T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANA BİLİM DALI
SOSYAL HİZMET TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

HUZUREVİNDEKİ YAŞLILARLA YAPILAN SOSYAL GRUP ÇALIŞMASININ YAŞLILARIN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ

HAZIRLAYAN

A.ŞULE ŞİLEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF.DR. SEDA ATTEPE ÖZDEN

ANKARA - 2025

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORİJİNALLİK RAPORU

Tarih: 11/06/2025

Öğrencinin Adı, Soyadı: Amine Şule Şilen.

Öğrencinin Numarası:22310329

Anabilim Dalı: Sosyal Hizmet.

Programı: Sosyal Hizmet.

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı:Prof. Dr. Seda Attepe Özden

Tez Başlığı:Huzurevindeki Yaşlılarla Yapılan Sosyal Grup Çalışmasının Yaşlıların Ruh Sağlığına Etkisi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 120 sayfalık kısmına ilişkin, 11/06/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8.'dır. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç

2. Alıntılar hariç

3. Beş (5) kelimeden 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: 11/06/2025.

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Prof. Dr. Seda Attepe Özden

Tezimi hayatımda deniz feneri olan, sarsılmaz gücü ve şefkati ile bugünkü olduğum kişiyi şekillendiren anneme armağan ediyorum…

TEŞEKKÜR

İlk olarak hem lisans hem de yüksek lisans eğitimimde derslerine katılma fırsatı yakaladığım ve aynı zamanda yüksek lisans tez sürecimde danışmanlığını alma şansına sahip olduğum, klinik alandaki bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak çalışmama yön veren çok değerli hocam Prof. Dr. Seda Attepe ÖZDEN'e çok teşekkür ederim. Bu yolda bana ışık tuttuğunuz ve yardımcı olduğunuz için size minnettarım.

Hem tez jürimde yer alan hem de desteğini öğrencilerinden asla esirgemeyen çok değerli hocam Prof. Dr. Münire Arzu İçağasıoğlu ÇOBAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim sürecinde hem derslerine girme şansı yakaladığım hem de yüksek lisansa adım atarken beni bu yolda destekleyen, çekinmeden her şeyi sorabildiğim Doç.Dr. Merve Deniz PAK GÜRE'ye çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde bilgileri ile bana yol gösteren, yardımcı olan Dr. Öğretim Üyesi Beyza YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Tez jürimde yer almayı kabul eden sayın hocam Prof. Dr. Kasım KARATAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca yaptığı fedakârlıklar ve bana gösterdiği sevgiyle beni cesaretlendiren canımdan daha çok sevdiğim anneme, beni her zaman destekleyen teyzeme, ilerlediği yolda her zaman örnek ve ışık olan Zeynep ablama, sadece kuzenim olmakla kalmayıp hem kardeşim hem de en yakın arkadaşım olan Derya ve Ali Taha'ya çok teşekkür ederim. Siz olmasaydınız bu yolda ilerleyemezdim.

Yaşadığım zor süreçlerde yanımda olan, benim için her zaman en iyisini isteyen Kurum Sahibimiz Fadime AKCAN'a, Sorumlu Müdürüm, Melissa Hanım'a ve Dikmen Huzurevi ailesine çok teşekkür ederim.

Beni bıkmadan usanmadan dinleyen, arkamda duran, Beyza Baltakıran'a, Buğracan Cenan'a, Dilara Durak'a, Esra Bulut'a, Berivan Aydoğan'a, Nur Aleyna Öztürk'e, Doğucan Çatulay'a, Selin Apaydın'a, teşekkür ederim, siz benim seçtiğim ailemsiniz.

Taha Eren Kızıldağ'a teşekkür ederim, sen olmasaydın bu kelimeler eksik kalırdı.

ÖZET

A. Şule ŞİLEN, Huzurevindeki Yaşlılarla Yapılan Sosyal Grup Çalışmasının Yaşlıların Ruh Sağlığına Etkisi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı, 2025.

Yaşlılık dönemi, fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel değişimleri içeren bir dönemdir. Yaşlılık döneminde bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok değişime uğramaktadır. Bu değişimlerden en önemlisi ise psikolojik alanda gerçekleşmektedir. Yaşlı bireyler yalnızlık, eş ve arkadaşların kaybı, fiziksel değişimlere uyum sağlama gibi sorunlarla karşılaşabilmekte ve bu durum da onların psikolojik iyi olma halini etkilemektedir. Bu nedenle yaşlılara uygulanan psikososyal müdahaleler onların psikolojik durumlarını iyileştirmek için son derece önemlidir. Bu kapsamda bu araştırmada huzurevinde kalan yaşlı bireylere yönelik bir grup çalışması uygulanmış ve bu grup çalışmasının yaşlıların depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi ele alınmıştır. Bu amacı gerçekleştirmek için yaşlı bireylerle grup odaklı sosyal hizmet müdahalesi gerçekleştirilmiştir. Grup çalışması haftada iki gün ve toplamda 10 oturum sürmüştür. Gerçekleştirilen grup çalışmasının öncesi ve sonrasında "Geriatrik Depresyon Ölçeği" ve "Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Grup çalışmasının sonunda ölçeklerden alınan ön test ve son test puanları SPSS programı aracılığı ile değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunduğu, grup çalışmasının yaşlıların depresyon seviyelerini azalttığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu sonuçların yanında üyelerin vermiş olduğu geri bildirimler değerlendirildiğinde de grup çalışmasının depresyonu azaltıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya benzer şekilde yaşlı bireylerin psikolojik iyi olma hallerini destekleyecek grup temelli psikososyal müdahalelerin yaygınlaştırılması yaşlı bireylerin refahına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal hizmet, yaşlılık, depresyon, grup çalışması, psiko-sosyal destek.

ABSTRACT

A. Şule ŞİLEN, The Effect of Social Group Work Conducted with Elderly People in Nursing Homes on Their Mental Health, Başkent University, Institute of Social Sciences, Master's Program With Thesis in Social Work, 2025.

The old age period is a period that includes physical, psychological, social and cultural changes. During the old age period, individuals undergo many physical, psychological and social changes. The most important of these changes occurs in the psychological field. Elderly individuals may encounter problems such as loneliness, loss of spouse and friends, and adaptation to physical changes, which affect their psychological well-being. Therefore, psychosocial interventions applied to the elderly are extremely important to improve their psychological conditions. In this context, a group study was conducted with elderly individuals living in a nursing home in this study and the effects of this group study on the depression and psychological well-being levels of the elderly were discussed. In order to achieve this aim, a group-oriented social work intervention was carried out with elderly individuals. The group study lasted two days a week and a total of 10 sessions. The "Geriatric Depression Scale" and the "Psychological Well-Being Scale in the Elderly" were used before and after the group study. When the pre-test and post-test scores obtained from the scales at the end of the group work were evaluated through the SPSS program, it was observed that there was a significant difference, and that group work reduced the depression levels of the elderly and improved their psychological well-being. In addition to these results, when the feedback given by the members was evaluated, it was seen that group work had a depression-reducing effect. Similar to this study, the dissemination of group-based psychosocial interventions that will support the psychological well-being of elderly individuals will contribute to the well-being of elderly individuals.

Keywords: Social work, old age, depression, group work, psychosocial support.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR i
ÖZET ii
ABSTRACT iii
TABLOLAR LİSTESİ vi
ŞEKİLLER LİSTESİ vii
KISALTMALAR viii
1. GİRİŞ 1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 3
2.1. Yaşlılık ve Yaşlanma Kavramları 3
2.2. Tarihsel Süreç İçerisinde Yaşlılık Kavramı 4
2.3. Yaşlılık Dönemi Özellikleri 6
2.3.1. Yaşlılık dönemi fiziksel özellikleri 7
2.3.2. Yaşlılık dönemi zihinsel özellikleri 8
2.3.3. Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri 8
2.3.4. Yaşlılık dönemi sosyal özellikleri 9
2.4. Huzurevinde Yaşamak ve Psikolojik Etkileri 10
2.5. Psikolojik İyi Oluş 12
2.5.1. Yaşlılarda psikolojik iyi oluş 15
2.6. Depresyon 17
2.6.1. Yaşlılık dönemi ve depresyon 18
2.7. Yaşlı Bireylerle Yapılan Grup Çalışmaları 20
2.8. Grup Çalışması ve Sosyal Hizmet 23
2.9. Grup Çalışmasında Sosyal Hizmet Uzmanının Görevleri 23
2.9.1. Tanışma ve bağlantı kurma 24
2.9.2. Ön değerlendirme 24
2.9.3. Planlama 24
2.9.4. Uygulama 24
2.9.5. Son değerlendirme 25
2.9.6. Sonlandırma 25
2.9.7. İzleme 25
2.10. Araştırmanın Problemi 25

2.11. Araştırmanın Amacı 26
2.12. Araştırmanın Önemi 26
2.13. Sınırlılıklar 27
2.14. Sayıltılar 27
2.15. Tanımlar 27
3. YÖNTEM 28
3.1. Araştırmanın Modeli 28
3.2. Çalışma Grubu 28
3.3. Veri Toplama Araçları 29
3.3.1. Geriatrik depresyon ölçeği 29
3.3.2. Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeği 29
3.4. Verilerin Toplanması 30
3.5. Verilerin Analizi 35
3.6. Süre ve Olanaklar 35
4. BULGULAR VE YORUM 36
4.1. Yaşlı Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular 36
4.2. Grup Sürecine İlişkin Bulgular 48
4.3. Liderin Değerlendirmesi 55
4.4. Tartışma 56
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 59
5.1. Sonuç 59
5.2. Öneriler 60
KAYNAKLAR 61
EKLER
Ek-1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu
Ek-2: Geriatrik Depresyon Ölçeği
EK-3: Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
EK-4: Etik Kurul Onayı
EK-5: Ölçek İzinleri
Ek-6: Oturum Süreçleri

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Oturum Modeli 30
Tablo 4.1. Demografik Özellikler 36
Tablo 4.2. Üyelerin Gruba Katılım Durumları 40
Tablo 4.3. Geriatrik Depresyon Ölçeğinden Alınan Ön Test- Son Test Puanları 40
Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Ön Test- Son Test Puanları 41
Tablo 4.5. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlar (Paired Samples T Test) 41
Tablo 4.6. Geriatrik Depresyon Ölçeğinden Alınan Puanlar (Paired Samples T Test) 41
Tablo 4.7. Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Mann Whitney-U) 42
Tablo 4.8. Sürekli Değişkenler Arasındaki İlişki (Spearman) 43
Tablo 4.9. Eğitim Düzeylerine Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Kruskal Wallis) 43
Tablo 4.10. Medeni Durumlarına Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Kruskal Wallis) 44
Tablo 4.11. Kronik Hastalığı Bulunma Durumuna Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Mann Whitney-U) 45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. Carol Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Alt Boyutları 14

KISALTMALAR

BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
EKT	Elektrokonvülsif Tedavi
ÖT	Ön Test
ST	Son Test
GDÖ	Geriatrik Depresyon Ölçeği
YPİÖ	Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ

Yaşlanma her bireyin kaçınılmaz olarak karşılaştığı; biyolojik, psikolojik, ruhsal ve sosyal yönlerden değişimlerin bazen de gerilemelerin yaşandığı doğal bir süreçtir. Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de doğum oranlarındaki azalış, teknolojinin gelişmesi ile yaşam süresinin uzaması gibi nedenlerle yaşlı nüfusun oranı toplum içerisinde giderek artış göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2024 yılındaki verilerine bakıldığında 65 yaş ve üzeri bireylerin toplum içerisindeki oranının %10'u aşmış olduğu görülmektedir. Nüfus oranındaki bu demografik değişim sağlık, sosyal hizmet, psikoloji, rehabilitasyon ve birçok alanda yaşlı bireylerin istek ve ihtiyaçlarının yeniden gözden geçirilmesini gerekli kılmaktadır.

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan temel sorunlar; barınma, sağlık, beslenme, güvenlik gibi alanlarda yaşanmaktadır. Bunun dışında yaşlı bireylerin sosyal rollerini ve statülerini kaybederek üretken olamayışları ve modern sistemin getirdiği yeniliklerle topluma yabancılaşabilmeleri, bundan kaynaklı olarak da sosyal destek ağlarını yitirmeleri ve bağımlılıklarının artması ile psikolojik yönden sıkıntılar ortaya çıkmaktadır. En çok huzurevi gibi yatılı bir bakım merkezinde kalan yaşlı bireyler, aile bağlarını yitirmekte, sosyal izolasyon sebebiyle depresyon, yalnızlık gibi duygularla baş etmede zorluklar yaşamaktadır. Özellikle de yaşlı bireylerin büyük bir kısmı, geçmiş yaşamlarına dair pişmanlık, hayatı sorgulama gibi süreçlere girmektedirler. Bu sorgulama sürecine karşı da psiko-sosyal bir müdahale gerçekleşmediğinde psikolojik iyi oluş düzeylerinde ciddi boyutta düşüşler meydana gelmektedir (Arıkan, 1991).

Psikolojik iyi oluş; bireylerin kendilerini olumlu düşünce ve duygularla kabul etmeleri, yaşam doyumunun olması olarak ifade edilebilir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler arasında ise sosyal destek ağları, duygusal ifade becerileri, geçmiş deneyimlerin pişmanlık olarak değil de yeniden çerçevelendirilmesi ve çevresel koşullar çok büyük bir rol oynamaktadır. Psikolojik iyi oluş, yaşlı bireylerin sadece fiziksel ya da biyolojik yönden değil aynı zamanda psikolojik açıdan da desteklenmelerinin önemini vurgulamaktadır. Son zamanlarda yaşlı bireylerin depresyon gibi ruhsal durumlarla baş etme becerilerinin geliştirilmesi için sanat terapileri, grup çalışmaları ve psikodrama gibi çeşitli psikososyal müdahale yöntemleri ortaya çıkmıştır. Grup terapileri; yaşlı bireylerin birbirleriyle etkileşim kurmasını sağlamak, sosyal destek ağları oluşturmak, duygu

paylaşımı yapmak ve anılarını canlandırmak gibi yönleri ile yalnızlık duygularının azalmasına katkı sunmaktadır (Saifullah, 2024). Grup çalışması içindeki paylaşım ortamı, yaşlı bireylerin duygusal destek almasına, aynı sorunları yaşayan diğer üyelerle empati kurmasına ve sosyal becerilerini yeniden kullanmalarına olanak sağlamaktadır. Böylece de yaşlı bireylerin depresyon düzeyinin düşmesi ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesi beklenmektedir. Bu bağlamda, grup temelli müdahalelerin yaşlı bireyler üzerinde yaratabileceği olumlu etkileri incelemek, uygulama yöntemi ile meslek elemanlarına yön göstermesi açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak Türkiye'de yaşlı bireylerle yürütülen grup odaklı uygulamalar sınırlı sayıdadır. Mevcut çalışmalar genellikle bireysel müdahaleler ışığında toplanmıştır.

Bu çalışma, huzurevinde konaklayan yaşlı bireylerle yürütülen sosyal grup çalışmasının, bireylerin depresyon düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Aynı zamanda bu çalışmadan alınacak olan verilerin yaşlı bakım hizmetlerinde psikososyal müdahalelerin önemine dair farkındalık oluşturması beklenmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşlılık ve Yaşlanma Kavramları

Yaşlılık ve yaşlanma kavramları anlam olarak benzese de literatür incelendiğinde bu iki kavrama ait farklı terimlerin kullanıldığı tespit edilmiştir. Yaşlılık biyolojik, fiziksel ve ruhsal yönden bireylerin gerilediği, beyin fonksiyonlarındaki üretkenliğin azalması sonucu hastalıkların baş gösterdiği, bireyin hem kendi hayatında hem de çevresinde birçok yönden değişimlerin gerçekleştiği bir kayıp dönemi olarak adlandırılmaktadır (Tereci ve ark., 2016:85).

Yaşlılık sadece bireysel bir tanım olmakla kalmamış değişen ve gelişen toplum çerçevesinde de tarihsel süreç içerisinde ekonomi, teknoloji, kültürel vb. anlamlarda da değişikliğe uğramıştır. Örneğin bazı toplumlarda yaşlılar bilge, hürmet edilmesi gereken kişi olarak algılanırken bazı toplumlarda ise bir yük olarak algılanmıştır (Çağlar, 2014). Dünya Sağlık Örgütü ise yaşlılığı, kişilerin çevresel etkilere uyum sağlayabilme yeteneğinde azalma olarak tanımlamıştır (DSÖ, 1997). Yaşlanma ise bireyin anne karnından başlayarak ölümüne kadar uzanan döngü içerisinde uğradığı fiziksel, sosyal ve biyolojik bir süreci kapsamaktadır (Tereci ve ark., 2016:85). Ayrıca yaşlanma kavramı kronolojik, sosyal, fizyolojik ve psikolojik açılardan da literatürde ele alınmıştır. Kronolojik yaşlanma, doğumdan-ölüme kadar uzanan süreç içerisinde gerçekleşir. Sosyal yaşlanma, toplumsal rol ve görevlerin (anne, baba, büyükanne, büyükbaba, emekli vb.) değiştiği yaşlanma türü iken, fizyolojik yaşlanma ise vücut yapısında bulunan fonksiyonların gerilemesi ile oluşan yaşlanma türüdür. Son olarak ise psikolojik yaşlanma, kişilerin olayları algılayış ve davranış biçimlerindeki değişiklikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü 60-74 yaş arasını yaşlılık, 75-89 yaş aralığını ihtiyarlık, 90'dan fazla olan yaş grubunu ise ileri yaşlılık olarak tanımlamıştır (Tefeci ve ark., 2016:86).

Bazı bilim insanları da yaşlılığı farklı şekillerde sınıflandırmışladır.

Kocemba'ya göre yaşlılık dönemi üç evreden oluşmaktadır:

- Erken Yaşlılık Dönemi: 60-75 yaş

- Olgun Yaşlılık Dönemi:75-90 yaş
- Uzun Ömürlü Yaşlılık Dönemi:90-120 yaş aralığıdır (Buluş, 2022).

Klonowicz'e göre ise yaşlılık cinsiyetle bağlantılıdır:

- Erkekler için: 60-79 yaş
- Kadınlar için: 55-79 yaş
- İleri yaşlılık: 80 ve üzeri olarak gruplandırmıştır (Buluş, 2022).

Bromley ise 4 aşamada incelemiştir:

- Emeklilik öncesi dönem: 65 yaş öncesi dönem.
- Emeklilik dönemi: 65 yaş ve üzeri.
- Yaşlılık dönemi: 70 yaş ve üzeri.
- Geç yaşlılık dönemi:110 yaşa kadar olan zaman dilimidir (Buluş, 2022).

Yaşlılık genel anlamıyla insan hayatının son evresidir, bu evre içerisinde ise bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, orta yaşlılık ve yaşlılık dönemlerini kapsamaktadır (Şeker, Kurt, 2018).

Yaşlanma süreci farklı açılardan ele alınarak çeşitli sınıflara ayrılmıştır. Bu sınıflamalar ise yaşlanmanın bireyler üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

2.2. Tarihsel Süreç İçerisinde Yaşlılık Kavramı

Günümüzde nüfus artış hızının düştüğü, yaşlı nüfus oranının ise arttığı yapılan araştırmalar sonucu tespit edilmiştir (Arı, 2023). Nüfus artış hızı 2020 yılında %1'in altına düşmüş olup, ilerleyen yıllarda da bu düşüşün devam edeceği yetkililer tarafından düşünülmektedir. Türkiye'de bu nüfus artış hızı incelendiğinde ise 1950'li yıllarda özellikle de Cumhuriyet rejimi ile yeni devletin ilk zamanlarına kadar nüfusun belirli oranlarda artış gösterdiği fakat 1969 yılından sonra ise kentleşme, göç, eğitim, kalkınma politikaları ile nüfus artış hızının yavaşladığı tespit edilmiştir (Arı, 2023). Türkiye'deki güncel veriler incelendiğinde yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 ve daha yukarı yaştaki nüfus, 2019 yılında 7 milyon 550 bin 727 kişi iken son beş yılda %20,7 artarak 2024 yılında 9 milyon 112 bin 298 kişi olmuştur. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise

2019 yılında %9,1 iken, 2024 yılında %10,6'ya yükselmiştir (TUİK, 2024). Bu durum sadece Türkiye özelinde değil bütün dünyada yapılan çalışmalar neticesinde doğurganlık oranının ciddi şekilde azaldığı ve bunun sonucunda ise yaşlı nüfusun giderek arttığı belirlenmiştir (Bulduk, 2014). Amerika'da yaşayan her 5 insandan birinin ilerleyen yıllarda 65 yaş ve üstü olacağı ileri sürülmüştür. 2050 yılında yaşlı nüfus oranının tüm nüfusa oranının %22'sine ulaşacağı tahmin edilmektedir (WHO, 2024).

Bütün kültürlerin temel yapı taşını sevgi ve şefkat duygusu oluşturmaktadır. Bu sebeple de aslında yaşlılık bütün kültürlerde bu sevgi ve şefkatin kaynağı olarak yerini almıştır. Buna karşı olarak gelişen teknoloji ve yaygınlaşan sanayileşme sonucunda ise toplumların kültürel bağları ve yapılarından uzaklaştıkları gözlemlenmiştir (Aydınbaş, 2023). Sanayileşme ve kentleşme sonrasında yaşlı bireyler üretkenlik sağlayamadıkları için toplum tarafından artık saygı duyulan, tecrübelerine değer verilen bir kesim olmaktan çıkmış olup yaşlı olmak bir sorun haline bürünmüştür. İstihdam için insanların köylerden kentlere göçmesi ve bu esnada yaşlı bireylerin göç etmekte zorluk yaşaması da onlara bakım verme noktasındaki sorunları ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte ise geçmiş yıllarda aileler için büyük bir önemi olan, sözü dinlenen yaşlı bireyler artık sahip oldukları bu rolleri kaybetmiş ve aileler için bir külfet oluşturmaya başlamıştır. Kentlere göç edebilmeyi başarmış olan yaşlı bireyler ise burada adaptasyon ve yalnızlaşma gibi sorunlar yaşamaya başlamışlardır (Tereci ve ark., 2016).

Yıllar boyunca, siyasal, sosyal, kültürel ve ekonomik dinamikler yaşlılık olgusunu şekillendirerek, yaşlı bireylerin toplum içerisindeki rol ve konumlarını da belirlemiştir. Geleneksel özelliklere sahip toplumlarda ise yaşlılık hep gücün simgesi olarak görülmüştür. Günümüzde ise kadının iş yaşamına katılması ile birlikte artık çocuklar destek mekanizması olarak dede, büyükanne sistemi ile yetişmemekte ve bunun yanı sıra kurumsal bakım hizmetlerinden destek alınmaktadır. Bu durum da aile büyükleri ve çocuklar arasındaki rollerin etkin şekilde uygulanamamasına ve yeni kuşaklar için artık kültürel değerlerin de aktarılamamasına sebebiyet vermektedir. Ayrıca yaşlılarda dede, büyükanne olma gibi sahip oldukları rollerini kaybetmektedir. Dolayısı ile de yaşlıların aile içindeki önemli katılımı modern yaşamın getirmiş olduğu kuramsallaşma yüzünden zayıflamaktadır (Aydınbaş, 2023).

Kırsal alanlarda yaşayan yaşlı bireyler ise sahip oldukları fiziksel güç bakımından üretime belirli derecelerde katkı sağlayabilmektedirler. Ancak, gelişmekte olan ve az

gelişmiş ülkelerde ise genç nüfusun köylerden, kentlere göç etmesinden kaynaklı olarak yaşlı bireyler de ekonomik zorluklarla karşı karşıya gelmektedirler. Yaşlılık aslında yalnızca yaşlı bireylerin değil onların yakın çevresinin de özellikle de çocuklarının karşılaştığı bir sorundur. Yaşlı bireylerin aile içindeki bakımını üstlenen genelde kız çocukları olmaktadır. Fakat ev ortamında sunulan bakım hizmetinde yaşanan yetersizlikler sebebiyle de bu durum aile üyelerine hem de yaşlı bireye maddi ve manevi zararlar vermektedir (Bulduk, 2014).

Yaşlılık sanayileşme ve teknolojik değişmeler yüzünden toplumda dezavantajlı bir duruma gelse de aslında modern toplumda yaşanan gelişmelerden kaynaklı sunulacak hizmet ve politikalar sayesinde refah durumlarında artış gözlemlenmektedir. Ayrıca sunulacak hizmetlerin yanı sıra yaşlıların sahip oldukları potansiyelden nasıl yararlanacağına dair de araştırmalar yapılmaktadır. Gündüz bakım merkezleri, huzurevleri, evde sağlık hizmetleri gibi hizmetlerle yaşlıların yaşam kalitelerinin artması hedeflenmiştir. Modernleşmenin etkisi ile yeni kuşakların yaşlılara bakış açısı değişse bile aile bağlarının önemi ve sevgiye duyulan ihtiyaç hala önemini korumaktadır (Aydınbaş, 2023).

2.3. Yaşlılık Dönemi Özellikleri

Bireyler yaş aldıkça, fiziksel, sosyal, biyolojik, psikolojik ve patolojik yönlerden değişimlere uğrarlar. Yaşlılık döneminde ise saçların ağarması, deride meydana gelen kırışıklıklar, dış uyaranlara karşı verilen tepkilerde gerilemeler, beyin fonksiyonlarındaki üretkenliğin kaybolması, odaklanamama, vücut iskelet sisteminin değişmesi, yürümede zorlukların başlaması, Demans, Alzheimer, Parkinson gibi genelde yaşlılık hastalığı olarak atfedilen hastalıkların baş göstermesi bu değişikliklerin en belirgin özellikleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Koç, 2002). Bütün bunlara rağmen yaşlılık döneminin genel olarak bir gerileme dönemi olarak adlandırılması doğru değildir. Çünkü yaşlılığa bağlı değişiklikler olduğu gibi hastalıklara bağlı değişiklikler de olmaktadır bu yüzden bu ikisinin ayrımı önem taşımaktadır (Yerli, 2017).

2.3.1. Yaşlılık dönemi fiziksel özellikleri

Yaşlanma ile birlikte bireyin fizyolojik yapısında birtakım değişimler yaşanmaktadır. Hücre, doku ve organlardaki değişimler sebebiyle fiziksel olarak bazı kayıplar yaşanabilmektedir (Ağar, 2020). Yaşlı bireyler gençlere göre fiziksel olarak daha yavaş hareket edebilmektedir. Yaşla beraber yürüyüş hızları azalabilmektedir. Fiziksel güç yaşlanma ile birlikte düşüşe geçmektedir.

İlerleyen yaş süreci ile birlikte fiziksel aktivitelerde azalmalar meydana gelmektedir. Soyuer ve Soyuer (2008) tarafından yapılan bir çalışmada yaşlılar için önerilen fiziksel aktivitelerin daha çok kas kuvvetlendirme, denge kurma becerisi gibi günlük yaşamda karşılaşabilecekleri risklerden kurtarmaya yönelik olduğu görülmüştür (Soyuer, Soyuer, 2008). Fiziksel faaliyetlerin, yaşlıların birçok sağlık sorununa iyi geldiği, ölüm oranları ve obezite riskini azalttığı bu nedenle de bu dönemde gerilemeler olmasına karşın fiziksel aktivitelerde bulunmak sağlıklı yaşlanmanın bir gerekliliği olmaktadır (Yerli, 2017).

Yaşlılık döneminde duyu organlarında da birçok değişim gerçekleşmektedir. İşitme kapasitesi ve görme keskinliğinde azalma görülmektedir. Gözlerde meydana gelen değişimler sebebiyle gözyaşının akmaması ve katarakt gibi hastalıklar; koku duyusunun azalması sonucu yemeklerde tat eksikliği; dokunma hissinin azalması sonucu acı eşiğinin düşmesi gibi durumlar meydana gelmektedir (Yerli, 2017).

Deri kısmında meydana gelen değişiklikler ise yaşlı bireylerin hayatlarında en sık görülen ve en kolay tespit edilen değişikliklerden biridir (Yerli, 2017). Genellikle bu değişiklikler ilk olarak kahverengi lekeler ve solukluklar olarak ortaya çıkmaktadır. Tırnak uzamasının azalması sonucu tırnaklarda mantar oluşması, kemik yoğunluğu ve eklem sıvılarındaki azalmadan kaynaklı hareket yavaşlığı, kemiklerin çok kolay kırılması, çabuk yorulma, sindirim sisteminin yavaşlaması üzerine diş sağlığının gerilemesi, beslenme bozukluğu ve yutma güçlüğü yaşanması, bağışıklık sisteminin yavaşlaması üzerine enfeksiyonların artışı da bunlara örnek gösterilebilir (Yerli, 2017).

