanım gibi psikolojik çıktıları olumlu yönde etkilemektedir (Cohen ve Wills, 1985; Thoits, 1995). Eş ve arkadaş desteği, emeklilik sonrası bireyin kendini değerli hissetmesini sağlarken, psikolojik iyi oluşu artıran önemli faktörlerdendir (Antonucci ve Akiyama, 1987; Reitzes ve Mutran, 2004; Wong ve Tomer, 2011;). Algılanan sosyal destek, yalnızca moral kaynağı olmakla sınırlı değildir; aynı zamanda stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltan bir tampon işlevi üstlenir. Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip bireylerin, stresli durumlarla karşılaştıklarında psikolojik olarak daha az olumsuz etkilendikleri belirtilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Türkiye’de gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında, algılanan sosyal destek ile iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu; sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin yaşam memnuniyetlerinin daha fazla olduğu rapor edilmiştir (Yalçın, 2015). Uluslararası literatürde de benzer şekilde sosyal desteğin düşük olması, yaşlılarda depresyon ve anksiyete riskini yükselten; yüksek olması ise iyimserlik, yaşam enerjisi ve amaç duygusunu artıran bir faktör olarak tanımlanmıştır (Cohen ve Wills, 1985; Wong ve Tomer, 2011).

2.6. İlgili Araştırmalar

Türkiye’de iyi oluş konusunda yapılan araştırmaları sistematik olarak inceleyen çalışmalarda, cinsiyet, benlik saygısı, sosyo- ekonomik düzey, gelir ve harcama durumları, ebeveyn tutumları ve sosyal destek, depresyon gibi değişkenlerle iyi oluşun ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2019; Yalçın, 2014)

Uluslararası araştırmalar, emeklilik döneminde iyi oluşun korunmasında psikososyal kaynakların kritik rolünü vurgular. Örneğin, Reitzes ve Mutran (2004) emeklilik geçişini inceleyen çalışmalarında, eş desteği ve arkadaş ilişkileri güçlü olan emeklilerin, bu desteği zayıf olanlara göre yeni rollerine daha çabuk uyum sağladıklarını ve kendilerini daha değerli hissettiklerini rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Kim ve Moen (2002) emeklilik sürecini yaşam seyri ve ekolojik model perspektifinden ele alarak, kadın ve erkek emekliler arasında iyi oluş açısından farklılıklar bulmuşlardır; sosyal rollere bağlılık ve ev içi sorumluluklar, emeklilik sonrası yaşam tatmininde belirleyici olmuştur. Bu bulgular, emeklilik deneyiminin toplumsal cinsiyet gibi faktörlere göre çeşitlenebileceğini göstermektedir. Pinquart ve Schindler’in (2007) Almanya’da yaptığı boylamsal bir çalışmada, emeklilik öncesi ve sonrası yaşam memnuniyeti değişimleri incelenmiş; emeklilik sonrası çoğu bireyin yaşam

memnuniyetinde çok büyük düşüşler olmadığı, hatta bazılarında iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak bu genel eğrinin ardında farklı sınıflar olduğu; bazı bireylerin emeklilikle birlikte memnuniyette belirgin bir düşüş yaşarken, bazılarının hızlı bir uyum gösterdiği ortaya konmuştur (Pinquart ve Schindler, 2007).

Türkiye’deki araştırmalara bakıldığında, son yıllarda yaşlılık ve iyi oluş konularına artan bir ilgi olduğu görülmektedir. Kardaş ve Yalçın’ın (2019) Türkiye’de iyi oluş alanında yapılmış çalışmaları derleyen sistematik incelemesi, iyi oluşun pek çok değişkenle ilişkili olarak ele alındığını; bunlar arasında depresyon, algılanan sosyal destek, evlilik durumu, ekonomik durum gibi etkenlerin sıkça incelendiğini bildirmektedir. Bu derleme, Türkiye’deki bulguların da evrensel eğilimlerle uyumlu olduğunu; örneğin algılanan sosyal destek arttıkça iyi oluşun arttığını, depresif belirtiler arttıkça iyi oluşun azaldığını genel olarak teyit etmektedir (Kardaş ve Yalçın, 2019). Yalçın’ın (2015) gerçekleştirdiği meta-analiz, özellikle algılanan sosyal destek ile iyi oluş arasındaki güçlü bağı sayıltısal olarak da ortaya koymuştur: Farklı çalışmaların birleşik analizi, sosyal desteğin yüksek olduğu durumlarda bireylerin iyi oluş puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, Türk kültüründe aile ve yakın çevrenin önemini düşündüğümüzde beklenen bir bulgudur; ancak bilimsel olarak da bunun doğrulanması, emeklilere yönelik hizmetlerde aile katılımının veya sosyal ağ güçlendirme çalışmalarının önemini ortaya koyar. Araştırmalar, zihinsel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu ve yaşam kalitelerinin de daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Keyes, 2002; Keyes vd., 2010). Bunun yanı sıra, bu bireylerin yaratıcılık düzeylerinin ve bağımsızlık sistemlerinin daha güçlü olduğu; sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları, iş hayatında daha üretken davrandıkları ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğu belirlenmiştir (Lyubomirsky vd., 2005).

Türkiye bağlamında yapılmış örnek bir saha çalışması, Kurtkapan (2019) tarafından İstanbul’da gerçekleştirilmiştir. Kentte yaşayan emeklilerin iyi oluş hallerini inceleyen bu araştırmada, emeklilerin yaşam doyumu ve ruh sağlığı düzeyleri değerlendirilmiş; sonuçlar, ekonomik güvenceye sahip olma, aktif sosyal yaşam sürdürme ve sağlık durumunun iyi olmasının iyi oluşu arttırdığını ortaya koymuştur. Özellikle sosyal faaliyetlere (örneğin mahalle buluşmalarına, dernek etkinliklerine) katılan emeklilerin yalnız kalanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdikleri saptanmıştır. Bu çalışma, büyükşehir ortamında bile olsa emeklilerin toplumsal bağlarını korumasının ne denli kritik olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca emeklilerin iyi oluşunda algılanan emekli maaşı

yeterliliği gibi faktörlerin de belirleyici olduğu bulunmuş, bu da ekonomik faktörlerin (kaynakların) önemini bir kez daha göstermiştir (Kurtkapan, 2019).

Literatürde depresyon, psikolojik iyi oluşun en güçlü olumsuz belirleyicilerinden biri olarak öne çıkarken; umut ve algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluşun en önemli destekleyici unsurları olarak tanımlanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Gallagher ve Lopez, 2009; Ryff, 1989).

Umut değişkenine odaklanan çalışmalarda, umut ile iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Gallagher ve Lopez (2009) farklı yaş gruplarında yaptıkları araştırmada, umutlu beklentilerin depresyon ve kaygı semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve genel ruh sağlığını olumlu yönde yordadığını bulmuşlardır. Bu çalışma, özellikle umut ve iyimserlik gibi pozitif bekleyişlerin, emeklilik gibi belirsiz bir dönemde kişiye psikolojik dayanıklılık kazandırdığına işaret eder. Alarcon ve arkadaşları (2013) yaptığı meta-analiz, umut ve iyimserliğin çeşitli iyi oluş göstergeleriyle (mutluluk, yaşam tatmini, ruh sağlığı) tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu teyit etmektedir. Bu meta-analiz, farklı kültür ve örneklemelerden elde edilen bulguları bir araya getirerek, umut düzeyi yüksek bireylerin ortalama olarak daha iyi psikolojik uyum sergilediğini göstermiştir (Alarcon vd., 2013).

Sosyal destek konusunda literatür oldukça geniş ve neredeyse tamamı, sosyal ilişkilerin ve desteğin varlığının iyi oluş için olumlu, yoksunluğunun ise olumsuz bir belirleyici olduğu konusunda birleşmektedir. Cohen ve Wills'in (1985) klasik çalışması, sosyal desteğin stresli olayların sağlık üzerindeki etkisini tamponladığını göstermişti. Daha yeni çalışmalar da spesifik olarak yaşlı popülasyona odaklanmış ve benzer sonuçlar elde etmiştir. Örneğin, Antonucci (2001) sosyal ağların yaşlılıkta küçülmesine rağmen "çekirdek" diyebileceğimiz yakın ilişkilerin sürdüğünü, bu çekirdek ilişkilerin de iyi oluşun temel kaynağı haline geldiğini belirtir. Yani yaş ilerledikçe arkadaş sayısı azalabilir ama kalan ilişkilerin kalitesi artar ve bu ilişkiler kişinin mutluluğu için büyük önem taşır. Bu durum, sosyal desteğin niteliğinin niceliğinden daha önemli olabileceğini akla getirmektedir. Thoits (1995) ise sosyal destek ile başa çıkma arasında yakın ilişki olduğunu, sosyal ilişkilerin aynı zamanda kişinin stresle baş etme kapasitesini yükselttiğini vurgular. Yalçın (2015), yaptığı meta-analiz çalışması, Türkiye'de gerçekleştirilen 31 araştırmanın incelendiği bir analizde, sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular, algılanan sosyal destek düzeyinin bireylerin psikolojik iyi

oluşunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Özellikle yaşlı bireylerde sosyal desteğin depresyon düzeyini düşürdüğü saptanmıştır. Uluslararası literatürde dikkat çeken bir diğer bulgu, sosyal destek ve iyi oluş ilişkisinin kültürlerarası tutarlılığıdır. Birey merkezli kültürlerde de toplulukçu kültürlerde de sosyal destek genellikle mutluluk ve ruh sağlığı ile pozitif korelasyon göstermektedir. Ancak, desteğin kaynağı ve tipi kültüre göre değişebilir; örneğin Batı toplumlarında arkadaş grupları ve eş desteği ön planda iken, Doğu ve Türk toplumlarında aile/çocuk desteği daha baskın rol oynar (Kardaş ve Yalçın, 2019).

Yurtdışı literatüründe emeklilerle ilgili etkinlik temelli sosyal destek programları, emeklilerin psikolojik iyi oluşunu artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Çin’de yürütülen geniş ölçekli bir araştırma, sosyal etkinliklere düzenli katılımın depresyon düzeylerini anlamlı biçimde azalttığını ortaya koymuştur (Liu vd., 2024). Benzer şekilde, Güney Kore’de yapılan bir çalışmada sosyal gruplara ve dini etkinliklere düzenli katılımın yaşlı bireylerde kırılabilirlik (frailty) riskini düşürdüğü belirlenmiştir (Park vd., 2020). Avrupa’da 16 ülkede gerçekleştirilen SHARE araştırması da sosyal katılımın iki yıl sonrasındaki yaşam kalitesi üzerinde olumlu ve nedensel bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Fleischmann vd., 2023). Bu bulgular, etkinlik temelli sosyal destek mekanizmalarının yalnızca sosyal bağları güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını da desteklediğini göstermektedir.

Psikososyal etkinliklere dayalı grup programları, emeklilerde psikolojik iyi oluşun artırılmasına yönelik önemli bir sosyal destek biçimi olarak değerlendirilmektedir. Nitekim, grup temelli anımsama terapisi yaşlı bireylerde depresyon belirtilerini azaltmakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır. Uluslararası literatürde ise Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programlarının ve umut terapisi uygulamalarının, depresyonun azaltılmasında ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde etkili olduğu kanıtlanmıştır (Khoury vd., 2015; Lopez vd., 2020).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarının bu çalışma grubuna ait geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, veri analiz yöntemlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle hangi düzeyde açıklanabileceğini incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin hem yönünü hem de derecesini aynı anda belirlemeyi amaçlamaktadır (Adrew vd., 2019; Fraenkel vd., 2012; Karasar, 2022). Bu model, araştırmacıya değişkenler arasındaki korelasyonları test etme ve belirli değişkenlerin bir başka değişken üzerindeki yordayıcı gücünü değerlendirme imkânı sunar (Fraenkel vd., 2012).

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Depresyon, umut ve algılanan sosyal destek ise bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rollerinin belirlenmesi, emekli bireylerin ruh sağlığını desteklemeye yönelik yapılacak uygulamalar açısından önem taşımaktadır.

Demografik bilgi formunda yer alan açık uçlu sorulardan elde edilen nitel veriler, Braun ve Clarke'ın (2006) önerdiği tematik analiz yöntemi doğrultusunda analiz edilmiştir. Bu süreçte öncelikle katılımcı yanıtları dikkatlice okunarak verilere aşinalık sağlanmış, ardından anlamlı ifadeler kodlanmıştır. Kodlar benzer içeriklerine göre gruplanarak temalar oluşturulmuş, bu temalar veri setiyle karşılaştırılarak geçerliliği gözden geçirilmiş ve son hâlleri verilmiştir. Her tema temsil ettiği anlam çerçevesinde tanımlanarak adlandırılmış, analiz sonucunda elde edilen bulgular frekans tablolarıyla desteklenmiştir. Kodlama sürecinde araştırmacı yanlılığını azaltmak amacıyla iki ayrı araştırmacıdan görüş alınmış ve elde edilen temalar üzerine fikir birliği sağlanmaya çalışılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2025 yılında Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan emekli bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 44 ile 80 arasında değişen ve yaş ortalaması 57.54 (Ss=7.2) olan 388 emekli birey oluşturmaktadır.

Veri toplama sırasında, araştırmanın amacına uygun olarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak, yalnızca belirli ölçütleri karşılayan bireyler örnekleme dahil edilmiştir (Yağar ve Dökme 2018). Uygun örneklemede belirtilen kriterler;

1. Emekli olmuş ve emekli maaşı almak,
2. Emeklilikleri üzerinden en az 1 yıl geçmiş olmak,
3. Ölçek maddelerine yanıt vermek için okuma-yazma bilmek, şeklindedir.

Çalışma grubuna ait demografik özelliklerin betimsel istatistikleri Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1.

Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	234	60.3
	Erkek	154	39.7
Medeni Durumu	Evli	347	89.4
	Bekar	41	10.6
Çalışma Durumu	Çalışıyor	153	39.4
	Çalışmıyor	235	60.6
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	174	44.8
	Orta	214	55.2
Yaşama Anlam Katan Aktivite	Evet	214	55.1
	Hayır	174	44.9
Eğitim Düzeyi	Lise	76	19.6
	Ön Lisans	124	32.0
	Lisans	164	42.3
	Lisansüstü	24	6.2
Toplam		388	100.0

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcılar arasında; erkeklere (%60.3) ile kadınların (%39.7) göre daha yüksek oranda temsil edildiği görülmüştür. Medeni durumda evlilerin oranı %89.4 iken, bekârların oranı %10.6'dır. Çalışma durumuna bakıldığında, katılımcıların ancak %39.4'ü emeklilik sonrası hâlâ çalışmakta, %60.6'sı ise çalışmamakta; algılanan gelir düzeyinde %55.2 orta ve %44.8 düşük gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılar arasında kendini yüksek gelir düzeyinde algılayan kişiler bulunmamaktadır. Eğitim düzeyine göre ise en yüksek oran (%42.3) lisans mezunlarında toplanmaktadır.

Ayrıca, çalışmada katılımcılara emeklilik döneminde yaşama anlam katan faaliyetlerinin olup olmadığı, sıklıkla vakit geçirdikleri kişiler, emeklilik sürecinde en çok zorlandıkları konular ile bu süreçte en fazla destek aldıkları kaynaklar veya faktörler hakkında bazı nitel sorular yöneltilmiş ve bu konulardaki deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Bulgular Tablo 3.2., 3.3. ve 3.4. sunulmaktadır.

Tablo 3.2.

Emeklilerin Yaşama Anlam Katan Faaliyetleri – Tematik Frekans Analizi Tablosu

Tematik Kategori	Katılımcı İfadesi Örnekleri	Frekans
Fiziksel Aktiviteler ve Spor	Spor yapmak, yürüyüş, yüzme, bisiklet, pilates, egzersiz, trekking, dağcılık, tenis, boks	96
Sanatsal Faaliyetler	Resim, müzik, el işi, örgü, koro, enstrüman çalmak, ebru, çini, ahşap boyama, yazarlık	61
Zihinsel / Bilişsel Aktiviteler	Kitap okumak, şiir yazmak, araştırma yapmak, bulmaca çözmek, satranç, TV izlemek	51
Doğa ve Bahçe Uğraşları	Bahçe işleri, arıcılık, çiftçilik, çiçek / bitki yetiştirme, balık tutma	37
Sosyal ve Gönüllülük Faaliyetleri	Dernek çalışmaları, arkadaşlarla buluşmak, sosyal etkinlikler, gönüllülük, torun bakımı	29
Kültürel ve Eğlence Faaliyetleri	Seyahat, tiyatro, kültürel geziler, tarih turları, sergiler, sinema	27
Eğitim ve Gelişim Amaçlı Kurslar	Halk eğitim kursları, dikiş / nakış, dil kursları, kişisel gelişim, dini kurslar, akademik eğitim	20

Araştırmada, emekli bireylerin yaşama anlam katan faaliyetlere katılım durumları incelenmiştir. Katılımcıların 321'i yaşama anlam katan bir faaliyete katıldığını belirtirken, 67 kişi herhangi bir faaliyete katılmadığını ifade etmiştir. En yüksek oranda spor yapmak, yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi fiziksel aktiviteler ve spor (f= 96) ile uğraşıldığı belirlenmiştir. Bunu sırasıyla resim, müzik, el işi, koro, enstrüman çalmak gibi sanatsal faaliyetler (f= 61), kitap okumak, şiir yazmak, bulmaca çözmek, satranç gibi zihinsel/bilişsel aktiviteler (f= 51)

ve örn. bahçe işleri, arıcılık, çiçek yetiştirme gibi doğa ile ilgili uğraşlar (f= 37) takip etmektedir.