Kısacası yaşlılık döneminde kas-iskelet sisteminde, duyu organları, sinir sistemi ve bilişsel, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, metabolizma ve sindirim sistemi, cilt ve deri, bağışıklık sistemlerinde değişimler meydana gelmekte olup bu değişimler de yaşlı bireylerin sağlık durumlarına etki etmektedir.

2.3.2. Yaşlılık dönemi zihinsel özellikleri

Yapılan araştırmalar sonucunda yaş ilerledikçe zihin fonksiyonlarında gerilemeler olduğu anlaşılmıştır (Soylu, 2023). Bu araştırmalardan bazıları yaşlılıkta zihinsel fonksiyonların tamamen gerilediği ve işlevini kaybettiğini öne sürerken bazı araştırmalar ise yaşlılığa kadar olan süreç içerisinde kişinin bilgi ve hayat tecrübelerinin maksimum düzeye ulaştığını iddia ederek gerileme değil tam tersi bir ilerleme süreci olarak bunu ele almaktadır (Yerli, 2017).

Yaşlılık beraberinde yeni deneyim ve bilgi edinme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Çünkü odaklanamama sorunu, dikkat eksikliği, kısa süreli ve uzun süreli bellekte yavaşlamalar meydana gelmektedir. Yine araştırmalar sonucu yaşlıların sözel zekâsında bir gerileme olmadığı öne sürülürken, mantık ya da problem çözümü gibi olan konularda bir gerilemenin olduğu düşünülmektedir (Yerli, 2017). Yaşlılarda zihinsel fonksiyonların en belirgin hastalığı Demans ve onun türevleri olan Alzheimer ve Parkinson'dur. Demans durumu ilerledikçe eşyaları tanıma, planlama ve muhakeme yapma, konuşma, bellek gibi işleyişlerde değişmeler gerçekleşmektedir. Özellikle de bu hastalığa bağlı olarak yaşlı bireylerde ajitasyon durumu, halüsinasyon görme gibi belirtiler de ortaya çıkmaktadır (Yanardağ, 2019). Aslında zihinsel fonksiyonlarda bozukluk yaşlıların günlük aktiviteleri, sosyal işlevsellikleri ve fiziksel çevrelerinde de birçok sorunu beraberinde getirdiği için sadece kişiyi değil çevresini de etkilemektedir.

2.3.3. Yaşlılık dönemi psikolojik özellikleri

Yaşlı bireylerde görülen psikolojik değişiklikler ruhsal, bilişsel ve fiziksel işlevlerde görülen değişiklikler ile ortaya çıkmaktadır. Genelde bu değişiklikler aslında bir gerileme olarak kendini gösterir. Yaşlı bireylerin yaşamış olduğu bu kayıplar onların ruhsal durumunu da olumsuz etkilemektedir (Ağar, 2020). Aynı zamanda yaşlılık döneminde bireyler çevresindeki kişilerle de uyumsuzluk yaşamaya başlarlar ve bu durum da onları eskiye özlem duygusuna sürükler. Günlük yaşamlarında sürekli eskilerden bahsederler ve eski alışkanlıklarını sürdürmeye devam ederler. Günümüz yaşamına adapte olamadıkları için bu durum da onlarda yenilik fobisi oluşmasına yol açar ve bireyler kendilerini işe yaramaz hissedebilirler (Ağar, 2020).

Yaşlı bireylerde depresyon, demans, deliryum, ölüm korkusu, uykusuzluk ve anksiyete gibi pek çok sorun gözlemlenmektedir. Bu psikolojik problemler de bireylerin çevresel iletişimlerini, günlük yaşamlarını ve çalışma yaşamlarını etkilemektedir (Ağar, 2020). Yapılan araştırmalar sonucunda yaşlı bireylerdeki fiziksel işlevselliğin azalması, sağlığın bozulmasındansa yaşlı birey için ruhsal ve motivasyon durumlarının yaşamlarını sürdürmede daha etkili olduğu öne sürülmüştür. Yaşlıların çevresiyle iletişimlerinde saygı görmesi, sosyal destek alması moral artışlarında etkilidir, bu moral artışı yaşlıların psikolojik ve fiziksel işlevsellerini de aslında olumlu yönde etkilemektedir (Karakaş, Durmaz, 2017).

Genel olarak bakıldığında aslında yaşlı insanların kalıplaşmış bir davranış şekli vardır. Bu davranış biçimi ya aşırı iyimser olmakla ya da gelecek için aşırı endişe duymakla şekillenmektedir. Yaşlı bireyler değişmekte olan jenerasyona ayak uyduramadıkları için benmerkezci davranarak çabucak öfkelenebilir ve bu öfkelerini de etrafındakilere yansıtabilirler. Aynı zamanda yaşadıkları ölüm korkusu sebebiyle de bunu sanki ölme arzuları varmış gibi dile getirebilmektedirler (Ak, 1991).

Kısacası emeklilik ve rol değişimiyle birlikte yaşanan kimlik sorunları, yalnızlık ve sosyal izolasyon duyguları, ölüm ve yaşama anlam bulma süreci, benlik saygısı ve öz değer kavramları, aile bağları ve sosyal destek üniteleri yaşlıların psikolojilerine etki etmektedir.

2.3.4. Yaşlılık dönemi sosyal özellikleri

Yaşlılık dönemi, kişilerin sosyal yaşamlarındaki çeşitli değişimlerin de meydana geldiği bir dönemdir. Çünkü bu dönemde kişilerin sahip olduğu roller de değişim göstermektedir, örneğin bireyler anne, baba olma rolünden, anneanne, dede vb. rollerine doğru geçiş yapmaktadır. Bu dönemde yaşlı bireyler yeni roller kazanmakla birlikte eski yaşamlarında kazandıkları statü konusunda da rollerin yitirildiği bir dönem olarak kabul edilmektedir Sosyal açıdan bakıldığında ise yaşlılık kavramı, toplumun bireyleri "yaşlı" olarak gördüğü bir dönemdir (Altunay, Özkul, 2022). Yaşlılık döneminde olan bireyler sosyal hayatın en önemli parçası haline gelen iş yaşamında aktif olamamaktadır. Bireyin yaş alması sonucu, iş hayatından uzaklaşması ise toplum açısından ekonomi konusunda yarar sağlayamamaya neden olmaktadır. Yaşlı bireyler bu dönemde artan hastalıkları, yaşadıkları güç kaybı vb. sebeplerle emekli olmaktadırlar. Emekli olan yaşlılar ise eski

yaşamları ile kıyaslandığında daha az gelir elde etmelerinden kaynaklı olarak ekonomik açıdan olumsuz etkilenmektedir (Altunay, Özkul, 2022).

Diğer ülkelere kıyasla Türk kültüründe aile kavramı önemli ve kutsal olarak kabul edilmektedir. Günümüzde artık sanayileşme ve endüstrileşme olgusuyla değişmeler meydana geldiği için aile kavramı da artık Türk kültüründe eskiye nazaran değişiklikler içermektedir. Yaşlı ve yaşlılık modern toplumda artık eskisi gibi saygı duyulan bir olgu olarak değil daha çok kimsenin yaşlanmayı istemediği, yaşlanmanın topluma bir yarar sağlamadığı yönünde değişiklik göstermiştir (İnce, 2017., akt. Altunay, Özkul, 2022).

Gelişen teknoloji ve modernleşmenin yaşlılara yönelik ilgi ve bakımı zorlaştırmıştır. Bunun asıl nedeni şunlardır;

- Kentsel alanlarda kırsal alanlara oranla daha fazla iş, olanak, eğitim fırsatının olması, gençlerin de bu sebeplerden kaynaklı olarak kentlere göç etmesi, yaşlı bireylerin ise kırsal alanları tercih etme isteği.
- Kentsel ortamlarda ise ekonomik açıdan bireylerin zor geçinmesinden kaynaklı olarak evlerinde fazla kişiyle yaşayamamaları.
- Kuşak farklılıklarının gittikçe artması ve bu durumun çatışmalar yaratması.
- Kadınların iş hayatına girmesi (Altunay, Özkul, 2022).

Kısacası emeklilikle birlikte sosyal rollerdeki değişimler, aile içerisindeki konum değişimleri, eş, arkadaş kaybı, yeni sosyal rollere katılım vb. durumlar yaşlı bireylerin sosyal hayatlarına etki etmektedir.

2.4. Huzurevinde Yaşamak ve Psikolojik Etkileri

Nüfus artış hızı, çekirdek aile anlayışının ortaya çıkması, kuşaklar arası çatışmalar ve yaşlılara karşı olumsuz bakış açısı, evde bakımın zorlaşması, konutların küçülmesi, iletişim sıkıntıları vb. nedenler; yaşlı bireylerin ev ortamından uzaklaşmasına ve barınma noktasında sorunların ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Barınma sorununun çözümünde ise devlet ve özel sektör tarafından oluşturulan kurumlar olarak huzurevleri ön plana çıkmaktadır.

Huzurevleri yapısının ortaya çıkmasındaki temel amaç ise yaşlı bireylerin karşılanmamış ihtiyaçları hususunda yardımcı olmak, sosyal işlevselliklerini arttırmak, güvenli bir barınma ortamı sağlamak, bağımsızlık duygusu aşılamak, beslenme ve sıvı tüketimi yönünden olanak sağlamak, fizik tedavi hizmeti sunmak, alanında uzman kişilerce bakım ve tedavi takiplerinin tek bir çatı altında sunulmasını sağlamak, psikolojik ve sosyal yönden rahatlatmak, ailelerin bakım verme yükünü üzerinden almaktır(Ebadi Asayesh ve Özben; 2019). Türkiye'de de yaşlılara sunulan hizmetler noktasında en önemli rolü huzurevleri üstlenmektedir (Çiftçi, 2023). Huzurevleri zamanla yaşlı bireylerin kendilerine benzeyen diğer yaşlılarla bir araya gelmesini ve yaşlı bireye yeni bir ev ortamı sunulmasını sağlayan yeni yuvaları konumuna gelmektedir. Ancak buna rağmen, huzurevine yerleşmek bireyleri sosyal ve mekânsal açıdan çevrelerini değiştirmeye zorlamaktadır. Yaşlı bireyin evinden ve alışkın olduğu sosyal çevreden uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Taş, Cebecioğlu ve Korkmaz, 2023). Bu nedenle huzurevine yerleşmiş olmak psikolojik olarak yeni bir uyum süreci anlamına gelmektedir.

Yaşanılan olaylar neticesinde (medyanın olumsuz bilgi vermesi, sansasyonel haberler, maddi yetersizlikler, yetersiz personel) huzurevlerine karşı bir önyargı da söz konusudur. Bu önyargı daha çok huzurevlerinde şiddetin olduğu, yaşlı bireylerin ihmal ve istismara uğradığı, bakımsızlık vb. konulardan kaynaklanmaktadır. Bu durum da huzurevlerinin hepsinin kötü olarak görülmesine yol açmakta olup bu algıdan kaynaklı olarak da yaşlı bireyler bu kurumlarda konaklamaktan çekinmektedirler (Kaya, 2017).

Yapılan çalışma ve araştırmalar neticesinde yaşlı bireylerin huzurevlerinde konaklamak istemediği bilgisi edinilmiştir. Bunun da en büyük nedenleri, huzurevlerinde kendilerini soyutlanmış olarak görmeleri, özerkliklerini elde edememeleri, bakım konusundaki muhtaçlık hissiyatları, bazı noktalarda memnun olsalar bile asla ev gibi olmayacağı düşünceleri yer almaktadır (Ardahan, 2010).

Türkiye'de yapılan güncel bir çalışmada (Taş ve diğerleri, 2023) yaşlı bireylerin huzurevi yaşamını tercih nedenleri; fiziksel yetersizlikler, ekonomik ihtiyaçlar, sosyal destek ihtiyacı, huzur-dirlik arayışı ve özgür yaşama arzusu olarak bulunmuştur. Yine aynı çalışmada huzurevinde kalan yaşlıların burada sunulan hizmetlerden genel olarak memnun oldukları; ancak zaman zaman sıkıldıkları, dışlanmış hissettikleri, aile yaşamına özlem duydukları da ortaya çıkmıştır.

Finlandiya'da yapılan bir çalışmada ise yaşlılar, yaşadıkları huzurevini fiziksel olarak aktif ve bağımsız olmalarını teşvik eden, erişilebilir bir fiziksel ve sosyal ortam sağlayan bir yer olarak tanımlamışlardır, ancak bazı sakinler için huzurevi kompleksi daha sosyal bir yer olarak tanımlanırken, bazıları için açık hava alanları gibi fiziksel mekanlar daha önemli bulunmuştur (Jolanki, 2021). Bu durum da huzurevinde yaşamanın bireysel olarak çok farklı algılanabileceğini göstermektedir.

Huzurevine uyum sağlama konusunda yapılan bir sistematik derleme çalışmasında uyum için şu faktörlerin etkili olduğu bulunmuştur: Karar verme kontrolü, öz yeterlilik, sosyal destek, günlük yaşam aktiviteleri ve kalış süresi. Karar verme kontrolü, öz yeterliliği ve sosyal desteği olan, günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız ve daha kısa süre kalan yaşlılar için uyumun daha kolay olduğu bulunmuştur (Yong, Lin ve Xiao, 2021).

Huzurevinde yaşamanın psikolojik etkilerine dair huzurevinde kalan yaşlıların kuruma uyumunu sağlama noktasında sosyal hizmet uzmanlarına önemli roller düşmektedir. Her yaşlının farklı tepkileri olabileceğinden hareketle ve genel olarak huzurevinde kalmanın toplumda yarattığı önyargılarla mücadele etmek gereklidir.

2.5. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, kişinin kendi içinde mutlu olması ve başkalarıyla ilişkilerinde iyi işlev görmesi olarak tanımlanabilir (Burns, 2017). Psikolojik iyi oluş kavramı, kişinin amaçları doğrultusunda ilerlemesini, diğerleriyle olumlu ilişkiler içerisinde olmasını ve gelişmek için çaba göstermesini ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Bir kişinin kendini nasıl algıladığı, ne hissettiği ve kendine yönelik tutumu, hayatının geneli üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Kişinin kendisi ile ve çevresiyle olan ilişkileri bu bakış açısı ile şekillenir. Psikolojik iyi oluş, ruh sağlığının korunmasında önemli bir yere sahiptir. Zorluklarla başa çıkabilen, bağımsız hareket edebilen ve kendini gerçekleştirme çabasında olan bireylerde bu durumun daha belirgin olduğu anlaşılmıştır (Küçük, 2020).

Zorluklar karşısında bireyin güçlü yanlarını fark etmesi ve sınırlarını bilerek kendini olduğu gibi kabul etmesi, psikolojik iyi oluşun göstergelerindendir. Kişinin yaşamını

anlamlı bulması ve yaşam amacına ulaşma çabası da bu sürece dâhildir. Bu kavram ise ilk kez 1969 yılında Bradburn tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, psikolojik iyi oluşu olumlu ve olumsuz duyguların dengesine dayalı olarak tanımlamış, bu duyguların birbirinden bağımsız olduğunu ileri sürmüştür (Küçük, 2020).

Ryff ve Keyes (1995) ise psikolojik iyi oluşu bireyin kendini kabul etmesi, kişisel büyümeye istekliliği, özerk olması, anlamlı hayat için yaşam amacı oluşturması, diğer bireylerle olumlu ilişkiler içinde olması, çevresine hâkim olup çevresini yönetebilmesi şeklinde altı boyutta ele almıştır. Aşağıda bu boyutlar detaylı bir şekilde açıklanmıştır:

- **Kendini Kabul**

Kendini kabul etme, bireylerin olumlu ve olumsuz yanlarını; iyi ve kötü özelliklerini olduğu gibi kabul etmesi anlamına gelmektedir. Kendilerinin olumlu ve olumsuz özelliklerinin farkında olan bireyler geçmiş yaşantılarına karşı da olumlu duygular taşımaktadırlar.

- **Bireysel Gelişim**

Bireyin kendi niteliklerini kaybetmeden gelişmesi, büyümesi, sahip olduğu fiziksel ve zihinsel özellikleri üst düzeylere getirebilme yetkinliğidir. Gelişmeye ve değişmeye her zaman açık olabilme, gelişme hissinin süreklilik arz etmesi, olumsuz duygularla da mücadele etme bu noktada önem taşımaktadır.

- **Yaşam Amacı**

Yaşama dair bir hedefleri olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir de denilebilmektedir. Bireyin bir amacının olması yaşamının anlamlı olması demektir.

- **Çevresel Kontrol**

Bireyin günlük yaşam olaylarını yönetebilme yeteneğidir. Bireyler ihtiyaçlarına göre uygun ortam seçme becerisi de kazanmaktadırlar. Psikolojik sağlık açısından oldukça önem arz eden bireyin yaşamını sürdüğü çevre için fiziksel ve ruhsal ortam açısından uygun bir ortama sahip olması gerekmektedir. Yetişkin bir bireyin tüm yaşamını doğrudan etkileyen arkadaş çevresi, iş çevresi ve sosyal çevresi psikolojik iyi oluşun vazgeçilmez birer parçalarıdır.

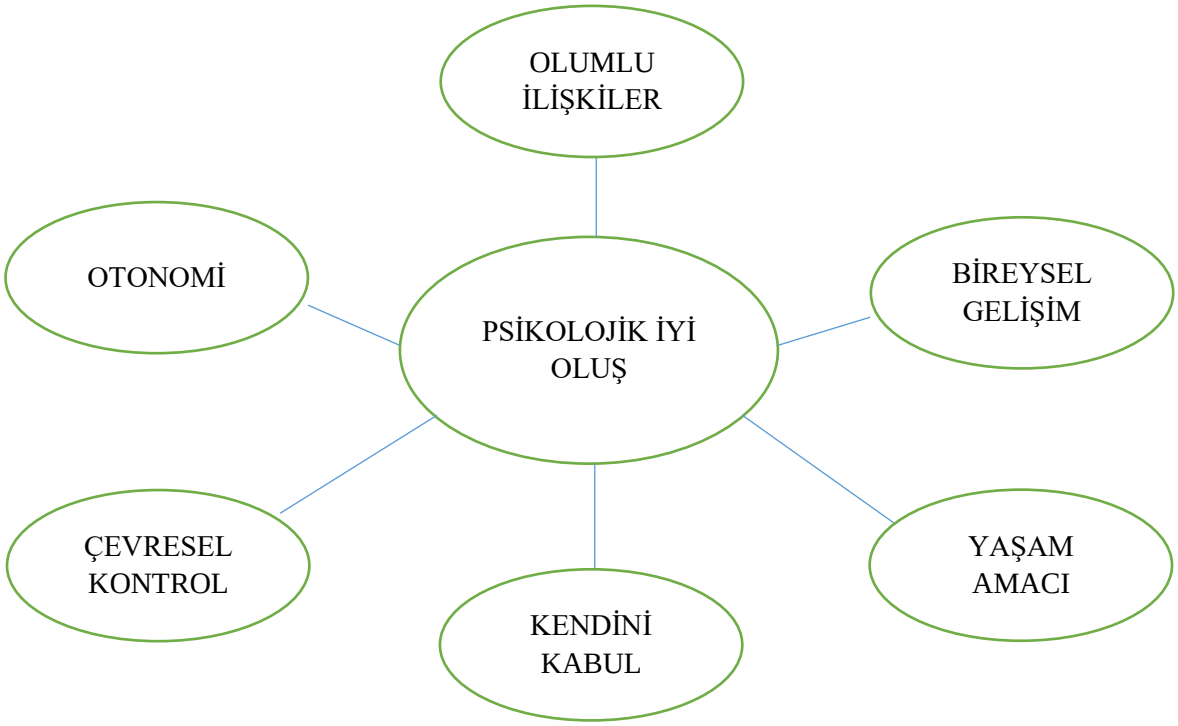
- **Otonomi (özerklik)**

Günlük yaşamda onaylanmaya ihtiyaç duymayan, kişisel değerlendirmelerinde diğer insanlara bağlı kalmayan, bağımsız yaşayabilen ve kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilen bireyler özerk olabilmeyi başarmış bireylerdir. Özerk olabilmeyi başarabilen insanlar ise; kendini gerçekleştirebilmiş, psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerdir. Özerk olamayan ve bağımsız düşünemeyen bireyler sürekli çevrelerindeki kişilerin isteklerine, duygularına ve düşüncelerine göre hareket edeceklerinden karar verme becerisine sahip olamamaktadırlar.

- **Başkaları ile olumlu ilişkiler**

Başka insanlar ile güven duyarak kurulan sağlıklı ve kaliteli ilişkiler psikolojik iyi oluşla doğrudan ilgilidir. Başkaları ile güven çerçevesinde kurulan iyi ilişkiler bireyin sosyal yönünü güçlendirmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Küçük, 2020).

Aşağıdaki şekilde Carol Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli ve alt boyutları gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Carol Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Alt Boyutları

Şekilde de görüleceği üzere psikolojik iyi oluş; genel mutluluk düzeyi, yaşam doyumu, olumlu duygular, özerklik ve kişisel gelişimi kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Kişinin psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça ruh sağlığının da olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

2.5.1. Yaşlılarda psikolojik iyi oluş

Yaşlılarda psikolojik iyi oluş; yaşlının duygusal dengesini, ruhsal rahatlığını ve iç huzurunu sağlamaktadır. Yaşlının duygusal yapısının dengeli oluşu, psikolojik iyi oluş için oldukça önemli bir faktördür. Yaşlılarda sosyal desteğin azalması, yalnızlık ve sosyal izolasyon ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyalleşme, yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşu için önemlidir. Kendisini yalnız hissetmeyen, çevresiyle iletişim kurabilen ve sosyal hayatta yeterli becerilere sahip olan yaşlı bireyler; iletişimden yoksun, asosyal ve yalnız olan yaşlı bireylere göre daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir. Psikolojik iyi oluş yaşlının bilişsel işlev düzeyinden etkilenmekte ve yaşlının sahip olduğu bilişsel işlev düzeyi ne kadar yüksekse, psikolojik iyi oluş düzeyi de o kadar yükselmektedir. Yaşlı bireylerin yaşam koşullarının iyi olması, sağlıklı olmaları, yeni şeyler öğrenmeleri, zevk aldıkları faaliyetlere katılmaları ve çevreleriyle iletişim kurmaları psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş, yaşlılarda genel sağlığı artırmakta ve sağlık sorunlarını azaltmaktadır (Kabakçı, 2022).

Yaşlılık ve yaşlı bireylerin kurum bakımındaki artış oranı, bu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşları yaşa bağlı gelişen kayıplar (ölüme yaklaşma, eş/akran ölümü, kronik hastalıklar, özerkliğin azalması), hayal kırıklığı, acı, öz saygının ve sosyal desteğin düşük olması, kadın olmak gibi faktörlerden olumsuz etkilenir. Kurumda kalan yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini düşük ekonomik düzey, kadın olma, düşük eğitim düzeyi, aile üyelerinin bakım desteğinin az olması, uygun tıbbi bakımın yetersizliği ve finansal yetersizlikler, sosyal izolasyon ve yalnızlık, özerkliğin azalması gibi faktörler azaltır.

Yapılan çalışmalar kurumda yaşayan yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, kurumda yaşamayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Cesetti ve ark (2017) "Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlı Bireylerde Refahın Teşvik Edilmesi: Anlatı Stratejileriyle Kontrollü Bir Pilot Müdahale" adlı çalışmalarında, huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin toplum içinde yaşayanlara göre daha düşük düzeyde psikolojik refah düzeyine sahip

olduğunu bulmuşlardır. Ergin ve ark. (2023), huzurevinde yaşayan yaşlılarda ölüm kaygısının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri artıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığını tespit etmişlerdir.

Psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen önde gelen faktördendir. Öz bakım gücünün yüksek olması da kişilerin mutluluk, refah ve iyi oluş düzeyi, yaşam doyumu, yaşam kalitesini artırmaktadır. Literatürde huzurevinde yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve psikolojik iyi oluşlarını değerlendiren çeşitli çalışmalar olmasına karşın, bu çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Yaşlı nüfus oranının ve çeşitli faktörlerle ilgili olarak yaşlı bireylerin kurum bakım ihtiyaçlarının arttığı göz önünde bulundurulduğunda, kurumda yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve işlevselliklerinin arttırılması, önemli sağlık bakım hedeflerindendir (Çapar, 2024).

Yaşlılarda iyilik hali bireyin biyopsikososyal anlamda sağlıklı olması olarak da tanımlanabilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamdan doyum alması, anlamlı ilişkiler kurması, potansiyelini gerçekleştirmesi ve içsel bir denge sağlaması anlamına gelmektedir. Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Modeli; öz kabul, olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş yalnızca mutluluk duygu durumunun bir göstergesi olarak değil bireylerin yaşamına ilişkin olumlu duygu, davranış ve düşüncelerinin de artması olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin hedefleri doğrultusunda ilerlemesi, olumlu ve sağlıklı iletişim ve ilişkiler kurabilmesi, kendini kabul etmesi, özerklik oluşturması ve çevresine hâkim olup etrafında gelişen olayları yönetebilmesidir. Yaşam doyumu, ruh hali ve benlik saygısı psikolojik iyi oluşun yordamlarından bazılarıdır (Demir, 2022).

Yaşlı bireylerde bu boyutların her biri, yaşam kalitesini belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle sosyal ilişkilerin niteliği ve bireyin yaşamına yönelik algısı, psikolojik iyi oluş düzeyini doğrudan etkilemektedir (Ryff & Keyes, 1995).

Yapılan çalışmalar psikolojik açıdan daha iyi durumda olan yaşlıların daha sağlıklı olduğunu, yaşam kalitelerinin daha fazla olduğunu ve daha uzun yaşadıklarını göstermektedir (Yan Biljon ve diğerleri, 2015; Maenhout ve diğerleri, 2020; Rodríguez-Martínez ve diğerleri, 2023). Bu nedenle yaşlıların psikolojik iyi oluş halinin yaşlılığın biyolojik, sosyal ve psikolojik özellikleri dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

Yaşlılıkta psikolojik iyi oluş, yaşlı refahının bir parçasıdır. Yaşlıların kişisel anlam deneyimlerinin fazla olması ve bir amaca sahip olmaları genel olarak psikolojik iyi oluşlarının artması ile açıklanmaktadır (Manav, Bozkurt, & Coşkun, 2021). Yaşlıların iyi oluş düzeyini geliştirmek için olumlu deneyimlerinin artırılması gerekli görülmektedir.

2.6. Depresyon

Depresyon bir duygu durum bozukluğu olarak da tanımlanmaktadır. Depresyon aslında bir mutsuzluk hali olarak da halk arasında bilinmektedir. Bu mutsuzluk durumu eğer uzun bir zaman dilimini aşarsa, depresyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Depresyon tanısı olan bireylerde genellikle enerji düşüklüğü, ilgisizlik, hayattan ve beklentilerden zevk alamama, tatmin olamama, geleceğe karşı olumsuz tutumlar içerisinde olma, odaklanma konusunda zorluk yaşama, kendine zarar verme isteği ve hatta intihar düşünceleri gibi duygulara rastlanmaktadır. Bu süreçte kişilerin sosyal yaşamları, iş yaşamları, aile yaşamları da çeşitli sıkıntılara girmektedir. Fakat bu semptomlar ara ara bireylerde görülmektedir bu durumu depresyondan ayırmak için uzmanlar tarafından bu duygu durumlar iki hafta içerisinde eğer azalmıyorsa o zaman tanı konulması uygun görülmüştür. Her insanda depresyonun şiddeti, süresi, atakları farklı şekillerde gerçekleşmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Uzmanlara göre depresyon çok yaygın bir hastalık olmakla beraber her beş kişiden biri yaşamlarında bir depresyon döneminden geçtiği tespit edilmiştir. Kadınların en çok 35-45, erkeklerin ise en çok 55-70 yaşlarında aslında yaşlılık sürecini de kapsayan bir dönemde depresyon geçirdikleri öğrenilmiştir. Ailede depresyon geçiren birinin bulunması, yoksul olmak, mülteci olmak gibi toplum tarafından damgalanmak, yaşlı olmak gibi durumlar da depresyon geçirme riskini arttırmaktadır. Depresyon döneminde ruhsal sorunların arttığı gibi bedensel sorunlarda da artış olmaktadır. Özellikle de tansiyon ve şeker iniş çıkışlarında değişiklikler olmaktadır. Bu durum da bireylerde kronik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Kronik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olduğu gibi, kronik hastalıklara sahip bireylerde de depresyon durumu ortaya çıkmaktadır (Mete, 2008).

Kısacası depresyon, sürekli üzüntü, ilgi kaybı ve çökkünlük haliyle kendini gösteren yaygın bir ruhsal bozukluktur. Bireyin düşünce, duygu, davranış işlevlerini olumsuz olarak etkilemektedir.

2.6.1. Yaşlılık dönemi ve depresyon

Depresyon yaşlılık dönemi ruhsal sorunları arasında en önemlisi ve en çok görülenidir. Yaşlı bireylerde üretken olamama, kuşak farkları, geleceğe dair umutsuzluk, yalnızlık, ölüm korkusu, sahip olunan kronik hastalıklar, rol kaybetme vb. durumlar onları depresyona itebilmektedir (Ağırman ve Gençer, 2017).

Yaşlılık döneminde fiziksel gücün yitirilmesi, güzellik-yakışıklılık kaybı, kuşak farklarından kaynaklı olarak saygınlığın azalması, cinsel olanakların azalması, bireylerin gençlik dönemlerinde hayal ettikleri yaşantıya ulaşamaması yaşlı bireylerde görülen depresyonun psikososyal nedenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Emeklilik dönemine girilmesi ise yaşlı bireylerin travmatize olmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda çocukların evden- şehirden ayrılması, arkadaşları, yakınları, eşlerinin vefat etmesi, güven sorunları, maddi desteklerin azalması, topluma karşı yabancılaşma durumu da depresyon riskini arttırmaktadır (Güvener, 2022).

Yaşlılık döneminde ortaya çıkan hastalıklar da depresyonu tetiklemektedir. Yaşlılık döneminde ortaya çıkan hastalıklar depresyonu tetiklediği gibi, depresyonda da bu dönemde hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yaşlılık döneminde en çok Parkinson, kanser türleri, Tiroit hastalıkları, işlev bozuklukları, fiziksel yetilerde oluşan kayıplar vb. hastalıklar görülmektedir. Bu hastalıklar da yaşlı bireylerin muhtaç bir hale gelmesine neden olmasından kaynaklı depresyonun fizyolojik boyutuna örnek sunmaktadır (Güvener, 2022).

Yaşlılık döneminde beyinde bulunan serotonin, dopamin gibi hormonlar da azalmaktadır. Bu durum da yaşlılıkta depresyon oluşumuna yol açmaktadır (Güvener, 2022).

Yaşlılık, doğası nedeniyle depresyonun çok görüldüğü bir dönemdir. Aşağıdaki belirtiler yaşlıların depresyon tanısı almalarında en büyük risk etmenlerine örnek oluşturmaktadır (Halil, 2008):

- Gençlik yaşamlarında görülen depresyon atakları,
- Dini ve sosyal faaliyetlerin yok denece kadar az olması,
- Yalnız yaşama,
- Yetersiz sosyal destek ağları,
- Fiziksel sağlığın iyi olmaması,
- Uyku bozuklukları,
- Eş, çocuk, akraba, arkadaş kayıpları,
- Huzurevi, gündüz bakım evi, rehabilitasyon merkezleri, evde bakıcı ile yaşama durumu,
- Düşük eğitim seviyesi,
- Hiç evlenmemiş olma,
- Beslenme yetersizliği ve immün sistemde zayıflama,
- Beyin korteks yapısında ki değişiklikler,
- Parkinson, Alzheimer, demans, vasküler hastalık, bunama,
- Çoğul ilaç kullanımı
- Erken başlayan emeklilik
- Bastırılmış travmalar
- Belirli bir organ kaybı

Görüldüğü gibi, yaşlılıkta depresyon riskini artıran faktörler; fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel açıdan yaşlılıkta karşılaşılabilecek sorunlardan kaynaklanmaktadır.

Yaşlılıkta dönemindeki depresyon bazen belirtiler göstererek, bazen sendromlar, bazen ise bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Bununla ilgili yapılan epidemiyolojik çalışmalar yaşlılık döneminde görülen depresyonun %35'ini depresyon, %2'sini ise majör belirtiler olarak görülmekte olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kanber, 2018). Yaşlılık dönemi epidemiyolojisi incelendiğinde ise asıl sorunun tanıyı koyma kısmında olduğu anlaşılmıştır. Çünkü yaşlı bireylerin depresif duygularını ifade etmekte zorlanmaları, ilgisizlik, keyif alamama, uyku sorunları, iştahın kapalı olması gibi belirtiler depresyon tanısının konulmasını güçleştirmektedir (Eker ve Noyan, 2004).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramı incelendiğinde ise yaşlı bireylerin eski yıllarda yaşamış olduğu deneyim, tecrübe, hayat akışına olumsuz yönde bakması da yaşlı

bireylerin umutsuzluğa kapılmasına ve hayattan kopmasına neden olmakla birlikte intihar eylemine kadar da yol açmaktadır (Bekircan ve Okanlı, 2023).

Yapılan çalışmalar yaşlılık döneminde depresyonun hem dünya genelinde hem de Türkiye'de yaygın olduğunu göstermektedir. Yaşlılıkta depresyonun yaygınlığının incelendiği bir meta analiz çalışmasında, yaşlılıkta depresyonun yaygınlık oranı yaklaşık % 28 olarak belirlenmiştir (Hu ve ark., 2022). Bir başka çalışmada ise dünya çapında yaşlılıkta depresyon oranı % 35 olarak bulunmuştur (Cai ve arkadaşları, 2023). Bu rakamlar her üç yaşlıdan birinin depresyon yaşayabildiğini göstermektedir.

Türkiye'de yapılan bir çalışmada (Türk ve Işık, 2023) çalışmaya katılan yaşlı bireylerin geriatrik depresyon düzeylerinin "kesin depresyon" düzeyinde olduğu, geriatrik depresyon ile ölüm korkusu, medeni durum, eğitim ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yine Aylaz, Yıldırım ve Balkaya (2024) tarafından yapılan bir başka çalışmada katılımcıların %68,20'inin depresyonda olduğu, %15,60'sının ise depresyon riski taşıdığı belirlenmiştir.

Yaşlılık döneminde huzurevinde kalıyor olmak, depresyon riskini artırabilmektedir. Nitekim Alaca, Şahin ve Beler (2022) de huzurevinde kalan yaşlıların yarısından fazlasının depresyonda ve depresyon eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada ise huzurevinde kalan yaşlılardan % 29'unun depresyon belirtilerine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Palteki ve arkadaşları, 2021).

Görüldüğü gibi yaşlılık dönemi doğası gereği depresyon riskini artırabiliyor iken huzurevinde kalıyor olmak, bu riski daha da artırabilmektedir. Bu nedenle özellikle huzurevinde kalan yaşlılar için depresyon düzeyini azaltacak aktiviteleri planlamak son derece önemlidir. Bu bağlamda yaşlılarla gerçekleştirilecek sosyal hizmet müdahalelerinde depresyon riskini azaltacak faaliyetler planlanmalıdır.

2.7. Yaşlı Bireylerle Yapılan Grup Çalışmaları

Sapra ve Kumar (2020)'a göre grup; ortak hedefler belirlenerek üyelerinin bir araya toplandığı bir topluluk olarak kavramsallaşmıştır. Üyelerin birbirleri ile etkileşim içerisinde olması, tecrübelerini birbirlerine aktarması, ortak bir hedeflere ulaşma çabalarının bulunması, grubun temel yapısını oluşturmaktadır. Grup süreci, üyelerin sosyal

ilişkilerinin anlaşılması, iletişim becerilerinin arttırılması, duygusal bağ kurulması gibi noktalarda üyelerinde psikososyal gelişimi sağlamaktadır. Grup çalışmaları; üyelerin grup içinde kurulmuş olan etkileşim ve iletişim yoluyla da yeni edinimler kazanmalarını sağlayabilmektedir (Pak Güre ve Erdoğan, 2024).

Grup çalışmaları yaşlı bireylerin yalnızlık ve dışlanma gibi duygularla baş edebilmelerine, duygu aktarımı yapabilmelerine katkı sağlayan önemli bir müdahale yöntemidir. Özellikle de huzurevi gibi kurumsal bakım yerlerinde, yaşlıların sosyal destek ağlarının zayıflaması ile birlikte artan yalnızlık, depresyon riskine karşı grup temelli terapötik yaklaşımlar etkili olmaktadır (Prinsloo, 2015).

Yaşlı bireylerle grup çalışması yapılırken birkaç faktör dikkate alınmalıdır. Bu faktörler; yaşa bağlı değişiklikler, sosyal dinamikler ve yaşlı bireylerin özel ihtiyaçları olarak sıralanabilir. Örneğin yaşlılarla yapılacak bir grup çalışmasında grup lideri, yaşlıların gruba katılım düzeylerini ve iletişim tarzlarını etkileyebilecek potansiyel bilişsel bozuklukların ve fiziksel engellerin farkında olmalıdır (Agronin, 2009). Yine yaşlılık döneminin getirdiği bağımsızlık kaybı ve ölüm korkusuyla başa çıkmak gibi duygusal ve psikolojik geçişleri anlamak, destekleyici bir ortamı teşvik etmek için çok önemlidir (Frankel et al., 2015).

Kraenzle Schneider ve Cook (2005) yaşlı bireylerle düzenlenecek psikoeğitimsel grup planlamasında dikkat edilmesi gereken huşuları şu şekilde ele almıştır: Yaşlılarla yapılacak grup çalışmalarında gelişigüzel veya doğaçlama grup oturumları yerine daha yapılandırılmış, önceden planlanmış oturumlar olması grup çalışmasından istenen sonuçları almayı kolaylaştırır. Bu nedenle grup lideri, herhangi bir grup çalışmasına başlamadan önce planlama aşamasına önemli miktarda zaman ve çaba ayırmalıdır. Her oturum açıkça tanımlanmış net hedeflerle başlamalıdır. Deneyimsel etkinlikleri dahil etmek esastır. Bu, teorik bilginin ötesinden pratik uygulamaya geçerek yaşlı bireylerin destekleyici bir ortamda yeni davranışlar veya beceriler uygulamalarına izin verir. Yaşlı yetişkinlerin karşılaştığı günlük yaşam zorluklarıyla ilgili uygulamalı alıştırmalar, rol yapma veya simülasyonlar tasarlamak işe yarayabilir. Süreç sorularının kullanılması, verilen bilgileri deneyimsel faaliyetlerle ilişkilendirmek için hayati önem taşır . Bu sorular düşünmeyi teşvik eder ve katılımcıların yeni bilgi ve deneyimleri entegre etmelerine yardımcı olur. Kolaylaştırıcılar, katılımcıları öğrenilen materyalin kendi yaşamlarına ve

deneyimlerine nasıl uygulandığını düşünmeye teşvik eden düşündürücü sorular hazırlamalıdır.

Yaşlı bireylerle yapılan grup çalışmalarında sık kullanılan yöntemler arasında psikodrama (Saifullah, 2024), sanat terapisi (Nnefe, 2024), anımsama terapisi (Liu, 2021), hikâye anlatımı (Mager, 2019) gibi farklı grup türleri yer almaktadır. Bu teknikler sayesinde yaşlıların hem duygusal ifade becerileri güçlenmekte hem de yaşlı bireyler geçmiş yaşantılarına farklı bir açıdan bakma şansı yakalamaktadırlar.

Duyan'ın 2010 yılında yapmış olduğu "Grup Sosyal Hizmetinin Yaşlıların Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumuna Etkisi- Yaşlılık ve Anılar" çalışmasında ise yaşlı bireylerin geçmiş yaşamlarındaki anılarını birbirleriyle paylaşarak öz güvenlerinin geliştiği ve yaşam kalitelerinin arttığı anlaşılmıştır (Duyan, 2010).

2019 yılında Önal ve Yalçın'ın yapmış olduğu "Yas Süreci Üzerine Grupla Psikolojik Danışma" çalışmasında ise, yasın normalleştirilmesi ve sosyal işlevselliğin yeniden kazanılmasına yönelik bir uygulama gerçekleştirilmiştir (Önal ve Yalçın, 2019).

Yaşlı bireylerle yapılan grup çalışmalarının etkilerini ele alan güncel çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların yaşlı bireylerin güçlenmesine katkıda bulunduğu görülmüştür. Örneğin Nnefe ve arkadaşlarının 2024 yılında yapmış olduğu grup odaklı sanat terapisi çalışmasında, huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma ve duygusal ifadelerinde olumlu yönde değişimler gözlemlenmiştir (Nnefe, 2024). Saifullah ve arkadaşlarının 2024 yılında psikodrama temelli grup çalışmasında ise yaşlı bireylerin anksiyete düzeylerinin azaldığı ve grup içerisinde sosyal etkileşimlerinin güçlendiği rapor edilmiştir (Saifullah, 2024).

Yaşlı bireylerle yapılan grup çalışmaları yalnızca psikolojik semptomların azaltılmasına değil, aynı zamanda bireylerin geri kalan yaşamlarında anlam bulmalarına, özgüvenlerinde, aidiyet duygularını güçlendirmede önemli gelişimler göstermektedir (Tokarskaya ve arkadaşları, 2025).

Kısacası yaşlı bireylerle yapılan grup çalışmaları, bireylerin yaşam kalitesini arttıran, ruhsal dayanıklılığı destekleyen etkili bir psikososyal müdahale yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

2.8. Grup Çalışması ve Sosyal Hizmet

Grup çalışmasını sosyal hizmet temelinde değerlendirecek olursak, en az iki kişiden oluşan, aralarında bir etkileşim bulunan, ortak bir amaç etrafında bir araya gelmiş, bilgi, beceri, tecrübelerini paylaşan, işbirliğine dayanarak hareket eden sistematik ve düzenli bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Sosyal hizmet alanında yapılan grup çalışmaları, grup üyelerinin sosyal işlevselliklerini arttırmak, psikososyal ihtiyaçlarını karşılamak, sorunların çözülmesine destek sunmak, üyelerin baş etme becerilerini geliştirmek için uygulanmaktadır. Grup çalışması alanında eğitim almış kişilerin, grup üyeleriyle etkileşim sağlayarak, üyelerin kendi istekleri doğrultusunda harekete geçmelerini destekler. Sosyal hizmet alanında uygulanan grup çalışmasını diğer alanlardan ayıran en önemli şey ise gruplarda uygulanacak olan faaliyetlerin, boş zamanı doldurma etkinliği olarak gözükmesi değil de grup üyelerinin sosyalleşmesinin ya da olumlu yönde değişmesini sağlamasıdır. Yapılan grup çalışmaları sadece bireyin değişmesini değil aynı zaman da "çevresi içinde birey" yaklaşımı ile grup üyelerinin, grup içerisindeki tutumlarını, rollerini vb. durumları da ele almaktadır (Duyan, 2014).

2.9. Grup Çalışmasında Sosyal Hizmet Uzmanının Görevleri

Grubun belirlenen hedeflere ulaşmasındaki en önemli etken grup üyelerinin süreklilik sağlayarak uyum içerisinde gruba katılım göstermesidir. Bu süreçte grup üyelerinin olumsuz yönde bir zarar görmemesi için grubun lideri görevler üstlenmektedir. Üyelerin bir araya getirildiği ortam, bu ortamın yapısı, grup üyelerinin sayısı, gizlilik, başlangıç ve bitiş saatleri gibi grubun önemli etmenleri grup lideri tarafından yönlendirme ile netlik kazanmaktadır (Duyan ve Arslan, 2014).

Grup lideri, grup üyelerinin gruba oryantasyon sağlama süreçlerinde de destek olmalıdır. Grup içerisinde kurallara tepki gösteren, uyumsuzluk ve sorun yaratan üyelerin tepkileriyle de baş edebilmelidir (Duyan ve Arslan, 2014). Grup lideri aynı zamanda üyelerin kendilerini çekinmeden ifade etmesinde, rahat bir ortam oluşmasında, aktif katılım sağlamalarına destek sağlamak gibi sorumlulukları da olmaktadır. Yeni bir grup oluştururken ilk olarak grubun hedefi belirlenmeli, buna yönelik toplantılar yürütülmeli, bu hedefe ulaşmayı kolaylaştıracak bağlantı ve yöntemler belirlenmeli, grup üyelerinin

bireysel özellikleri gözden geçirilmeli, bu doğrultuda hedef ve gereksinimler etrafında grubun yapısı oluşturulmalıdır (Bulut, 2013).

2.9.1. Tanışma ve bağlantı kurma

Bu aşamada sosyal hizmet uzmanları, grup üyeleri ile karşı karşıya gelme fırsatı yakalar ve kendini tanıtarak diğer üyelerden de kendini tanıtmasını ister. Lider, dinleme ve iletişim becerilerini kullanarak grup üyeleriyle ayrı ayrı görüşmeler yapmalıdır. Ayrıca liderin grubun amacını ve kişinin grupta olma nedenini açıklama sorumluluğu bulunmaktadır (Duyan, 2014).

2.9.2. Ön değerlendirme

Bu aşamada ise grubun amacı, hedefleri, grup üyelerinin ihtiyaçları, gruba yapacakları katkı, gruba olan bağlılıkları, toplantıların yeri ve zamanı, gizlilik kuralları, grubun yapısı göz, üyelerin gruba hazırlanması, liderin rolleri, grup üyelerinin tepkileri, duygularının belirlenmesi gerekmektedir (Bulut, 2013).

2.9.3. Planlama

Bu aşamada ise grup liderinin grubun belirlemiş olduğu amaçları yerine getirebilmesi için yapılacak olan eylemleri belirlemeli, grubun gereksinimleri doğrultusunda destek kaynaklarını tespit etmeli, sözleşme yapmalı, grup üyelerini yönlendirmeli ve grup ortamını hazırlamalıdır (Bulut, 2013).

2.9.4. Uygulama

Lider bu aşamada ise, grubun amacını, kendi rol ve sorumluluklarını ifade etmeli, grup üyelerinden bu noktada geri bildirim almalıdır. Grup üyelerini paylaşımda bulunmaları için desteklemeli, üyelerin birbiriyle ilişkisini kolaylaştırmalıdır. Lider otorite ve sınırlar koymalı, üyelerin birbirleri ile olan ilişkisini kültürel farklılıklarının etkisi ile değerlendirmeli, grubun gelişmesini sağlayacak kurallar oluşturmalı, grup üyeleri arasındaki etkileşimi geliştirmeli, üyelerin bireysel amaçları ile grup amacının uyuşmasını sağlamalı, üyelerin bireysel özerkliklerini korumalı, güvenliği sağlamalı ve bireyleri güçlendirmelidir (Duyan, 2014).

2.9.5. Son değerlendirme

Bu aşamada lider, grubun belirlemiş olduğu hedeflere ulaşılıp ulaşılamadığını tespit etmeli, çalışma sonucunda ortaya çıkan bulguları değerlendirmeli, gelişmeleri gözden geçirmeli, teknikleri ve engel durumları tespit etmelidir. Grup üyelerinin, beklentilerinin karşılanma durumunu, kendilerinde meydana gelen değişimleri, yararlı olma durumunu, katılma nedenlerini, eklemek istediği konuları vb. hakkında görüşme sağlamalıdır (Duyan, 2014).

2.9.6. Sonlandırma

Bu aşamada lider grup üyelerinin tepkilerini anlamalı, sonlanma durumu ile duygu paylaşımı yapılmasını, kendilerinde grup sayesinde meydana gelen değişimleri belirlemeleri, yeni kazandıkları bilgi ve becerileri günlük yaşamlarında kullanmaları, geri bildirim verme konusunda destek sağlamaları, gerektiği durumlarda grup üyelerinin havalesinin yapılmasını, bireysel ve grup gelişimi hakkında değerlendirmeler yapılmasını sağlayarak oturumu sonlandırmalıdır (Bulut, 2013).

2.9.7. İzleme

Grup lideri, grup- üyesi arasındaki bağlantının kesilmesinden sonra grup üyesinin ne yaptığı ile ilgilenmelidir.

2.10. Araştırmanın Problemi

Yaşlılık dönemi, bireyin fiziksel, bilişsel ve ruhsal yönlerden çeşitli değişimlere uğradığı bir evredir. Bu evrede yaşlı bireyler, yalnızlık, sosyal izolasyon, birine karşı bağımlı olma, topluma karşı yabancılaşma, refah düzeylerinin yetersiz olması gibi nedenlerle de ruhsal yönden sorunlar yaşayabilmektedirler. En çok da yatılı bir bakım merkezinde kalan yaşlılar, sosyal destek ağlarının, toplumsal rollerini kaybetmelerinin etkisi ile depresyon, anksiyete vb. duygu durum bozuklukları ile sıklıkla karşılaşmakta olup bu durum da onların psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkilemektedir (Arıkan, 1991). Bu bağlamda huzurevinde kalan yaşlı bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek için psikososyal müdahaleler planlanmalıdır. Bu müdahalelerden önemli biri de yaşlılarla gerçekleştirilecek sosyal grup çalışmalarıdır. Sosyal grup çalışmaları, bu bireylerin

sosyalleşmesini sağlayarak psikolojik iyilik hallerini artırma potansiyeline sahiptir. Ancak, bu tür çalışmaların yaşlı bireylerin ruh sağlığı üzerindeki somut etkileri yeterince araştırılmamıştır. Bu çalışma, sosyal grup çalışmalarının huzurevinde yaşayan yaşlıların ruh sağlığına olan etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2.11. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, huzurevinde kalan yaşlı bireylerle bir sosyal grup çalışması yapmak ve bu grup çalışmasının, bireylerin psikolojik iyi oluş ile depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar bulunmaktadır:

- Grup çalışması öncesi ve sonrasında yaşlı bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, kronik hastalık durumu gibi demografik değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş ve depresyon düzeyleri anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
- Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin grup çalışması öncesindeki psikolojik iyi oluş düzeyleri ile grup çalışması sonrasındaki düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Grup çalışması öncesi ve sonrası depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim var mıdır?

2.12. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma huzurevinde konaklamakta olan yaşlıların yaşadıkları sorunları öne çıkarmakla beraber bunların yaşam kalitelerine nasıl etki ettiği hakkında bilgi edinmeye yardımcı olacaktır. Aynı zamanda grup içerisinde sosyal destek ağları elde etmeleriyle birlikte depresyon ile baş edebilme kapasitelerini geliştirebilmeleri adına yarar sağlayacak ve bir sonraki çalışmalara yol gösterici nitelikte olacaktır.

2.13. Sınırlılıklar

Bu araştırmada gerçekleştirilen grup çalışması yüz yüze yapılandırılmış olup sadece uygulanan ön-test neticesinde depresyonda olduğu düşünülen yaşlı bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Bu grup dinamiği bu araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

2.14. Sayıltılar

Huzurevinde konaklayan yaşlı bireylerle gerçekleştirilen gruplarla sosyal hizmet uygulaması bireylerin şu anki ve sonraki yaşamlarını olumlu yönde etkileyebilecektir.

2.15. Tanımlar

Yaşlı: Huzurevi'nde konaklayan, depresyon seviyelerinin yüksek olduğu düşünülen ve grup çalışmasını kabul eden kişilerdir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı huzurevinde konaklayan yaşlı bireylerin depresyon düzeylerinin azaltılması ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırılması amacıyla bir sosyal grup çalışması düzenlemek ve bu sosyal grup çalışmasının etkililiğinin araştırılmasıdır. Bu nedenle araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma yarı-deneysel araştırma olarak planlanmıştır.

Yarı-deneysel araştırma deseni, deneysel araştırmaya benzeyen ancak katılımcıları rastgele atamanın zor olduğu durumlarda kullanılan ve genellikle bir tedavinin etkinliğini değerlendirmek için yürütülen çalışmalardır (Büyüköztürk, 2007). Bu araştırma, yarı-deneysel desen ile "tek grup, ön test – son test araştırma tasarımı" ile planlanmıştır. Tek grup öntest – sontest modeli ise seçilmiş bir gruba bir bağımsız değişkenin uygulandığı ve hem deney öncesi (öntest) hem de deney sonrası (sontest) ölçmelerin olduğu bir modeldir (Büyüköztürk, 2007).

Araştırmada sosyal grup çalışmasına katılmayı kabul eden yaşlı bireylerle 10 oturumluk bir grup çalışması yapılmıştır. Yapılan bu grup çalışmasının etkisini ölçmek için ise 1982'de Ja Yesavage tarafından geliştirilen Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ) ve 2022 yılında Zeynep Gümüş Demir tarafından geliştirilen Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinin yüksek sosyo-ekonomik bir ilçesi olan Çankaya'da bir huzurevinde konaklamakta olan yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Bu huzurevinde Nisan 2025 tarihinde 96 yaşlı bulunmaktadır. Bu yaşlılar arasından çalışmaya dahil edilme kriterlerine uygun olarak Alzheimer/demans tanısı olan 64 kişi haricinde bir çalışma grubu belirlenmiştir. Diğer yaşlıların tamamına veri toplama araçları uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının bulgularına göre, Depresyon Ölçeği'nden 5 puan üstü alan yaşlılar, İyi oluş ölçeği'nden ise 25 (30 kişi) puanın altında puan almış yaşlılar sosyal grup çalışmasına dahil etme kriterlerine göre seçilmiştir. Buna ek olarak sosyal grup

çalışmasına katılmayı kabul etmeyenler (18 kişi) çalışmadan dışlanmıştır. Sonuç olarak 12 yaşlı bireyle çalışma grubu oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım huzurevinde konaklayan yaşlıların temel sosyo-demografik bilgilerinin (cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, kronik rahatsızlığı olma durumu, konaklama süresi) edinildiği temel soruları içermektedir. İkinci kısım ise Geriatrik Depresyon Ölçeği ve Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden oluşmaktadır.

3.3.1. Geriatrik depresyon ölçeği

Geriatrik Depresyon Ölçeği; öz bildirime dayalı 15 sorudan oluşan, yaşlıların kolayca işaretleyebileceği, evet ya da hayır olarak yanıtlayabileceği biçimde hazırlanmıştır. Ölçekte 3, 4,5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14'üncü sorular ters anlatım içermektedir. Ölçeğin puanlanmasında depresyon lehine verilen her yanıt için 1 puan, diğer yanıt için 0 puan verilmekte ve sonuçta toplam depresyon puanı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin puanlanması; 0-5 puan "depresyon yok", 5-9 puan "olası depresyon", 10 ve üzeri puan "kesin depresyon" şeklinde yapılmıştır. Ölçekten alınan puanlar minimum:1, maximum: 15'tir. Geriatrik Depresyon Ölçeğinin değerlendirilmesi şu şekilde yapılmıştır: 1, 2, 7, 9,15, sorulara verilen her "hayır" yanıtı için 1, "evet" yanıtı için 0 puan, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14 sorulara verilen her"evet" yanıtı için 1 "hayır" yanıtı için 0 puan verilmiştir.

3.3.2. Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeği

Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; 15 sorudan oluşan, likert tipli (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) formatındadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 15, maksimum puan 75'tir. Ölçekte 8. Ve 13. Maddeler ters kodlanmıştır. Yükselen puanlar iyi oluş düzeyinde de yükselişe işaret etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında sosyo-demografik bilgi formu, Geriatrik Depresyon Ölçeği, Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile elde edilen verilerin çözümlenmesinde yüzdelik dilimler kullanılmıştır. Grup odaklı sosyal hizmet uygulamasının etkililiğinin belirlenmesinde ise kullanılan ölçeklerin ön test ve son test puanları karşılaştırılmış, aynı zamanda grup üyelerinin grup sürecine ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır.

Grup çalışması 18 Mayıs- 12 Haziran 2025 tarihleri aralığında gerçekleştirilmiştir. Grup çalışmasının oturumları; Geriatrik Depresyon Ölçeği ve Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği maddelerine göre dizayn edilmiştir. Oturum içerikleri aşağıda özetlenmiştir.