Bu bulgular, emeklilik döneminde bireylerin fiziksel, sanatsal, bilişsel ve sosyal alanlarda çeşitli faaliyetlere yönelerek yaşamlarına anlam kattıklarını göstermektedir. Özellikle fiziksel aktivitelerin, emekliler arasında en yaygın anlam kaynağı olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, sanatsal ve zihinsel/bilişsel faaliyetlerin de önemli bir yer tuttuğu görülmektedir.

Tablo 3.3.

Emeklilerin Sıklıkla Vakit Geçirdiği Kişilere Dair Tematik Analiz Tablosu

Tema	Alt Tema / Açıklama	Katılımcı İfadesi Örnekleri	Frekans
Aile	Genel Aile Üyeleri	“Ailem”, “Aile”, “Aile bireyleri”	132
	Eş	“Eşim”, “Kocam”, “Hanımım”	114
	Çocuklar	“Çocuklarım”, “Oğlum”, “Kızım”	58
	Torunlar	“Torunlarım”, “Torun ve torun”	21
	Kardeşler / Ablam	“Kardeşim”, “Ablam”	11
	Anne / Baba	“Annem”, “Babam”, “Anne baba”	9
Arkadaş Çevresi	Arkadaşlar (Genel)	“Arkadaşlarım”, “Arkadaşlar”, “Dostlar”	93
	İş Arkadaşları	“İş arkadaşlarım”, “Çalışma arkadaşlarım”	38
	Emekli Arkadaşlar / Eski İş Arkadaşları	“Emekli arkadaşlarım”, “Eski iş arkadaşlarım”	13
	Hobi / Kurs / Kulüp / Dernek Arkadaşları	“Kurs arkadaşlarım”, “Sanat arkadaşlarım”, “Dernek üyeleri”	12
	Kahve / Mahalle / Cami Arkadaşları	“Kahve arkadaşları”, “Cami cemaati”	20
	Akraba ve Geniş Aile	Akrabalar / Kuzenler / Eltim vb.	“Akrabalarım”, “Kuzenlerim”, “Eltim”
Sosyal Çevre ve Topluluklar	-	“STK arkadaşlarım”, “Seyyahlar”, “Siyaset yaptığım dostlarım”	5
Diğer	-	“İnternet”, “Manevi kızım”, “Patronlarım”, “İbadet”	10

Araştırmada, emekli bireylerin sıklıkla vakit geçirdikleri kişiler tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Bulgulara göre, emeklilerin en fazla zaman geçirdiği sosyal grup aile üyeleridir (F=132). Aile içinde ise eşleriyle vakit geçirenlerin sayısı oldukça yüksektir (F=114). Bunu çocuklarıyla vakit geçirenler (F=58), torunlarıyla vakit geçirenler (F=21),

kardeş veya ablalarıyla zaman geçirenler (F=11) ve anne-babalarıyla vakit geçirenler (F=9) takip etmektedir.

Arkadaş çevresi de emekliler için önemli bir sosyal kaynak olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların genel olarak arkadaşlarıyla vakit geçirdiği belirtilmiştir (F=93). İş arkadaşlarıyla zaman geçirenler (F=38), emekli arkadaşları veya eski iş arkadaşlarıyla vakit geçirenler (F=13), hobi, kurs, kulüp veya dernek arkadaşlarıyla zaman geçirenler (F=12) ve kahve, mahalle ya da cami arkadaşlarıyla vakit geçirenler (F=20) de belirlenmiştir.

Akraba ve geniş aileyle vakit geçirenlerin sayısı (F=26) olarak saptanmıştır. Sosyal çevre ve topluluklar kapsamında ise, sivil toplum kuruluşu arkadaşları, gezi grubu ya da siyaset ortamındaki dostlarıyla zaman geçirdiğini belirtenler (F=5) olmuştur. Diğer kategoride ise, internet üzerinden ya da manevi yakınlar, patronlar veya ibadet gibi çeşitli sosyal ortamlarda vakit geçirenler (F=10) yer almaktadır.

Bu bulgular, emeklilerin sosyal ilişkilerinde en çok aile bireyleri ve arkadaş çevresine yöneldiklerini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, iş arkadaşları, hobi ve kurs arkadaşları, geniş aile ve çeşitli topluluklarla da etkileşim içinde oldukları, sosyal destek ve aidiyet ihtiyaçlarını farklı gruplar üzerinden karşıladıkları anlaşılmaktadır. Özellikle aile ve arkadaş çevresi, emeklilik döneminde sosyal yaşamın temelini oluşturmaktadır.

Tablo 3.4.

Emeklilik Sürecinde En Çok Zorlanılan Konular – Tematik Frekans Analizi Tablosu

Tema	Katılımcı İfadesi Örnekleri	Frekans
Ekonomik Zorluklar	Maddiyat, ekonomik sıkıntılar, maaş yetersizliği, geçim, gelir düşüklüğü, hayat pahalılığı, düşük ücret, emekli maaşı, parasızlık, ev kirası	175
Boşluk ve Uyum Sorunları	Boşluk hissi, amaçsızlık, işe yaramama duygusu, pasif hayata geçiş, monotonluk, evde oturma, iş ortamından kopmak, yeni yaşama alışamamak, gününü değerlendirememesi, mesai kavramının bitmesi, çalışma alışkanlıklarının kaybı	52
Hiçbir Zorluk Yaşamamak	Zorlanmadım, sıkıntım olmadı, her şey yolunda, aktif ve huzurluyum	44
Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık	Sosyalleşmenin azalması, sosyal ortamdan uzaklaşmak, yalnızlık, arkadaş çevresinden kopmak, ilgisizlik, aileden veya çevreden uzaklaşmak	28
Sağlık Sorunları	Kendi sağlığıyla veya ebeveyn/akraba sağlığıyla ilgili sorunlar, hastalıklar, yaşlı bakım sorumluluğu, sağlık hizmetine erişim	16
Diğer	Uyku düzeninin bozulması, erken kalkma alışkanlığı, taşınma, depresyon, mevzuat sorunları, ülkenin genel durumu, üretim yapamamak, psikolojik durumlar	15

Tema	Katılımcı İfadesi Örnekleri	Frekans
İş ve Statü Kaybı	İş ortamını, iş arkadaşlarını, statüyü özlemek, tekrar çalışmamak veya statü farkı yaşamak	13
Aile ve Çocuklar	Çocukların eğitimi, aile meseleleri, yaşlı ebeveynlerin bakımı	10
Mobing, Baskı ve Adaletsizlik	İş yaşamında veya emeklilikte yaşanan mobing, baskı, adaletsizlik	8

Yapılan tematik analiz sonucunda, emeklilik sürecinde katılımcıların en çok zorlandıkları konuların başında ekonomik zorluklar (F=175) gelmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı emekli maaşının yetersizliğinden, geçim sıkıntısından, hayat pahalılığından ve ekonomik koşullardan şikâyet etmektedir. Ekonomik güçlükler, emeklilik döneminde yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel faktör olarak öne çıkmaktadır.

İkinci sırada, boşluk hissi ve yeni yaşama uyum sorunları (F=52) yer almaktadır. Katılımcılar, iş hayatının sona ermesiyle birlikte ortaya çıkan amaçsızlık, mesai kavramının ortadan kalkması ve günlerini nasıl değerlendireceklerini bilememe gibi uyum sorunlarını sıkça dile getirmiştir.

Bazı katılımcıları (F=44) emeklilik sürecinde herhangi bir zorluk yaşamadıklarını ve bu süreci huzurlu, sorunsuz geçirdiklerini belirtmiştir.

Bunun yanında, sosyal izolasyon ve yalnızlık (F=28), emekliliğin getirdiği diğer önemli bir zorluk olarak öne çıkmaktadır. Sosyal çevrelerinden uzaklaşan, arkadaş ilişkilerinde azalma yaşayan ya da aileden uzak kalan bireyler bu süreçte yalnızlık hissi yaşamaktadır.

Sağlık sorunları (F=16) ve aileyle ilgili güçlükler (F=10) de emeklilerin karşılaştığı diğer başlıca zorluklar arasında yer almaktadır. Özellikle kendisinin ya da aile üyelerinin sağlık sorunları ve çocukların eğitimi, bu dönemde karşılaşılan önemli konular arasında sayılmıştır.

Ayrıca, iş ortamı ve statü kaybı (F=13), mobing ve adaletsizlik (F=8) gibi iş yaşamına dair faktörler de bazı katılımcılar için önemli bir sorun olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, emeklilik sürecinde karşılaşılan başlıca zorluklar ekonomik, psikososyal ve sağlıkla ilgili temalarda toplanmaktadır. Bununla birlikte, her bireyin emeklilik deneyiminin farklılık gösterdiği ve bazı bireylerin bu süreci sorunsuz geçirdiği görülmektedir.

Tablo 3.5.

Emeklilik Sürecinde En Çok Destek Kaynağı Olan Konular/Faktörler – Tematik Frekans Analizi Tablosu

Tema	Katılımcı İfadesi Örnekleri	Frekans
Aile Desteği	Aile, eş, çocuklar, torunlar, kardeş, akraba	115
Arkadaş ve Sosyal Çevre	Arkadaşlar, dostlar, sosyal çevre, komşular, emekli arkadaşlar, dernekler	33
Hobiler ve Kişisel Uğraşlar	Hobi, bahçe işleri, kitap okumak, el işi, resim, spor, sanat, seyahat	52
Çalışmaya Devam Etmek/Ek İş	Ek iş, part-time çalışma, emekli olup çalışmak, girişimcilik	31
Kendi Öz Kaynakları	Kendi azmi, iradesi, kendine zaman ayırmak, özgürlük, kendini geliştirmek	26
Hiçbir Destek Kaynağı Yok	Hiçbir destek yok, destek almadım, kimseden destek görmedim	30
Sağlık ve Sağlıklı Yaşam	Sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite	11
Belediye ve Kurslar	Belediye kursları, eğitimler, halk eğitim, sanatsal kurslar	13
Manevi Kaynaklar	İbadet, inanç, maneviyat, dua	6
Diğer	İnternet, sosyal medya, emlak, kamu öncelikleri, özel projeler, vb.	7

Tematik analiz sonucunda, emeklilik sürecinde en çok destek kaynağı olan unsurun aile desteği (F=115) olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı, bu dönemde eş, çocuk, torun ve yakın akrabalarının desteğinin kendileri için en önemli güç kaynağı olduğunu ifade etmiştir. Aile, bu süreçte hem duygusal hem de pratik destek açısından öne çıkmaktadır.

Bunun yanı sıra, hobiler ve kişisel uğraşlar (F=52) emekliler için önemli bir destek alanı olarak öne çıkmıştır. Katılımcılar, kitap okuma, bahçe işleriyle uğraşma, el işleri, resim, sanat ve spor gibi bireysel uğraşların emeklilik sürecini daha anlamlı ve verimli kıldığını belirtmişlerdir.

Arkadaşlar, sosyal çevre ve topluluklarla kurulan ilişkiler de (F=33) sosyal destek ağının önemli bir parçası olarak dikkat çekmektedir. Emekli arkadaşlarla iletişimde olmak, dostlarla vakit geçirmek, dernek ve grup aktivitelerine katılmak katılımcıların sosyal bütünleşmesini artırmaktadır.

Çalışmaya devam etmek ya da ek iş yapmak (F=31) ise hem maddi hem de psikolojik açıdan destekleyici bir faktör olarak görülmüştür. Katılımcıların bir bölümü, emeklilik

sonrasında aktif iş yaşamına ya da farklı işlere yönelmeyi önemli bir motivasyon kaynağı olarak ifade etmiştir.

Bazı katılımcılar (F=30) emeklilik sürecinde hiçbir destek kaynağı olmadığını veya herhangi bir destek almadıklarını belirtmiş olmasıdır. Bu bulgu, emeklilik döneminde bireysel başa çıkma stratejilerinin ve sosyal izolasyonun da bir gerçeklik olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, kişisel öz kaynaklar ve özgürlük alanı yaratmak (F=26), sağlık ve sağlıklı yaşam (F=11), belediye kursları ve eğitimler (F=13), manevi kaynaklar (F=6) ve çeşitli diğer faktörler de (F=7) emeklilerin destek aldığı kaynaklar arasında yer almaktadır.

Sonuç olarak, emeklilik sürecinde bireylerin en çok aile ve yakın çevre desteğine ihtiyaç duyduğu; bunun yanında hobiler, sosyal ilişkiler, çalışma ve kişisel gelişim faaliyetlerinin de bu sürecin daha sağlıklı ve anlamlı geçirilmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir.

3.3. Verilerin Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nun yanı sıra, Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Gümüş-Demir, 2023), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Eker ve Arkar, 1995), Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu (Durmaz vd., 2018) ve Sürekli Umut Ölçeği (Tarhan ve Bacanlı, 2015) kullanılmıştır. Bu ölçekler, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, algıladıkları sosyal desteği, depresyon belirtilerini ve umut düzeylerini değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanım izinleri, ilgili araştırmacılardan e-posta yoluyla alınmış olup, kullanılan tüm ölçekler ve detayları Ekler bölümünde bulunmaktadır

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, emekli bireylerin yaşamlarına ilişkin temel bilgileri toplayarak psikolojik iyi oluş düzeylerini daha kapsamlı değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, emekli olmadan önceki meslekleri, emeklilik süresi, emeklilik yaşı ve emeklilik sonrası çalışma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri formda yer almaktadır. Bununla birlikte, medeni durumları, birlikte yaşadıkları kişiler, yaşamlarına anlam katan etkinlik ya da hobiler, ekonomik durumlarına ilişkin öz değerlendirmeleri gibi yaşam kalitesini etkileyebilecek unsurlar da

sorgulanmaktadır. Ayrıca, emeklilik sürecinde karşılaşılan güçlükler ve bu süreçte en çok fayda sağladıkları destek kaynaklarına ilişkin açık uçlu sorular da bulunmaktadır. Formun başlangıcında araştırmanın amacı ve kapsamı açıklanmakta, gönüllü katılım esasına dayalı olarak verilerin gizlilik ilkesi doğrultusunda değerlendirileceği belirtilmektedir.

3.3.2. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ölçülmesine yönelik geliştirilen Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (YPIÖ), Gümüş-Demir (2023) tarafından Türkçe literatüre kazandırılmış, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçek, yaşlı bireylerin yaşamdan aldıkları memnuniyet, duygusal denge, yaşamlarına anlam atfetme ve kişisel gelişim gibi psikolojik iyi oluşun çok boyutlu yapısını kapsamlı şekilde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu çok boyutlu yaklaşım sayesinde, yaşlı bireylerin psikolojik durumları yalnızca tek bir yönüyle değil; ruhsal sağlık, yaşamdan doyum ve öznel anlam duygusu gibi çeşitli boyutlarıyla bütüncül biçimde ele alınmaktadır.

Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, 5'li likert tipi bir derecelendirme sistemiyle hazırlanmış olup, katılımcıların her bir maddeye “Hiç Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (5) arasında puan vermesi beklenmektedir. Ölçek toplamda 15 maddeden oluşmakta ve katılımcıların kendilerini farklı psikolojik iyi oluş göstergeleri açısından ne düzeyde olumlu veya olumsuz hissettiklerini öznel olarak değerlendirmelerine olanak sunmaktadır. Bu yapı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını kendi algıları doğrultusunda ifade edebilmelerine imkân tanımakta ve değerlendirme sürecine öznellik katmaktadır.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde kapsam geçerliği ve yapı geçerliği analizleri yapılmış, elde edilen bulgular ışığında ölçeğin psikometrik açıdan uygun bir araç olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89, bileşik güvenilirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin hem yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu hem de ölçümlerinin güvenilir olduğunu göstermektedir (Gümüş Demir, 2023). Bu çalışma emekliler için depresyon ölçeğinin toplam puanına ilişkin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu

Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu (Geriatrik Depresyon Ölçeği-15; GDÖ-15), yaşlı bireylerde depresyon belirtilerinin taranması ve değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiş, geçerli ve güvenilir bir psikometrik araçtır. Türkiye'de Durmaz, Soysal ve ark.

(2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yürütülerek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Özellikle yaşlı popülasyonda depresif semptomların hızlı ve pratik bir şekilde saptanmasını sağlayan bu ölçek, geriatri alanında yaygın olarak başvuru alan kısa tarama araçları arasında yer almaktadır.

GDÖ-15, yaşlı bireylerde depresyonun bilişsel ve duygusal belirtilerini değerlendirmek üzere 15 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye “evet” veya “hayır” şeklinde verilen cevaplarla, katılımcıların son zamanlardaki duygu durumları ve genel psikolojik durumları hakkında bilgi elde edilmektedir. Bu sade yanıt formatı sayesinde ölçeğin uygulanması hem kolaylaşmakta hem de kısa sürede tamamlanabilmektedir. Böylece yaşlı bireylerde depresyonun erken dönemde tespit edilmesi mümkün olmakta, önleyici ve destekleyici psikososyal müdahalelerin planlanmasına katkı sağlanmaktadır (Durmaz vd., 2018). Ölçeğin puanlamasında, verilen yanıtlara göre elde edilen toplam puan, bireyin depresif semptom düzeyinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Puan aralıklarına göre 0-4 puan “depresif bulgu yok”, 5-8 puan “hafif depresif bulgular”, 9-11 puan “orta düzeyde depresif bulgular” ve 12 ile üzeri puan ise “şiddetli depresif bulgular” olarak sınıflandırılmaktadır. Türkçe formunun güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak belirlenmiş ve ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ölçümler sağladığı rapor edilmiştir. (Durmaz vd., 2018). Bu çalışmada emekliler için depresyon ölçeğinin toplam puanına ilişkin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ), bireylerin umut düzeylerini değerlendirmek amacıyla C.R. Snyder ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıdır. Bu ölçek, bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında umutlarını sürdürebilme becerilerini, geleceğe ilişkin olumlu beklenti ve motivasyonlarını sistematik olarak ölçmeyi hedeflemektedir. Psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesi olan umut kavramının farklı boyutlarını değerlendirebilmesi nedeniyle, araştırmalarda ve psikolojik değerlendirmelerde sıklıkla kullanılmaktadır.

Ölçek, “eyleyici yollar” ve “alternatif yollar” olmak üzere iki temel alt boyuttan oluşmaktadır. “Eyleyici yollar” alt boyutu, bireylerin hedeflerine ulaşma konusunda gösterdikleri kararlılığı ve motivasyonu değerlendirirken; “alternatif yollar” alt boyutu ise

bireylerin karşılaştıkları engeller karşısında çözüm üretme ve farklı yollar geliştirme kapasitelerini ölçmektedir. Ayrıca, umutla doğrudan ilişkili olmayan dört ek madde ile birlikte, toplamda 12 madde içermektedir. Katılımcılar, ölçek maddelerine 8’li Likert tipi derecelendirme ile; “Kesinlikle Yanlış” (1) ile “Kesinlikle Doğru” (8) arasında değişen puanlarla yanıt vermektedirler. Bu yanıt sistemi, bireylerin umut düzeylerini öznel algıları doğrultusunda detaylı biçimde değerlendirme imkânı sunmaktadır. Bu yapı, bireylerin umut düzeylerini kendi algıları doğrultusunda değerlendirmelerine olanak tanımakta ve umut kavramının bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik değeri .85, iç tutarlılık katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Orijinal ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 ile .84 arasında, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .80 ve üzerinde bulunmuştur (Snyder vd., 1991). Ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış ve çeşitli yaş gruplarında, özellikle yaşlı bireylerde dilsel ve kültürel açıdan geçerliliği sağlanmıştır (Akbaş ve Kumcağız, 2024; Beşikçi, 2023). Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda ise, ölçeğin toplam puanına ilişkin güvenilirliğini ifade eden Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3.3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Zimet ve ark. tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanmasına yönelik çalışmalar ise Eker ve Arkar (1995) tarafından gerçekleştirilmiş; daha sonra, 2001 yılında Eker ve ark. tarafından gözden geçirilmiş versiyonu için geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçek, sosyal desteğin çok boyutlu yapısını temel alarak, bireylerin algıladıkları sosyal desteği kaynağına göre farklı açılardan analiz etmeye olanak sağlamaktadır.

Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: arkadaş desteği, aile desteği ve özel bir kişiden alınan destek. Her bir alt boyut, dört maddeden meydana gelmektedir. Arkadaş desteği alt boyutunu 6, 7, 9 ve 12. maddeler; aile desteği alt boyutunu 3, 4, 8 ve 11. maddeler; özel kişi desteği alt boyutunu ise 1, 2, 5 ve 10. maddeler değerlendirmektedir (Eker ve Arkar, 1995). Bu yapı, bireyin sosyal destek algısının farklı kaynaklar açısından ayrı ayrı ele alınmasına olanak tanımaktadır (Eker ve Arkar, 1995).

ÇBASDÖ toplamda 12 maddeden oluşmakta olup, maddeler 7’li Likert tipi bir ölçekle değerlendirilir. Katılımcılardan, her bir maddeyi “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) ile “Kesinlikle Katılıyorum” (7) arasında değişen derecelerle yanıtlamaları beklenmektedir. Her bir alt boyuttan alınabilecek puanlar 4 ile 28 arasında değişirken, toplam ölçek puanı ise üç

alt boyuttan elde edilen puanların toplamı ile belirlenmektedir. Dolayısıyla ölçekten elde edilebilecek toplam puan 12 ile 84 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin çevresinden algıladığı sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçeye uyarlanmış ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan analizlerde, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.80 ile 0.95 arasında değiştiği raporlanmıştır (Eker vd., 2001). Bu yüksek değerler, ölçeğin hem ALTERNA boyutları hem de toplam puanı açısından güvenilir ve tutarlı ölçümler sunduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal çalışmasında yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde, toplam ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak raporlanmıştır. Ayrıca, üç haftalık arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak belirlenmiş ve yapılan faktör analizi, ölçeğin üç boyutlu yapısının uygunluğunu desteklemiştir (Zimet vd., 1988). Ölçeğin Türkçe versiyonu, kültürel adaptasyon süreçleri tamamlanarak yaşlı bireyler için de geçerlilik ve güvenilirlik testleri yapılmıştır (Polat ve Kahraman, 2013; Sofya vd., 2016; Türkseven vd., 2020). Bu nedenle, çalışmamızda algılanan sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla bu ölçek kullanılmıştır. Bu araştırmada gerçekleştirilen analizler sonucunda ise, ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanma Süreci

Bu araştırma kapsamında veri toplama işlemi, emekli bireylere ulaşmanın güçlüğü ve coğrafi yayılımın genişliği göz önünde bulundurularak online ortamda gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın etik standartlara uygun biçimde yürütülmesi için, Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Onam formunda katılımcıların çalışmanın amacı, gizlilik ilkesi açıkça belirtilmiştir. Tüm ölçekler, Google Forms platformu kullanılarak dijital ortama aktarılmıştır. Google Forms linki; WhatsApp grupları, Facebook ve Instagram'daki emeklilerle ilgili topluluk sayfaları, LinkedIn üzerinden mesleki ağlar ve Telegram kanalları aracılığıyla paylaşılarak, geniş katılım imkânı hedeflenmiştir. Ayrıca, çeşitli emekliler derneği ve kulüplerinin e-posta listelerine de bağlantı gönderilmiştir. Veri toplama süreci 5 hafta sürmüştür; bu süre zarfında hatırlatma mesajlarıyla katılımcı sayısının yeterli düzeye ulaşması sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş düzeyi, bağımsız değişkenler olarak ise depresyon düzeyi, umut düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi ele alınmıştır. Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve tüm analizler %95 güven düzeyinde yürütülmüştür.

Veri analizine öncelikle katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarının hesaplanması ile başlanmıştır. Sayısal değişkenlere ilişkin olarak ise ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler sunulmuştur.

Araştırma kapsamında yer alan sürekli değişkenlerin normalliği, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının ± 2 aralığında olup olmadığı incelenerek değerlendirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği durumlarda parametrik testler, normal dağılım varsayımı sağlansa da gruplardaki örneklem sayısı 30'dan az olduğunda ise non parametrik testler kullanılmıştır.

Çalışmada, iki kategorili demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla kategoriye sahip demografik değişkenlerin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri olan depresyon, umut ve sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Çoklu bağlantı (multicollinearity) riskinin olup olmadığı ise korelasyon değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş düzeyinin depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle ne düzeyde açıklanabildiğini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorununun olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenlerine ait VIF değerlerinin tümü 10'un oldukça altında çıkmıştır ($VIF < 5$). Bu bulgu, modelde çoklu bağlantı sorunu bulunmadığını ve her bir değişkenin psikolojik iyi oluşu bağımsız olarak yordayabildiğini göstermektedir. Ayrıca modelin açıklayıcılık düzeyinin yüksek olması ($R^2 = .611$), bu üç değişkenin emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunu anlamada güçlü yordayıcılar olduğunu ortaya koymaktadır (Hair vd., 2014).

Regresyon analizinden önce, analiz varsayımları (normallik, çoklu bağlantı, otokorelasyon, uç değerler) ayrıntılı şekilde kontrol edilmiş ve verilerin analize uygun olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında, araştırma grubunun yapısını daha ayrıntılı biçimde tanımlamak ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek değişkenleri nitel bir bakış açısıyla da değerlendirebilmek amacıyla bazı açık uçlu nitel sorulara yer verilmiştir. Bu sorulardan elde edilen yanıtlar, tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiş ve elde edilen temalar frekans analizi ile desteklenmiştir. Bu sayede, nicel bulguların derinleştirilmesi ve katılımcıların yaşantılarına ilişkin daha bütüncül bir bakış açısı geliştirilmesi hedeflenmiştir.

IV BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde, çalışmanın araştırma sorularına doğrultusunda analizlere dayanarak bulgular yer almaktadır. Veri setinden elde edilen frekans, t testi ve varyans analizleri sonuçları rapor edilmiştir.

4.1.1. Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanlarının ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistiklere yönelik bulgular

Katılımcıların psikolojik iyi oluş, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek puanlarının ortalamaları ile çarpıklık ve basıklık katsayılarına ilişkin bulgular Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerin Puanların Ortalamaları ve Normallik Varsayımlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	Skewness	Kurtosis
Psikolojik İyi Oluş	388	56.07	10.73	-.46	-.14
Depresyon	388	3.45	3.81	1.50	2.06
Umut	388	52.13	7.86	-.52	-.10
Algılanan Sosyal Destek	388	59.26	15.23	-0.31	-0.44

Tablo 4.1 incelendiğinde, normallik varsayımını test etmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının, psikolojik iyi oluş, umut, sosyal destek bölüm ortalamalarının her biri için, -1.5 ile +1.5 aralığında değer aldığı; depresyon puanında ise bu aralığın biraz aşıldığı görülmektedir. Kurtosis ve skewness (basıklık ve çarpıklık) değerlerine bakılarak, testlerden elde edilen puanların normal dağılıma uyup uymadığı değerlendirilmektedir. Literatürde farklı değer aralıkları önerilmekle birlikte, bazı araştırmacılar (Tabachnick ve Fidell, 2013) ± 1.5 aralığında alınan değerlerin normallik varsayımını sağlamada kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışmada, her bir katılımcıya bireysel olarak uygulanan ölçeklerden elde edilen puanlar, bireysel farklılıklara yüksek derecede duyarlılık göstermektedir. Bu nedenle, “outlier” olarak tanımlanan aykırı değerlerin, katılımcıların kişisel yanıtlarından kaynaklanarak ortaya çıkması mümkündür. Özellikle bazı değişkenlerde (örneğin depresyon), bu durum çarpıklık ve basıklık değerlerinin beklenen aralığın dışında kalmasına yol açabilmektedir.

Çalışmanın sonraki aşamalarında, gerçekleştirilen tüm nicel analizler öncesinde araştırmada yer alan değişkenlerin, analiz edilecek diğer değişkenler açısından normal dağılıma uyup uymadığı ayrıca test edilmiştir. Parametrik ya da nonparametrik analiz yönteminin seçimi, elde edilen bu bulgular doğrultusunda yapılmıştır. Araştırmada kullanılan testlerin bölüm kısaltmaları ve bu kısaltmaların temsil ettiği puanlara ilişkin açıklamalar ise ilgili tabloda ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

Ayrıca, psikolojik iyi oluş, umut ve sosyal destek değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 aralığında bulunduğu; dolayısıyla bu değişkenlerin dağılımının normal dağılıma oldukça yakın olduğu ifade edilebilir. Depresyon değişkeninde ise çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1.5 'in üzerinde bulunmuş ve bu durum dağılımın sağa çarpık ve basık olduğunu, yani normal dağılımdan bir miktar sapma olduğunu göstermektedir. Ancak literatürde ± 2 aralığına kadar olan değerlerin de bazı araştırmacılar tarafından kabul edilebilir olduğu ifade edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Dolayısıyla, analizlerin yorumlanmasında bu kriterler de göz önünde bulundurulmuştur.

4.1.2. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulgular

Bu çalışmada, katılımcı bilgi formu aracılığıyla elde edilen demografik değişkenler; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, emekli olunan meslek, emeklilik süresi, iş hayatına devam edilip edilmediği, medeni durum ve aylık gelir olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin söz konusu demografik değişkenler açısından incelenmesine bu bölümde yer verilmiştir.

4.1.2.1. Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular

Analizlere başlanmadan önce, gruplar arası anlamlı farklılıkların değerlendirilmesinde kullanılacak testlerin belirlenebilmesi için, değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, cinsiyet, medeni durum, iş hayatına devam edip etmeme, algılanan gelir düzeyi ve yaşama anlam katan bir aktiviteye sahip olma değişkenlerine göre gruplar arasındaki ortalama puanların karşılaştırılmasında parametrik testlerden bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2.

Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalamalarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik T-testi Sonuçları

		<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>T</i>	<i>P</i>
Cinsiyet	Kadın	154	56.69	10.86	386	0.919	0.359
	Erkek	234	55.67	10.64			
Medeni Durum	Evli	347	56.29	10.63	386	1.173	.242
	Bekar	41	54.21	11.44			
İş Hayatına Devam Etme	Devam eden	153	55.73	11.54	386	-.501	.616
	Devam etmeyen	235	56.29	10.18			
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	174	52.54	10.84	386	-6.124	<.001**
	Orta	214	58.95	9.75			
Yaşama Anlam Katan Bir Aktivite	Evet	214	59.52	8.94	386	7.49	<.001**
	Hayır	174	51.83	11.23			

* $p < .05$, $p < .001$ **

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir ($t(386)=0.91$, $p > .05$). Ortalama puanlar dikkate alındığında, kadınların psikolojik iyi oluş puanı ($\bar{x}=56.69$) ile erkeklerin puanı ($\bar{x}=55.67$) birbirine oldukça yakın bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının, medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($t(386) = 1.173$, $p > .05$). Evli bireylerin ortalama psikolojik iyi oluş puanı ($\bar{x} = 56.29$), bekar bireylerin

ortalamasına ($\bar{x} = 54.21$) göre bir miktar daha yüksek olmasına rağmen, bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

İş hayatına devam edip etmeme durumuna göre yapılan karşılaştırmada da psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t(386) = -0.501, p < .001$). İş hayatına devam eden bireylerin ortalama puanı ($\bar{x} = 55.73$), iş hayatına devam etmeyen bireylerin ortalama puanına ($\bar{x} = 56.29$) yakın olup, bu değişken açısından da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının, algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$t(386) = -6.124, p < .001$]. Orta düzeyde gelire sahip bireylerin ortalama psikolojik iyi oluş puanı ($\bar{x} = 58.95$), düşük gelire sahip bireylerin ortalamasına ($\bar{x} = 52.54$) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir.

Yaşama anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumuna göre psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür ($t(386) = 7.49, p < .001$). Yaşamı anlamlı kılan bir aktiviteye sahip olan bireylerin ortalama psikolojik iyi oluş puanı ($\bar{x} = 59.52$), bu tür bir aktiviteye sahip olmayan bireylerin ortalamasına ($\bar{x} = 51.83$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu sonuç, anlamlı bir aktiviteye sahip olmanın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu faaliyetlerin bireylerin yaşamlarına kattığı anlamı daha derinlemesine anlayabilmek amacıyla, katılımcılardan katıldıkları aktiviteleri açıklamaları istenmiştir. Bu kapsamda, emekli bireylerin yaşamlarına anlam katan faaliyetlere katılım durumları ayrıntılı biçimde değerlendirilmiştir. Katılımcıların önemli bir çoğunluğu, hayatlarını zenginleştiren ve onlara amaç duygusu kazandıran çeşitli etkinliklerde yer aldıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun ($N=321$) yaşamlarına anlam katan bir faaliyete katıldığını, 67 kişinin ise herhangi bir faaliyete katılmadığını beyan ettiği görülmüştür. Bulgular, emekli bireylerin özellikle fiziksel aktivitelerle (spor yapmak, yürüyüş, yüzme, bisiklet vb., $f=96$) yüksek oranda ilgilendiklerini ortaya koymaktadır. Fiziksel aktiviteleri sırasıyla sanatsal uğraşlar (resim yapmak, müzikle ilgilenmek, el işi, koro çalışması, enstrüman çalmak vb., $f=61$), zihinsel ve bilişsel etkinlikler (kitap okuma, şiir yazma, bulmaca çözme, satranç oynamak gibi; $f=51$) ve doğa ile ilişkili faaliyetler (bahçe işleri, arıcılık, çiçek yetiştirme vb., $f=37$) takip etmektedir. Bu bulgular, emeklilik dönemindeki bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sanatsal, zihinsel ve doğayla ilişkili çeşitli faaliyetlere yönelerek yaşamlarını zenginleştirdiklerini ve günlük yaşantılarına anlam kattıklarını göstermektedir. Özellikle

fiziksel aktivitelerin emekli bireyler arasında en sık tercih edilen ve en yaygın anlam kaynağı olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sanatsal ve bilişsel faaliyetlerin de emeklilik döneminde önemli bir işlev gördüğü, bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu desteklediği ifade edilebilir.