Tablo 3.1. Oturum Modeli

Oturumlar	**Oturumun Konusu**
1.Oturum	Tanışma ve bağlantı kurma, grubun neden oluşturulduğu, grup kuralları, grubun süreci, grubun amacı ve önemi konusu konuşuldu.
2.Oturum	Grup üyelerinin çocukluk fotoğrafları incelendi, çocuklukta yaşadıkları anılar değerlendirildi, sonrasında fotoğraftan- grubun üyesini hatırlama etkinliği gerçekleştirildi.(Geçmişi Anımasama)
3.Oturum	Grup üyelerinin okul hayatları, gençlik aşkları, hataları, kayıpları ve kazanımları üzerine konuşuldu.
4.Oturum	Grup üyelerinin yapmış oldukları meslekler, mesleklerinde yaşadıkları tecrübeler, meslekte tanık oldukları olaylar üzerine konuşuldu.
5.Oturum	Grup üyelerinin romantik ilişkileri, aşk hayatları, evlilik yaşantıları üzerine konuşuldu.
6.Oturum	Grup üyelerinin çocuk büyüme süreçleri, bu süreçte yaşadıkları zorluklar üzerine değerlendirme yapıldı.
7.Oturum	Grup üyelerinin ruhsal durumları, boş zamanlarını kurum içerisinde nasıl değerlendirdikleri, kurumun sunduğu imkân ve olanaklar üzerine sohbet edildi. Sonrasında ise dart etkinliği gerçekleştirildi.
8.Oturum	Kuşaklararası dayanışma etkinliği yapıldı.
9.Oturum	Grup üyelerinin bundan sonraki süreçte beklentileri, duygu durumlarındaki değişiklikler ve depresif ruh halleri ile baş etme becerileri üzerine konuşuldu.
10.Oturum	Uygulanan programın grup üyelerine kazandırdıkları değerlendirildi.

1. İlk Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda grup üyelerinin birbiri ile tanışması ve bağ kurması, grubun kuralları, grubun önemi ve amacı, sürecin ne kadar olacağı, hangi günler ne kadar süre ile yapılacağı amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Grup üyelerinin ikişerli eşleşme yapılarak karşılıklı oturması, baştaki kişinin önce adını, yaşını, nereli olduğunu, hobilerini anlatan kısa öz bilgilerle kendini tanıtması, karşısındaki kişinin ise önce onun anlattıklarını tekrarlaması sonrasında ise kendisi hakkında bilgi vermesi planlanmıştır. Grup üyelerinin birbirlerini rahatça ifade edebilmesine, özgür bir ortamda hissetmelerine, sosyalleşmelerine, kök yaşamı ve huzurevinde kaldıkları süreç içerisinde zorlandıkları noktalara değinilmesi, grubun öneminin ve amacının paylaşılması, grup kurallarının oluşturulması.

- **Materyal**

A4 Kağıt, Kalem

2. İkinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda grup üyelerinin grup kurallarını benimseyerek, gizlilik çerçevesinde birbirleriyle paylaşımda bulunmaları, ortak bir konu yakalamaları amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Anı canlandırması tekniği ile yaşlı bireyler geçmiş yaşamlarına götürülerek, birbirleri ile geçmiş yaşamlarından paylaşımlarda bulundurulması, birbirleri ile bağ kurmaları.

- **Materyal**

Fotoğraf, A4 Kağıt, Kalem

3. Üçüncü Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda yaşlı bireylerin gençliklerini nasıl tanımladıkları, kimseye anlatamadıkları sırları, aşk hayatları, okul hayatları ile ilgili bilgi aktarımının paylaşılması amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Grup üyelerinin gençlik anılarını hatırlayarak o dönemki heyecanlarını hissetmesi, yaşadıkları hayat tecrübelerindeki benzerlik ve farklılıkları yakalamak.

- **Materyal**

Resim defteri, A4 Kağıdı, Kalem, Kuru Boya, Pastel Boya, Sulu Boya.

4. Dördüncü Oturum

- **Oturumun Amacı**

Grup üyelerinin meslekleri ile ilgili konuşma yapması, mesleklerinde edindikleri tecrübeleri ve hayat dersini birbirine aktarmaları, benzer meslekler yapanların arasında etkileşim sağlanması amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Etkinliğin kurumun bahçesinde açık bir alanda yapılması, konukların mesleklerden yola çıkara kazandıkları deneyimleri birbiriyle paylaşması

- **Materyal**

A4 Kağıt, Kalem

5. Beşinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda yaşlı bireylerin ailelerinden istenilen düğün fotoğrafları ile, evlilik süreçleri, aşk hayatları hakkında bilgi paylaşımı yapılması hedeflenmiştir.

- **Hedefler**

Etkinliğin kurumun bahçesinde yapılması, grup üyelerinin gizli aşkları, eşlerine karşı hissetmiş oldukları duygularının üzerine konuşulması.

- **Materyal**

Fotoğraf, A4 Kağıt, Kalem

6. Altıncı Oturum

- **Oturumun Amacı**

Grup üyelerinin evlilik yaşantıları, çocuk süreçleri, çocuklarını büyütürken zorlandıkları noktaların konuşulması, etkinliğin sonunda çocuklarından gelen hediyelerin verilmesi amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Çocukları ile birlikte hayattan öğrendikleri doğrular-yanlışlar, tecrübeleri vb. konularda paylaşımlarda bulunmak, etkinliğin sonunda çocuklarına mektup yazmaları.

- **Materyal**

Kalem, A4 Kağıt, Zarf, Pul, Hediyelik

7. Yedinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda grup üyelerinin huzurevine karşı bakış açıları, burada mutlu olup olmadıkları, huzurevinde boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin konuşulması ve etkinliğin sonunda grup üyelerinin birlikte dart oynaması amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Grup üyelerinin yapılacak etkinlik ile kaynaşması, vakitlerini nasıl geçirdiklerine dair birbirleriyle paylaşımlarda bulunarak, tavsiyeler sunması.

- **Materyal**

Kalem, A4 Kağıt, Dart.

8. Sekizinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Kuşaklararası dayanışma etkinliği için kuruma İF Sokak ve Ekibi, Mutluluk Adası kreşi davet edilmiştir. Bu etkinlikte çocuk, genç ve yaşlıların bir araya gelerek, birlikte seramik, mumluk tasarlamaları, suşi yapmaları, birbirlerine hazırlamış oldukları hediyeleri vermeleri, şarkı söyleyip, dans etmeleri planlanmıştır.

- **Hedefler**

Grup üyelerinin üç kuşakla birlikte olması, birbirlerinden yeni edinimler öğrenmeleri, bir arada yeni şeyler tasarlamaları ve grup üyelerinin etkinlikten keyif alması.

- **Materyal**

A4 Kağıt, Kalem, Seramik, Guaj Boya, Kupa, Heykel, Yemek Malzemeleri

9. Dokuzuncu Oturum

- **Oturumun Amacı**

Grup üyelerine artık oturumların sonlandırılacağı bilgisinin verilmesi, bundan sonraki süreçlerde boş zaman aktivitelerini nasıl değerlendirecekleri üzerine tavsiyeler, depresif duygu durumları ile baş etme mekanizmalarını nasıl kullanmaları gerektiği hakkında konuşulması amaçlanmıştır.

- **Hedefler**

Grup üyelerinin oturum bittikten sonra da birbirlerinden destek alması, depresif duygu durumları ile grup sayesinde geliştirmiş oldukları baş etme mekanizmalarının değerlendirilmesi.

- **Materyal**

A4 Kağıt, Kalem.

10. Onuncu Oturum

- **Oturumun Amacı**

Son oturum olmasından kaynaklı olarak grup üyeleri ile vedalaşmak, hediyelerini vermek.

- **Hedefler**

Grup üyelerinin sosyal destek ağları hakkında gözlemler yapmak, grubu sonlandırmak, son testleri uygulamak.

- **Materyal**

A4 Kağıt, Kalem

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde elde edilen veriler SPSS 16.0 programı kullanılarak değerlendirilmiş ve ortalamalar standart sapma ile birlikte verilerek, $p<0,05$ anlamlı olacak şekilde kabul edilmiştir.

Katılımcıların temel sosyodemografik bilgileri hakkında ortalama, min-max değer gibi temel betimsel analizler yürütülmüştür.

Veriler çalışma grubu sayısı 30'dan düşük olduğu için veriler normal dağılmamaktadır. Bu sebeple iki kategorili değişkenler ile ölçekler arasındaki farklılığın incelenmesi için Mann Whitney U testi, ikiden fazla kategorili değişkenler ile ölçekler arasındaki farklılığın incelenmesi için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Ayrıca sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için veriler normal dağılmadığından Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

Grup çalışmasının analizi için Paired Samples T testi yapılmıştır. Aynı zamanda grup liderinin grup üyeleri hakkındaki değerlendirmeleri de kullanılmıştır.

3.6. Süre ve Olanaklar

Bu araştırma 2024-2025 akademik yılı güz ve bahar döneminde yapılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmadan edinilen bulgular iki ana grupta incelenmiştir. Bunlardan ilki araştırmaya katılan yaşlı bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin verileri içermektedir. İkincisi ise depresyon duygu durumunda olan yaşlı bireylere yapılan grup odaklı sosyal hizmet müdahalesinin etkisinin değerlendirilmesine ilişkin sonuçlara yer veren bulguları içermektedir.

4.1. Yaşlı Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında depresyon duygu durumunda olan yaşlı bireylerin genel özelliklerini öğrenme amacıyla 12 üyeye, araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu uygulanmıştır. Bu form üyelerin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, kronik hasta olup-olmama durumu, ne kadar süre huzurevinde bulunduğu bilgilerini içermektedir. Aşağıda yer alan tabloda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgiler bulunmaktadır. Aşağıda kullanılan isimler yaşlıların kendi ismi değil, grup sürecinde bulunan takma isimleridir.

Tablo 4.1. Demografik Özellikler

Katılımcı	**Cinsiyet**	**Yaş**	**Öğrenim Durumu**	**Medeni Durum**	**Huzurevinde Konakladığı Süreç**	**Kronik Hastalığı Olma Durumu**
Türkan	Kadın	67	İlkokul	Dul	3 Yıl	Var
Selma	Kadın	66	İlkokul	Dul	2 Yıl	Var
Sevim	Kadın	70	Lisans	Dul	1 Yıl	Var
Serpil	Kadın	92	Lisans	Boşanmış	2 Ay	Var
Dilhan	Kadın	69	Lisans	Boşanmış	4 Yıl	Yok
Handan	Kadın	58	Lise	Evli	1 Yıl	Yok
Fatma	Kadın	62	Lise	Boşanmış	1 Yıl	Yok
İbrahim	Erkek	62	Lise	Bekar	1 Yıl	Yok
Taner	Erkek	72	İlkokul	Bekar	3 Ay	Yok
Yüksel	Erkek	63	Lise	Bekar	1 Yıl	Var
Ahmet	Erkek	71	Lise	Boşanmış	2 Yıl	Var
Turan	Erkek	72	Lise	Boşanmış	5 Yıl	Var

Tablo 4.1.'de de görüldüğü gibi katılımcıların yedisi kadın, beşi erkektir. Yaş aralıkları 58-92 arasında değişmektedir. Üç katılımcı ilkokul mezunu, altı katılımcı lise mezunu, üç katılımcı ise lisans mezunudur. Katılımcıların beşi boşanmış, üçü bekar, üçü dul, biri ise evlidir. Huzurevinde kalış süreleri iki ay ile beş yıl arasında değişiklik göstermektedir. Beşinin kronik hastalığı yok iken, yedisinin kronik hastalığı bulunmaktadır.

Katılımcıları daha detaylı tanıtan bilgiler ise aşağıda yer almaktadır:

Türkan

67 yaşında, kadındır. İlkokul mezunudur ve yaklaşık üç senedir aynı huzurevinde konaklamaktadır. Kronik bir rahatsızlığı yoktur, eşi yıllar önce vefat etmiştir. Bulunduğu durumdan memnun değildir, sessizdir. İçe dönük bir yapısı vardır, etkinliklere katılmayı sevmemekte olup genelde mutlu şeyler konuşmayı değil hayatın karamsar yönlerini konuşmayı sevmektedir. Gençken gerçekleştiremediği hayalleri için kendisine kırgın olduğunu sürekli dile getirmektedir.

Selma

66 yaşında, kadındır. İlkokul mezunudur ve yaklaşık iki yıldır aynı huzurevinde konaklamaktadır. Astım hastalığı bulunmaktadır ve zaman zaman nefes darlığı çekmektedir, eşi vefat ettikten sonra kendisi de huzurevine yerleşmiştir. Dışa dönük bir yapısı vardır, konuşkandır, özellikle de gençlerle sohbet etmeyi çok sever. Huzurevinde düzenlenen etkinlere zaman zaman katılım sağlamaktadır. Gülmeyi sever fakat geleceği hakkında olumlu düşüncelere sahip değildir.

Sevim

70 yaşında, kadındır. Lisans mezunudur yaklaşık bir yıldır huzurevinde konaklamaktadır. Tiroit ve FMF hastasıdır, eşi vefat etmiştir. Geçmiş yaşantısından memnundur fakat konuşmalarında sürekli hastalıklarından bahsetmekte ve durumuyla ilgili ümitsiz cümleler kurmaktadır. Kendisine karşı olmasa da hayata karşı pozitif bir bakış açısı vardır, girişken davranışlar sergilemektedir. Oturumlara aktif olarak katılım sağlamıştır.

Serpil

92 yaşında, kadındır. Lisans mezunudur 2 yıldır huzurevinde konaklamakta olup Bodrum'dan Ankara'ya gelmiştir. Eşi vefat etmiştir fakat vefat etmeden uzun zaman önce

şiddetli geçimsizlik sebebiyle boşanmışlardır. Bir kız çocuğu vardır ve ona çok düşkündür. Çekimser ve içe dönük bir yapısı vardır fakat konuştukça hayat tecrübelerini paylaşmayı sevmektedir.

Dilhan

69 yaşında, kadındır. Lisans mezunu olup 4 yıldır aynı huzurevinde konaklamaktadır. Kronik bir rahatsızlığı yoktur, eşinden yıllar önce boşanmıştır. Tecrübelerle dolu bir hayat yaşamasından ötürü mutludur. Girişkendir ve grup üyelerini harekete geçirerek, gruba fayda sağlayabileceği düşünülmüştür. Geleceğe dair ümitlidir fakat zaman zaman sol kısmının felç olmasından kaynaklı karamsar düşünceleri de olmaktadır. Kendini açıkça ifade eden, kimseden çekinmeyen bir yapısı vardır.

Handan

58 yaşında, kadındır. Lise mezunudur, bir yıldır huzurevinde konaklamaktadır. Obezite tanısının olmasından kaynaklı olarak hareket kısıtlılığı mevcuttur, zor yürümektedir. Eşi hayattadır, zaman zaman ziyaretine gelmektedir. Dışa dönük bir yapısı bulunsa da içinde bulunduğu fiziksel durumundan ötürü dışlanma ve alay edilme korkusu yaşamakta olup bir gruba ait olma konusunda geri planda durmuş ve grup üyelerinin kendisini eleştireceğinden korkmuştur.

Fatma

62 yaşında, kadındır. Lise mezunudur, öncesinde 2 yıl başka bir huzurevinde kalmış mevcut zaman diliminde ise bir yıldır bu huzurevinde konaklamaktadır. Kronik bir rahatsızlığı yoktur, eşi hayattadır fakat yıllar önce boşanmıştır. Sessiz ve sakin bir yapısı vardır. Çocuklarının farklı ülkelerde olmasından kaynaklı zaman zaman içine kapanmakta ve hayattan ümidini kesmektedir.

İbrahim

62 yaşında, erkektir. Lise mezunudur, hiç evlenmemiştir. Bir yıldır bu huzurevinde konaklamaktadır, kronik bir rahatsızlığı yoktur fakat zaman zaman bayılma durumu olmaktadır. Bunun sebebi bulunamamıştır ve bundan korktuğu için huzurevinde kalmaktadır. Zaman zaman asabi bir ruh haline bürünmekte olup gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir. Gençlik dönemlerine dair pişmanlıkları bulunmaktadır ve

bunları değiştiremeyeceği için mutsuz olmaktadır. Çizim konusunda yeteneklidir, çoğu vaktini odasında kara-kalem çizimleri yaparak geçirmektedir.

Taner

72 yaşında, erkektir. İlkokul mezunudur, 3 yıldır aynı huzurevinde konaklamaktadır. Hiç evlilik geçmişi olmamıştır, kronik bir rahatsızlığı bulunmamaktadır. Huzurevinde konaklayan diğer yaşlılar gibi ücret ödemediğinden (devletin yönlendirdiği yaşlı) dolayı kendini diğerleri karşısında kötü hissetmektedir. İnatçı ve sinirli bir yapısı vardır, grup çalışmasına başta katılmak istememiş olup sonrasında fikir değiştirmiştir.

Yüksel

63 yaşında, erkektir. Lise mezunudur, daha önce farklı huzurevlerinde kalmış olup bir yıldır ise bu huzurevinde konaklamaktadır. KOAH hastasıdır, hiç evlenmemiştir. Dışa dönük, girişken, konuşkan ve enerjik bir yapısı vardır. Etkinliklerin hepsine aktif katılım sağlamaktadır. Grubu harekete geçirme ve aktifleşmelerine katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Hayata dair pozitif düşüncelere sahip olsa da KOAH durumundan kaynaklı zaman zaman baş etme becerilerinde düşüş olmaktadır.

Ahmet

71 yaşında, erkektir. Lise mezunudur, iki yıldır aynı huzurevinde konaklamaktadır. Eşi ile yıllar önce boşanmışlardır fakat mevcut zaman diliminde hala görüşmektedirler. Kalp Yetmezliği hastalığı sebebiyle nefes darlığı ve halsizlikler yaşamaktadır ve bundan kaynaklı olarak genelde morali bozuktur. Hareketli ve enerjik bir gençlik geçirmesinden kaynaklı içinde bulunduğu durumu kabul etmekte zorluk yaşamaktadır.

Turan

72 yaşında, erkektir. Lise mezunudur ve grubun en uzun süredir kurumda konaklayan bir üyedir. Yaklaşık beş senedir huzurevinde konaklamaktadır. Lise mezunudur, ilk eşi vefat etmiş olup ikinci eşi ile de yıllar önce boşanmışlardır. İçine kapanık ve çekimserdir, kısık sesle konuşmaktadır. Kalabalık ortamlara girmeyi sevmemektedir. Parkinson tanısının bulunmasından kaynaklı olarak da hareket kısıtlılığı yaşamakta olup vaktinin çoğunu odasında geçirmektedir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen grup odaklı sosyal hizmet müdahalesi, 12 üyenin katılımı ile haftada iki gün (Pazartesi-Perşembe), 75 dakika ve 10 oturum süresince

gerçekleştirilmiştir. Grup üyeleri, gruba düzenli katılım sergilemiş olup gruba katılımları aşağıdaki çizelgede gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Üyelerin Gruba Katılım Durumları

Oturumlar	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Türkan	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Selma	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sevim	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Serpil	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dilhan	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Handan	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fatma	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
İbrahim	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Taner	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Yüksel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ahmet	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Turan	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Katılımcılara grup çalışması öncesinde ve sonrasında “Geriatrik Depresyon Ölçeği” ve “Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulanmıştır. Tablo 4.3. ve Tablo 4.4. bu ölçeklerden alınan ön test ve son test puanlarını göstermektedir.

Tablo 4.3. Geriatrik Depresyon Ölçeğinden Alınan Ön Test- Son Test Puanları

Adı	**Ön test puanı**	**Son test puanı**
Türkan	11	8
Selma	9	5
Sevim	12	3
Serpil	13	9
Dilhan	6	4
Fatma	11	10
Handan	13	13
İbrahim	6	4
Taner	12	12
Yüksel	6	1
Ahmet	13	11
Turan	12	12

Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Ön Test- Son Test Puanları

Adı	**Ön Test Puanı**	**Son Test Puanı**
Türkan	32	34
Selma	38	42
Sevim	30	41
Serpil	28	33
Dilhan	43	44
Fatma	36	39
Handan	28	34
İbrahim	41	46
Taner	30	37
Yüksel	49	52
Ahmet	33	35
Turan	26	27

Tablo 4.3. ve Tablo 4.4.'te görüldüğü gibi bazı katılımcıların puanları aynı kalsa da depresyon düzeyleri azalmış; iyi oluş düzeyleri ise artmıştır. Bu durum grup çalışmasının etkili olduğunu gösterse de ön test ve son test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını bulmak amacıyla SPSS programında da değerlendirilmiştir.

Tablo 4.5. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Alınan Puanlar (Paired Samples T Test)

	n	ort.	ss	p
Ön Test	12	34,5	7,03	,000
Son Test	12	38,6	6,77	,000

Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş ölçeğindeki ön test ve son test sonuçları incelendiğinde, sonuçlar arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ön test puanlarının ortalaması, 34,5 iken son test puanlarının ortalaması 38,66 olup, yükselmiştir. Bu ölçekte puanların yükselmesi yaşlılarda psikolojik iyi oluşun arttığını göstermektedir.

Tablo 4.6. Geriatrik Depresyon Ölçeğinden Alınan Puanlar (Paired Samples T Test)

	n	**ort.**	**ss**	**p**
Ön Test	12	10,33	2,83	,005
Son Test	12	7,66	4,09	,005

Geriatrik Depresyon Ölçeği'nde ise ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Son test puanlarının ortalaması 7,6 iken ön test puanlarının ortalaması ise 10,33 olmuştur. Bu ölçekte puanların düşmesi katılımcıların depresyon duygu durumlarının azaldığı göstermektedir.

Bu iki ölçeğe göre yorumlayacak olursak sosyal hizmetin müdahale yaklaşımlarından biri olan grup çalışmasının yaşlı bireylerde depresyonu azaltıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Humer ve diğerleri (2024) de yaşlılarla yaptıkları logoterapötik bir grup çalışmasının, başlangıçta psikolojik sıkıntı yaşayan yaşlı bireylerde zihinsel refahı ve benlik saygısını arttığını bulmuştur. Benzer şekilde yapılan bir psikososyal grup çalışması, yalnız yaşlı bireyler arasında öznel sağlığı önemli ölçüde iyileştirmiştir (Pitkälä ve diğerleri, 2009). Türkiye'de de Duyan ve diğerlerinin yaptığı grup çalışması (2017) yaşlı bireylerde depresyonu önemli ölçüde azaltmıştır.

Ön test ve son test puanları açısından sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığına da bakılmıştır.

Tablo 4.7. Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Mann Whitney-U)

			Ön test
Cinsiyet	n	Mean rank	YPIO p
Kadın	7	6,21	0,744
Erkek	5	6,90	
			GDO p
Kadın	7	6,71	0,803
Erkek	5	6,20	
			Son Test
Cinsiyet	n	Mean rank	YPIO (p)
Kadın	7	6,14	0,684
Erkek	5	7,00	
Kadın	7	6,21	GDO (p)
Erkek	5	6,90	0,744

Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Geriatrik Depresyon Ölçeğinin, cinsiyet ile hem ön test hem de son test değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p<0.05$).

González-Ojea, Domínguez-Lloria ve Pino-Juste (2022)'in huzurevinde kalan yaşlılarla yaptıkları müzik terapisi temelli çalışmada, cinsiyet açısından grup çalışması ve öncesi depresyon düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.8. Sürekli Değişkenler Arasındaki İlişki (Spearman)

	1	2	3	4	5	6
1.Yaş	-					
2.Süre	,481	-				
3.ÖT GDO	,436	,013	-			
4.ST GDO	,174	,113	,704*	-		
5.ÖT YPIO	-,470	-,157	-,833**	-,699*	-	
6.ST YPIO	-,478	-,420	-,801	-,766**	,898**	-

*:p<,05 **p<0,01

Ön test ölçümlerindeki GDO ile YPIÖ arasında ters yönlü yüksek güçte bir ilişki bulunmuştur (r=-,833, p<0,01). Son test ölçümlerindeki GDO ile YPIÖ arasında ters yönlü yüksek güçte bir ilişki bulunmuştur (r=-,766, p<0,01). Yani bu durum yaşlılarda psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyonun azaldığını göstermektedir.

Tablo 4.9. Eğitim Düzeylerine Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Kruskal Wallis)

			Ön test
Eğitim Düzeyi	N	Mean rank	YPIO p
İlkokul	3	5,83	0,957
Lise	6	6,58	
Lisans	3	7	GDO p
İlkokul	3	6,5	0,918
Lise	6	6,75	
Lisans	3	6	
			Son Test
Eğitim Düzeyi	N	Mean rank	YPIO p
İlkokul	3	6,17	0,982
Lise	6	6,58	
Lisans	3	6,67	GDO p
İlkokul	3	7,17	0,429
Lise	6	7,33	
Lisans	3	4,17	

Eğitim düzeylerine göre ölçekler ve ölçeklerden alınan ön test-son test verileri incelendiğinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (p<0.05).

Tablo 4.10. Medeni Durumlarına Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Kruskal Wallis)

			ONTEST
Medeni Durum	N	Mean rank	YPIO P
Dul	3	6,5	0,450
Boşanmış	5	5,90	
Evli	1	2,5	GDO P
Bekar	3	8,83	0,301
Dul	3	5,83	
Boşanmış	5	7,5	
Evli	1	11	
Bekar	3	4	
			SONTEST
Medeni Durum	N	Mean rank	YPIO P
Dul	3	6,83	0,271
Boşanmış	5	5	
Evli	1	3,5	GDO P
Bekar	3	9,67	0,219
Dul	3	4,33	
Boşanmış	5	7,6	
Evli	1	12	
Bekar	3	5	

Ön test ve son testlerden alınan sonuçlara göre katılımcıların medeni durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p<0.05$).

Medeni durum açısından da González-Ojea, Domínguez-Lloria ve Pino-Juste (2022)'nin çalışmasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.11. Kronik Hastalığı Bulunma Durumuna Göre Ölçeklerden Alınan Puanlar (Mann Whitney-U)

			ONTEST
Kronik Rahatsızlık	N	Mean rank	YPIO P
Var	8	5,81	0,349
Yok	4	7,88	
Var	8	7,19	GDO P
Yok	4	5,13	0,339
			SON-TEST
Kronik Rahatsızlık	N	Mean rank	YPIO P
Var	8	5,81	0,349
Yok	4	7,80	
Var	8	6,38	GDO P
Yok	4	6,75	0,865

Kronik hastalığa sahip olma durumu ile ölçeklerden alınan ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p<0.05$).

Aşağıda üyeler ön test ve son test puanları açısından bireysel olarak değerlendirilmiştir.

Türkan

Türkan Hanım'ın ölçeklerdeki puanları incelendiğinde depresyon seviyesinin 5 ve altına inmese bile ilk ölçekteki puanlamaya göre düşüş gösterdiği gözlemlenmiştir. Türkan Hanım, içe kapanık, karamsar bakış açısı ile zaman zaman grup üyelerini olumsuz yönde etkilemiştir. Aynı zamanda ise grup üyelerinin Türkan Hanım'ın zorlandığı noktalarda destek sağlaması ve onu gruba aktif katılması için yönlendirmesi onun duygu boşaltımı konusunda zorluk yaşamamasına etki etmiştir. Türkan Hanım çekingen bir yapıda olmasından kaynaklı duygularını ifade etmekte zorluklar yaşayan biridir fakat grup sürecinde duygularını çekinmeden grup üyelerine aktarabilmiştir.

Selma

Selma Hanım'ın ölçeklere göre sonucu incelendiğinde ise depresyon seviyesinin ilk ölçekte yüksek iken son testte sınırda olduğu görülmüştür. Selma Hanım dışa dönüklüğü ve girişkenliği sebebiyle grup üyelerini zaman zaman güldürmüş ve grubun kaynaşmasına katkı sağlamıştır. Selma Hanım aynı zamanda grup sayesinde kendi duygu durumu ile de baş edebilme kapasitesini arttırmıştır.

Sevim

Sevim Hanım'ın ölçek sonuçlarına göre puanları incelendiğinde ise depresyon durumunda büyük bir değişiklik olduğu söylenebilmekte olup depresyon seviyesi de 5'in altına inmiştir. Sevim Hanım hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olsa da kronik rahatsızlıklarından ötürü kendisi ile ilgili sağlıklı düşüncelere sahip biri olmadığı bilinmektedir. Fakat grup sürecinde arkadaşlık ilişkisi kurması, kendini diğer üyelerle kıyasladığı zaman aslında o kadar da kötü durumda olmadığını fark edebilme bakış açısı yakalamıştır. Gruba aktif katılımı ve girişkenliği ile yönlendiricilik yapmış olup, grubun sosyalleşmesine katkı sağlamıştır.

Serpil

Serpil Hanım'ın ön test ve son test puanları incelendiğinde depresyon duygu durumlarının geçmediği fakat az da olsa bir düşüş olduğu yorumu yapılabilmektedir. Serpil Hanım'ın çok çekimser ve içe dönük bir yapısı bulunmasına rağmen grup üyelerinin onu harekete geçirmesi kendisini mutlu etmiştir ve buna bağlı olarak da sosyalleşme becerisinde gelişim kazanmıştır.

Dilhan

Dilhan Hanım'ın ölçek sonuçları neticesinde ise depresyon seviyesinin ön testte sınırda olduğu son test sonucunda da olumlu yönde gelişim gösterdiği görülmektedir. Dilhan Hanım'ın çok girişken bir yapısının bulunmasından kaynaklı olarak grubu harekete geçirme ve bir araya getirme konusunda kolaylaştırıcılık sağlamıştır. Kendisi grubu yönlendirmiş ve üyelerin duygu boşaltımı sırasında onlara gerekli desteği sunmuş olup hem gruba liderlik yapmıştır hem de kendi depresyonla baş edebilme seviyesini geliştirmiştir.

Fatma

Fatma Hanım'ın ölçek sonuçları neticesinde ise önemli bir gelişim olmadığı, ölçek sonuçlarının birbirine benzediği görülmüştür. Fatma Hanım'ın duygusal yapısı ve zorlu hayat mücadelesi, oturum süreçlerinde zaman zaman ağlamaları ona duygu boşaltımı konusunda iyi gelse de baş edebilme seviyesinde herhangi bir ilerleme olduğu söylenememektedir.

Handan

Handan Hanım'ın da yine ön test ve son test sonuçları incelendiğinde olumlu bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Handan Hanım içinde bulunduğu fiziksel durum (obezite) sebebiyle grup sürecinde dışlanma ve alay edilme korkusu yaşamıştır. Fakat grup sonunda hiçbir üyeden dış görünüşü ile ilgili olumsuz bir geri bildirim almaması onun özgüven gelişimine katkı sağlamıştır.

İbrahim

İbrahim Bey'in ölçek sonuçlarına göre depresyon duygu durumunda düşüş olduğu gözlemlenmiştir. İbrahim Bey'in iyi bir çizim yeteneğine sahip olması ve grup üyeleri tarafından da bu noktada olumlu geri dönütler alması onun hem kendini kanıtlamasına hem de özgüveninin artmasına katkı sağlamış olup bu durumda depresyonla baş etme becerisini resim çizme yoluyla geliştirmesini sağlamıştır.

Taner

Taner Bey'in ön test ve son test puanları arasında çok fazla fark olmamıştır. Taner Bey ilk başlarda grup oturumlarına karşı ön yargılı davranışlar sergilemiş olup aktif katılmak istememiştir. Sonrasında grup üyelerinin ısrarı üzerine gruba katılmış ve hayat tecrübelerini paylaşmıştır. Depresyon duygu durumunda olumlu gelişmeler olmasa da sosyalleşmesi açısından olumlu kazanımlar elde edilmiştir.

Yüksel

Yüksel Bey'in ön test sonucunda depresyon duygu durumunun sınırda olduğu ve grup çalışması sonrasında yapılan son test çalışmasında depresyon durumunun artık olmadığı gözlemlenmiştir. Yüksel Bey, gruba aktif katılım, yönlendirme, deneyimlerini

paylaşma, grubun motivasyonunu arttırma, fikirler ortaya sunma ve grup üyelerini destekleme açısından gruba katkı sağlamıştır.

Ahmet

Ahmet Bey'in ölçek puanlamasında anlamlı bir fark olmadığı fakat sosyalleşmesi açısından grup çalışmasından fayda gördüğü düşünülmüştür. Grup oturumları bittikten sonra Ahmet Bey'in Yüksel Bey ile arkadaşlık ilişkisi geliştirmesinden kaynaklı idare ile konuştuğu ve aynı odaya taşındıkları bilgisi edinilmiştir.

Turan

Turan Bey'in de ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında fazla farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Turan Bey de yine çekingen ve içe dönük bir yapısı bulunmasından kaynaklı grup oturumlarında daha çok dinleyici olarak yer almıştır. Fakat grup oturumlarına ve grup üyelerine alışmasından kaynaklı grubun sonlanacağını öğrendiğinde üzüldüğünü dile getirmiştir.

4.2. Grup Sürecine İlişkin Bulgular

Bu bölümde grup oturumlarının içeriği özetlenerek verilmiştir.

1. Birinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda grup üyelerinin birbiri ile tanışması ve bağ kurması, grubun kuralları, grubun önemi ve amacı, sürecin ne kadar olacağı, hangi günler ne kadar süre ile yapılacağı amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Grup lideri tarafından öncelikle grubun, huzurevinde kaldıkları süreç içerisinde yaşadıkları ruhsal duygu durum bozuklukları için baş etme mekanizmalarını geliştirici, sosyal işlevselliklerini arttırıcı ve sosyal destek ağlarını oluşturabilmelerine olanak tanıdığı, grubun bir diğer amacının ise bu süreç içerisinde yalnız olmadıklarını, grupta tanıştıkları diğer üyelerle iyi bir ilişki oluşturabilecekleri, özgür ve istedikleri gibi

kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağladığı aktarılmıştır. Grup kuralları konuşulmuş olup gizlilik hakkında anlaşma yapılmıştır. Grubun haftada iki gün Pazartesi ve Cuma şeklinde, 1-1.30 saat sürecinde olacağı, devamlılığın sağlanmasının yararlarına olduğu değinilmiştir. Sonrasında ise birbirlerini daha iyi tanımaları açısından grup lideri tarafından hobi odasında bulunan sandalyeler karşılıklı olacak şekilde dizilmiştir. Grup üyelerinden oturmaları istenmiştir. Bu noktada herhangi bir sınırlama yapılmamasına rağmen kadınlar kadınlarla, erkekler ise erkeklerle karşı karşıya oturmuştur. Grup lideri tarafından tanışma etkinliği yapılacağı bilgisi aktarılmıştır.

Grup lideri, üyelere katılımlarından ötürü teşekkür etmiş. Bir sonraki grubun yeri ve tarihi netleştirilmiş ve grup üyelerine, ziyaretçi gününde yakınlarından kendi çocukluklarına dair fotoğraf bulup getirmeleri istenmiştir. Oturum bu şekilde sonlandırılmıştır.

2. İkinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda grup üyelerinin grup kurallarını benimseyerek, gizlilik çerçevesinde birbirleriyle paylaşımda bulunmaları, ortak bir konu yakalamaları amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Grup lideri yaşlı konukların yakınlarından çocuklarına dair fotoğraf istemiştir. Yaşlı yakınlarından bazıları gençlik yıllarına ait fotoğraflar bulup getirmiş olup bazıları ise konuya karşı ilgisiz bir yaklaşım sergilemiştir. Yaşlı bireyler ile birlikte ortaya bir masa konularak, konukların etrafında daire şeklinde oturmaları istenmiştir. Sonrasında toplanan fotoğraflar masanın üzerine ters şekilde dizilmiştir. Lider tarafından "Aramızdan bazılarının geçmişe dair fotoğraflarını buldum. Birazdan bunları çevireceğim fakat sizden bir isteğim var kimse, kim olduğunu söylemesin, önce bunu tahmin etmeye çalışalım ve bu şekilde bir etkinlik gerçekleştirelim." şeklinde etkinliğin kuralı ifade edilmiştir. Sonrasında lider tarafından fotoğraflar düz çevrilmiştir. Başta bazı yaşlılar kendilerini görünce hafif tepki göstermişlerdir. Sonrasında diğer yaşlı bireyler fotoğraflardan kimin kim olduğunu tahmin etmeye çalışmışlardır.

Grup lideri, yaşlı bireylerin şimdiki çocuklara göre çok daha şanslı bir çocukluk dönemi geçirdiğini, hayatlarını iyisiyle kötüsüyle dolu dolu geçirdiklerini ifade ederek

durumu toparlamıştır. Grup üyelerinin geçmiş zamanlarından öykülerini anlatması, karşılıklı paylaşımlarda bulunulması, sohbetin keyifli bir havada geçmesi hedeflere ulaşılmasını sağlamıştır.

3. Üçüncü Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda yaşlı bireylerin gençliklerini nasıl tanımladıkları, kimseye anlatamadıkları sırları, aşk hayatları, okul hayatları ile ilgili bilgi aktarımının paylaşılması amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Önceki oturumdan kısa bir hatırlatma yapılarak grup oturumu başlatılmıştır. Grup lideri geçen hafta yapılan oturum için çocukluk dönemlerinden bahsedildiğini, bugünkü gerçekleşecek olan oturum için ise gençlik yıllarına dair anıların konuşulacağı bilgisi verilmiştir. Grup lideri tarafından yuvarlak bir masa ayarlanmış ve grup üyeleri oturtulmuştur. Masada her grup üyesinin önünde bir kalem ve kağıt, ortada ise pastel, sulu, kuru boyalar olmak üzere çeşitli boyalar dizilmiştir. Grup üyelerinden önce gözlerini kapatmaları ve 5 dakika kadar bir süre içerisinde gençliklerini hatırlamaları, hafızalarında canlanan düşünce, duyguları da kağıda çizerek ve boyayarak aktarmaları istenmiştir. Bugünkü grup etkinliğine Taner Bey hasta olduğu için katılamamıştır. Onun yokluğunu birkaç grup üyesi fark etmiş ve bununla ilgili sorular sormuştur. Grup üyeleri kendi aralarında bugünkü etkinlik bittikten sonra onun odasına ziyarete gitme planı yapmıştır.

Grup Lideri: “Şimdi herkesten gözünü kapatmasını rica ediyorum. Gözünüzü kapattıktan sonra 14-20 yaş civarlarınızı hatırlamanızı istiyorum. Odaklanmanız için kimseden ses çıkmaması da yine bir büyük önemle rica olunur. Bu yaş aralığında neler yapıyordunuz, önce herkes bunları size vereceğim 5 dakikalık bir süreç içerisinde düşünsün. Sonrasında ise süreniz bittiğinde sizi bitti diye uyaracağım. Süre bittikten sonra gözlerinizi açmanızı ve o ana gittiğinizde hissettiğiniz duyguları, düşünceleri bir kâğıda dökmenizi, ya da gençlik yıllarınıza ait aklınıza gelen bir anıyı da hızlıca resmedebilirsiniz. Herkesin çizimi bittikten sonra ise bunların üstünden bugün konuşacağız. Hazırsanız eğer beş dakikalık sürecimiz başladı.”

Lider bu beş dakikalık süreç içerisinde grup üyelerinin gerçekten hiç ses çıkarmadığını, odaklandıklarını ve hayal ettikleri duyguların yüzlerine yansıdığını, Dilhan Hanım'ın yüzündeki tebessümü, Selma Hanım'ın ise yüzünde üzgün bakışları olduğunu gözlemlemiştir. Ahmet Bey arada sırada gözünü açmakta olup grup lideri ile göz göze geldiğinde ise hemen gözünü tekrardan kapatmaktadır. Beş dakikalık süreç bittikten sonra grup üyeleri teker teker çizimlerini yapmaya başlamışlardır. Grup üyelerinin çizimleri yaklaşık 20 dakika kadar sürmüştür. Sonrasında uzman tarafından çizimler toplanmış ve masa yerine grup üyeleri ile birlikte kendilerini daha iyi hissetmeleri ve daha iyi ifade etmeleri için koltuklar yine yuvarlak

Grup lideri bu oturumda konukların aralarında yavaş yavaş yakın ilişkilerin oluşmaya başladığını, üzüldüklerinde diğer grup üyelerinin o kişiye karşı anaç tavırlarla yaklaştığını ve desteklediğini gözlemlemiş ve oturumu sonlandırmıştır.

4. Dördüncü Oturum

- **Oturumun Amacı**

Grup üyelerinin meslekleri ile ilgili konuşma yapması, mesleklerinde edindikleri tecrübeleri ve hayat dersini birbirine aktarmaları, benzer meslekler yapanların arasında etkileşim sağlanması amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Grup üyeleri konukları bahçede, yeşil çimlerin olduğu bir alana sandalyeler yerleştirerek lider eşliğinde oturmuşlardır. Grup lideri bugünkü etkinliğin daha çok sohbet havasında olacağını, meslek yaşamlarından konuşulacağını grup üyelerine aktarmıştır.

Grup lideri haftaya gerçekleşecek olan oturumun yeri ve saati hakkında bilgi vermiş olup bugünkü grup sürecini sonlandırmıştır.

5. Beşinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda yaşlı bireylerin ailelerinden istenilen düğün fotoğrafları ile evlilik süreçleri, aşk hayatları hakkında bilgi paylaşımı yapılması hedeflenmiştir.

- **Oturum Süreci**

Grup üyeleri son etkinliğin gerçekleştiği bahçe alanında toplanmış ve karşılıklı olarak oturtulmuş olup orta masaya ise ailelerinden istenilen eşleri, sevgilileri ile fotoğrafları getirilmiştir. Bu fotoğraflar toplanmadan önce hem grup üyelerinin hem de ailelerinin onayı alınmıştır. Bugünkü oturumda evlilik yaşamları, aşk hayatları, eşleri ile aralarındaki bağlar hakkında konuşulacağı aktarılmıştır.

Grup lideri, grup üyelerinin katılımı ve paylaşımları için teşekkür ederek oturumu sonlandırmıştır.

6. Altıncı Oturum

- **Oturum Amacı**

Grup üyelerinin evlilik yaşantıları, çocuk süreçleri, çocuklarını büyütürken zorlandıkları noktaların konuşulması, etkinliğin sonunda çocuklarından gelen hediyelerin verilmesi amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Grup üyeleri havanın yağışlı olması nedeniyle kurumun hobi odasında karşılıklı oturabilecekleri düzeyde bir araya getirilmişlerdir. Grup üyelerinden bazılarının oturumlara artık birlikte geldikleri, oturumun bittiği süreçlerde ise çay, kahve içerek birlikte uzun sohbetler ettiği gözlemlenmiştir. Bugünkü oturumda ise grup lideri tarafından oturumun sonunda kendilerine bir hediye verileceği bilgisi paylaşılmış ve heyecanlandıkları gözlemlenmiştir. Oturumun konusu olarak çocuk büyütme süreçleri ile ilgili hatırladıkları durumların konuşulacağı bilgisi verilmiş ve oturuma başlanılmıştır.

Grup lideri de grup üyelerine olgun tavırlarıyla ilgili desteklemiş, haftaya olacak olan oturumun saati ve yeri hakkında bilgi vererek oturumu sonlandırmıştır.

7. Yedinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Bu oturumda grup üyelerinin huzurevine karşı bakış açıları, burada mutlu olup olmadıkları, huzurevinde boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin konuşulması ve etkinliğin sonunda grup üyelerinin birlikte dart oynaması amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Kurumun bahçesinde yere minderler konulmuş ve konuklar güneşin altında karşılıklı olacak şekilde oturmuşlardır. Oturuş yerlerinden memnun olduklarını grup üyeleri, lidere ifade etmiştir. Bu oturumda grup üyelerinden kurumdaki vakitlerini nasıl geçirdikleri, hobilerini kurum içerisinde devam ettirip ettiremediklerinden bahsedileceği ve en sonunda bir dart oyununun oynanacağı ve kazanana ödül verileceğinden bahsedilmiştir.

Grup lideri kitap ödülünü Yüksel Bey'e hediye etmiştir. Grup üyeleri Yüksel Bey'i kutlamış ve kurumda ilk kez bu kadar gülüp eğlendiklerini dile getirmişlerdir. Grup lideri tarafından bir sonraki etkinliğin yeri ve zamanı söylenilerek oturum bitirilmiştir.

8. Sekizinci Oturum

- **Oturumun Amacı**

Kuşaklararası dayanışma etkinliği için kuruma İF Sokak ve Ekibi, Mutluluk Adası kreşi davet edilmiştir. Bu etkinlikte çocuk, genç ve yaşlıların bir araya gelerek, birlikte seramik, mumluk tasarlamaları, suşi yapmaları, birbirlerine hazırlamış oldukları hediyeleri vermeleri, şarkı söyleyip, dans etmeleri planlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Grup üyeleri ile beraber kurumun bahçesinde gelecek olan davetliler için masalar, sandalyeler, orkestra ekibinin yeri, hediyelikler, süslemeler hazırlanmıştır. Sonrasında İF Sokak ve Ekibi, Mutluluk Adası kreşinden öğrenciler kurumumuza gelmiştir. Misafirlere önce Dilhan Teyze ve Yüksel Amca tarafından şeker ve kolonya ikram edilmiştir. Sonrasında ise orkestra ekibi sahnesini kurmak için hazırlıklara başlamıştır. Bu esnada ise diğer ekipler de seramik boyama, kupa yapımı, suşi yapımı için stantlar oluşturmaya başlamıştır olup bu süreçte grup üyeleri de onlara yardım etmiştir. Hazırlıklar bittikten sonra ise grup üyeleri ne yapacağına karar vermiştir. Dilhan, Fatma, Serpil, Türkan seramik boyama, İbrahim, Turan, Taner, Sevim, Selma kupa yapımına, Yüksel, Ahmet, Handan ise suşi stantlarına yerleşmişlerdir. Yanlarındaki diğer sandalyelere ile kreşten gelen çocuklar oturmuşlardır. Grup üyeleri çocuklar ve gençlerle birlikte etkinlikleri yaparken bir yandan da orkestra ekibinin çalmış olduğu klasik müzik onlara eşlik etmiştir. Diğer taraftaki grup üyelerinin ise suşi yapmaya çok odaklandığı, bir yandan yiyerek bir yandan da şarkılar söyleyerek keyifli gözüktükleri grup lideri tarafından gözlemlenmiştir.

Grup üyeleri bir yandan da çocuklarla dans etmekte ve onların yüzlerini de boyamaktadırlar. Bazı çocukların ise grup üyelerine sürekli sarılmakta olduğu yine lider tarafından gözlemlenmiştir.

Etkinliğin ilerleyen süreçlerinde grup üyelerinden Yüksel ile Ahmet orkestra ekibinden ricada bulunarak Trakya yöresine ait bir müzik çaldırmış ve bahçede oynamaya başlamışlardır, onları gören diğer davetliler ise etraflarında daire oluşturarak alkışları ile eşlik etmişlerdir. Sonrasında ise ikramlıklar dağıtılmış ve kısa bir yemek molası verildikten sonra eğlence tekrardan başlamıştır. Grup üyelerinden hepsinin etkinliğe karşı oldukça ilgili olduğu, dışa dönük davrandıkları, keyif aldıkları lider tarafından anlaşılmıştır. Çocukların kreşe geri dönmeleri gerektiği için ilk olarak onlar etkinlikten ayrılmıştır. Sonrasında ise İF Sokak ve ekibine katılımlarından dolayı teşekkür edilmiş ve grup üyelerimiz tek tek hediyelerini vermiştir. İF Sokak ve ekibi de kurumdan ayrıldıktan sonra grup üyeleri ile bahçede bir süre oturulmuş ve etkinlikle ilgili duygu ve düşünceleri dinlenmiştir.

Grup üyelerinin genel olarak etkinlikten memnun kaldığı ve keyif aldığı düşünülmüş olup lider tarafından bir sonraki etkinliğin yeri ve saati belirlenerek oturum sona ermiştir.

9. Dokuzuncu Oturum

- **Oturumun Amacı**

Grup üyelerine artık oturumların sonlandırılacağı bilgisinin verilmesi, bundan sonraki süreçlerde boş zaman aktivitelerini nasıl değerlendirecekleri üzerine tavsiyeler, depresif duygu durumları ile baş etme mekanizmalarını nasıl kullanmaları gerektiği hakkında konuşulması amaçlanmıştır.

- **Oturum Süreci**

Grup üyeleri bahçede bulunan çimlik alanda karşılıklı oturacak şekilde yer almışlardır. Grup lideri tarafından haftaya yapılacak oturumun son oturum olacağı hakkında bilgi verilerek konuşmaya başlanmıştır. Oturum grup üyelerine katkısı, oturum sonlandıktan sonra neler yapacakları hakkında konuşulmuştur.

Grup lideri tarafından üyelerin birbirleriyle yakın ilişki kurdukları ve sosyal destek ağları sayesinde depresif duygu durumları ile baş etme mekanizmalarını geliştirebilecekleri

gözlemlenmiştir. Bir sonraki son oturumun yeri ve saati belirlenerek oturum sonlandırılmıştır.

10. Onuncu Oturum

- **Oturumun Amacı**

Son oturum olmasından kaynaklı olarak grup üyeleri ile vedalaşmak, hediyelerini vermek.

- **Oturum Süreci**

Grup üyeleri kurumun bahçesinde bir araya getirilmiştir. Bu oturumun artık son oturum olduğu bilgisi tekrar paylaşılmıştır. Grup üyelerinin geneli etkinliklerden memnun olduğunu iletmiş ve grup liderine teşekkürlerini sunarak vedalaşmışlardır. Oturum sürecinde Ahmet amca ile Yüksel amcanın idare ile konuşarak aynı odaya yerleştikleri bilgisi edinilmiştir. Vedalaşma bittikten sonra ise ilk oturum öncesi gerçekleştirilen ölçekler bireysel olarak tekrar grup üyelerine uygulanmıştır ve oturum sonlandırılmıştır.

4.3. Liderin Değerlendirmesi

Yaşlanma hayatın getirdiği doğal bir süreç olup aynı zamanda bu süreç her insanı etkilemektedir. Yaşlılık döneminde fiziksel, biyolojik ve psikososyal yönden birçok sorunla karşılaşılmaktadır. Yaşlı bireylerin psikososyal durumlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri de medeni durumları, gelir seviyeleri, barınma, eğitim ve engel noktalarında değişiklik göstermektedir. Günümüzde ise yaşlı bireylerde en çok depresyon belirtileri gözlemlenmektedir. Koenig ve Blazer (1992)'ye göre yapılan araştırmalar neticesinde huzurevlerinde kalan yaşlı bireylerin toplumdaki diğer yaşlılara göre daha fazla depresyon eğilimi olduğu tespit edilmiştir (Yanardağ ve Şahin, 2019).

Depresyon duygu durumuna sahip olan yaşlılarda buna yönelik bir tedavi sağlanmadığı takdirde yaşam kalitelerinde düşüşler meydana gelmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde ise huzurevleri özelinde depresyonu tedavi edici ya da bu duygu durumları ile baş etmelerini geliştirici araştırmaların ve literatür bilgisinin sınırlı olduğu görülmektedir. Bundan kaynaklı olarak da huzurevlerinde kalan ve depresyonu olan yaşlı bireylerle yapılacak olan grup çalışmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Lider tarafından yapılan grup çalışmasının olumlu ve olumsuz tarafları bulunmaktadır. Yaşlı bireylerin bir araya gelerek sosyalleşmeleri, aralarında güven ilişkisi oluşturulması, boş zaman aktivitelerini değerlendirmesi açısından grup çalışması olumlu kazanımlar elde etse de grup oturumlarında paylaşılan anılar-tecrübeler, hayat hikayeleri, benzer ve farklılık gösteren noktaları yakalamaları da travmatik bir etki göstermiştir.

4.4. Tartışma

Bu bölümde yaşlılarla gerçekleştirilen literatürde bulunan grup çalışmaları ile bu çalışma arasındaki benzerlikler ve farklıklar ele alınmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi, Türkiye'de yaşlılarla yapılan grup çalışmaları sınırlıdır.

Kalkan ve Özden'in 2005 yılında gerçekleştirdiği, "Yaşlılık, Huzurevi ve Yaşam Yolcuları" adlı psikodrama grup çalışmasında yaşlı bireylerin empati becerilerinin, iletişim kurma ve sorunlarla baş edebilme yeteneklerinin geliştiği, anksiyete durumlarının da ölçek değerlendirmeleri neticesinde azaldığı tespit edilmiştir. Bu çalışma yaşlılarla uygulanan psikodrama grup çalışmasının uygulanabilirliğini ve hayatın anlamını keşfetmeye yardım sağladığını göstermiştir (Kalkan ve Özden, 2005). Bizim çalışma da benzer şekilde yaşlı bireylerin iyilik haline olumlu katkı yapmıştır.

Duyan ve arkadaşlarının 2017 yılında gerçekleştirdiği çalışmada ise bakımevinde kalan yaşlılarla yapılan grup terapisinin depresyonu azalttığı ve psikososyal işlevselliği iyileştirdiği bulunmuştur (Duyan ve ark., 2017). Bu çalışma, bir bakım merkezinde gerçekleşmesi açısından bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Yine aynı şekilde grup çalışması sonucunda bizde de olduğu gibi depresyon seviyelerinde azalma olması açısından da örtüşmektedir.

2019 yılında Ebru Köse tarafından hazırlanan "Sanatla Terapi Uygulamalarının Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi" adlı tez çalışmasında ise huzurevinde kalan yaşlı bireylerin sanatla uğraşmalarının yalnızlık düzeylerini azalttığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir (Köse, 2019). Bu çalışma da uygulanan ön test ve son testlerin olması, psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi bakımından bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada da bizim çalışmamızda olduğu gibi hem nitel hem de nicel veriler bir arada kullanılarak yorumlanmıştır. Yaşlı bireylerin geçmişlerine takıntılı kalmayarak, önlerine

bakabilme becerisi kazanmaları açısından benzerlik göstermektedir. Çalışma eş kaybı sonrasındaki yas sürecini anlamlandırması açısından ise bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

2020 yılında ise Ayten Küçük tarafından gerçekleştirilen "Sosyal Aktivite Programının Huzurevi Sakinlerinin Otonomisi ve Yaşama Bağlılığına Etkisi" isimli doktora tezi sonucunda ise yaşlı bireylerin sosyal aktivitelere katılmasının hem beyin fonksiyonlarını geliştirdiği, benlik saygılarını arttırdığı hem de sosyal roller geliştirmesi açısından önemli olduğu vurgulanmıştır (Küçük, 2020). Bizim çalışmamızla da oturumlar sırasında yapılan aktivite ve etkinliklerin boş zamanlarını kaliteli bir şekilde geçirmelerine olanak sunması açısından benzerlik göstermektedir.

Yakın tarihli bir doktora çalışmasında da eş kaybı yaşayan yaşlılara güçlendirme temelli bir sosyal hizmet müdahalesi yapılmış olup, bu müdahalenin yaşlı bireylerin duygusal regülasyon yönlerinde gelişim yarattığı, geçmişe dair olumlu yeniden çerçeve yapabilme yeteneği kazandırdığı görülmüştür (Nazlıer, 2025). Bizim çalışmamızda ise yaşlı bireylerin grup çalışması sonucunda duygu boşaltımı yapabildiği, kendilerini ifade etmekten çekinmedikleri, sosyal destek ağları oluşturdukları gözlemlenmiştir.

Yurtdışında yaşlılarla yapılan yakın tarihli grup çalışmalarına bakıldığında ise sanat terapisi, psikodrama, anımsama terapisi ve kuşaklararası destek gibi yöntemler ön plana çıkmaktadır. Örneğin yaşlılarla yapılan film terapisi temelli bir çalışmada, film terapisinin yaşlıların yaşam perspektiflerini geliştirme fırsatı sağladığı, yaşlıların yeni davranış kalıplarını ve yeniden düşünme girişimlerini kazandıklarını göstermiştir (Tokarskaya ve arkadaşları, 2024). Bu çalışma, film terapisi tekniği kullanılması açısından bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Ancak bizim çalışmamızda da anımsama tekniğinin kullanılması ve resim çizilmesi gibi sanata yönelik çalışmaların yaşlı bireylere katkı sağladığı görülmüştür.

Yaşlılarla yapılan psikodrama temelli bir grup terapisinde ise bu terapiye katılan yaşlıların anksiyete seviyelerinin azaldığı bulunmuştur (Saifullah, 2024). Bizim çalışmamızda da aynı şekilde gruba katılan yaşlı bireylerin depresyon seviyelerinde azalma saptanmıştır.

Yaşlılarla yapılan sanat terapisi temelli bir grup çalışmasında yaşlıların davranışsal ve duygusal ifadelerinde olumlu değişiklikler görülmüş olup yaşlıların kaygı seviyelerinde

önemli bir azalma olmuştur (Ninef ve arkadaşları, 2024). Bizim çalışmamızda da yaşlı bireylerin davranış değişikliği ve duygu boşaltımı gerçekleşmiş olup, daha rasyonel düşünmeye başladıkları gözlemlenmiştir.