4.1.2.2. Psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarının eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik ANOVA-testi sonuçları

Araştırmanın alt amaçlarından biri kapsamında, emekli bireylerin eğitim düzeylerine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 4.3'te sunulmaktadır.

Tablo 4.3.

Katılımcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Gruplararası	1263.82	10	126.38			
Gruplarıçi	43305.86	377	114.87	1.10	0.36	Yok
Toplam	44569.68	387				

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$

Tablo 4.3 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F(4,383) = 1.19$, $p = .316$). Bu bulgu, eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğinden, Post Hoc testlerinin uygulanmasına gerek görülmemiştir.

4.1.3. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular

Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile umut, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen korelasyon analizi bulguları Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

<i>N</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.Psikolojik İyi Oluş	---			
2.Depresyon	-.723**	---		
3.Umut	.560**	-.411**	---	
4.Algılanan Sosyal Destek	.375**	-.338**	.343**	---

p<0.05*, *p*<0.001**

Tablo 4.8 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile depresyon arasında yüksek düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.723$, $p < .001$). Bu sonuç, depresyon düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluşun azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ile umut arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .560$, $p < .001$). Yani, umut düzeyinin yükselmesi psikolojik iyi oluşun artışıyla ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin de pozitif ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($r = .375$, $p < .001$). Buna göre, algılanan sosyal destek düzeyinin artması psikolojik iyi oluş puanında anlamlı bir yükselişe bağlantılıdır.

Depresyon ile umut arasındaki ilişki negatif ve anlamlıdır ($r = -.411$, $p < .001$). Depresyon düzeyinin artışı, umut düzeyinde anlamlı bir azalma ile ilişkili bulunmuştur. Depresyon ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki de negatif ve anlamlıdır ($r = -.338$, $p < .001$). Depresyon düzeyinin artışı, algılanan sosyal destek düzeyinde anlamlı bir azalma ile ilişkili olarak saptanmıştır.

Umut ile algılanan sosyal destek arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .343$, $p < .001$). Umut düzeyinin artışı, sosyal destek düzeyinde anlamlı bir artış ile ilişkili bulunmuştur.

4.1.4. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin depresyon, umut ve algılanan sosyal destek düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenleri tarafından yordanma düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 4.5.'da sunulmuştur.

Tablo 4.5.

Emekli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerin Depresyon, Umut ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	T
1	Sabit						
	Depresyon	.723	.523	.522	7.423	-7.23	-20.564**
2	Sabit						
	Depresyon	.778	.606	.606	6.757	-.593	-16.891**
3	Umut					.316	8.989**
	Sabit						
	Depresyon					-.574	-16.006**
	Umut	.782	.611	.608	6.720	.296	8.236**
	Algılanan Sosyal Destek					.079	2.274*

$p < .05$ *; $p < .01$ **

Tablo 4.5 incelendiğinde, oluşturulan çoklu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$F(3, 384) = 167.73, p < .001$]. Depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin birlikte, psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın %61,1'ini açıkladığı saptanmıştır ($R^2 = 0.611$). Bu durum, modelin psikolojik iyi oluş üzerindeki açıklama gücünün yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Regresyon katsayıları ayrıntılı olarak incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısının depresyon olduğu görülmektedir ($\beta = -.574, t = -16.006, p < .001$). Bu bulguya göre, depresyon düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Yani, depresyondaki her bir birimlik artış, psikolojik iyi oluşta önemli bir düşüşe yol açmaktadır.

Bunun yanı sıra, umut değişkeninin de psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($\beta = .296, t = 8.236, p < .001$). Katılımcıların umut düzeyi arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de anlamlı bir şekilde arttığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, algılanan sosyal destek değişkeninin de psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($\beta = .079, t = 2.274, p = .024$). Algılanan sosyal destek düzeyindeki artışın, psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, depresyon düzeyinin azalması, umut ve algılanan sosyal destek düzeylerinin ise artması, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı şekilde

artırmaktadır. Modelde yer alan üç değişkenin birlikte psikolojik iyi oluşun toplam varyansının %61.1'ini açıklaması, elde edilen sonuçların güçlü bir yordama değerine sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluşun artırılmasında depresyonun azaltılması, umut ve algılanan sosyal desteğin ise güçlendirilmesinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır

4.2. Tartışma

Bu bölümde, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler ve psikolojik iyi oluşun yordanmasında depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin rolüne ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır. Elde edilen sonuçlar, alanyazın doğrultusunda değerlendirilerek emeklilik sürecindeki bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörler üzerine yorumlar yapılmıştır.

4.2.1. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Bu araştırmada elde edilen analiz sonuçları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürde yer alan birçok çalışmayla paralellik göstermektedir (Çelik ve Kahraman, 2022; Kirkcoldy vd., 2010; Köksal vd., 2023; Kurtkapan, 2019; Marks vd., 2002; Matud vd., 2019; Matud vd., 2020; Roothman, 2001; Salleh ve Mustaffa, 2016; Şensoy vd., 2020; Timur, 2008; Twenge ve Martin, 2020; Yıldız ve Aslan, 2023; Young ve Sweeting, 2004; Yurdaşık vd., 2023). Bununla birlikte, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ileri süren, yani mevcut bulgularla çelişen araştırmalara da rastlanmaktadır (Cooper vd., 1995; İmiroğlu vd., 2021; Kuyumcu, 2012; Ryff, 1989; Şencan vd., 2024).

Bu durum, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin bağlamsal, kültürel ve metodolojik faktörlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda kesin ve genel geçer bir sonuca ulaşmanın güç olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla da örtüşmektedir ve daha önce yapılan birçok araştırmada medeni durumun psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı raporlanmıştır (Alaçayır, 2024; Aydoğan, 2019; Dündar ve Demirli, 2018; Ertürk vd., 2016; Fırat, 2025;

Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015; Hsu ve Barrett, 2020; Kiye, 2023; Oymak, 2017; Ryff, 1995; Şensoy vd., 2020; Thoits, 1992). Öte yandan, evli bireylerin psikolojik iyi oluşunun evli olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ileri süren ve bu çalışmanın bulgularıyla çelişen araştırmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalarda, evli olmanın bireylere sağladığı sosyal destek, duygusal güvence ve yaşam doyumu gibi faktörlerin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Coombs, 1991; Cunningham ve Knoester, 2007; Gove vd., 1983; İmroğlu vd., 2021; Marks, 1996; Marks ve Lamert, 1998; Reneflot ve Mamelund, 2012; Ryff, 2008; Soulsby ve Bennett, 2015; Timur, 2008; Yıldız ve Aslan, 2023). Bu farklılıkların, kültürel değerler, algılanan sosyal destek yapıları, evlilik niteliği ve bireylerin yaş grupları gibi çeşitli değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın örnekleminde evli bireylerin (F=347) bekar bireylere (F=41) göre sayıca çok fazla olması, gruplar arası dağılımda bir dengesizlik yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, medeni durumun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemesine yol açmış olabilir. Örnekleimde evli bireylerin çoğunlukta olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmakta ve medeni durumun etkisinin daha net ortaya konmasını güçleştirmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile iş hayatına devam edip etmemeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Bu sonuç, literatürdeki bazı araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Baxter vd., 2021; Raymo ve Sweeney, 2006). Bununla birlikte, iş hayatına devam etmenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını savunan çalışmalar da bulunmaktadır. Özellikle gönüllü olarak çalışmaya devam eden yaşlı bireylerin, daha yüksek yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş düzeyleri bildirdiği, zorunluluktan çalışmak zorunda kalanların ise olumsuz etkiler yaşadığı vurgulanmıştır. Dolayısıyla, iş yaşamına devam etmenin iyi oluş üzerindeki etkisi bireyin motivasyonuna, çalışmanın niteliğine ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebilmektedir (Carlstedt vd., 2018; Dingemans, 2017; Guerson vd., 2018; Papageorjous vd., 2025; Virtanen vd., 2009). Bu araştırmada, emekli bireylerin iş hayatına devam etme nedenleri detaylı olarak incelenmemiştir. Çalışmaya devam etme motivasyonunun (örneğin gönüllü ya da zorunlu olma durumu) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri, bu araştırmanın kapsamı dışında kalmıştır. Bununla birlikte yapılan nitel analizlerde katılımcıların emeklilik sürecinde en çok ekonomik zorluklar yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür (F=175). Emekli maaşının yetersizliği, geçim sıkıntısı ve hayat pahalılığı, ekonomik güçlükleri emeklilik döneminde yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel

faktörler haline getirmektedir. Dolayısıyla, emeklilikte iş hayatına devam etmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için, bireylerin çalışmaya devam etme motivasyonları ile ekonomik koşulların birlikte ele alınması gerekmektedir. Özellikle ekonomik zorluklar, emekli bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Araştırma bulguları, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Özellikle ortalamanın üzerinde gelire sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu yönünde pek çok bulgu mevcuttur (Ateş ve Ateş, 2023; Bülbül ve Giray, 2011; Cenkseven, 2004; Diener ve Diener, 1996; Diener ve Fujita, 1995; İşgör, 2017; Maharramova ve Kumcağız, 2021; Özden, 2014; Tatlıoğlu, 2015; Uçar, 2018). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda ise gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının gelire bağımlı olarak şekillenmediği de belirtilmiştir (Alaçayır, 2024; Diener, 1984; Diener vd., 1998; Elmas vd., 2021; Göktaş ve Öztürk, 2022; Hong ve Giannakopoulos, 1994; Myers ve Diener, 1995; Samman, 2007; Sandıkçı, 2014; Söner ve Yılmaz, 2018; Suh vd., 1996; Tapşın ve Karagün, 2024). Sonuç olarak, literatürde gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalarda gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, bazı çalışmalar ise özellikle ortalamanın üzerinde gelir düzeyine sahip bireylerde psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin, bireysel algılar, yaşam standartları, kültürel ve sosyal faktörler gibi çok boyutlu etmenler tarafından şekillendiği ve her birey için farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Çalışmanın bulguları, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, yaşamlarını anlamlı kılan bir aktiviteye sahip olup olmamalarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yaşamı anlamlı kılan bir aktiviteye sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, herhangi bir faaliyeti olmayanlara kıyasla belirgin şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, emeklilik döneminde anlamlı uğraşlara sahip olmanın, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırıcı etkisine dikkat çeken pek çok çalışmayla örtüşmektedir (Adams vd., 2011; Elmas vd., 2021; Şahin vd., 2017; Çakır ve Ergin, 2023; Başar, 2018; Çömez Polat, 2024; Chang vd., 2014; Lampinen vd., 2006; Gümüş ve Koç, 2019; Yüceant, 2023; Yavuz ve İlhan, 2023; Baş, 2016; Haim-Litevsky vd., 2023; Çapkan, 2023; Menec, 2003; Everard vd., 2000). Araştırmada, emekli bireylerin yaşama anlam katan aktivitelere

katılım durumları nitel olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların 321'i, hayatlarına anlam katan bir faaliyette yer aldıklarını belirtirken; 67 kişi ise herhangi bir aktiviteye katılmadığını ifade etmiştir. Çalışma grubundaki bireylerin en sık tercih ettikleri aktivitelerin başında spor yapmak, yürüyüş, yüzme ve bisiklet gibi fiziksel etkinlikler yer almaktadır (f = 96). Bunu, resim yapmak, müzikle ilgilenmek, el işiyle uğraşmak, koro çalışmasına katılmak ve enstrüman çalmak gibi sanatsal faaliyetler (f = 61) takip etmektedir. Ayrıca, kitap okuma, şiir yazma, bulmaca çözme ve satranç gibi zihinsel/bilişsel etkinlikler (f = 51) ile bahçe işleri, arıcılık ve çiçek yetiştirme gibi doğa temelli uğraşlar (f = 37) da katılımcıların ilgilendiği diğer başlıca faaliyetler olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, emeklilik döneminde bireylerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenebilmesi için, onların kendilerini anlamlı ve değerli hissettikleri uğraşlara yönlendirilmeleri büyük önem taşımaktadır. Özellikle fiziksel aktivitelere (örneğin yürüyüş, spor, yüzme) yüksek oranda katılım, bireylerin bedensel sağlığın yanı sıra ruhsal iyi oluşu destekleyici bir yaşam tarzı benimsediklerini göstermektedir. Bu bulgu, Steptoe ve Fancourt'un (2019) fiziksel aktivitenin yaşlılıkta depresyonu azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığına dair çalışmalarıyla örtüşmektedir.

Bunun yanında, katılımcıların hobiler ve sanatsal faaliyetler aracılığıyla yaşamlarına anlam kattıklarını belirtmeleri, kişisel gelişim ve yaşam amacı boyutlarıyla ilişkilendirilebilir. Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeline göre, bireyin kendini gerçekleştirme ve potansiyelini kullanması iyi oluşun temel unsurlarındandır. Bu doğrultuda, kitap okumak, el işi yapmak ya da müzikle ilgilenmek gibi faaliyetler, umut duygusunu besleyen ve yaşam amacını pekiştiren kaynaklar olarak değerlendirilebilir (Snyder, 2002).

Araştırma kapsamındaki nitel sorulara verilen yanıtlar, sosyal ilişkiler açısından da güçlü örüntüler sunmuştur. Katılımcıların sıklıkla vakit geçirdikleri kişilerin başında eş, çocuklar ve arkadaş çevresinin gelmesi; sosyal destek düzeyinin yüksekliğini açıklayan nicel bulguları desteklemektedir. Özellikle aile desteğinin en sık ifade edilen destek kaynağı olması, yaşlılık döneminde sosyal bağlılığın ve aidiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki koruyucu rolünü pekiştirmektedir (Antonucci vd., 2010; Eker ve Arkar, 1995). Aynı şekilde, arkadaşlarla kurulan ilişkilerin de sosyal bütünleşmeyi güçlendirdiği ve yalnızlık duygusunu azalttığı söylenebilir.

Öte yandan, emeklilik sürecinde en sık karşılaşılan güçlükler arasında yer alan ekonomik zorluklar, araştırmanın nicel boyutunda elde edilen depresyon düzeyleriyle ilişkilendirilebilecek önemli bir çevresel stres kaynağıdır. Yaşam pahalılığı ve düşük emekli

maaşı gibi faktörlerin bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği; bu durumun ise psikolojik iyi oluş üzerinde baskı oluşturabileceği değerlendirilmektedir (Litwin ve Stoeckel, 2013). Aynı şekilde, boşluk hissi, işe yaramama duygusu ve sosyal izolasyon gibi ifadeler de düşük umut düzeylerinin ve zayıf sosyal destek algısının yansımaları olarak okunabilir.

Bununla birlikte, bazı katılımcıların herhangi bir zorluk yaşamadıklarını ifade etmeleri, bireysel baş etme kaynaklarının ve psikolojik dayanıklılığın önemini göstermektedir. Bu durum, olumlu kişilik özelliklerinin, yaşam doyumunun ve çevresel ustalık gibi boyutların psikolojik iyi oluşu desteklediğine dair bulgularla örtüşmektedir (Keyes, 2002; Ryff ve Singer, 2008).

Sonuç olarak, nitel bulguların sunduğu kişisel anlatılar, nicel verilerle harmanlandığında emeklilik sürecinin bireylerin içsel kaynakları, sosyal çevreleri ve yaşam koşullarıyla şekillendiği çok katmanlı bir yapı ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda, çalışmadan elde edilen bulgular, emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşun sadece bireysel değil, aynı zamanda çevresel ve ilişkisel dinamiklerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını ortaya koyan birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Ateş ve Ateş, 2023; Deaton ve Stone, 2014; Fırat, 2025; Glenn ve Weaver, 1981; Kındıroğlu, 2018; Özer vd., 2023; Parvizi ve Özabacı, 2022; Şencan ve Bingöl, 2023; Şensoy vd., 2020; Uçar, 2014). Bu çalışmalarda, psikolojik iyi oluşun daha çok algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri, yaşamda anlam bulma gibi bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu; eğitim düzeyinin ise doğrudan belirleyici bir rol üstlenmediği belirtilmiştir. Bazı araştırmacılar ise, eğitim düzeyinin artmasının bireylerin ekonomik ve sosyal imkanlarını geliştirdiği, bu durumun da psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ileri sürmektedir (Alaçayır, 2024; Belo vd., 2020; Bozdağ, 2020; Boylan vd., 2025; Cutler ve Lleras-Muney, 2006; Dolan vd., 2008; Keyes vd., 2002; Ryff ve Singer, 2002; Timur, 2008; Yılmaz vd., 2023; Yurdaişik vd., 2023). Eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda literatürde farklı bulguların olduğu ve konunun daha fazla araştırmaya açık olduğu görülmektedir. Bu durum, eğitim düzeyinin tek başına belirleyici bir unsur olmadığını, bireysel, toplumsal ve çevresel değişkenlerin psikolojik iyi oluşta birlikte rol oynadığını göstermektedir.

4.2.2. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Bu çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyi ile depresyon arasında yüksek düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin depresyon düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşlarının azaldığını, depresyon düzeyleri azaldıkça ise psikolojik iyi oluşlarının yükseldiğini göstermektedir. Bulgularımız, mevcut literatürde yer alan ulusal ve uluslararası araştırmanın sonuçlarıyla da örtüşmektedir (Carr, 2016; Çicek ve Almalı, 2020; Eldeleklioğlu, 2006; Gable ve Nezlek, 1998; Geçgin ve Sahranç, 2017; Karababa, 2024; Khramstsova vd., 2007; Liu vd., 2009; Mak vd., 2011; Özgüner-Dokuzlu, 2022; Park vd., 2023; Salami, 2010; Segel-Karpas ve Shrira, 2017; Taş, 2023; Uyar, 2019).

Psikolojik iyi oluş ile depresyon arasındaki bu ters yönlü ilişki özellikle yaşlı bireylerde yapılan çalışmalarla da açıkça ortaya konmuştur. Örneğin, yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeğini geliştiren Gümüş Demir'in (2022) çalışmasında, psikolojik iyi oluş toplam puanları ile Geriatrik Depresyon Ölçeği-Kısa Formu puanları arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, yaşlı bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu, yaşlılık döneminde psikolojik iyi oluşun, ruh sağlığının önemli bir göstergesi olduğunu vurgulamaktadır.

Yaşlı bireylerle yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Cramm ve arkadaşları (2012) hastane ortamında yürüttükleri çalışmada, yaşlı bireylerin hastanede kalış sürelerinde psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşmesiyle birlikte depresyon belirtilerinin arttığı ortaya koyulmuştur. Bu durum, hastane gibi stres düzeyi yüksek ortamlarda psikolojik iyi oluşun korunmasının, depresyonun önlenmesi ve yönetilmesi açısından kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bunun yanı sıra, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin kültürler ve farklı yaş grupları arasında da tutarlı olduğu çeşitli sistematik derleme ve meta-analizlerle desteklenmiştir. Özellikle, Alonso-Debrezeni ve Bailey (2021) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir sistematik derleme ve meta-analizde, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, kişinin kendini kronolojik yaşından daha genç hissetmesinin, daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ve daha düşük depresyon belirtileriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Bununla birlikte, yaşlı bireylerle yapılan bir başka çalışmada, bireylerin genel refah ve zihinsel sağlık durumları incelenmiş ve psikolojik iyi oluş ile depresyon arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki saptanmıştır (Warr, 1990).

Daha geniş bir perspektiften bakıldığında, uluslararası ölçekte yürütülen çalışmalar da benzer sonuçlar vermektedir. Van ve arkadaşları (2002) tarafından 28 ülkeden toplanan verilerle yapılan araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu toplumlarda depresyonun daha düşük olduğu ve ülkenin genel refah düzeyinin de bu doğrultuda olumlu etkilendiği gösterilmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma ve literatürdeki ilgili araştırmalar, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkinin güçlü ve ters yönlü olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bulgular, psikolojik iyi oluşun artmasının depresyonun azalmasına, depresyon düzeyinin artmasının ise psikolojik iyi oluşun düşmesine yol açtığını göstermektedir. Sonuç olarak, psikolojik iyi oluşun artırılması hem bireylerin yaşam kalitesini yükseltmekte hem de depresyonun önlenmesi ve yönetilmesinde temel bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, psikolojik iyi oluşun geliştirilmesi hem bireysel hem toplumsal düzeyde önemli bir hedef olarak ele alınmalıdır. Depresyon düzeyi yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı biçimde azaldığı görülmektedir. Bu bulgu, depresyonun ileri yetişkinlik ve yaşlılık döneminde yaşam kalitesi ve iyi oluş üzerinde en güçlü risk faktörlerinden biri olduğunu ortaya koyan araştırmalarla paralellik göstermektedir (Djernes, 2006; Ünal vd., 2020). Özellikle emeklilik gibi yaşamın geçiş dönemlerinde depresif belirtilerin artmasının, bireylerin yaşam amaçlarını, motivasyonlarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle, emeklilik sürecinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik girişimlerde depresyonun öncelikli olarak ele alınması oldukça önem arz etmektedir.

4.2.3. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Çalışmanın bulgularına göre, yüksek umut düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koymakta ve mevcut literatürdeki araştırmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir (Akfirat, 2020; Çalışkan ve Dilmaç, 2021; Gall vd., 2005; İmroğlu vd., 2021; Kadioğlu-Yılmaz, 2025; Kardeş vd., 2019; Maclyntyre, 2022; Mukba ve Önder, 2024; Murphy, 2023; Özhan ve Üzbe-Atay, 2022; Rabeu vd., 2017; Sevinç, 2022; Snyder, 2002; Tarhan ve Bacanlı, 2016; Yan vd., 2024; Yıldırım ve Arslan, 2022).

Snyder'in (1996) teorik ve ampirik çalışmaları, yüksek umut düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkiye’de yapılan uyarlama çalışmaları da bu sonuçları desteklemektedir. Tarhan ve Bacanlı’nın (2015) Sürekli Umut Ölçeği’nin Türkçeye uyarlanması kapsamında yürüttükleri çalışmada, sürekli umut düzeyi yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Benzer şekilde, Tsukasa ve Snyder (2005) tarafından yürütülen bir çalışmada da umut düzeyinin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Özellikle umutlu bireylerin, yaşamlarına anlam katma, hedef belirleme ve zorluklarla başa çıkma konularında daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir.

Folkman’ın (2012) çalışmasında da bireylerin umut düzeylerinin desteklenmesiyle psikolojik iyi oluşlarının da arttığı ifade edilmektedir. Umudun, zorluklar karşısında bireyin içsel kaynaklarını harekete geçirerek yaşam doyumunu ve genel iyilik halini artırdığı vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, çalışmanın bulguları umut düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli ve olumlu bir belirleyici olduğunu göstermekte ve mevcut literatürle güçlü bir paralellik sunmaktadır. Umudun genel iyi oluş üzerinde pozitif bir etkiye sahip olması, bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve psikolojik sağlıklarını korumada önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Snyder’ın (2002) umut kuramında da belirtildiği üzere, bireylerin hedef odaklı düşünme ve yol bulma kapasiteleri, onların iyi oluş düzeylerini artıran koruyucu bir faktör niteliğindedir. Nitekim alan yazında da umut düzeyinin yaşlılıkta iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sıkça vurgulanmaktadır (Gallagher ve Lopez, 2009; Feldman ve Snyder, 2005). Dolayısıyla, emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu güçlendirmeye yönelik programların bireylerin umut düzeylerini artıracak uygulamalar içermesi önem arz etmektedir.

4.2.4. Emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Çalışmanın bulguları, algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının da anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Özellikle yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin, yaşam kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve genel refah üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki olumlu ve anlamlı ilişkinin altını çizirken, mevcut literatürdeki pek çok çalışma ile de büyük ölçüde paralellik göstermektedir (Akgündüz vd., 2025; Arslantaş ve Ergin, 2011; Aydın vd., 2017; Bozo vd., 2009; Demir ve Yılmaz, 2024; Doğru,

2018; Grey vd., 2020; İraz vd., 2021; İraz ve Arıaş, 2021; Kaya vd., 2019; Lavasani vd., 2011; Mitchell vd., 1982; Mutlu, 2012; Saygın, 2008; Sneyder, 2002; Toker ve Kalıpçı, 2018; ; Tosun, 2021; Yalçın, 2015; Yılmaz vd., 2008).

Nitekim Kubicek ve ark. (2011) tarafından yürütölen bir araştırmada, emeklilik öncesi sahip olunan sosyal destek kaynaklarının, bireylerin emeklilik sürecine uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı ve bu sürecin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Diener ve Ryan'ın (2009) bulguları da algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve doğru orantılı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle geniş sosyal çevreye ve aile desteğine sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Thoits'in (1985) çalışmasında ise algılanan sosyal destek puanları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırmanın ortak sonuçlarına yer verilmiş ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Williams ve ark. (1981) tarafından Seattle ve Washington'da gerçekteştirilen bir çalışmada da algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Turner'ın (1981) yaptığı araştırmada ise özellikle stresli yaşam koşullarında algılanan sosyal desteğin bireylerin iyi oluş düzeylerini daha fazla etkilediği ortaya konmuştur. Buna ek olarak, algılanan sosyal desteğin yalnızca psikolojik iyi oluşu artırmakla kalmadığı, aynı zamanda yüksek iyi oluş düzeyine sahip bireylerin de daha fazla sosyal destek algıladığı belirtilmektedir.

Bu çalışmada, emekli bireylerin en çok vakit geçirdikleri kişileri nitel olarak belirtmeleri istenmiş ve tematik analizle değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, emeklilerin günlük yaşamlarında en çok aile bireyleriyle vakit geçirdiklerini ortaya koymaktadır. Özellikle eşleriyle zaman geçirenlerin oranı oldukça yüksektir; bunu çocukları, torunları, kardeşleri, anne-babaları ve akrabalarıyla vakit geçirenler takip etmektedir. Ayrıca, arkadaş çevresi de emekliler için önemli bir sosyal destek kaynağıdır. Birçok katılımcı, arkadaşlarıyla ve sosyal çevrelerindeki diğer kişilerle vakit geçirdiğini belirtmiştir. İş arkadaşları, eski meslektaşlar, çeşitli hobi ve dernek grupları ile mahalle, kahvehane ve cami arkadaşları da sosyal destek ağının bir parçası olarak öne çıkmaktadır. Bunun yanında, sivil toplum kuruluşları, gezi grupları veya dijital ortamlarda vakit geçirenlerin de olduğu görölmüştür.

Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin emeklilik döneminde önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının da anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir (Krause, 2001; Şahin ve Yıldırım, 2021). Emeklilik döneminde sosyal ilişkilerdeki azalmalar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak bu çalışmada sosyal desteğin depresyon ve umut değişkenlerine kıyasla daha düşük düzeyde bir yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, sosyal desteğin tek başına yeterli olmayıp, umut ve depresyon gibi bireysel faktörlerle birlikte ele alındığında daha anlamlı bir etki ortaya çıkardığını göstermektedir

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sürecinde elde edilen verilerin analizine dayalı olarak ulaşılan bulgular doğrultusunda sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı önerilere yer verilmiştir. Öncelikle, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle ilişkisi incelenerek ulaşılan temel sonuçlar özetlenmiştir. Ardından, hem alanyazına katkı sunabilecek nitelikteki araştırmacılar için, hem de uygulayıcılar ve politika geliştiriciler için geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı, emekli bireylerde psikolojik iyi oluşun; depresyon, umut ve algılanan sosyal destek değişkenleri tarafından hangi düzeyde yordandığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

1. Bu araştırma, emekli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanmasında depresyon, umut ve algılanan sosyal desteğin rolünü kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, psikolojik iyi oluşun en güçlü negatif yordayıcısının depresyon olduğunu göstermiştir. Umut ve algılanan sosyal destek ise psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı yordayıcılar olarak öne çıkmıştır. Özellikle umut düzeyinin yüksek olması ve sosyal destek algısının güçlü olması, emekli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde artırmaktadır. Çoklu regresyon analizine göre, bu üç değişkenin birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın %61.1'ini açıkladığı tespit edilmiştir.
2. Araştırmanın en önemli bulgularından biri, depresyonun emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunu güçlü ve anlamlı bir şekilde negatif yönde yordadığıdır. Yani depresyon puanı yükseldikçe, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı biçimde azalmaktadır.
3. Çalışmada umut düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Umut düzeyi yüksek olan emekli bireyler, yaşamdan daha fazla doyum almakta ve genel olarak daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır. Umut, emekli bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada ve yaşamdan anlam bulmada önemli bir kaynak olarak öne çıkmaktadır.
4. Araştırmada algılanan sosyal desteğin, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek algısı yükseldikçe, emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

5. Araştırmada elde edilen sonuçlar, psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve emeklilik sonrası çalışma durumu gibi temel demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, algılanan gelir düzeyi ve yaşamı anlamlı kılan bir aktiviteye sahip olma değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Orta gelir grubunda yer alan emekli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, düşük gelir grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, yaşamına anlam katan bir faaliyete sahip olan emeklilerin psikolojik iyi oluş puanları, böyle bir aktivitesi olmayanlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek saptanmıştır.

5.2. Öneriler

Türkiye ve dünya literatüründe, emekli bireylerde psikolojik iyi oluşun depresyon, umut ve sosyal destek açısından birlikte incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırma, bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Gelecek çalışmalarda farklı kültür ve değişkenlerin incelenmesi önemlidir. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, değişkenler arası nedensel ilişkiler hakkında sınırlı çıkarım yapılabilmektedir. İleride yapılacak araştırmalar için deneysel ve boylamsal çalışmalar önerilmektedir. Emekli bireyleri uzun vadede izleyerek, depresyon, umut ve sosyal destek düzeylerindeki değişimlerin zaman içinde psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği daha net ortaya konabilir. Benzer şekilde, deneysel çalışmalar veya müdahale araştırmaları da gelecekte değerli olacaktır. Örneğin, umut artırıcı bir programın veya sosyal destek sağlayan bir müdahalenin emeklilerin iyi oluşuna etkisini test eden kontrollü deneyler yapılabilir. Bu sayede, bu değişkenlerdeki iyileşmenin iyi oluşu yükseltip yükseltmediği daha nitelikli bir biçimde anlaşılacaktır.
2. Sadece resmi olarak emekli olmuş bireyler değil, farklı emeklilik deneyimlerini içeren alt gruplar (örneğin erken yaşta emekli olanlar, emeklilik sonrası yeniden çalışanlar, emeklilik nedeniyle şehir değiştirenler vb.) incelenerek, bu durumların iyi oluş üzerindeki etkileri karşılaştırılabilir. Örneklemin çeşitlendirilmesi, hangi koşullarda ve

hangi gruplarda depresyon, umut ve algılanan sosyal desteğin iyi oluş için daha kritik olduğunu belirlemeye yardımcı olabilir.

3. Emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu açıklayabilecek farklı değişkenlerin incelenmesine yönelik çalışmaların artmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, içsel faktörler açısından fiziksel sağlık durumu, kronik hastalık varlığı, kişilik özellikleri (örn. nevroz, dışadönüklük), yaşam amacı ve maneviyat düzeyi incelenebilir. Dışsal faktörler kapsamında ise sosyal ilişkilerin niteliği, aile desteği, ekonomik koşullar, yaşam alanının özellikleri (örn. şehir/kırsal yaşam), gönüllülük ya da sosyal katılım düzeyi gibi unsurlar ele alınabilir. Bu tür değişkenlerin sürece dahil edilmesinin, emeklilik sürecinde psikolojik iyi oluşu güçlendiren veya zayıflatan etkenlerin daha bütüncül şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
4. Nicel bulguları derinlemesine anlamlandırmak ve emeklilerin deneyimlerine daha yakından bakabilmek için nitel çalışmalar yapılması önerilmektedir. Örneğin, emekli bireylerle yapılacak bireysel görüşmeler veya odak grup görüşmeleri, onların emeklilik sürecinde iyi oluşlarını etkileyen unsurlara dair zengin veriler sağlayabilir. Bu sayede, umut düzeyini canlı tutma, sosyal destek arayışları veya depresyonla baş etme stratejileri konusunda emeklilerin öznel algıları derinlemesine araştırılabilir.
5. Emeklilerin psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik somut programların geliştirilmesi ve bu programların etkililiğinin test edilmesi önemli görülmektedir. Örneğin, umut artırıcı atölye çalışmaları, sosyal destek grupları, psikoeğitim programları veya doğa temelli etkinlikler gibi uygulamalar tasarlanarak, bu müdahalelerin depresyon düzeyi, umut ve sosyal destek algısı üzerinden psikolojik iyi oluşa etkisi deneysel araştırmalarla incelenebilir. Bu tür uygulamalı çalışmalar, yalnızca teorik bilgi üretmekle kalmayıp aynı zamanda emekli bireylerin yaşam kalitesine doğrudan katkı sağlayacak bulgular sunabilir.

5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada emekli bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen en güçlü değişkenin depresyon olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, ileride yapılacak uygulamalarda depresyonla mücadeleye yönelik psikolojik müdahalelerin önceliklendirilmesi faydalı olabilir. Bireysel ya da grup temelli psikolojik danışma hizmetlerinde depresyon belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımlar, duygu düzenleme çalışmaları ve psikoeğitim programları kullanılabilir.