Literatürde yaşlıların depresif semptomlarının azaltılmasında anımsama terapileri de yer almaktadır. Örneğin yapılan grup çalışmalarında anımsama terapisinin depresif belirtilerde azalmaya sebep olduğu (Melendez Moral, 2013) ve yaşam kalitesini arttırdığı (Siverova, 2018) bulunmuştur.

Huzurevinde yaşayan yaşlılarla yapılan kuşaklararası destek temelli bir grup çalışmasında yaşlıların yaşam doyumu, yalnızlık duygusu, depresyon ve anksiyete açısından önemli iyileşmelerin olduğu bulunmuştur (Mostafa, 2025). Bizim çalışmamızda da depresyon duygu durumlarında yapılan istatistiksel analiz sonucu anlamlı farklılık bulunmuş olup çalışma sonunda depresyon seviyelerinde azalma, psikolojik iyi oluş seviyelerinde ise artış gözlemlenmiştir.

Özetlemek gerekirse, bu çalışma huzurevinde kalan yaşlı bireylerin depresyon düzeylerini artırma ve psikolojik iyi oluş halini geliştirme amacı ile yapılmıştır. Yapılan grup çalışmasının bu amaca ulaştığı ve yaşlı bireylere olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Buna benzer çalışmaların diğer huzurevlerinde de uygulanması yaşlı bireylerin iyilik halinin artırılması açısından son derece önemli olacaktır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Çalışmaya yedi kadın beş erkek olmak üzere toplam 12 kişi katılmıştır. Bu 12 kişinin yaşları 62-92 aralığında değişmekte olup, yaşlarının ortalaması 68'dir. Çalışmaya katılan üyelerin yalnızca bir tanesi evli olup geri kalanı dul, boşanmış ya da hiç evlilik gerçekleştirmemiştir. Katılımcılardan yedi tanesi kronik rahatsızlığa sahipken beş tanesi değildir.

Bu çalışmada 10 oturumluk bir grup süreci ile yaşlıların yaşadıkları depresyon duygu durumuyla baş edebilme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın etkililiğinin belirlenebilmesi için oturumların başında Geriatrik Depresyon Ölçeği ve Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri kullanılmış olup puanlar karşılaştırılmıştır. Buna ek olarak ise grup akışı, grup sürecinde yapılan etkinlikler de lider ve grup üyeleri tarafından değerlendirilmiştir.

Üyelerinin büyük kısmının gruba aktif bir katılım sağlaması grup bilincinin oluşmasında, üyelerin iletişimlerinin güçlenmesine, birbirlerine ve gruba alışkanlık kazanılmasında, duygu boşaltımı ve empati yeteneklerinin geliştirilmesine olanak sağlamış olup aynı zamanda grup içerisinde yapılan etkinlikler ile motivasyonlarının arttığı da gözlemlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada yaşlı bireylerin ön test-son test puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu istatistiksel analizler sonucunda p değerinin YPİÖ'de %5 hata oranı ile anlamlı olduğu, GDÖ'ye göre de ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında %5 hata oranı ile aradaki farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeklerden alınan puanların sosyo-demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, süre, medeni durum, eğitim durumu, kronik rahatsızlığı olup olmama durumu) ile incelenmesinde ise Mann Whitney-U, Kruskal Wallis, Paired Simple T Test analizleri sonucunda ise %5 hata payı ile aralarında bulunan farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin psikososyal yönden sorunlar yaşadığı ve bu sorunlarla nasıl baş edebileceklerini bilmedikleri araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Büker ve ark, 2010). Bu noktada huzurevi alanında yaşlılarla yapılacak olan çalışmalar önem arz etmektedir. Yapılan sosyal hizmet müdahalesinde grup çalışmasının önemli bir

etkisinin olduğu, grupla birlikte kendilerine sosyal destek ağları oluşturmalarından dolayı depresyon seviyelerinde azalma olduğu ve baş edebilme dayanıklılarının arttığı görülmüştür.

5.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda öneriler şu şekilde ifade edilebilir:

Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin olumsuz düşünce ve davranış bozukluklarının önüne geçilmesi, umutsuz duygu durumdan kurtarılması, empati, iletişim vb. yeteneklerinin arttırılması amacıyla yaşlı bireylere danışmanlık hizmeti sağlanmalıdır.

Huzurevinde kalan yaşlı bireyler için yapılandırılmış farklı türlerde psiko-sosyal destek grupları oluşturulmalıdır. Böylece grup üyelerinin birbiri ile olan etkileşiminin artması sonucu sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanmasına, hedeflerini bir arada gerçekleştirebilmelerine, destek ağı oluşturmalarına katkı sağlanacaktır.

Yaşlı nüfusun artışı göz önüne alındığında yaşlı bireylerin sosyalleşme ihtiyacına yönelik yeni hizmet modelleri üretilmelidir.

Yapılan grup çalışmasına benzer çalışmaların yapılması ve literatüre kazandırılması gerekmektedir.

Yaşlılara ilişkin bir diğer önemli gereksinim ise, yaşlı bireylerin kendi geçmiş yaşamlarını, bilgi ve birikimlerini paylaşabilecekleri sosyal alanların eksikliğidir. Bu sebeple, huzurevlerinde veya da yaşlı bireylerin yoğun olduğu yerlerde anlatım grupları, yaşam tecrübelerini paylaşma veya sohbet atölyeleri vb. etkinlikler düzenlenmesi yüksek yararlarına katkı sağlayacaktır. Bu tür etkileşimler hem yaşlı bireylerin kendilerini değerli hissetmelerine hem de kuşaklar arası etkileşimi de artmasına yol açacaktır.

KAYNAKLAR

Ağar, A. (2020). Yaşlılarda Ortaya Çıkan Psikolojik Değişiklikler. Geriatrik Bilimler Dergisi, 3(2), 75-80.

Ağırman, E., & Gençer, M. Z. (2017). Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. Çağdaş Tıp Dergisi, 7(3), 234-240.

Ak, B. (1991). Yaşlılık psikolojisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 2(2).

Altındiş, E., & Üner, E. (2023). Yaşlı Bakım Modellerinin Karşılaştırılması. Geriatrik Bilimler Dergisi, 6(1), 60-71.

Agronin, M. (2009). Group therapy in older adults. Current Psychiatry Reports, 11(1), 27–32.

Altunay, Z., & Özkul, M. (2022). Geçmişin değeri günün sosyal problemi: Yaşlılık ve modern toplumda yaşlı bakımı. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 13(35), 1012-1036.

Ardahan, Y. D. D. M. (2010). Yaşlılık ve Huzurevi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20(20), 25-32.

Aylaz, R., Yıldırım, N., & Balkaya, F. (2024). 65 Yaş ve Üzeri Bireylerde Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 17(2), 79-87

Arı, M. (2023). Küresel yaşlanma serüveninde yaşlanan Türkiye üzerine bir değerlendirme. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23(Özel Sayı), 261-278.

Aydınbaş, E. (2023). Hayatın En Üst Katı: Gelenekselden Moderne Yaşlılık Olgusu ve Konum Arayışı. Current Perspectives in Social Sciences, 27(2), 126-142.

Bekircan, E., & Okanlı, A. (2023). Yaşlı Bireylerde Depresyon ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 16(1), 16-22. Birinci, E. (2020). Gerontolojik Sosyal Çalışma Üzerine Bir Değerlendirme. OPUS International Journal of Society Researches, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3733-3755.

Bölüktaş, R. P. (2019). Geriatrik değerlendirme: değerlendirme modelleri. Yaşlanma teorileri ve geriatrik değerlendirme: yaşlı bakımı.

Bulduk, E. Ö. (2014). Yaşlılık Ve Toplumsal Değişim. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 182(182), 53-60.

Bulut I., (2013). Grup Odaklı Klinik Sosyal Hizmet Müdahalesi Dersi Ders Notları. Başkent Üniversitesi.

Büker, İ. H. A. L., Altuğ, F. İ. L. İ. Z., Kavlak, E. R. D. O. Ğ. A. N., & Kitiş, A. L. İ. (2010). Huzurevi ve ev ortamında yasayan yaslılarda moral ve depresyon düzeyinin fonksiyonel durum üzerine etkisinin incelenmesi1bakım evlerinde dıs mekân tasarımı. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 3(1-2), 44-53

Burns, R. A. (2017). Psychosocial Well-being. In N. A. Pachana (Ed.) , Encyclopedia of Geropsychology (pp.1977-1984). Springer.

Cai, H., Jin, Y., Liu, R., Zhang, Q., Su, Z., Ungvari, G. S., ... & Xiang, Y. T. (2023). Global prevalence of depression in older adults: a systematic review and meta-analysis of epidemiological surveys. Asian journal of psychiatry, 80, 103417.

Cengiz, İ. (2018). Türk sosyal güvenlik sistemi içerisinde yaşlılara yönelik sosyal yardım ve sosyal hizmetler. Sosyal Güvenlik Dergisi, 8(2), 23-40.

Çağlar, T. (2014). Yaşlılık ve Sosyal Hizmet: Yaşam Destek Merkezi. Toplum Ve Sosyal Hizmet Dergisi, 25(2), 145-162.

Çubukcu, A. T., & Çiçek, A. (2023). Yaş altmış iş bitmemiş: Yaşlılık. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 7(2), 491-503.

Demir, Z. G. (2022). Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi, 6(1), 16-32.

Duyan, V., Şahin-Kara, G., Camur Duyan, G., Özdemir, B., & Megahead, H. A. (2017). The effects of group work with institutionalized elderly persons. Research on Social Work Practice, 27(3), 366-374.

Duyan, V. (2014). Sosyal Hizmet Temelleri, Yaklaşımları, Müdahale Yöntemleri, Ankara: Sosyal Çalışma Yayınları.

Duyan, V., Arslan, E. G. (2014). Sosyal Grup Çalışması Uygulamasının Psikolojik Gereksinimlere Etkisi. Toplum ve Sosyal Hizmet, 15(1), 61-74 Dünya Sağlık Örgütü.(1997). Aging and health: Report of a WHO meeting. Dünya Sağlık Örgütü Yayınları

Dünya Sağlık Örgütü.(2009). Küresel sağlık ve yaşlanma. DSÖ Yayınları.

Dünya Sağlık Örgütü.(2021). Küresel sağlık ve yaşlanma. DSÖ Yayınları.

Frankel, C., Solarsh, B., & Ross, E. (2015). Re-authoring the losses and challenges of aging: older individuals' experiences of long- term group work. 27(1), 3–19.

Gönüllü, M. (2001). Grup ve grup yapısı. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2(1), 191–200.

González-Ojea, M. J., Domínguez-Lloria, S., & Pino-Juste, M. (2022, February). Can music therapy improve the quality of life of institutionalized elderly people?. In Healthcare (Vol. 10, No. 2, p. 310). MDPI.

Gümüş Demir, Z. (2022). Yaşlılıkta fiziksel aktivite katılımının psikososyal etkileri. Yaşlılık Psikolojisini Anlamak (s.11-13). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.

Güvener, B. (2022). Yaşlılık Döneminde Depresyon ve Tedavisi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11352/4518/G%c3%bcvener.pdf?sequence=1&isAllowed=y adresinden alındı.

Gürer, A., Çırpan, F. K., & Özlen, N. A. (2019). Yaşlı bakım hizmetleri. Sağlık Hizmetleri ve Eğitimi Dergisi, 3(1), 1-6.

Halil, M. (2008). Yaşlılarda depresyon için risk faktörleri ve etyoloji. İç Hastalıkları Dergisi, 15(1), 24-32.

Hu, T., Zhao, X., Wu, M., Li, Z., Luo, L., Yang, C., & Yang, F. (2022). Prevalence of depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. Psychiatry research, 311, 114511.

Hasgül, E. (2016). Evde Bakım Hizmetlerinde Sosyal Hizmet Uzmanlarının İşlevleri Ve Rolleri. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi(7), 14-21.

Hayırkuş B, Çapar A. Yaşlı Bireylerin Öz Bakım Gücü İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki: Bir Huzurevi Örneği. TJFMPC. 2024;18(3):336-45.

Humer, E., Kisler, I. M., Bach, D., Schimböck, W., Pieh, C., & Probst, T. (2024). Effect of a group logotherapeutic program for older adults on mental health indicators. The Journal of Humanistic Counseling.

Jolanki, O. H. (2021). Senior housing as a living environment that supports well-being in old age. Frontiers in public health, 8, 589371.

Karakaş, S. A., & Durmaz, H. (2017). Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri Ve Moral. Kocatepe Tıp Dergisi, 18(1), 32-36.

Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45(2), 65-74.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology,82(6), 1007-1022

Kanber, N. (2018). Yaşlıların sosyal destek algısının depresyon düzeyine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11352/4518/G%C3%BCvener.pdf?isAllowed=y&sequence=1 adresinden alındı.

Kaya, F. (2017). Türkiye'de Yaşlı Nüfus Ve Huzurevleri. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (61), 423-440.

Kabakcı, M. (2023). Huzurevindeki Yaşlılara Uygulanan Bahçecilik Faaliyetlerinin Psikolojik İyi Oluş ve Depresyona Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Karataş, Z (2017). Gruplarla Sosyal Hizmet. İstanbul

Karakuş, A., Süzek, H., & Atay, M. E. (2003). Muğla huzurevinde kalan yaşlıların depresyon düzeylerinin incelenmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (11), 39-41.

Kaya, B. (1999). Yaşlılık ve depresyon-I tanı ve değerlendirme. Turkish Journal of Geriatrics, 2(2), 76-82.

Kılıç, C., Güre, M. D. P., Karataş, M., & Duyan, V. (2021). Bilişsel davranışçı yaklaşım ekseninde yaşlılarla grupla sosyal hizmet uygulamaları. ETÜ Sentez İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, (4), 45-60.

Koç, M. (2002). Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(12), 287-304.

Köse, E. (2019). Sanatla terapi uygulamalarının huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Küçük, A. (2020). Sosyal aktivite programının huzurevi sakinlerinin otonomisi ve yaşama bağlılığına etkisi. Manav, A. İ., Bozkurt, A., & Coşkun, E. (2021). Yaşlıların kişisel anlam profili ve psikolojik iyi oluşlarının değerlendirilmesi. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 4(1), 48-55.

Maenhout, A., Cornelis, E., Van de Velde, D., Desmet, V., Gorus, E., Van Malderen, L., ... & De Vriendt, P. (2020). The relationship between quality of life in a nursing home and personal, organizational, activity-related factors and social satisfaction: a cross-sectional study with multiple linear regression analyses. Aging & mental health, 24(4), 649-658.

Mager, B. (2019). Storytelling contributes to resilience in older adults. Activities, Adaptation & Aging, 43(1), 23-36.

Mahmoud, AI, Mostafa, MM, El-Adham, NA ve Abo Elmaaty, OH (2025). Geriatri Evlerindeki Yaşlılarda Depresyona Katkıda Bulunan Faktörler. Tanta Bilimsel Hemşirelik Dergisi , 36 (1).

Meléndez-Moral, J. C., Charco-Ruiz, L., Mayordomo-Rodríguez, T., & Sales-Galán, A. (2013). Effects of a reminiscence program among institutionalized elderly adults. Psicothema, 25(3), 319-323.

Mete, H. E. (2008). Kronik hastalık ve depresyon. Klinik Psikiyatri, 11(3), 3-18.

Metin, D.(2014). Ortaokul 6. Ve 7. Sınıf öğrencilerinin bilimsel model ve modelleme hakkındaki görüşlerinin bir yaz bilim kampı süresince gelişimi. Eğitim ve Bilim, 39(176), 13-25

Nazlıer, E.(2025). Güçlenme Yaklaşımı Temelli Sosyal Hizmet Grup Çalışmasının Eş Kaybını Deneyimleyen Yaşlılara Uygulanması: Bir Karma Yöntem Araştırması, (Yüksek Lisans Tezi)

Ninef, V. I., Wala, M. A., Aplonia, M., & Lobho, K. E. (2024). The Effectiveness of

Implementing Art Therapy in Reducing Anxiety Among the Elderly at The Budi Agung Social Welfare Center. JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences), 6(1), 9-14.

Oğuzhanoğlu Kalkan, N., & Özdel, O. (2005). Yaşlılık, huzurevi ve yaşam yolculukları: Bir psikodrama grup çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi.

Önal Dölek, B. (2013). Geriatrik Hizmetlerde Ekip Çalışması Ve Geriatrik Ekipte Sosyal Çalışmacı. Toplum Ve Sosyal Hizmet, 24(1), 191-198.

Pak-Güre, M.D. ve Erdoğan, S. (2024). Gruplarla Sosyal Hizmet Müdahalelerine İlişkin Türkiye'deki Lisansüstü Tezler: Sistematik Bir İnceleme. Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi 8(2), 156- 176.

Prinsloo, R. (2015). Group intervention with institutionalised older persons. HTS: Theological Studies, 71(3), 1-7.

Palteki AS, Aykaç E, Yükselen N, Mammadova L, Çakırlı Y, Hayran O. Yaşlı Bakımevinde Konaklayan Yaşlılarda Uyku Kalitesi Ve Depresyon. Estüdam Halk Sağlığı Dergisi. 2021;6(2):105-13.

Pitkälä, K. H., Routasalo, P., Kautiainen, H., & Tilvis, R. S. (2009). Effects of Psychosocial Group Rehabilitation on Health, Use of Health Care Services, and Mortality of Older Persons Suffering From Loneliness: A Randomized, Controlled Trial. Journals of Gerontology Series A-Biological Sciences and Medical Sciences, 64(7), 792–800.

Rodríguez-Martínez, A., De-la-Fuente-Robles, Y. M., Martín-Cano, M. D. C., & Jiménez-Delgado, J. J. (2023). Quality of life and well-being of older adults in nursing homes: systematic review. Social Sciences, 12(7), 418.

Saifulah, D., Rellyta, N., & Saputro, H. (2024). Effectiveness of psychodrama model group activity threapy on anxiety levels in the elderly. Open Access Health Scientific Journal, 5(2), 29-37.

Saruç, S. (2013). Palyatif Ve Yaşam Sonu Bakımda Sosyal Hizmet Uzmanının Rolleri Ve Sosyal Hizmet Mesleği Standartları. Toplum Ve Sosyal Hizmet, 24(2), 193-208.

Siverová, J., & Bužgová, R. (2018). The effect of reminiscence therapy on quality of life, attitudes to ageing, and depressive symptoms in institutionalized elderly adults with cognitive impairment: A quasi-experimental study. International Journal of Mental Health Nursing, 27(5), 1430-1439.

Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. Journal of Turgut Ozal Medical Center, 15(3), 219-224.

Soylu, C. (2023). Yetişkin ve Yaşlılarda Zihin Kuramının Ölçülmesi ve Zihin Kuramı Performansında Yaşa Bağlı Değişiklikler. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 7(13), 19-31.

Sözeri-Varma, G. (2012). Depression in the elderly: clinical features and risk factors. Aging and disease, 3(6), 465.

Şeker, A., & Kurt, G. (2018). Bir Sosyal Politika Alanı Olarak Yaşlılık Ve Sosyal Hizmet Uygulamaları. Nüfusbilim Dergisi, 40, 7-30.

Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T., et al. (2016). Yaşlılık Kavramına Bir Bakış.Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, 16(1), 84-116.

Tokarskaya, L. V., Dorogina, O. I., & Borisenkov, M. F. (2024). Using of the film therapy in psychocorrective work with the elderly. Advances in gerontology= Uspekhi gerontologii, 37(4), 453-462.

Türk, A., & Işık, A. (2023). Yaşlı Bireylerin Depresyon Düzeyine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 13(4), 2424-2434.

Van Biljon, L., Roos, V., & Botha, K. (2015). A conceptual model of quality of life for older people in residential care facilities in South Africa. Applied Research in Quality of Life, 10, 435-457.

Yanardağ, M., & Say Şahin, D. (2019). Yaşlı Bireylerde Sürekli Kaygı Ve Sürekli Depresyon Üzerine Bir İnceleme. Journal of Society & Social Work, 30(1).

Yerli, G. (2017). Yaşlılık Dönemi Özellikleri Ve Yaşlılara Yönelik Sosyal Hizmetler. Journal of International Social Research, 10(52).

Yong, B., Lin, R., & Xiao, H. (2021). Factors associated with nursing home adjustment in older adults: A systematic review. International journal of nursing studies, 113, 103790.

Zincir, H., Taşçı, S., Erten, Z. K., & Başer, M. (2008). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin

Yaşam Kalitesi Ve Depresyon Düzeyleri Ve Etkileyen Faktörler. Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(3), 168-174.

EKLER

Ek-1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki sorular gerçekleştireceğimiz grup çalışmasında sizlere fayda sağlayabilmek için ön bilgiler edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Soruları yanıtlarken lütfen isminizi yazmayınız. Sorulara vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve kimse ile paylaşılmayacaktır.

1.Yaşınız

2.Cinsiyet

-Kadın -Erkek

3.Eğitim Seviyesi

-İlkokul

-Ortaokul

-Lise

-Lisans

4.Medeni Durum

-Evli

-Bekar

-Boşanmış

-Dul

5.Huzurevinde Konaklama Süresi

6.Kronik Rahatsızlık Bulunma Durumu

-Evet -Hayır

Ek-2: Geriatrik Depresyon Ölçeği

SORU	EVET	HAYIR
1.Genel olarak yaşamınızdan memnun musunuz?		
2.Faaliyetlerinizden ve ilgi alanlarınızdan zevk alıyor musunuz?		
3. Hayatınızın boş olduğunu düşünüyor musunuz?		
4.Sık sık canınız sıkılıyor mu?		
5.Genellikle iyi bir ruh hali içinde misiniz?		
6. Hayatınızın çoğunun başarısızlıklarla dolu olduğunu düşünüyor musunuz?		
7. Gelecekle ilgili umutlu musunuz?		
8. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif alıyor musunuz?		
9.Son zamanlarda kendinizi değersiz hissettiniz mi?		
10.Enerjinizde azalma olduğunu hissediyor musunuz?		
11.Gelecekle ilgili daha fazla şey yapabileceğinizi düşünüyor musunuz?		
12. Belleğinizin kötü olduğunu düşünüyor musunuz?		
13.Hayatın yaşamaya değmeyeceğini düşündüğünüz oluyor mu?		
14. Sabahları kalkmakta zorlanıyor musunuz?		
15. Son zamanlarda daha karamsar hissediyor musunuz?		

EK-3: Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

1=Hiç Katılmıyorum

2=Çoğunlukla Katılmıyorum

3=Biraz Katılıyorum

4=Çoğunlukla Katılıyorum

5=Tamamen Katılıyorum

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Yaşam sevinciyle doluyum.	1	2	3	4	5
2.Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
3.Genelde kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
4.Anlamlı bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5
5.Akranlarımın çoğundan daha mutluyum.	1	2	3	4	5
6.Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde hissediyorum.	1	2	3	4	5
7.Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim	1	2	3	4	5

arkadaşlarım var.					
8.Çoğu zaman kederli(üzgün) hissediyorum.	1	2	3	4	5
9.Olduğum kişi olmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
10.Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı n çoğunun üstesinden gelmekte başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
11.Mutlu olmak için pek çok sebebim var.	1	2	3	4	5
12.İnsanlara faydalı birisiyim.	1	2	3	4	5
13.Günlerim çok sıkıcı geçiyor.	1	2	3	4	5
14.Hayatımda pek çok şey istediğim gibi gidiyor.	1	2	3	4	5
15.Diğer insanlar tarafından sevilen bir insanım.	1	2	3	4	5

EK-4: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.05.2025-459406

T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

1993

Sayı : E-62310886-605-459406
Konu : Amine Şule Şilen'in Etik Kurul Onayı

08.05.2025

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17.04.2025 tarih ve 452910 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Program öğrencisi Amine Şule Şilen'in, Prof. Dr. Seda Attepe Özden'in danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Depresyonla Başa Çıkma Becerilerini Geliştirici Grup Çalışması Örneği" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.05.2025-459406

Sayı : 17162298.600- 140
Konu : Tez Çalışması

24 Nisan 2025

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Amine Şule Şilen'in, Prof. Dr. Seda Attepe Özden'in danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Huzurevinde Kalan Yaşlıların Depresyonla Başa Çıkma Becerilerini Geliştirici Grup Çalışması Örneği" başlıklı tez çalışması değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

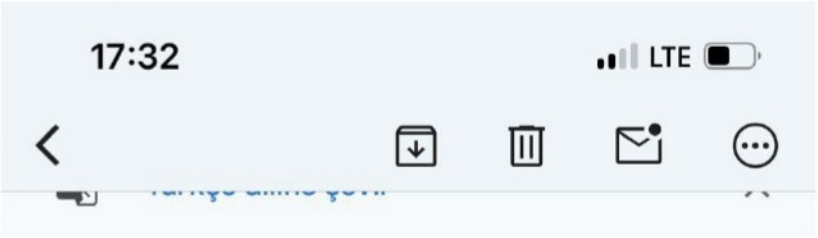
Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

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 Künüçen	Olumlu/~~Olumsuz~~	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/~~Olumsuz~~	

EK-5: Ölçek İzinleri

17:33
LTE
Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Gelen kutusu
Ş
ben 9 Nis
Kimden
Alıcı
Tarih 9 Nis 2025 21:13
Hocam merhaba. Ben Şule Şilen. Başkent Üniversitesi Klinik Sosyal Hizmet Tezli Programda Yüksek Lisans yapıyorum. Tezimin konusu "Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin depresyonla baş edebilme becerilerini geliştirici grup çalışması" şeklindedir. Bu bağlamda sizin geliştirmiş olduğunuz Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim.
Z
10 Nis
alıcı: ben
Merhaba Sayın Şule Şilen,
Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini araştırmanızda kullanabilirsiniz.
Akademik çalışmalarınızda başarılar dilerim.
iPhone'umdan gönderildi
Yanıtla
Yönlendir



Merhabalar

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 Istanb 2018;5(3):216–220 doi: 10.14744/nci.2017.85047" şeklinde atıfta bulunarak akademik amaçla kullanabilirsiniz.

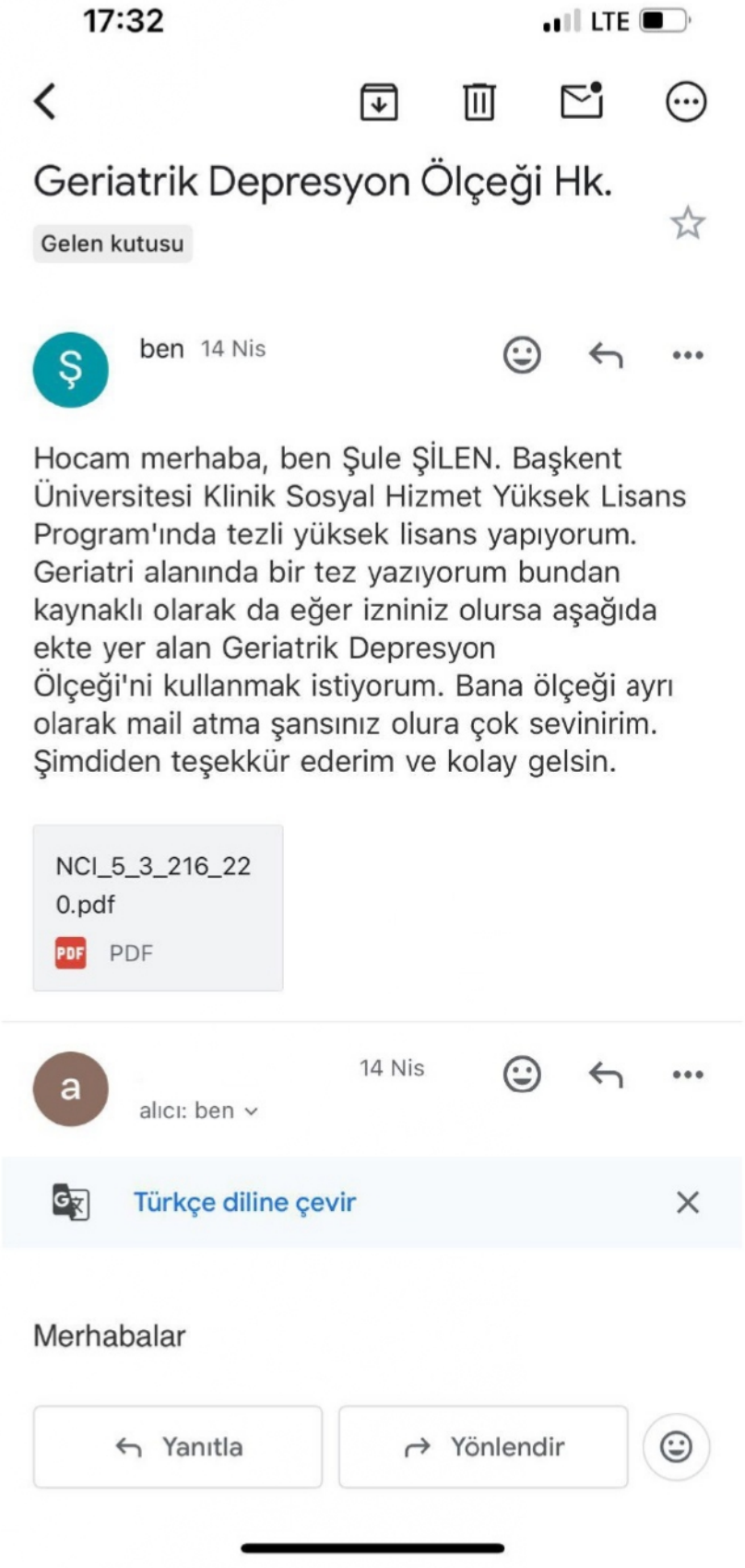
İyi Çalışmalar

M.D.,Ph.D.
Chair, Professor of Geriatric Medicine
Unit for Brain Aging and Dementia
Department of Geriatric Medicine
Dokuz Evlul Universitv. School of Medicine

şunları yazdı (14 Nis 2025 19:14):

Hocam merhaba, ben Şule ŞİLEN.