2. Umut düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmalar, emekli bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılığını destekleyebilir. Bu kapsamda, umut gelişimini destekleyici bireysel ya da grup çalışmaları planlanması yararlı olabilir.
3. Algılanan sosyal desteğin önemi göz önüne alındığında, emeklilerin sosyal ilişkilerini sürdürebilecekleri sosyal etkinliklerin teşvik edilmesi ve toplulukla bağlarını güçlendirecek ortamların sağlanması yararlı olabilir.
4. Yaşamı anlamlı kılan aktivitelere katılım, emeklilik döneminde psikolojik iyi oluşu destekleyebilir. Bu nedenle bireylerin ilgi ve yeteneklerine uygun gönüllülük, hobi ya da üretim temelli faaliyetlere yönlendirilmeleri faydalı olabilir.
5. İlgili alanyazında emekli bireyler ya da ileri yaş bireylere özgü danışma yaklaşımlarının depresyonu azalttığı ve psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği belirtilmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışmanlar, emeklilerle çalışırken anımsama terapisi, umut artırıcı grup çalışmaları ve mindfulness temelli programlar gibi uygulamalarda bu yaş grubuna hizmet sunabilir.
6. Uluslararası düzeyde başarıyla uygulanan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ve umut terapisi programlarının, depresyonu azaltmada ve psikolojik iyi oluşu artırmada etkili olduğu kanıtlanmıştır. Türkiye bağlamında, kültürel özelliklere uyarlanmış mindfulness eğitimleri veya umut artırıcı grup psiko eğitim programları geliştirilebilir.

5.2.3. Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler

1. Sosyal destek ve katılım programları emekli bireyler için sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, depresyonu önlemede ve psikolojik iyi oluşu artırmada etkili bir yaklaşımdır. Yerel düzeyde semt konakları, kültür merkezleri veya belediye sosyal merkezleri aracılığıyla düzenlenecek grup buluşmaları, hobi atölyeleri ve sosyal etkinlikler bu amaca hizmet edebilir.
2. Algılanan gelir düzeyinin etkisi doğrultusunda, ekonomik zorluk yaşayan emekli bireyler için sosyal destek ve bilgilendirme mekanizmalarının geliştirilmesi yerinde olabilir.
3. Araştırma kapsamında gönüllülük faaliyetleri, bireylerde amaç duygusunu pekiştirerek hem umut düzeyini hem de psikolojik iyi oluşu artırabileceğine ilişkin fikir oluşturabilecek bulgulara ulaşılmıştır. Bu kapsamda yerel sivil toplum kuruluşları, belediyeler veya üniversiteler ile iş birliği yapılarak emekli bireylerin

bilgi, beceri ve deneyimlerini topluma aktarabilecekleri gönüllü projeler geliştirilebilir.

4. Emeklilerin sosyal destek ağlarını güçlendirecek topluluk merkezleri, hobi atölyeleri ve gönüllülük programları yaygınlaştırılabilir. Bu merkezlerde hem sosyal paylaşım hem de psikolojik destek hizmetleri bir arada sunulabilir.
5. Emeklilik sürecine hazırlık kapsamında, çalışanlara emeklilik öncesi psikoeğitim seminerleri düzenlenerek bu döneme daha sağlıklı bir geçiş yapılması sağlanabilir.
6. Belediyeler aracılığıyla yaşlı dostu şehircilik uygulamaları (parklar, sosyal buluşma alanları, ulaşım kolaylıkları) artırılabilir. Böylece emeklilerin sosyal hayata katılımı ve psikolojik iyi oluşu desteklenmiş olur.

KAYNAKLAR

- Abdolahrezaee, N., Khanmohammadi, A., Dadfar, M., Rashedi, V., & Behnam, L. (2020). Prediction of hope, physical health, and mental health by mediating variable of religious spiritual well-being in elderly. *Mental health, religion & culture*, 23(10), 928-940.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A Critical Review Of The Literature On Social And Leisure Activity And Wellbeing İn Later Life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Adelmann, P. K. (1987). Occupational Complexity, Control, And Personal İncome: Their Relation To Psychological Well-Being İn Men And Women. *Journal Of Applied Psychology*, 72(4), 529. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.72.4.529>
- Ağar, A. (2020). Yaşlılarda ortaya çıkan psikolojik değişiklikler. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 3(2), 75-80.
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2020). 2020 Yılı Yaşlı Nüfus İstatistik Bülteni. https://www.aile.gov.tr/media/89041/yasli_nufus_istatistik_bulteni.pdf
- Ak, B. (1991). Yaşlılık Psikolojisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 2(2).
- Akbaş, M., & Kumcağız, H. (2024). Yaşlı Bireylerde Umut Düzeyinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(64), 447-464.
- Akfirat, O. N. (2020). Investigation Of Relationship Between Psychological Well-Being, Self Esteem, Perceived General Self-Efficacy, Level Of Hope And Cognitive Emotion Regulation Strategies. *European Journal Of Education Studies*, 7(9).
- Akgündüz, Y., Bilen, O., Yıldız, N., Ergün, A., Et Al. (2025). İşsizlik Kaygısının Turizm İşletmeciliği Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinde Sosyal Destek Algısının Düzenleyicilik Rolü. *İzmir İktisat Dergisi*, 40(1), 50-68. <https://doi.org/10.24988/İje.1452678>
- Akış, A. G. (2021). Yaşam Seyri Perspektifi ve Yaşlılık. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(38). <https://doi.org/10.14520/adyusbd.867560>

- Alaçayır, D. (2024). Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş, Sosyal Destek ve Yaşam Kalitesinin Sosyal Medya Kullanımına Göre İncelenmesi.
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great Expectations: A Meta-Analytic Examination Of Optimism And Hope. *Journal Of Occupational And Organizational Psychology*, 86(2), 156–177. <https://doi.org/10.1111/Joop.12005> .
- Alexopoulos, G. S. (2005). Depression İn The Elderly. *The Lancet*, 365(9475), 1961–1970.
- Alonso Debreczeni, F., & Bailey, P. E. (2021). A Systematic Review And Meta-Analysis Of Subjective Age And The Association With Cognition, Subjective Well-Being, And Depression. *The Journals Of Gerontology: Series B*, 76(3), 471-482. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa069>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*
- Amorim, S. M., & França, L. H. D. F. P. (2019). Retirement Well-Being: A Systematic Review Of The Literature. *Trends İn Psychology*, 27, 155-172. <https://doi.org/10.9788/TP2019.1-12>
- Andrew, D. P., Pedersen, P. M., & Mcevoy, C. D. (2019). *Research Methods And Design İn Sport Management*. Human Kinetics.
- Angevaare, M. J., Roberts, J., van Hout, H. P., Joling, K. J., Smalbrugge, M., Schoonmade, L. J., & Hertogh, C. M. (2020). Resilience in older persons: A systematic review of the conceptual literature. *Ageing research reviews*, 63, 101144.
- Antonucci, T. C. (2001). Social Relations: An Examination Of Social Networks, Social Support, And Sense Of Control. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook Of The Psychology Of Aging* (5th Ed., Pp. 427–453). Academic Press.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). Social Networks İn Adult Life And A Preliminary Examination Of The Convoy Model. *Journal Of Gerontology*, 42(5), 519-527.

- Arkar, H., Eker, D. Ve Yıldız, H. (2001). "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1):18.
- Arslantaş, H., & Ergin, F. (2011). Loneliness, Depression, Social Support And Related Factors In Individuals Between 50 And 65 Years. *Turkish Journal Of Geriatrics*, 14(2)
- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory Of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Atchley, R. C. (1982). Retirement as a social institution. *Annual review of sociology*, 8, 263-287.
- Atchley, R. C. (1999). *Continuity and adaptation in aging*. Johns Hopkins University Press.
- Ateş, H., & Ateş, N. (2023). Voleybol Antrenörlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1045-1059. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374634>
- Aydın, A., Kahraman, N., & Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Aydiner Boylu, A. Ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (Akad)*, 8(15): 137-150. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.266011>
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı).
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611.

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Baran, M., Küçükakça, G., & Ayran, G. (2014). Effect Of Perceived Social Support Level Among School Of Healthy Students On Smoking. *Meandros Medical And Dental Journal*, 15(1), 9-15.
- Baş, A. U., Soysal, F. S. Ö., & Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-Oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046. <https://doi.org/10.15869/itobiad.85603>
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baxter, S., Blank, L., Cantrell, A., & Goyder, E. (2021). Is Working In Later Life Good For Your Health? A Systematic Review Of Health Outcomes Resulting From Extended Working Lives. *BMC Public Health*, 21, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11423-2>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes And Treatment*. University Of Pennsylvania Press.
- Beekman, A. T., Penninx, B. W., Deeg, D. J., Beurs, E. D., Geerlings, S. W., & Tilburg, W. V. (2002). The impact of depression on the well-being, disability and use of services in older adults: a longitudinal perspective. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(1), 20-27.
- Belo, P., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Carrana, P., & Margarido, C. (2020). Relationship Between Mental Health And The Education Level In Elderly People: Mediation Of Leisure Attitude. *Frontiers In Psychology*, 11, 573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00573>
- Beşikçi, T. (2023). 65 Yaş ve Üstü Bireylerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Değişkenlerin Çoklu Regresyon Analizi ile Belirlenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 341-362.

- Bengtson, V. L., Elder Jr, G. H., & Putney, N. M. (2012). The life course perspective on ageing: Linked lives, timing, and history. *Adult lives: A life course perspective*, 9-17.
- Berzoff, J. (2011). Psychosocial ego development: The theory of Erik Erikson. *Inside out and outside in: Psychodynamic clinical theory and psychopathology in contemporary multicultural contexts*, 97, 118.
- Bjorklund, D. F., & Pellegrini, A. D. (2000). Child Development And Evolutionary Psychology. *Child Development*, 71(6), 1687-1708.
- Blazer, D. G. (2003). Depression In Late Life: Review And Commentary. *The Journals Of Gerontology Series A: Biological Sciences And Medical Sciences*, 58(3), 249-265. <https://doi.org/10.1093/gerona/58.3.M249>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Boylan, J. M., Choi, J. H., Kirsch, J. A., & Ryff, C. D. (2025). Educational Disparities In 20-Year Trajectories Of Psychological Well-Being In A National Sample. *Scientific Reports*, 15(1), 11437. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95058-y>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık (Psychological Resilience During Pandemic). *Turkish Studies*, 15(6), 247–257. <https://doi.org/10.7827/Turkishstudies.44890>.
- Bozo, Ö., Toksabay, N. E., & Kürüm, O. (2009). Activities Of Daily Living, Depression, And Social Support Among Elderly Turkish People. *The Journal Of Psychology*, 143(2), 193-206. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.2.193-206>
- Bozoğlan, B. (2015). Emeklilik Dönemi Doyumunun Yordayıcısı Olarak Yaşam Doyumu, Evlilik Doyumu ve Sosyal Destek. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 229-238.
- Bradburn, N. M. (1969). The Structure Of Psychological Well-Being.
- Brougham, R. R., & Walsh, D. A. (2007). Early And Late Retirement: Evaluation Of Push And Pull Factors. *Psychological Reports*, 101(3), 1151-1154.

- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev. Erguvan Sarıoğlu, İ. D.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butterworth, P., Gill, S. C., Rodgers, B., Anstey, K. J., Villamil, E., & Melzer, D. (2006). Retirement and mental health: analysis of the Australian national survey of mental health and well-being. *Social science & medicine*, 62(5), 1179-1191.
- Bülbül, S., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113.
- Carlstedt, A. B., Brushammar, G., Bjursell, C., Nystedt, P., & Nilsson, G. (2018). A Scoping Review Of The Incentives For A Prolonged Work Life After Pensionable Age And The Importance Of “Bridge Employment”. *Work*, 60(2), 175-189. <https://doi.org/10.3233/WOR-18272>
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social Relationships, Leisure Activity, And Health In Older Adults. *Health Psychology*, 33, 516–523. <https://doi.org/10.1037/hea0000051>
- Charles, K. (2002). Is Retirement Depressing?: Labor Force Inactivity And Psychological Well-Being In Later Life. [https://doi.org/10.1016/S0147-9121\(04\)23008-4](https://doi.org/10.1016/S0147-9121(04)23008-4)
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope Therapy In A Community Sample: A Pilot Investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress, *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300- 314
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Compton, W. C. (2005). *Introduction To Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.
- Coombs, R. H. (1991). Marital Status And Personal Well-Being: A Literature Review. *Family Relations*, 97-102. <https://doi.org/10.2307/585665>

- Cooper, H., Okamura, L. & Mcneil, P. (1995). Situation And Personality Correlats Of Psychological Well-Being: Social Activity And Personal Control. *Journal Of Research In Personality*, 29, 395-417. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1023>
- Corbishley, M. A., & Yost, E. B. (1989). Psychological Aspects Of Career Counseling. *Journal Of Career Development*, 16(1), 43-51. <https://doi.org/10.1177/089484538901600105>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Cramm, J. M., Hartgerink, J. M., De Vreede, P. L., Bakker, T. J., Steyerberg, E. W., Mackenbach, J. P., & Nieboer, A. P. (2012). The Relationship Between Older Adults' Self-Management Abilities, Well-Being And Depression. *European Journal Of Ageing*, 9, 353-360. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0237-5>
- Cunningham, A. M., & Knoester, C. (2007). Marital Status, Gender, And Parents' Psychological Well-Being. *Sociological Inquiry*, 77(2), 264-287. <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.2007.00190.x>
- Cutler, D. M., & Lleras-Muney, A. (2006). Education And Health: Evaluating Theories And Evidence. <https://doi.org/10.3386/w12352>
- Çakır, G., & Ergin, R. (2023). Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374. <https://doi.org/10.37989/Gumussagbil.1320687>
- Çalık, S. (2023). *Romantik İlişkileri Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcıları: Empati, Cinsel Yaşam Kalitesi, İlişki İstikrarı, Tutkulu Aşk ve Romantik İlişkilerde Yakınlık* (Master's Thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Çalışkan, S., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Çapkan, M. (2023). Yerel Yönetimde Çalışanların Serbest Zaman İlgilenim Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi (Konya Meram Belediyesi Örneği).

- Çelik, O. T., & Kahraman, Ü. (2022). Öğretmenlerin Örgütsel Destek Algıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 7(1), 1-17. <https://doi.org/10.46628/itbhssj.1134102>
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 241-260. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- Çömez Polat, F. (2024). Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri: Adana Örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(32), 1-21. <https://doi.org/10.52528/Genclikarastirmalari.1321358>
- Dagley, J. C., & Salter, S. K. (2004). Practice And Research In Career Counseling And Development—2003. *The Career Development Quarterly*, 53(2), 98-157. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2004.tb00986.x>
- Dağcı, A. (2020). *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi Ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umut Psikolojik İyi Oluş Ve Tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi* (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Daniels, K., & Harris, C. (2000). Work, Psychological Well-Being And Performance. *Occupational Medicine*, 50(5), 304-309. <https://doi.org/10.1093/occmed/50.5.304>
- Deaton, A., & Stone, A. A. (2014). Evaluative And Hedonic Wellbeing Among Those With And Without Children At Home. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 111(4), 1328-1333. <https://doi.org/10.1073/pnas.1311600111>
- Demir, A. F., & CANAN, S. (2019). Cenaze ve Defin Hizmetlerinde Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu, Hayatın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş, Dini Tutum Algısının Depresyon ve Psikolojik Belirti Düzeyi ile İlişkisi. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 6.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İlhan, Yerlikaya, İbrahim, Çırak Kurt, S., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192–206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>

- Diener, E. (1984) "Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin* 95 (3): 542-575
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.>
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money And Happiness: Income And Subjective Well-Being Across Nations. *Culture And Subjective Well-Being*, 185-218.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal Of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings, And Subjective Well-Being: A Nomothetic And Idiographic Approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(5), 926-935 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926>
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential To Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Dingemans, E., & Henkens, K. (2017). Working After Retirement And Its Relationship With Life Satisfaction. *Innovation In Aging*, 1(Suppl 1), 62. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx004.254>
- Djernes, J. K. (2006). Prevalence And Predictors Of Depression In Populations Of Elderly: A Review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 113(5), 372-387. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2006.00770.x>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The Challenge Of Defining Wellbeing. *International Journal Of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi* (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).

- Dolan, C. A., & Ender, M. G. (2008). The Coping Paradox: Work, Stress, And Coping In The US Army. *Military Psychology*, 20(3), 151-169. <https://doi.org/10.1080/08995600802115987>
- Durmaz, B., Soysal, P., Ellidokuz, H., & Isik, A. T. (2018). Validity And Reliability Of Geriatric Depression Scale-15 (Short Form) In Turkish Older Adults. *Northern Clinics Of İstanbul*, 5(3), 216.
- Dupuis, S. L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et société/Society and Leisure*, 18(1), 67-92.
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2(2), 1-10.
- Dünya Gazetesi. (2024, 24 Eylül). 5 İlde Emekliler Çalışanları Geçti: Ortalama Emekli Yaşı 53'ten 49'a Düştü. *Dünya Gazetesi*, 2023 Yılı Emeklilik Verileri Özel Haberi.
- Easterlin, R. A. (1974). Does Economic Growth Improve The Human Lot? Some Empirica Levidence. *Nations And Households In Economic Growth*, 89, 89-125. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Elder Jr, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child development*, 69(1), 1-12.
- Elder Jr, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In *Handbook of the life course* (pp. 3-19). Boston, MA: Springer US.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17

- Elovainio, M., Kivimäki, M., Vahtera, J., Ojanlatva, A., Korkeila, K., Suominen, S., ... & Koskenvuo, M. (2003). Social support, early retirement, and a retirement preference: a study of 10,489 Finnish adults. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(4), 433-439.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity And The Life Cycle*. New York: W.W. Norton.
- Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton
- Ertürk, A., Keskinılıç Kara, S. B., & Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal Emek ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönelisel Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Everard, K. M., Lach, H. W., Fisher, E. B., & Baum, M. C. (2000). Relationship Of Activity And Social Support To The Functional Health Of Older Adults. *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 55(4), S208-S212. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.4.S208>
- Feldman, D. C. (1994). The decision to retire early: A review and conceptualization. *Academy of management review*, 19(2), 285-311.
- Fırat, İ. (2025). Psikolojik İyi Oluşun Genel Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisi: Demografik Değişkenlerin Moderatör Etkisi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 17(32), 407-427. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.1636579>
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression In Older Adults. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 5, 363–389. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>
- Folkman, S. (2012). Stress, Coping, And Hope. In *Psychological Aspects Of Cancer* (Pp. 119-127). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4866-2_8
- Forsman, A. K., Nordmyr, J., & Wahlbeck, K. (2011). Psychosocial Interventions For The Promotion Of Mental Health And The Prevention Of Depression Among Older Adults. *Health Promotion International*, 26(1), İ85-İ107. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar074>

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design And Evaluate Research In Education* (8th Ed.). Mcgraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role Of Positive Emotions In Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gable, S. L., & Nezlek, J. B. (1998). Level And Instability of Day-To-Day Psychological Well-Being And Risk For Depression. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(1), 129–138. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.129>
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding The Nature and Role Of Spirituality In Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), 88. <https://doi.org/10.1037/h0087008>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive Expectancies and Mental Health: Identifying The Unique Contributions of Hope and Optimism. *Journal Of Positive Psychology*, 4(6), 548-556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Geçgin, F. M., & Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4). <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Gencer, N., (Translator) (2018). Subjective Well-Being: A General Overview. *Hitit University Journal Of Social Sciences Institute*. 11(3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/Hititsosbil.457382>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference* (10th Ed.). Pearson.

- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). Education's Effects On Psychological Well-Being. *Public Opinion Quarterly*, 45(1), 22-39. <https://doi.org/10.1086/268632>
- Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., & Lawlor, B. A. (2009). Loneliness, Social Support Networks, Mood And Wellbeing İn Community-Dwelling Elderly. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 694–700. <https://doi.org/10.1002/gps.2181>
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does Marriage Have Positive Effects On The Psychological Well-Being Of The İndividual? *Journal Of Health And Social Behavior*, 122-131. <https://doi.org/10.2307/2136639>
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7, 97-130.
- Göktaş, P., & Öztürk, F. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097-1116. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1070004>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The Role Of Perceived Social Support On Depression And Sleep During The COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Research*, 293, 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Guerson, L. R. S. C., França, L. H. F. P., & Amorim, S. M. (2018). Life Satisfaction İn Retirees Who Are Still Working. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28, E2812. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2812>
- Gum, A. M., King-Kallimanis, B., & Kohn, R. (2009). Prevalence Of Mood, Anxiety, And Substance-Abuse Disorders For Older Americans İn The National Comorbidity Survey-Replication. *American Journal Of Geriatric Psychiatry*, 17(9), 769-781. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e3181ad4f5a>
- Gum, A. M., Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2017). Longitudinal associations of hopelessness and loneliness in older adults: results from the US health and retirement study. *International Psychogeriatrics*, 29(9), 1451-1459.

- Gülyüksel-Akdağ, F., & Cihangir-Çankaya Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
<https://doi.org/10.17860/efd.67613>
- Gümüş, H., & Koç, M. C. (2019). Rekreasyon Alan Tercihi ve Psikolojik İyi Oluş. *Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Derlemeler*, 308-318.
- Haim-Litevsky, D., Komemi, R., & Lipskaya-Velikovsky, L. (2023). Sense Of Belonging, Meaningful Daily Life Participation, And Well-Being: Integrated Investigation. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(5), 4121. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054121>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Hanbay, Y. H., & Yıldırım, E. (2023). Genç ve yaşlı yetişkinlerdeki sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *Social Review of Technology and Change*, 1(1), 34-51.
- Harris, L. M., Cumming, S. R., & Campbell, A. J. (2006). Stress And Psychological Well-Being Among Allied Health Professionals. *Journal Of Allied Health*, 35(4), 198-207.
- Harvey, J.H. Ve Pauwels, B.G. (2003). The İroniesof Positive Psychology. *Psychological Inquiry*, 14, 124– 127.
- Havighurst, R. J. (1956). Research on the developmental-task concept. *The school review*, 64(5), 215-223.
- Heaven, B. E. N., Brown, L. J., White, M., Errington, L., Mathers, J. C., & Moffatt, S. (2013). Supporting well-being in retirement through meaningful social roles: Systematic review of intervention studies. *The Milbank Quarterly*, 91(2), 222-287.
- Held, B. S. (2004). The Negative Side Of Positive Psychology. *J Of Humanistic Psych*, 44, 9-46 <https://doi.org/10.1177/0022167803259645>
- Hetherington, E. M., Parke, R. D., & Locke, V. O. (1999). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint*. Mcgraw-Hill.

- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation Of Resources: A New Attempt At Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44(3), 513 . <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hong, S.M. & Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship Of Satisfaction With Life To Personality Characteristic. *Journal Of Psychology Interdisciplinary And Applied*, 128, 5. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9914912>
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The Association Between Marital Status And Psychological Well-Being: Variation Across Negative And Positive Dimensions. *Journal Of Family Issues*, 41(11), 2179-2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>
- Iraz, R., Arıbaşı, A. N., & Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376. <https://doi.org/10.30692/Sisad.930302>
- Işgör, I. Y., & Haspolat, N. K. (2016). Investigating The Psychological Well-Being And Job Satisfaction Levels İn Different Occupations. *International Education Studies*, 9(12), 194-205.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Jerrim, J., Sims, S., Taylor, H., & Allen, R. (2020). How Does The Mental Health And Wellbeing Of Teachers Compare To Other Professions? Evidence From Eleven Survey Datasets. *Review Of Education*, 8(3), 659-689.
- Johnson, A., & Johnston, E. (2020). Studying Development İn Mid-20th Century America. In *Oxford Research Encyclopedia Of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.526>

- Jurek, K., & Niewiadomska, I. (2021). Relationship between psychological capital and quality of life among seniors working after retirement: The mediating role of hope of success. *PloS one*, 16(11), e0259273.
- Kadioğlu Yılmaz, B. (2025). *Psikolojik İyi Oluş ve Umut Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünme Biçiminin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karababa, B. (2024). Üniversitede Öğrenim Gören Futbolcuların Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 365-377. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1479558>
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (37. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelıbolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism And Life Satisfaction As Predictors Of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de İyi Oluş ile İlgili Yapılmış Araştırmaların Sistematik Olarak İncelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1423-1433. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2799>
- Karpansalo, M., Kauhanen, J., Lakka, T. A., Manninen, P., Kaplan, G. A., & Salonen, J. T. (2005). Depression And Early Retirement: Prospective Population Based Study İn Middle Aged Men. *Journal Of Epidemiology & Community Health*, 59(1), 70-74.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z., & Aynas, S. (2019). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları ile Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537. <https://doi.org/10.17755/esosder.416882>

- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing To Flourishing In Life. *Journal Of Health And Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). Subjective Change And Mental Health: A Self-Concept Theory. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook Of Aging And Mental Health: An Integrative Approach* (Pp. 225–249). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0115-6_13
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khramtsova, I.; Sarrino, D.A.; Gordeeva, T. & Williams. (2007). Happiness, Life Satisfaction And Depression In College Students: Relations With Student Behaviours And Attitudes. *American Journal Of Psychological Research*, 3(1): 8--16.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement Transitions, Gender, And Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model. *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 57(3), P212–P222. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.P212>
- Kirkcaldy, B., Furnham, A.F. & Siefen, R.G. (2010). The Effects Of Gender On Physical And Psychological Well-Being And Life Satisfaction Among An Adult Population. *International Journal Of Child Health And Human Development*, 3(3), 307-320.
- Kiye, S. (2023). Bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Academy Global Publishing House*, 595-608.

- Kocaman, E. N. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Koç, M. (2002). Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 287-304.
- Kofi Charles, K. (2004). Is Retirement Depressing? Labor Force Inactivity And Psychological Well-Being In Later Life. In *Accounting For Worker Well-Being* (Pp. 269-299). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1016/S0147-9121\(04\)23008-4](https://doi.org/10.1016/S0147-9121(04)23008-4)
- Kok, R. M., & Reynolds, C. F. (2017). Management Of Depression In Older Adults: A Review. *JAMA*, 317(20), 2114–2122.
- Köksal, Z., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet, Psikolojik Kırılganlık ve Öz Şefkatin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P. (2011). Psychological Well-Being In Retirement: The Effects Of Personal And Gendered Contextual Resources. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 16(2), 230. <https://doi.org/10.17755/esosder.1223885>
- Kurtkapan, H. (2018) *Kentte Yaşlılık ve Yerel Yönetim Uygulamaları*. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Kurtkapan, H. (2019). Kentte Yaşayan Emeklilerin İyi Oluş Halleri: İstanbul Örneği, *Turkish Studies Social Sciences*;14(1):119-131.
- Kuruüzüm, A., & Çelik, N. (2005). İkinci Mertebeden Faktör Modeli ile Öğretmen İş Doyumunu Belirleyen Faktörlerin Analizi. [Analyzing The Factors That Determine Teacher Job Satisfaction By Seond Order Factor Model] *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29).
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.

- Lampinen, P., Heikkinen, R. L., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity As A Predictor Of Mental Well-Being Among Older Adults. *Aging And Mental Health*, 10, 454–466. <https://doi.org/10.1080/13607860600640962>
- Latif, E. (2011). The Impact Of Retirement On Psychological Well-Being In Canada. *The Journal Of Socio-Economics*, 40(4), 373-380. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2010.12.011>
- Lavasani, M. G., Borhanzadeh, S., Afzali, L., & Hejazi, E. (2011). The Relationship Between Perceived Parenting Styles, Social Support With Psychological Well-Being. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 15, 1852-1856. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.014>
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 629-651.
- Levin, E. (2011). Child Development. In *Encyclopedia Of Child Behavior And Development* (Pp. 337-339). Springer, Boston, MA.
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological Well-Being, Depression, And Anxiety In Japanese University Students. *Depression And Anxiety*, 26(8), E99-E105. <https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Liu, C., Zhou, R., Peng, X., Chen, X., Xia, Z., Wei, W., ... & Chen, G. (2024). The longitudinal study of the relationship between social participation pattern and depression symptoms in frail older adults. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1440641.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second Wave Positive Psychology: Exploring The Positive–Negative Dialectics Of Wellbeing. *Journal Of Happiness Studies*, 17, 1753-1768.
- Lomas, T., Hefferon, K., & Ivtzan, I. (2016). Positive Developmental Psychology: A Review Of Literature Concerning Well-Being Throughout The Lifespan. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 4(2), 143-164.
- Long, K. N., Kim, E. S., Chen, Y., Wilson, M. F., Worthington Jr, E. L., & VanderWeele, T. J. (2020). The role of hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *Global Epidemiology*, 2, 100018.

- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In *Handbook of hope* (pp. 123-150). Academic Press.
- Lytle, M. C., Clancy, M. E., Foley, P. F., & Cotter, E. W. (2015). Current Trends In Retirement: Implications For Career Counseling And Vocational Psychology. *Journal of Career Development*, 42(3), 170-184. <https://doi.org/10.1177/089484531454578>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272.
- Maharramova, E., Kumcağız, H. (2021), “Evli Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörler: Türkiye-Azerbaycan Karşılaştırması”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İnsan Bilimleri Dergisi*, 2/1: 29-47. <https://doi.org/10.51533/insanbilimleri.934313>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing Well-Being Through The Positive Cognitive Triad. *Journal Of Counseling Psychology*, 58(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Maree, J. G. (2022). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *The influence of theorists and pioneers on early childhood education*, 119-133.
- Mamacı, M. (2021). Ruh Sağlığı Çalışanlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırması: Duygusal Emek, Psikolojik Sermaye ve İyi Oluş. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 17(35), 2030-2051. <https://doi.org/10.26466/opus.801638>
- Marks, N. F. (1996). Flying Solo At Midlife: Gender, Marital Status, And Psychological Well-Being. *Journal Of Marriage And The Family*, 917-932. <https://doi.org/10.2307/353980>
- Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital Status Continuity And Change Among Young And Midlife Adults: Longitudinal Effects On Psychological Well-Being. *Journal Of Family Issues*, 19(6), 652-686. <https://doi.org/10.1177/019251398019006001>

- Marks, N. F., Lambert, J. D., & Choi, H. (2002). Transitions To Caregiving, Gender, And Psychological Well-Being: A Prospective US National Study. *Journal Of Marriage And Family*, 64(3), 657-667. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00657.x>
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., Ibáñez, I., & Fortes, D. (2020). Gender And Psychological Well-Being In Older Adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), <https://doi.org/1293-1302.10.1017/S1041610220000824>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender And Psychological Well-Being. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(19), 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Menec, V. H. (2003). The Relation Between Everyday Activities And Successful Aging: A 6-Year Longitudinal Study. *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 58(2), S74-S82. <https://doi.org/10.1093/Geronb/58.2.S74>
- Mitchell, R. E., Billings, A. G., & Moos, R. H. (1982). Social Support And Well-Being: Implications For Prevention Programs. *Journal Of Primary Prevention*, 3(2), 77-98.
- Mukba, G., & Önder, F. C. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 9(62), 103-116.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current opinion in psychology*, 50, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı Bireylerde Yaşam Tatmini ve Sosyal Destek İlişkisinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü)
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Onur, B. (1995). Gelişim psikolojisi. *İmge Kitabevi, Ankara*, 152.
- Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (4), 46-58.
- Özer, S., Nuri, C., & Bağlama, B. (2023). Özel Eğitim Öğretmenlerinin COVID-19 Pandemisinde Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 508-521. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1285514>
- Özgüner Dokuzlu, İ. (2022). *Yetişkinlerde Depresyonun, Algılanan Sosyal Destek, Minnettarlık ve İyi Oluşla İlişkileri* (Doctoral Dissertation, Yüksek Lisans Tezi).
- Özhan, M. B., & Atalay, N. Ü. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Pozitiflik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 1-10.
- Özhan, M. B., & Üzbe Atalay, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Pozitiflik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* (46), 1-10. <https://doi.org/10.5152/AUJKKEF.2022.1009767>
- Papageorgiou, G., Athanasiadou, P., Tsappi, E., Xergia, S. A., Maimaris, A., & Efstathiades, A. (2025). Organizational Work, Well-Being, And Quality Of Life At An Elderly Age: The Case Of Cyprus. *Journal Of Aging Research*, 2025(1), <https://doi.org/10.1155/jare/7194723>
- Park, H., Cho, H., & Yoo, S. Y. (2023). A Model For Predicting The Psychological Well-Being Of Older Adults In South Korea. *International Journal Of Mental Health Promotion*, 25(11).
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.