Yanıtla Yönlendir


17:32
LTE
Geriatrik Depresyon Ölçeği Hk.
Gelen kutusu
Ş
ben 14 Nis
Hocam merhaba, ben Şule ŞİLEN. Başkent Üniversitesi Klinik Sosyal Hizmet Yüksek Lisans Program'ında tezli yüksek lisans yapıyorum. Geriatri alanında bir tez yazıyorum bundan kaynaklı olarak da eğer izniniz olursa aşağıda ekte yer alan Geriatrik Depresyon Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Bana ölçeği ayrı olarak mail atma şansınız olura çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim ve kolay gelsin.
NCI_5_3_216_220.pdf
PDF
a
14 Nis
alıcı: ben
Türkçe diline çevir
Merhabalar
Yanıtla
Yönlendir

Ek-6: Oturum Süreçleri

Oturum 1

Grup Lideri: Şimdi herkes önce karşısında oturan kişinin kendisi ile söylediklerini dinlesin. Onun konuşması bittikten sonra önce onun söylediklerinden aklında kalanları söylesin sonrasında ise kendini tanıtsın. Ben başlıyorum. Benim adım Şule, 24 yaşındayım, sosyal hizmet uzmanıyım, şiir yazmayı çok severim. Şimdi ise Selma Teyze ile devam edelim.

Selma Hanım: "Sen Şulesin, aman 20 kaç dediydin unuttum valla, neyse sosyal hizmet uzmanısın bir de neydi annem, hah şiir yazmayı seviyorsun, amanin benim kafam gitti iyicene. Benim adım Selma, 66 yaşındayım, Yozgatlıyım, örgü örmeyi severim ama gittikçe gözlerim görmeyiveriyor artık yapamayom."

Türkan Hanım: "Senin adın Selma, valla yaşını unuttum o kadar aklımda tutamam sen çok konuştun, bir de sadece Yozgatlı olduğunu hatırlıyorum. Yozgatlıları da hiç sevmem ama neyse. Benim adım Türkan, 67 yaşındayım, Şereflikoçhisar'da doğdum, valla benim öyle bir hobim falan yok."

Sevim Hanım: "Ay Şulecim ben şimdi Türkan'ı anlatıcam değil mi, Selma'yı da anlatmıcam."

Grup Lideri: "Yok sırayla gidecek Sevim Hanım."

Sevim Hanım: "Türkan Hanım, 67 yaşındaydı, Şereflikoçhisar'ıydı, hobisi yoktu. Ben de Sevim, valla çok hastayım aslında zor oturuyorum burada ama gene de geldim. 70 yaşındayım artık az değilim, üniversite mezunuyum valla yıllarca çalıştım hep çabaladım ama noldu işte sonunda düştük buralara hahah. Ben İzmirliyim, tabi gençken güzeldik ama şimdi gitti bizden öyle şeyler. Kitap okumayı severim."

Dilhan Hanım: "Aman sen çalıştıysan bizde çalıştık yıllarca. Ben öğretmenevini yönettim kaç sene kolay mı biz de yorulduk yıprandık. Benim adım da Dilhan 69 yaşıma girdim ben de, Edirne'de doğdum büyüdüm sonra buralara atandık işte. Yemek yapmayı severdim eskiden de artık burada öyle bir şansımız yok tabi, bir sigaram var beni oyalayan başka da bir şeyim yok zaten. Anca sigara ile vakit geçirebiliyoruz malum."

Handan Hanım: “Senin adın Dilhan, 69 yaşındasın, Edirnelisin, bir de Dilhancım sigara içtiğin aklımda kalmış. Aman ne anlıyorsunuz sanki bana şu sigaradan, çok kötü kokuyor zaten benim öyle hiç kötü alışkanlıklarım yoktur Allah’tan. Benim adım da Handan, kendini tanıtan herkesle memnun oldum zaten bazılarınızı tanıyorum bazılarınızı tanımıyorum. Ben de efendim 58 yaşındayım, Adanalıyım, yemek yemeyi çok severim zaten halimden de anlaşılıyor. Bu kadar efendim.”

Fatma Hanım: “Senin adın Handan, yaşını unuttum kardeş kusura bakma da Adanalıyım demiştin sanki bir onu biliyom. Valla başka da yalan söylemiyim hatırlamıyorum. Ben de Fatma, Almanya’da doğdum, iki oğlum bir kızım var hepsi yurt dışında işte beni de buraya bıraktılar. Bu yaştan sonra zaten napalım kime yük olacaz. İşte böyle yerlerde hayatın geçmesini bekliyecek mecbur.”

İbrahim Bey: “He valla Fatma ablam doğru söylüyor. Sen bizi buraya topladın da ne yapacaz şimdi biz?”

Grup Lideri: “Biz bir ay boyunca çeşitli etkinlikler ile hem birbirimizi daha iyi tanıyacağız hem de burada güzel zamanlar geçireceğiz. Şimdi belki size sıkıcı ya da garip geliyor olabilir ama bir de ben bir ayın sonunda da yine düşüncelerinizi almak isterim. O yüzden lütfen birbirimizin modunu düşürmeyelim etkinliğimize devam edelim olur mu İbrahim Amca!”

İbrahim Bey: “İyi edelim bakalım. Ben İbrahim, 62 yaşındayım, Sivaslıyım, bulmaca çözmeyi bir de resim çizmeyi severim.”

Yüksel Bey: “Ay aman İbrahim Bey, ne sıkıcısın. Şurada ne güzel sohbet ediyoruz işte iki vakit geçiyor hemen salça oluyorsun bir şeylere. Neyse kızım ne diyorduk. Hah, İbrahim Bey, 62 yaşındaymış, Sivaslıymış bir de bulmaca çözmeyi seviyormuş. Benim adım da Yüksel, arkadaşlar öncelikle memnun oldum sizinle tanıştığıma. Ben de Ankaralıyım, maç izlemeyi severim onun dışında yürüyüş yapmayı da severim hobilerim bunlar.”

Taner Bey: “Yüksel Bey, Ankaralıymış, yürüyüş yapmayı seviyormuş. Ben de Taner, 72 yaşındayım. Valla sevdiğim hiçbir şey yok işte burada böyle zaman öldürüyorum.”

Ahmet Bey: “Benim adım da Ahmet, Trakyalıyam. Valla Dilhan Hanım aklı, bir hobim var oda sigara içmek, başka da uğraşım yok zaten, bir kızım var o kadar.”

Turan Bey: “Benim adım da Turan. Ha Ahmet’i tanıtacaktım. Trakyalı bir de sigara içiyor aklımda bu kalmış. Ben de 72 yaşındayım, Çorumluyum, televizyon izlemeyi severim, bu kadar.”

Oturum 2

Ahmet Bey: “Şu sanki Dilhan ablaya benzeyor.”

Dilhan Hanım: “Hadi canım, nerden bildin?”

Ahmet Bey: “Hala aynısın.”

Dilhan Hanım: “Hahah hadi ordan be, o halimiz mi kaldı, kocadık.”

Bu şekilde tahmin etkinliği gerçekleştikten sonra grup üyelerinin fotoğrafları eline alarak tek tek kaç yaşında olduğu, nerede ne yaptığı hakkında paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir.

Dilhan Hanım: “Hiç unutmam burada öğretmenevinde müdürlük yapıyordum. Ekipçe birlikte yemeğe çıkmıştık bu yemekte hatta deniz piyadesi olan bir adam vardı, masama kırmızı bir gül bırakmıştı. O zaman bu adam şehir şehir gezer diye hiç yüz vermemiştim. Keşke verseydim valla.”

Grup Lideri: “Çocukken hangi mesleği yapmak istiyordun?”

Dilhan Hanım: “Çocukken de öğretmen olmak istiyordum. Babam askerdi, bizi çok şehir şehir gezdirdi. Hiçbir yerde kalmadık ben her şehri gördüm ama çocuksun tabi insan kötü etkileniyor, tam bir yerde arkadaşım oluyordu ya da sevgilim oluyordu hop başka şehre taşınıyorduk. Mektup yazardım sürekli onlara, ah ah ne yıllardı işte.”

Yüksel Bey: “Aman ne güzel işte bir şehirde durup ne yapacan zaten her yeri gezmişsin görmüşsün bundan ala çocukluk mu olur. Benimkilerde bana liseyi anca okutturdu sonra hemen iş, çocukluğumu hatırlamıyorum bile. Valla bir müstakil evimiz vardı, küçük bir de bahçesi, tuvaletimiz yoktu daha doğrusu vardı ama bahçedeydi, bazı geceler affedersiniz ama çok gelirdi korkudan bahçeye gidemezdim. Abim vardı ona da söylemeye çekinirdim dalga geçerdi benimle korkak çişli derdi, sabaha kadar kıvrana kıvrana uyurdum işte.”

Grup Lideri: “Yüksel amca sen nerde yaşadın, çocukluğun nerede geçti?”

Yüksel Bey: “Kız Ankaralıyım ben, Mamak’ta yaşıyorduk, valla benim çocukluk fotoğrafımı bulamamışsın alındım bak. Şaka bir yana resim falan bilmezdik ki kızım, ben ilk resmimi herhalde 18 yaşına geldiğimde bir sınav mı ne vardı ona girmek için çektirmiştim de aman şimdi hatırlamam. Toy delikanlıydım tabi oo mahallenin kızları hep peşimde ama ben yüz vermezdim, ee haliyle evlenemedik de.”

Taner Bey: “Ben de evlenmedim valla aman evlensek de zaten sonumuz yine buraydı gayri. Çocukken de marangoz olmak isterdim ama taksi şoförlüğü yaptım. Çocukken vallahi haylazdım, habire okuldan kaçardım, derslere girmeyi sevmezdim. Öğretmenlerim tabi o zaman dayak vardı şimdi ki gibi değildi ki, cetvelle gelirlerdi ellerime vururlardı ben de gülerdim hep canım yansa da ağlamazdım. Güzeldi çocukluğumuz öyle şimdi ki çocuklar gibi ellerinde tablet, telefon yoktu bizim kendi kendimize oyunlar kurardık hep, şimdi ki çocuklara ben üzülüyorum vallahi çok üzülüyorum.”

Turan Amca: “Onu doğru dedin. Biz kendi kendimize oyunlar kurardık, oynardık. Hele bir gün saklambaç oynarken ben çocuk aklı işte kimse beni bulamasın istedim. Biz de o dönem köy yerindeyiz tabi taa karşı köyde bizim amcalar vardı koştum koştum oraya. En son vardım işte beni görünce tabi sevindiler çok o zaman böyle değildi güven vardı, komşuluk vardı. Ben tek geldim diye kimse şaşırmadı. O gece onlarda kaldım tabi telefon yok bir şey yok. Bunlara da zaten bir şey söylemedim he amca dedim haberi var babamın. Bizimkiler Jandarmayı aramış öyle sabaha kadar ormanda beni aramışlar. Sonra amcamlar karşı köyde olunca tabi akıllarına gelmiş sabahın köründe gelip zile bastılar aldılar beni geri. Anam bana nasıl sarılmıştı hiç unutmam.”

Ahmet Bey: “Bizim Trakya’da ben de senin gibi hep kaçardım gari, zaten bu çocuk okumaz dediler ama yine iyi okudum. Kardeşlerden en küçüğüydüm ben derlerdi arkamdan bu çocuk düz duvara tırmanır. Haylazdım ama ailemi utandırmadım hiç hep babamın izinden gidiverdim.”

Serpil Hanım: “Küçükken bizim zamanımızda Cumhuriyet yeni yeni kurulmuştu. Babam o zamanlar hep Atatürk ile tanışmasını anlatırdı. Ben de hayran hayran dinlerdim çok çocuktum o zamanlar kim bu Atatürk derdim, sonra okula başladım dersleri gördüm. Hayat boyu da onun yolundan ilerlemek istedim.”

Selma Hanım: “Amanın ben de bu fotoğrafta 17 yaşında falandım, o zamanlar uzun güzel saçlarım vardı gayri şimdi hiç kalmadı. Yeni evlenecektim resim lazımdı anamla süslendik, püslendik gittik mahalle resimcisine. Orada adam şöyle yap böyle yap diye bir şeyler anlatıveriyor. Nereye bakcam anlamıyorum, resim ne bilmezdik o zamanlar yeni çıktıydı sonra çok yüksek bir ses çıktıydı makineden, öyle şaşkın şaşkın bakmışım gülememişim ki burda. Hayla da sevmem fotoğraf çekinmeyi.”

Sevim Hanım: “Benim de çocukken en nefret ettiğim ders matematikti ay hiç sevmezdim illallah ederdim. Sonra bakın güzel arkadaşlarım ben matematik öğretmeni oldum işte. Büyük konuşma derler büyük lokma yedim vallahi. Bu da öğrencilerimle ilk fotoğrafım. O zaman nasıl güzeldim şimdi eser kalmadı. Neler neler yaptık neler yaşadık. Bir ablam vardı benim çocukken onunla habire iğne oyası yapardık, örgü örerdik. Beni çok isteyen oldu ama babam akıllı adamdı beni okuttu öyle vermedi herkese. Okuttu, meslek sahibi etti, köy yerinde adım çıkar diye şehre taşındıydık, orada okuttu beni. Ay çocuk aklı işte köyden şehre çıkınca ben gördüğüm her şeyi istiyordum.”

Yüksel Bey: “Biz valla en güzel en masum en saf dönemleri yaşamız. Şimdikiler anne babalar zaten aman bir havari havalardalar, çocuklar desen küçücük yaşta sigara içiyor, telefonu olan çocuk var yahu. Bizim hayal gücümüz vardı oyun üretirdik, sokaklardaydık hep. He tabi ikinci dünya savaşının etkileri falan da vardı gece olunca korkar evlere kaçardık orası ayrı. Ama şimdiki çocuklar aynı robot gibi büyüyor.”

Dilhan Hanım: “Doğru söylüyorsun Yükselcim, ama bizden sonraki kuşak, kız ne diyolar ona Y mi ney, onlar daha iyi yaşadı. Onların zamanı en güzeliydi, biz çok fakirlik çektik çok bilinçsizce yetiştirildik. Bizim çocuklar asıl gördü eğriyi doğruyu, ama şimdiki nesil en kötüsü tabi.”

Fatma Hanım: “Doğru diyonuz, ben de bu resimde 16 yaşındayım. Almanya’ya gittiydik biz orda vardı tabi böyle şeyler buraya bakarak daha çok geliştiydi. Orda o dönem çocuk olmak zordu ama kızım çok dışlanıyodum ben. Şimdi benim torunlar orda tabi onlar uyum sağladılar artık yıllar geçti. Ama çocukken öyle çok arkadaşım olmadı benim, abimle kardeşlerimle vakit geçiriyorduk işte. Anca kardeşimi büyüttüm ben başka şey yapmadım.”

Grup Lideri: “Hepinize paylaşımlarınızdan ötürü teşekkür ederim, bugünkü etkinliği burada sonlandırabiliriz.”

Oturum 3

Grup lideri çizimleri gelişigüzel olarak sıralamış ve ilk çizimin Fatma Hanıma ait olduğu görülmüştür. Fatma Hanım'ın kağıda Almanca birkaç kelime yazdığı, müstakil bir ev çizdiği, evin karşısında bakkala benzeyen bir dükkan olduğu görülmüştür. Kendisine bu kelimelerin ne anlama geldiği sorulmuştur.

Fatma Hanım: "Benim gençliğim Almanya'da geçti. Almanya'da babamın mobilyacı dükkanının karşısında hemen evimiz vardı. Sabah okulun olmadığı günlerde evden çıkardım hemen dükkana giderdim. Benim beş senem böyle geçti kızım, ev-dükkan-okul, sen o yaşlarını hatırla deyince gözümü kapattığım an karşımda her gün gördüğüm manzara canlandı. Ben de ondan bunu çizdim. Bu Almanca kelimeler de biri babamın dükkanın ismi Beşir Mobilya, diğeri karşıda Mehmet abi vardı onun bakkalı vardı onun bakkalının ismi zaten Türk-i Market gibi bir şeydi o zamanlar ama şimdi torunları değiştirmiş diye duydum. Valla aklıma bunlar geldi, güzel günlerdi, özledim oraları da ama memleket gibisi yok tabi."

Dilhan Hanım: "Doğru memleket gibisi olur mu, dil bilmezsin iz bilmezsin. Derdini anlatsan kimse anlamaz."

İkinci çizimin ise İbrahim Amca'ya ait olduğu görülmüştür. İbrahim Amca'nın çizim konusunda gayet yetenekli olduğu gözlemlenmiş ve hatta diğer grup üyeleri tarafından da desteklenmiştir.

Yüksel Bey: "İbrahim bunu ne ara çizdin yavrum. Hakikaten çok hoş olmuş meğer sen karakalemde yetenekliymişsin ha bilmiyorduk bunu."

Dilhan Hanım: "Gençliğinde ressam falan mıydın İbrahim, bak beni de çiz bir gün karakalemle aşağı bahçede, vallahi bayıldım, bayıldım."

Grup Lideri: "İbrahim amca, aşağıda bir sürü tuvallerimiz, resim defterlerimiz, kalemlerimiz var. Ben sana onları getireyim sen de çizimlerine devam et. Çok güzel olmuş, ellerine sağlık."

İbrahim Bey: "Aman çiz dediniz çizdim işte, öyle uğraşamam sürekli sürekli, göz görmüyor artık."

Dilhan Hanım: “Aman canım sen de burada başka işin ne, ne güzel çiz işte hem gözlerini geliştirir.”

İbrahim Bey’in çizimi incelendiğinde, uzun siyah saçlı, kalın kaşlı ve büyük gözlü genç bir kız görülmüştür. Kendisine çiziminin anlamı sorulmuştur.

İbrahim Bey: “Bu benim gençlik aşkım, Sevilay. Çok sevdiydim o zamanlar. Babası köyün muhtarıydı ama o zamanlar uzaktan seviyorsun anca yoksa kızın adı çıkardı. Bir de küçük kardeşi vardı, ona çikolata alırdım eline de ablana ver diye mektup sıkıştırırdım. Aşkımı yazardım mektuba bazen de onu çizerdim.”

İbrahim Bey bunu anlattığı an diğer grup üyelerinden aşkla ilgili tepkiler gelmeye başlamıştır.

İbrahim Bey: “Durun öyle demeyin. Ben hep böyle mektuplar gönderdim durdum da kız beni hiç sevmedi. Askere gitmeden önce yine kardeşi aracılığı ile bir kez olsun yüz yüze konuşmak için mektup yazdım ama bir gün kardeşine yine mektup verecektim ki ablam kızıyor, almam dedi koşa koşa gitti bir gün. Sonra ben de askere gittim yıllar oldu görmemişim, bir gün öğrendim evlenmiş, çocukları olmuş. Sonra çok üzüldüm, sonra üzüntüm geçti başka sevgililerim oldu. Ama evlenmedim hiç. Evlilik olmadı bir nedense.”

Dilhan Hanım: “Aman boşver biz evlendik de ne oldu, bak gene hepimiz buradayız işte.”

Bir sonraki çizimin ise Dilhan Hanım’a ait olduğu görülmüş ve konuşma sırası ona geçmiştir.

Dilhan Hanım: “Evet sadece topuklu ayakkabı çizdim. Ah ah gençliğimde çok severdim çok da giyerdim. Valla giydim mi de çok yakışırdı. Ondan çizdim.”

Grup Lider: “Dilhan teyze, sen de yok mu heyecanlı aşk hikayeleri?”

Dilhan Hanım: “Ooo olmaz mı, anlatsam roman olur. Çok oldu benim peşimde koşan valla bakmayın şimdi böyle olduğuma. Hani derler ya ne mühendisler ne doktorlar istedi diye benimki de o hesap işte. Pilotlar oldu, deniz piyadeleri oldu, askerler oldu ama ben istemedim. İki koca eskittim biri şizofrendi biri de kabadayı çıktı.”

Diğer çizimin ise boş olduğu ve isim yazmadığı görülmüştür. Kime ait olduğu sorulduğunda ise Turan amca kendisine ait olduğunu, gençliği ile ilgili çok detaylı şeyler hatırlamadığını bu yüzden çizim yapmak istemediğini iletmiştir. Yüksel Amca'nın çizimine geçilmiştir. Yüksel Amca'nın çiziminde dolar işaretleri olduğu görülmüştür.

Yüksel Bey: "Ay biraz komik oldu evet ama para çizdim. Çok para yedim de gençliğimde ondan çizdim. Kumarlarda, karıyla kızla kusura bakmayın açık açık söylüyorum her şeyi ama yedim yani yedim de yedim bitti işte en son buraya kadar kaldı anlayacağınız. Ama şimdi de diyorum iyi ki yemişim."

Ahmet Bey: "Yemişsin yemişsin de keşke böyle yemeseydin be. İşin gücün falan yok muydu?"

Yüksel Bey: "Aman işte ticaretle uğraşıyorduk, işler iyiydi canım kazanıyorduk yoksa nasıl yiyelim zaten."

Ahmet Bey: "Ben de eşimle lisede tanışıp evlendik biz. Onunla gençken o yaşlarda Trakya sahilde gezerdik ondan denizi, eşimi, kendimi çizdim. Genç baba oldum da eşimle anlaşamadık boşandık sonra. Arada ziyaretime gelir tanıştırıveririm sizi."

Selma Hanım'ın ise kağıda defter, kalem gibi çizimler yaptığı görülmüştür.

Selma Hanım: "Okumak istediydim vallahi de babam okutmadı. İlkokul beşte mi ne aldıydı okuldan beni. Birkaç yıl sonra da evlendim işte, evlenince de eşimle büyük şehre taşındıydık. Benimle yaşıt kızların okuduğunu görünce üzülüyodum, ben evde çocuk bakıyordum. Aman gençliğimiz hep sıkıntıyla geçip gitti işte."

Yüksel Bey: "Aman Selma sende. Ne güzel işte bak bir yuvan olmuş, kocan olmuş, çocukların olmuş, anne olmuşsun. Hayatı doya doya yaşamışın işte daha ne istiyon!"

Sevim Hanım: "Ben de kalp çizdim sadece. Eşime çok aşıktım, gözüm ondan başka bir şey görmezdi. Sağ olsun rahmetli iyi adamdı, çok eziyeti olmadı bana. Mekanı cennet olsun ne deyim. O benim hem ilk aşkım hem de çocuklarımın babasıydı." Sevim Hanım bu konuşmadan sonra ağlamaya başlamıştır. O sırada diğer grup üyelerinin özellikle de kadın olan üyelerin onu sakinleştirmeye çalıştığı, destek olduğu gözlemlenmiştir.

Oturum 4

Dilhan Hanım: “Ay ne iyi oldu bugün buraya indiğimiz, hava da mis gibi.”

Selma Hanım: “Aman üşüdüm ben biraz sıcak gibi duruyo amma soğukmuş.”

Yüksel Bey: “Kız Selma al montumu vereyim dicem de ben de üşüyorum.”

Grup Lideri: “İlk olarak Ahmet amca ile başlamak istiyorum. Ahmet amca bize mesleğinden bahseder misin?”

Ahmet Bey: “Ticaretle uğraştık valla yıllarca. Liseden mezun oldum, evlendim, babamın lokantası vardı Trakya’da orayla ilgilendim işte. Balıkçı lokantasıydı çok gelen gidenimiz olurdu hiç boş durmazdı dükkan. Hele de yaz akşamları sofralar kurulur, rakılar içilirdi, bazen arkadaşlar gelirdi şarkılar türküler söylenirdi. Valla ömrümün en güzel zamanlarıydı. Ama sonra farklı bir balıkçı ile anlaşma yaptık fiyatlar pahalı geldi diye. Baya zaman da idare ettik sonra bir gün bir müşteri zehirlenmiş balıktan hatta biri de değil aynı gece gelen birkaç kişi, peşine düştüler tabi şikâyet etmişler her yere. Ondan sonra da işler yürümedi işte devrettik be.”

Grup Lideri: “Ne hissettin peki böyle olmasına?”

Ahmet Bey: “E üzüldüm tabi ama elden bir şey gelmez, sonra da emekli oldum zaten, kızım üniversite kazanınca Ankara’ya taşındık ailecek.”

Dilhan Hanım: “Yıllar önce ben de bulunmuştum Trakya’da, sahil kenarında çok güzel balıkçılar vardı, belki de oturduğum yer sizin yerdi. Dünya ne küçük derler de inanmazdım, al işte.”

Ahmet Bey: “Benim lokantada oturmuş olsan hatırlardım ben seni.”

Dilhan Hanım: “Aman Ahmet güldürme, nerden hatırlıycan o halimiz mi kaldı. Neyse sıra bana geçti galiba ben konuşayım. Yıllarca öğretmenevinde müdürlük yaptım o yüzden çok iyi bilirim yönetim, idare işlerini, çok ünlü kişileri de tanırım ben hepsiyle bir tanışıklığım mevcut ama şunu öğrendim, derler ya ne elbiseler var içinde adam yok diye işte ülkenin hali o hesap. Öyle her gördüğünüze inanmayın, ünü, şanı, şöhreti var diye de kimseyi önemsemeyin.”

Grup Lideri: “Meslek sohbetimiz şöyle sırayla devam etsin o zaman siz konuşun ben dinliyorum.”

Yüksel Bey: “Biz de babadan kalma ticaretle uğraştık işte yedi göbek ama o göbek bana gelince tosladık duvara. Ben yedim de yedim paraları kalmadı kimseye aman bu kadar işte daha ne anlatayım.”

Turan Bey: “Ben de müteahhittim, çok evler yaptık çok. Şimdiki evlere bakıyorum depremde hemen enkaz oluyorlar. Biz bir beton atma işini bile kaç haftada yapardık aman malzeme eksik olmasın diye çok zarar ettiklerimiz de oldu tabi. Ama çok şükür hiçbir zaman da bak İstanbul’da da onca ev yaptık hiç birine de bir şey olmadı, iş işte bu şekilde yapılır, Allah korkusu olmayan insanlar da ondan bundan çalıyor sonra o insanların canına mal oluyor ne büyük vebal.”

Dilhan Hanım: “O kadar haklısınız ki Turan Bey, keşke herkes böyle düşünse ama işte para insanın gözünü kör ediyor.”

Taner Bey: “Biz de taksi şoförlüğü yaptık. Çeşit çeşit insan binerdi, her gün bir sürü farklı hayat hikâyesi dinlerdim. Derdim kendi kendime bak Taner ne hayatlar var sen de kendi derdini dert sanıyorsun diye. Hele bir keresinde hiç unutamam bu beni o zamanlar çok etkilediydi. Bir tane müşteri abla vardı, geceleri pavyonda çalışıyordu ama bir kere gündüz gördüm onu meğer çoluğu çocuğu varmış inanamadım gözüme görünce dedim gündüz nasıl akşam nasıl işte hayat böyle demek ki dedim çok güzel ders oldu o bana insanları yargılamamam için.”