- Patton, W., & McMahon, M. (2006). The Systems Theory Framework Of Career Development And Counseling: Connecting Theory And Practice. *International Journal For The Advancement Of Counselling*, 28, 153-166.
- Peck, R. (1956). Psychological developments in the second half of life. In *Conference on Planning Research, Apr, 1955, Bethesda, MD, US*. American Psychological Association.
- Peterson, C. (2006). *A Primer In Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification*. Oxford University Press..
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes Of Life Satisfaction In The Transition To Retirement: A Latent-Class Approach. *Psychology And Aging*, 22(3), 442–455.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>
- Polat, Ü., & Kahraman, B. B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 213-218.
- Potočnik, K., Tordera, N., & Peiró, J. M. (2010). The Influence Of The Early Retirement Process On Satisfaction With Early Retirement And Psychological Well-Being. *The International Journal Of Aging And Human Development*, 70(3), 251-273.
<https://doi.org/10.2190/AG.70.3.e>
- Prosser, M. A. (2005). Hope and well-being in retirement.
- Raymo, J. M., & Sweeney, M. M. (2006). The Association Between Retirement And Emotional Well-Being. *The Journals Of Gerontology Series B: Psychological Sciences And Social Sciences*, 61(3), S190–S197 <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp116>
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The Transition To Retirement: Stages And Factors That Influence Retirement Adjustment. *The International Journal Of Aging And Human Development*, 59(1), 63-84. <https://doi.org/10.2190/NYPP-RFFP-5RFK-8EB8>

- Reneflot, A., & Mamelund, S. E. (2012). The Association Between Marital Status And Psychological Well-Being In Norway. *European Sociological Review*, 28(3), 355-365. <https://doi.org/10.1093/esr/jcq069>
- Reynolds, C. F., Cuijpers, P., Patel, V., Cohen, A., Dias, A., Chowdhary, N., ... & Saxena, S. (2015). Early Intervention To Reduce The Global Health And Economic Burden Of Major Depression In Older Adults. *Annual Review Of Public Health*, 36, 149–166.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender Differences In Aspects Of Psychological Well-Being. *South African Journal Of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Roslyn M. Smart, “Career Stages In Australian Professional Women: A Test Of Super’s Model”, *Journal Of Vocational Behavior*, Vol:52, No:3, 1998, S.379. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1997.1630>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/Annurev.Psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65(1): 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Wellbeing. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being In Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

- Salami, S. O. (2010). Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being And Students Attitudes: Implications For Quality Education. *European Journal Of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Salami, S. O. (2010). Retirement Context And Psychological Factors As Predictors Of Well-Being Among Retired Teachers. *Europe's Journal Of Psychology*, 6(2), 47-64. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i2.184>
- Salleh, N. A. B., & Mustaffa, C. S. (2016). Examining The Differences Of Gender On Psychological Well-Being. *International Review Of Management And Marketing*, 6(8), 82-87.
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford development studies*, 35(4), 459-486. <https://doi.org/10.1080/13600810701701939>
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Savickas, M. L. (2002). Career Construction. *Career Choice And Development*, 149(205), 14-38.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*.
- Segel-Karpas, D., Ayalon, L., & Lachman, M. E. (2018). Retirement And Depressive Symptoms: A 10-Year Cross-Lagged Analysis. *Psychiatry Research*, 269, 565-570. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.081>
- Seiffge-Krenke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of adolescence*, 31(1), 33-52.
- Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction* (Vol. 55, No. 1, P. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation Of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sevinç, G. (2022). *Beliren Yetişkinlerin Kimlik Süreçleri, Topluluk Duygusu, Umut, Empati ve Dijital Okuryazarlıkları ile İyi Oluşları Arasında Katılımın Aracılık Rolü* [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Shaffer, D. R. (1996). *Developmental Psychology: Childhood And Adolescence*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Sharf, R. S. (2006). *Applying Career Development Theory To Counseling*. Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Snyder, C. R. (1996). To Hope, To Lose, And To Hope Again. *Journal Of Loss & Trauma*, 1(1), 1-16.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows In The Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The Will And The Ways: Development And Validation Of An Individual-Differences Measure Of Hope. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive Psychology: The Scientific And Practical Explorations Of Human Strengths* (2nd Ed.). Sage Publications.

- Softa, H., Bayraktar, T., & Uğuz, C. (2016). Yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek sistemleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 1-12.
- Sosyal Güvenlik ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu No. 5510, 16.06.2006, Resmî Gazete No. 26200.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage And Psychological Wellbeing: The Role Of Social Support. *Psychology*, 6(11), 1349-1359.
- Söner, O. Ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(13), 59-76.
- Staats, S. (1987). Hope: Expected Positive Affect İn An Adult Sample. *The Journal Of Genetic Psychology*, 148(3), 357-364
- Steger, M. F. (2012). Making Meaning İn Life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 83-110.
- Stephoe, A., & Deaton, A. (2014). Subjective Wellbeing, Health, And Ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Stuart-Hamilton, I. (2012). *The psychology of ageing: An introduction*. Jessica Kingsley Publishers.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events And Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(5), 1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091>
- Sun, Q., Wei, Y., Xie, H., Lyu, J., Zhou, J., Li, X., ... & Wang, N. (2025). The Global, Regional, And National Late-Life Depression Burden And Trends From 1990 To 2021: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2021. *Archives Of*

- Super, D. E. (1980). A Life-Span, Life-Space Approach To Career Development. *Journal Of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Şahin, M., Yetim, A. A. Ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(8): 373-380. https://doi.org/10.9761/jasss_405
- Şen, Y. F. (2015). Emeklilik Döneminde Yaşanan Sorunlara Yönelik Bir Çözüm Önerisi: İkinci İşe Hazırlık Eğitimi ve Emeklilik Kulüpleri. *Ekev Akademi Dergisi*, (64), 313-334.
- Şencan, S., & Bingöl, T. Y. Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. 17. <https://doi.org/10.32739/usmut.2024.9.16.103>
- Şensoy, N., Kurttaş Çolak, P. Ve Doğan, N. (2020). Sağlık Çalışanlarında Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Sanal Ortamda Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişki. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*,24(1),41-50.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics*, 6th Edn. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Tapşın, F. O., & Karagün, E. (2024). Spor Yapan Çocukların Ebeveynlerinin Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi. *Proceeding Book*, 17.
- Tarhan, S. Ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Journal Of Qualitive Research In Education, Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*.4(2): 86-112
- Taş S. (2013). *Düzce Üniversitesi Araştırma Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Düzce.

- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15. <https://doi.org/10.17755/esosder.40308>
- Thoits, P. A. (1992). Identity Structures And Psychological Well-Being: Gender And Marital Status Comparisons. *Social Psychology Quarterly*, 236-256. <https://doi.org/10.2307/2786794>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, And Social Support Processes: Where Are We? What Next?. *Journal Of Health And Social Behavior*, 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Master's Thesis, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Toker, B. Ve Kalıpçı, M.B. (2018). Turizm Öğrencilerinde Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Akdeniz Üniversitesi Örneği.
- Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş ve İlişkinin İncelenmesi. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tosun, T. (2021). Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal Of Multidisciplinary Studies In Education*, 5(4), 123-142.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (Master's Thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Turner, R. J. (1981). Social Support As A Contingency In Psychological Well-Being. *Journal Of Health And Social Behavior*, 357-367. <https://doi.org/10.2307/2136677>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023). İstatistiklerle Yaşlılar, 2022. <https://data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=Istatistiklerle-Yaslilar-2022-49667>

- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Nüfus projeksiyonları, Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Nufus-Projeksiyonlari-2023-2100-53699>, (Erişim tarihi: 21/09/2024)
- Türkseven, E., Öner, C., Çetin, H., & Şimşek, E. E. (2020). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ilişkisi: Bir saha çalışması. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 9(1), 51-56.
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender Differences In Associations Between Digital Media Use And Psychological Well-Being: Evidence From Three Large Datasets. *Journal Of Adolescence*, 79, 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Uçar, E. (2018). Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme.
- Uçar, T. (2014). *Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Vallerand, R. J. (2012). The Role Of Passion In Sustainable Psychological Well-Being. *Psychology Of Well-Being: Theory, Research And Practice*, 2, 1-21. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-1>
- Van Hemert, D. A., Van De Vijver, F. J., & Poortinga, Y. H. (2002). The Beck Depression Inventory As A Measure Of Subjective Well-Being: A Cross-National Study. *Journal Of Happiness Studies*, 3, 257-286. <https://doi.org/10.1023/A:1020601806080>
- Virtanen, M., Singh-Manoux, A., Ferrie, J. E., Gimeno, D., Marmot, M. G., Elovainio, M., ... & Kivimäki, M. (2009). Long Working Hours And Cognitive Function: The Whitehall II Study. *American Journal Of Epidemiology*, 169(5), 596-605. <https://doi.org/10.1093/aje/kwn382>

- Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Et Al. (2020). Global Burden Of 369 Diseases And Injuries In 204 Countries And Territories, 1990–2019: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations Between Loneliness And Perceived Social Support And Outcomes Of Mental Health Problems: A Systematic Review. *BMC Psychiatry*, 18, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- Wang, M. (2007). Profiling Retirees In The Retirement Transition And Adjustment Process: Examining The Longitudinal Change Patterns Of Retirees' Psychological Well-Being. *Journal Of Applied Psychology*, 92(2), 455. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological Research On Retirement. *Annual Review Of Psychology*, 65(1), 209-233.
- Wang, M., Henkens, K., & Van Solinge, H. (2011). Retirement Adjustment: A Review Of Theoretical And Empirical Advancements. <https://doi.org/10.1037/a0022414>
- Warr, P. (1990). The Measurement Of Well-Being And Other Aspects Of Mental Health. *Journal Of Occupational Psychology*, 63(3), 193-210. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x>
- Wood, S. A. (2007). Developmental issues in older drinkers' decisions. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(4), 99–118
- WHO (World Health Organization). (2019). World Health Statistics 2019:
- WHO (World Health Organization). (2023a). *Depressive Disorder (Depression)*
- Williams, A. W., Ware Jr, J. E., & Donald, C. A. (1981). A Model Of Mental Health, Life Events, And Social Supports Applicable To General Populations. *Journal Of Health And Social Behavior*, 324-336. <https://doi.org/10.2307/2136675>
- Wong, P. T. (2013). Cross-Cultural Positive Psychology. *Encyclopedia Of Cross-Cultural Psychology*. Oxford, UK: Wiley Blackwell Publishers

- Wong, P. T. P., & Tomer, A. (2011). Beyond Terror And Denial: The Positive Psychology Of Death Acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99–106. <https://doi.org/10.1080/07481187.2010.536897>
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological Well-Being And Job Satisfaction As Predictors Of Job Performance. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.84>
- Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yan, Z., Zakaria, E., Akhir, N. M., & Hassan, N. (2024). Resilience, Dispositional Hope, And Psychological Well-Being Among College Students: A Systematic Review. *The Open Psychology Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.2174/0118743501327198240918080833>
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring The Associations Between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Subjective Well-Being, And Psychological Health Among Adults During Early Stage Of COVID-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712-5722.
- Yıldız, B., & Aslan, H. (2020). Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları ile Erteleme Davranışları Arasındaki İlişki. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 6(2), 246-278. <https://doi.org/10.55150/apjec.1375474>
- Yıldız, S., Dumlu, B., & İbrahimağaoğlu, Ö. (2021). Demografik Özelliklere Göre Duygusal Emek ve Çalışan İyi Oluş Halindeki Farklılıklar. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (31), 173-192. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.882446>
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal Of General Medicine/Genel Tıp Dergisi*, 18(2).

- Young, R., & Sweeting, H. (2004). Adolescent Bullying, Relationships, Psychological Well-Being, And Gender-Atypical Behavior: A Gender Diagnosticity Approach. *Sex Roles*, 50, 525-537. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000023072.53886.86>
- Yurdaişık, Ö. E., Karaman, M. A., Atasayar, Ö., İriz, F., & Bakırtaş, E. (2023). Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Öğretim Süreçlerindeki Konumu. *International Journal Of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(95), 1090-1098. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3659>
- Yüceant, M. (2023). Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598. <https://doi.org/10.38021/asbid.1248186>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/S15327752jpa5201_2

EKLER

EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Davet edildiğiniz bu çalışma, Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve AKDAĞ tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak yürütülmektedir. Çalışmaya katılım sağlayabilmemiz için emekli olmanız beklenmektedir. Lütfen çalışmaya devam etmeden önce bu kriteri göz önünde bulundurunuz. Araştırma kapsamında sizden belirli ölçekleri içeren bir anketi doldurmanız beklenmektedir.

Bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgileri okudum ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum

Evet

Hayır

Şu anda emekliyim.

Evet

Hayır

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
3. Eğitim Durumunuz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
4. Emekli Olduğunuz Mesleğiniz:
5. Emeklilik süreniz (kaç yıldır emeklisiniz?):yıl
6. Emeklilik sonrası iş hayatına devam ediyor musunuz?
 - Evet
 - Hayır

7. Medeni durumunuz?

- Evli
- Bekar
- Boşanmış
- Dul
- Ayrı yaşıyor

8. Aylık gelir açısından algıladığınız sosyo- ekonomik düzeyiniz:

- Düşük
- Orta
- Yüksek

9. Şu anda kiminle/kimlerle yaşıyorsunuz?.....

10. Şu anda gerçekleştirdiğiniz ve yaşamınıza anlam kattığını düşündüğünüz bir aktivite, hobi vb. var mı? () evet () hayır

11. Bir önceki soruya yanıtınız evet ise bu etkinlik/ hobi vb. açıklayınız:

12. Sıklıkla vakit geçirdiğiniz kişi ya da kimseler:

13. Emeklilik sürecinde sizi en çok zorlayan konular nelerdi?

EK 2: YAŞLILARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Yaşam sevinciyle doluyum	1	2	3	4	5
5. Akranlarının çoğundan daha mutluyum					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde hissediyorum					
11. Mutlu olmak için pek çok sebepim var					

EK 3. YESAVAGE GERİATRİK DEPRESYON SKALASI ÖRNEK MADDELER

	EVET	HAYIR
1. Genel olarak hayatınızdan memnun musunuz?		
2. Aktivitelerinizin ve ilgi alanlarınızın çoğundan uzaklaştınız mı?		
6. Başınıza kötü biri şey geleceğinden korkuyor musunuz? Kendinize kötü şeyler olacağını düşünerek korkar mısınız?		
12. Son zamanlarda kendinizi değersiz hissediyor musunuz?		

EK 4: SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU ÖRNEK MADDELER

	Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim								
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile, sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim								
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı								

**EK 5: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ ÖRNEK
MADDELER**

	Kesinlikle hayır (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kesinlikle evet (7)
1. Ailem (anne, baba, eşim, çocuklarım) bana yardımcı olmaya çalışır							
7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.							
10. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya desteklidir							
11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerecekten rahatlatan bir insan var							

EK 6. YAŞLILARDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ KULLANIMINA İLİŞKİN İZİN YAZISI

"Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş" Ölçeği Kullanımı İçin İzin Talebi [Gelen Kutusu x](#)



Merve A.

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Gümüş Demir, Merhaba, ben Merve Akdağ. Başkent Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. Danı

22 Ara 2024 Paz 19:40



Zeynep gümüş

Alıcı: ben

24 Ara 2024 Sal 09:46



Sayın Merve Akdağ,

Merhaba,

Öncelikle, "Emekli Bireylerin İyi Oluşu" üzerine yürüttüğünüz çalışmanız için sizi tebrik ederim. Çalışmanızda "Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş" ölçeğini kullanabilirsiniz. Ölçeğin geliştirilmesine yönelik gerekli atıfların yapılmasını rica ederim. Başarılı bir çalışma süreci geçirmenizi diler, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Gümüş Demir

EK 7. YESAVAGE GERİATRİK DEPRESYON SKALASI KULLANIMINA İLİŞKİN İZİN YAZISI

"Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu" Kullanımı İçin İzin Talebi Gelen Kutusu x



Merve A.

Sayın Prof. Dr. Ahmet Turan Işık, Merhaba, ben Merve Akdağ. Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programında öğrenim görmekteyim.

12 Ara 2024 Per 13:48 ☆



A T Isik <

Alıcı: ben ▾

12 Ara 2024 Per 18:57 ☆ 😊 ↩ ⋮

Sayın Akdağ,

Çalışmanızda Yesavage Geriatri Depresyon Skalası- 15 (kısa form) Türkçe versiyonunu

"Busra Durmaz, Pinar Soysal,Hulya Ellidokuz, Ahmet Turan Isik: Validity and reliability of geriatric depression scale-15 (short form) in Turkish older adults. North Clin Istanbul şeklinde atıfta bulunarak akademik amaçla kullanabilirsiniz.

Cut-Off 5/15

İyi Çalışmalar

Ahmet Turan ISIK, M.D.

Chair, Professor of Geriatric Medicine

Unit for Brain Aging and Dementia

Department of Geriatric Medicine

Dokuz Eylül University, School of Medicine

EK 8: SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU KULLANIMINA İLİŞKİN İZİN YAZISI

Süreklil Umut Ölçeği Gelen Kutusu x



Sinem Tarhan

Alıcı: ben

24 Ara 2024 Sal 19:23 ☆ 😊 ↶ ⋮

Merve merhaba,

Süreklil Umut Ölçeğini araştırmanızda kullanabilirsiniz. ihtiyacınız olan bilgiler ekteki makalede ve dokümanda mevcuttur. Başarılar dilerim

Doç. Dr. Sinem TARHAN
Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

2 ek • Gmail tarafından tarandı



EK 9: ETİK KURUL İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.02.2025-436425



1993

T.C.

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

26.02.2025

Sayı : E-62310886-302.14.01-436425
Konu : Merve Akdağ'ın Etik Kurul Onayı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17.01.2025 tarih ve 421237 sayılı yazınız.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Akdağ'ın, Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Emekli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşu Yordamada Depresyon, Umut ve Sosyal Desteğin Rolü" adlı tez önerisi değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Sayı : 17162298.600- 44
Konu : Tez Çalışması

10 Şubat 2025

İlgili Makama

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Akdağ'ın, Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Emekli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşu Yordamada Depresyon, Umut ve Sosyal Desteğin Rolü" adlı tez önerisi değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Fatih Çetin	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Hidayet Hale Künuçen	Olumlu/ Olumsuz	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ Olumsuz	