Serpil Hanım: “Ben sınıf öğretmeniydim çok güzel öğrencilerim oldu. Bir sürü çocuk yetiştirdim kimi yazar oldu kimi şair oldu, Atatürk’ü anlattım hep onlara. Öğretmenlik çok keyifli çok önemli bir meslek. Bir çocuğun ruhuna dokunmak onu doğru yolda yetiştirmeye çalışmak çok çok önemli.”

Sevim Hanım: “Serpil Hanım öğretmen olduğunuzu bilmiyordum. Ben de öğretmendim. Siz nerede çalıştınız?”

Serpil Hanım: “Ben çok yer gezdim gezdim en son yerim Bodrum’du en uzun orada çalıştım.”

Sevim Hanım: “Ay Bodrum güzel yerdir, ben evlenince bıraktım devam edemedim, eşim istemedi gezmemi ama hiç unutmam ilk görev yerim Bitlis’ti. Kimse bilmez Bitlis’i ama doğası, insanları çok sıcaktır.”

Selma Hanım: “Ben ev hanımıydım valla hiç çalışma geçmişim olmadı ama eğer okusaydım öğretmen olmak isterdim ben de sizin gibi.”

Fatma Hanım: “Ben de Almanya’da dükkanda çalıştım hep bir gün hele adamın biri Türk olduğumu anladı az daha dolandırıyordu beni de babam geldi dükkana fark etti hemen izin vermedi kovdu adamı dükkandan. Ben o gün babam beni daha da çalıştırmaz artık diyordum ama evleninceye kadar çalıştım, maaş da verdi sağ olsun bana hiç kimseye muhtaç etmedi.”

Türkan Hanım: “Ben de okul okuyamadım ama eğer okusaydım en çok İngilizce öğretmeni olmak isterdim.”

Handan Hanım: “Ben çalışmadım ama güzel çocuklarım oldu, iyi bir eşim var, bol bol yer gezdim. Çalışmaya ihtiyacım olmadı hiç vallahi. Şimdi kızım da aynı şeyi yapıyor ama nesil farklı işte bu devirde o çok zor. Bu devirde koca eline muhtaç olmayacaksın, altın bileziğin olması lazım herkese iyisi denk gelmiyor.”

Yüksel Bey: “Ya şöyle durup düşünce işte ne çok şey yaşamışız, neler görmüşüz etmişiz, şimdi ki nesil de bizi beğenmez ama kurban olsunlar bize valla onların internetten başka yaptıkları bir şey mi varmış ki peh.”

Dilhan Hanım: “Haklısın Yükselcim, bir de bizi beğenmezler ama her şeyin en iyisini de en kötüsünü de biz gördük.”

Grup Lideri: “İşte buna kuşak farklılıkları diyoruz ne yazık ki. Biz gençlerinde yaşadığı, gördüğü çok şey var ama işte iki taraf da birbirine böyle çerçeveden bakarsa anlaşamazlar Dilhan Teyzecim. Bence siz bizlere göre daha şanslıymışsınız şimdi o kadar okul okuyoruz ama iş bulmak gittikçe zorlaşıyor.”

Dilhan Hanım: “Tabi kızım siz de haklısınız, her neslin ayrı güzelliği ayrı zorluğu da var işte ne dicen.”

Oturum 5

Yüksel Bey: “Hiç evlenmediğim ve doğru düzgün hiç ilişki yaşamadığım için bu konu beni aşar ben bu oturumda hiç sesimi çıkarmayayım en iyisi ama buradaki arkadaşların aşk hayatını merak etmiyor değilim valla.”

Dilhan Hanım: “Ay benim en sevdiğim konular ama kocalarından hayır gördün mü desen yok görmedim. Çok da güzel aşklar yaşadım ama mektup yazanlar mı kaçırmak isteyenler mi neler neler oldu kabul etmedim. Ama sonra bir adamla evlendim işte. Beni korumasını, kıskanmasını aşk sandım, sevgi sandım hâlbuki ki adam psikopattı ayol. Bir kere beni sahile götürdü yeni evlendiğimizde biraz da mafya havaları vardı, silah falan taşırdı. Bir tane şezlonga oturduk neyse sonra bu gitti yere bir tane şekil çizdi bana dedi ki buradan kalkana kadar sadece bu şekle bakacaksın onun dışında başka bir yere baktığını görmeyeceğim dedi bir tane de silahından mermi çıkardı kenara koydu. Benim de salaklığım işte işi gücü olan bir kadınsın ne demeye bu adamla evlenirsin ki. Ben de korkudan öyle bütün gün yere baktım. Sonra dayım araya girdi de boşandık tabi. Aradan birkaç sene geçti ben başka bir adamla tekrar evlendim. Başlarda evliliğimiz çok iyiydi her şey mükemmeldi şehir şehir gezdik, iki de çocuğumuz oldu. Sonra ayol adam geceleri yastığının altında silahla yatmaya başladı, sürekli birileri beni öldürecek demeye başladı psikolojisi bozuldu Şizofren oldu sonra da öldü gitti garibim. Anlayacağınız çok yanlış iki tane evliliğim oldu ama neyse ki iki güzel kızım var onlara diyorum şimdi aman gezin tozun sakın evlenmeyin, onlarda zaten anca kariyer yapıyorlar hiç istemiyorlar bu devirde evlenmek falan. O zamanlar çok çektim ama neyse ki şu an bana saygı duyan beni anlayan bir ruh arkadaşım var ben ona ruh arkadaşı diyorum bakın sevgili değil.”

Yüksel Bey: “Kız Dilhan alemsin, burada nerde buldun da sevgiliyi?”

Dilhan Hanım: “Aman ne burada bulucam be, eski dönemlerde tanıdığım, sevdiğim bir hocamın tanıdığıydı geçen feysten bulmuş beni yazdı, öyle konuşuyoruz işte. Ziyarete gelecek beni tanıştırırım bir ara. Kısacası benim ki böyle arkadaşlar, yok mu daha anlatacak olan hep de ben anlatmayım, anlatın da hep beraber gülelim.”

Fatma Hanım: “Valla Dilhan Hanım anlatayım da benim ki öyle hiç seninki gibi değil. Gözümü açtım daha körpeydim, babam evlendirdi bir adamla, o adamda Almanya’da yaşayan bir Türk biriydi. Benden biraz büyüktü çok hizmet, hürmet ettim

zamanla sevgi değil de emek verdim, değer verdim diyelim işte, sonra da vefat etti mekânı cennet olsun ama üç çocuğu tek başıma büyütmek çok zordu."

Dilhan Hanım: "Senin bir de çocukların üçü de yurt dışında değil mi? Valla helal olsun bak ne güzel yetiştirmişsin hepsi kendi evini yolunu, yuvasını kurmuş. Hiç baba eksikliği hissettirmemişsin demek ki."

Fatma Hanım bu konuşmanın üstüne biraz ağlamış sonra ise sakinleşmiştir.

Ahmet Bey: "Ben Trakya'da lisede tanıdım eşimi. O zamanlar tabi böyle Trakya'da bile o kadar rahat olmasına rağmen var bu durum. Hoş bakmazlar böyle şeylere biz çok aşıktık, kaçtık sonra ailemiz kaçınca mecbur evlendirdi bizi. Çocuğumuz oldu ha mutluyduk da ama sonra ben işte aptallık ettim, aldattım eşimi. O da beni boşadı, şimdi kızımla yaşıyorlar valla kini var çok nadir geliyor. Gelince de doğru düzgün konuşmuyor bile. Haklı ama çok haklı ben kadir kıymet bilemedim, şimdi bilsem ne bilmesem ne."

Yüksel Bey: "Yenge gelince ben bir konuşayım bakalım, anlatayım senin şu hallerini belki fikri değişir ha ne dersin ahah?"

İbrahim Bey: "Ben geçen de anlatmıştım zaten biz aşk işlerine tövbe ettik. Zamanında birini çok sevdim o da beni sevmedi öyle de bitti gitti, sonra da kimse olmadı zaten. Bir ömür böyle iş peşinde koştuk durduk. Şimdi ki aklım olsa isterdim ailem olsun, yuvam olsun tabi ama iş işten geçti artık."

Yüksel Bey: "Aman niye geçsin canım belki buradan bulursun birini. Şaka şaka takılıyorum ben, takılmayı severim biliyorsunuz."

Serpil Hanım: "Ah size eşimle fotoğrafımı göstereyim bakın, sene 1962 de evlendik. Çok çok güzeldi her şey. Eşime ben çok âşıktım o da bana çok aşıktı. Senelerce gezdik, eğlendik, geçen sene de vefat etti işte. Ben de onunla kavuşmak istiyorum bir an önce."

Sevim Hanım: "Ah Serpil Hanımcım, ben de aynı durum valla. Ben de çok sevdim, sağ olsun beni hep ailesine karşı bile korudu kolladı, değer verdi. İnşallah Rabbim bizi birbirimize bağışlar ama ben ölmekten korkarım. Sen de öyle söyleme, bak hayattayız işte çocuklarımız var daha geride. Torun torbalar var biraz daha sevelim onları, mutlu günler görelim de vaktinde kavuştursun Allah ne diyelim."

Handan Hanım: “Valla eşim hayatta ama işte bana bakamadı, kilomdan kaynaklı. Benim böyle göründüğüme bakmayın eşim de çok sıska gücü yetmiyor bana. Arada geliyor ihtiyaçlarımı görüyor gidiyor. Aşk sevgi diyemem ama saygı var arada zaten en önemlisi de o saygıdır. Saygı yoksa bir ilişkide gerisinin hiçbir önemi yoktur zaten bu da grup liderimizin kulağına küpe olsun.”

Türkan Hanım: “Ben de öyle aşk evliliği yaptım diyemem. O dönemler zaten yoktu öyle şeyler. Ben evleneceğim adamı düğünümde gördüm bizim oralarda öyle olurdu çünkü. Çok dayağını yedim çok ama son zamanlarda hasta olup da bana muhtaç kalınca çok pişman oldu çok özürler diledi. Affettim dedim ona ama affedemedim, çok çektirdi bana. Yine de mekanı cennet olsun tabi ne diyeyim.”

Selma Hanım: “Ben de düğünümde gördüm dedim içimden aney bu pek bir büyüktür, ben çok küçüğüdüm evlendiğimde daha 12 yaşındaydım. Eşim 35’ti. Benim ki de bana çektirdi, hele kaynanam asıl o çektirdi. Hizmet beklerledi bizim orda gelinden hep. Elimden geleni yaptım ama yine de dayak, küfür, alkol her akşam her akşam içki içerdi benim herif, sonra da sirozdan gitti zaten de ben de rahat ettim amanın.”

Taner Bey: “Ben hiç evlenmedim, o diyar senin bu diyar benim, o iş senin bu iş benim, her yolu denedim. Ha evlensem de yine burada olurdum muhtemelen sizin gibi, devletimiz çok şükür beni ortada bırakmadı da buralara yerleştirdi işte. Turan bey sen hep sessizsin yahu biraz da sen anlat şu aşk meşk işlerini?”

Turan Bey kısık bir sesle konuşmakta olduğu için grup üyeleri onu dinlerken yakınlaşma göstermişlerdir.

Turan Bey: “Ben işte iki evlilik yaptım, ilk eşim vefat etti. Görücü usulüydü zaten ilki ama sevdim tabi çocuklarımın annesi sonucu ama kansere yakalandı vefat etti. Uzun bir süre atlatamadım ama yaşım da gençti o zamanlar işten arkadaşlar sonra beni müşavir bir hanımla tanıştırdı, bir süre sonra da onunla evlendim, onunla da çocuğum oldu uzunca süre evli kaldık. Sonra anlaşamadık mali konularda ayrıldık, bizim oğlan hala bizi birleştirmeye çalışıyor ama bilemem hayırlısı neyse o olsun, bu hasta halimle kimse bana baksın kimseye yük olmak istemem ben burada iyiyim diye de söylerim hep.”

Dilhan Hanım: “Vay be bu grupta hiç ummadığım kişilerden ne hikayeler çıktı ayol, ah ah acaba bu grup gençken bir araya gelse ne olurdu diye bir düşünmedim değil.”

Yüksel Bey: “Ahhaah ben sana sonra ne olacağını söyleyim Dilhancım.”

Oturum 6

Dilhan Hanım: “Gülce’yi kucağıma aldığımda daha 23 yaşındaydım, grup liderimizden küçüktüm ahaha. Çok minicikti biraz da zayıf doğdu Gülce ben çok bakamadım ona eşimle sıkıntılarımız vardı biraz, psikopat huyları devam ediyordu. İki kilo falan doğdu Gülce, onu böyle hastanede o dönemler bebek kaçırılma olayları olurdu, korkardım ben de, emzirdikten sonra hiç götürmelerini istemezdim yanımdan. Hey gidi günler işte. Ben de çoğu şeyi Gülce ile öğrendim, ilk deneyimimdi zordu, ikincinin adı da Aslı onda artık tecrübeliydim tabi. Geceleri büyüyene kadar ikisinin de gidip nefesini dinlerdim arada hayattalar mı diye. İkisinin de babası beş para etmez orası ayrı, ben büyüttüm onları çok düşkünlerdir bana ikisi de. Şimdi biri avukat biri de hostes oldu işte hanımefendi habire geziyor yurt dışlarında suratını göremiyoruz doğru düzgün. Aman neyse o mutlu olsun da başka bir şeyi istemem.”

Fatma Hanım: “Öyle vallahi üç evladım oldu, üçü de yabancı ülkede. Biri Danimarka’da, biri Almanya’da biri de Hollanda’da, çok özlüyom, ama napayım yel essin kokusu gelsin yeter, iyi olduklarını biliyom ya çok şükür görmesem de olur diyom kendi kendime.”

Dilhan Hanım: “Sen de tek büyüttün dimi çocukları?”

Fatma Hanım: “He, benim eşim de işte en büyüğü 13 yaşındayken vefat ettiydi. Çok korktum tek başıma ne yapıcam üç bebeyle dedim ama ailem, eşimin ailesi çok destek oldu sağ olsun, üçünü okuttum, iyi yerlere getirdim Allah’ımdan daha ne isteyim. Yurt dışında kendilerine göre bir düzen kurdular işte. Geçen torun arıyor beni diyor babaanne burada ailem karışmıyor istediğim gibi giyiniyorum diye, şimdi burdaki şartlarla ordakiler bir değil tabi ne deyim, mutlu olsunlar diye dua ediyorum hep.”

Dilhan Hanım: “Öyle valla, hepsinin kendi işi kendi meşgalesi var bir de başlarına biz mi kalacaktık, olmazdı zaten bazı yaşlılar yok kızım oğlum bana bakmadı etmedi, attı gitti diyor ama ne yapacaktı devir öyle bir devir mi ayol, kendi yollarına baksınlar işte en güzeli.”

Sevim Hanım: “Ben başta Güney’e çok kızmıştım. O kadar okul okuttuk, ettik, sevgiden mahrum etmedik ama insan annesini bir eve sığdıramaz mı diye. Ama Dilhan

hocam çok haklı aslında biz de onların yerinde olsak aynısını yapardık herhalde, hepsi çalışıyor, bir hayatları var, yine sağ olsunlar Güney'im arar sorar hep, bir eksiğim varsa hemen getirir, o çocuk da ok kadarını yapabiliyor işte daha ne yapsın. Şimdi hatıralar canlandı gözümde. Güney'im o kadar uslu bir çocuktu ki hocaları hep onun için sanki büyümüş de küçülmüş derdi, başarıları ile bizi hep gururlandırdı ama kahrolsun ki 10 yıl önce tiroit kanserine yakalandı, ameliyatlar oldu şu illetten hala da kurtulamadık."

Sevim Hanım bu konuşma sonrasında ağlamıştır, grup üyelerinin çoğu ise onu teselli etmiştir. Grup oturumuna bundan kaynaklı 15 dakika ara verilmiş Sevim Teyze'nin sakinleştiği görüldüğünde ise tekrar devam edilmiştir.

Turan Bey: "Ben konuşayım madem bana az konuşuyorsun diyorlar. Üç çocuğum var benim ilk ikisinin çok yanında olamadım o zamanlar çok uzakta çalışıyordum, eşim vefat ettiğinde de zaten onlar evlenmişti hep. Küçük oğlum ile ilgilendim daha çok evlat ayırt etmedim aslında ama diğerleri biraz öyle algıladı. Bu seferde küçükle araları açıldı, çok görüşmek istemediler. Sonra ben de bu hastalık başlayınca mecbur üçü bana destek olmak için bir araya geldiler de öyle araları düzeldi. Küçük oğlum çok uğraştırdı beni ama ne söz dinler ne laftan anlardı, çok düşünürdüm onu nasıl tehlikeden uzak tutacağımı, şimdi psikoloji okuyor bir de büyüdü de. Psikoloji okuyunca psikolojisi de düzeldi."

Yüksel Bey: "Ay Turan çok güldürdün beni son lafınla ha. Valla normalde her şeye çok katılırım biliyorsunuz ama iki şeydir katılamıyorum hep benimle alakasız konular. Amman neyse arkadaşlarımı dinlemek hoşuma gidiyor, Dilhan Hocam gibi diyorum ben de kimlerde ne hikayeler varmış meğerse, dedikoduyu severim huyum kurusun."

Taner Bey: "Ben de aynı şekilde katılım sağlayamıyorum ama hayretlerle dinliyorum vallahi arkadaşlarımın hikayelerini."

Selma Hanım: "O zaman ben size bir hikâye anlatayım da hadi dinleyin. 14 yaşında ilk oğlumu doğurdum Ersel adı. Valla onunla oturur ben de oynardım saklambaç oynardım, zıplamaca oyunu oynardım, kaynanam görmesin diye o evden gidince oynardım tabi. Ersel'le yaşayamadığım çocukluğumu yaşadım. Bir hoşuma giderdi oyun oynamak, öyle kaynanam gitse de azcık bebemle oynasam diye onun gitmesini beklerdim. Ben de onunla büyüyüverdim, ama Ersel hayırsız çıktı accık ne geldiği var ne gittiği, arada harçlığımı gönderiyor o kadar ama ne yapacan işte, erkek evlat oldu mu biraz da böyle oluyor."

Dilhan Hanım: “Aman evladın kızı erkeği olmaz, erkek evlat böyle kız evlat şöyle diye normalleştirme şunu Allahını seversen.”

Selma Hanım: “Yok kıı ondan değil ama genelde böyle oluyor işte Dilhan hocam biz sizin gibi şehirde büyümedik, köylerde böyle işte, erkeğin sözü geçer.”

Türkan Hanım: “Öyle doğru söylüyor Selma. Babam ağzından çıkan bir kelimeyle mum ederdi hepimizi. Ama rahmetli kötülüğümüzü istemedi hiç iyi bir adam sandığı biri ile evlendirdi sonra öyle olmadı işte. Hakan benim oğlumun ismi de ay bir görün vücudunun her yerinde şeyler var, ney ismi de bilmiyom da resimler var işte.”

Dilhan Hanım: “Dövme mi ayol?”

Türkan Hanım: “He ondan var. Baba sevgisi görmeyince ben bütün sevgimi verdim ona, zaten tek oğlum da o, herkes lafını yaptı bir taneyle olur mu diye ama Allah başka nasip etmedi yani ne yapalım. Hakan’ım okumayı çok zor öğrendi, okula derslere karşı çok ilgisizdi. Liseyi terk etti dedim annem yapma etme, çok ağladım okusun meslek sahibi olsun, aman kötü yola girmesin diye. Okumadı ama geliştirdi kendini şimdi araba alım-satım işinde işte. Her hafta gelir beni yemeklere çıkarır ah bir de evlense diye gözüne bakarım ama çok oralarda işi yok.”

Handan Hanım: “Benim de senin oğlun gibi tek bir kızım var Güler adı da. Bebekken daha ilk doğduğunda bile çok güler yüzlüydü, dedik adı Güler olsun hep gülsün. O da evlenmedi, napsak bir tanışsalar mı?”

Dilhan Hanım: “Aman iyice evlilik programına döndürdünüz sizde burayı ha.”

Serpil Hanım: “Benim de bir kızım bir oğlum var. Eşimle onları büyütürken çok zorlandık, hep doğru yolda Atamızın yolunda olsunlar diye çok uğraştık neyse ki öyle de oldu. Bir kere kızımla Bodrum’un pazar yerinde geziyorduk, ben bir yere dalmışım o da kaşla göz arası başka bir yere gitmiş işte. Yaşı da küçük değildi aslında 9 falan vardı herhalde ama nasıl korktum size anlatamam, tansiyonum düşmüş, gözümün önü kararmış bir yandan da hala kızım kızım diye sayıklıyorum ismi de Hülya, sonra adını anons ettirdiler o da geldi, anne takıcıya bakmaya gitmiştim diyor bir de. Ona öyle bir sarıldım ki orda, o an anladım Allah evladını kaybeden herkese sabır versin, onun acısı çok başkadır eminim. Şimdi onun da kendi kızı var o da bana anlatır çok korkuyorum diye ee evlat böyledir işte.”

Ahmet Bey: “Benim de bir kızım var işte adı Sevgi. Bizim ki hep anlattım artık herkes biliyor deli divane bir aşk olunca kızımızın adı da Sevgi oldu. Ben çok ilgilenemedim gerçi iş yoğunluğundan ama arada hafta sonları Trakya’da sahile götürürdüm onu, gezerdik baba kız. Sonra o ergenliğe girince biraz anne ile yaşadığımız anlaşmazlıklardan kaynaklı uzaklaştı benden. Ama ne deyim canı sağ olsun. Bu hafta sonu gelecek gene tanıştırırım sizi de.”

Yüksel Bey: “Valla arkadaşlar bazen duyuyorum herkes kızından oğlundan bir şikayetçi işte bu attı gitti muhabbeti var hep ama siz tam tersi hep ne güzel şeyler söylüyorsunuz, onların da başka çaresi yoktu evet artık devir böyle bir devir, iyi olsunlar da yeter demeniz bile çok güzel.”

Dilhan Hanım: “Öyle tabi ne diyelim yani bize baksınlar diye kendi hayatlarını mı ihmal etsinler. Hiç gerek yok hak hukuk, analık, babalık bir yere kadar, herkes kendi hayatına baksın. Biz onları bize baksınlar diye doğurmadık ya.”

Fatma Bey: “Öyle iyi olsunlar, sağlıklı olduklarını bilelim yeter.”

Grup üyelerinin paylaşımları bittiğinde ise grup lideri tarafından ailelerinden istenilen çocuklarıyla birlikte çekinmiş oldukları fotoğraflar incelenmiştir. Etkinliğin sonunda ise grup üyelerine zarf kalem ve kağıt verilmiş olup ailelerinden bir üyeye yazmaları istenmiştir. Grup üyeleri yazdıkları mektupları paylaşmamak istememiş ve hepsini lidere teslim etmiştir. Lider de ilerleyen günlerde yazdıkları kişiye ulaştıracağının bilgisini grup üyelerine vermiştir.

Oturum 7

İlk olarak grup lideri kurumun en sosyal üyelerinden biri olarak bilinen Dilhan teyzeye sözü vermiştir.

Dilhan Hanım: “Kurumda çok fazla yapılacak bir şey yok aslında. Ben genelde odamda oluyorum. Çok güzel bir balkonum ve çiçeklerim var, çiçeklerimi büyütüyorum, balkonumda sigara içiyorum, kahvemi içiyorum arada gelen stajyerlere fal bakıyorum. Kızım Aslı odama Digitürk bağlattı, oradan filmler açıp izliyorum, fizik tedaviye gidiyorum. Aşağılara zor yürüdüğüm için çok inesim gelmiyordu, sizinle toplanırken bir iniyorum işte.”

İbrahim Bey: “Ben de hobi odasına iniyorum genelde orada boyaları ve defterleri kullanarak çizimler yapıyorum. Geri kalan vakilerde de odamda televizyon seyrediyorum.”

Taner Bey: “Ben kurumda hobi odası olduğunu bile bilmiyordum valla geçen sizle yaptığımız etkinlik sırasında gittiydik ya o gün öğrendim. Hoşuma gitti ama güzel yapmışlar biraz kitap bakındım geçen gün fena sayılmaz kütüphanesi, birkaçını aldım sıkılınca odamda okuyorum.”

Yüksel Bey: “Ben dışardan da çok kitap alıyorum Taner Bey, şu aşağıdaki kütüphaneye üyeyim severseniz size de veririm okursunuz.”

Selma Hanım: “Aşağıda kuran var mıdır ki benim ki biraz eskidiydi, ben de kuran okuyarak vaktimi geçiriyorum varsa isteyem bir tane.”

Türkan Hanım: “Var var ben geçen indiğimde görmüştüm. Ben hiçbir şey yapmıyorum bütün gün odamda yatıyorum.”

Dilhan Hanım: “Öyle vakit mi geçer be Türkan, bütün gün yatınca insan kendini daha çok hasta hissediyor.”

Türkan Hanım: “Napayım bu yaştan sonra yapsam ne yapmasam ne?”

Yüksel Bey: “Aman başladı gene bunun yaş muhabbeti.”

Turan Bey: “Ben de fizik tedavi odasında yürüyüş yapıyorum bol bol. Orada güzel aletler var bisiklet falan tavsiye ederim size de.”

Taner Hanım: “Bak orayı da ben hiç görmemiştim.”

Serpil Hanım: “Ben de hiç görmedim bizim kattaki kızdan rica edeyim de indirsin beni biraz. Bütün gün odada ya da salonda oturmaktan canım sıkılıyor. Havalar ısındı da az bahçeye çıkabiliyoruz en azından.”

Sevim Hanım: “Bu kurumun en sevdiğim yeri bahçesi zaten buraya gelmeden önce internetten Güney göstermişti. Bahçesinde otursun diye de tek başıma oturunca da sıkılıyorum şimdi sizle oturmak hoşuma gitti bugün bak.”

Serpil Hanım: “Evet bahçesi çok güzel, bir de kahvemiz olsaydı.”

Grup lideri grup üyelerine kahve söylemiştir.

Dilhan Hanım: “Oh şimdi keyfim iyice yerine geldi. Hadi oynayalım şu oyunu bakalım kim kazanacak da büyük ödülü alacak.”

Grup lideri ağacın kenarına dart tahtasını asmıştır. Grup üyeleri sırasıyla gelip atmaya başlamışlardır. İlk atışları öğrenme amacı taşıdığı için sayılmamıştır. Sonrasında ise atışlar devam etmiş ve grup üyeleri arasından çeyrek final, yarı final ve final yapılmış olup kazanan ise Yüksel amca olmuştur.

Ahmet Bey: “Yüksel’e bak sen bir de göremiyorum eskisi gibi der.”

Dilhan Hanım: “Ben çok oynardım bunu ama neyse acemi şansı diyelim tebrik ederim Yüksel Bey.”

Yüksel Bey: “Kıskanmayalım lütfen, nazar edeceksiniz bana.”

İbrahim Bey: “Ee ödül neymiş bari ne kaçırdığımızı görelim.”

Oturum 8

Yüksel amca öğrendiği yöntemlerle suşisini yapmış ve Dilhan teyzeye ikram etmiştir. Dilhan teyze ise boyamış olduğu seramiği Yüksel amcaya hediye etmiş ve yerinden kalkarak suşi yapımı etkinliğine katılmaya başlamıştır. Dilhan teyze, Yüksel amca ve Ahmet amca yaptıkları suşileri diğer grup üyelerine ikram etmiş fakat Handan teyze hariç hiçbiri yememiştir. İlerleyen süreçlerde İbrahim amca ise seramik boyama etkinliğine geçmiştir

Oturum 9

Dilhan Hanım: “Grup liderimize teşekkür ederiz vallahi ne iyi oldu genç yüzler görmek, o çocukların yumuş yumuş ellerini sıkmak, genç yüzü gördüğümüz mü var burada çok iyi geldi.”

Yüksel Bey: “Bana da çok iyi geldi suşi yaparken bütün enerjimi attım.”

Dilhan Hanım: “Yaptığın ilk suşi çok kötüydü Yükselcim ama seni kırmamak için yedim.”

Yüksel Bey: “Acemiydim olur öyle ama son yaptıklarım çok iyi oldu.”

Selma Hanım: “Aman suşi de neymiş gı gavur icadı, tadı da bir garip ne balığı diyorlardı gı buna.”

Dilhan Hanım: “Çiğ balık hayatım.”

Fatma Hanım: “Torunlarım gibi oldu hepsi bir anda nasıl da sıcakkanlılar çok güldürdüler beni.”

Serpil Hanım: “Ben de çok mutlu oldum, seramikleri hediye etmeleri de çok hoş oldu.”