

Doi: 10.4274/npa.y5721

Ailesiyle Yaşayan Yaşlılarda Mutluluk Modeli

A Model of Happiness for Older Adults Living with Their Families

Ali ERYILMAZ, Hasan ATAĞ

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye
Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Kırıkkale, Türkiye

ÖZET

Am aç: Öznel iyi oluş diğer gelişim dönemlerindeki bireyler için önemli olduğu gibi, yaşlılık dönemindeki bireyler için de önemlidir. Bu çalışmanın amacı, yaşlılıkta kişilik özellikleri, yalnızlık ve algılanan kontrolle sınırlandırılmış bir öznel iyi oluş modeli geliştirmek ve bu modelin geçerliliğini sınamaktır.

Yöntemler: Araştırmaya 108 kadın (%49.5) ve 110 erkek (%50.5) olmak üzere ailesinin yanında yaşayan toplam 218 yaşlı birey (Ort. yaş: 67.60; Ss: 6.43) katılmıştır. Verilerin toplanmasında, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ve gözlenen değişkenlerle yol (path) analizi yöntemi kullanılmış ve en az .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

Bulgular: Model analizi sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerde, standartlaştırılmış katsayılar .10 ile .38 arasında değişmektedir ($p < .01$). Geliştirilen modele ilişkin iyilik uyum değerleri (RMSEA .052, X^2/Sd ;3,84; $p < .001$) gözlenen verinin modele iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Geliştirilen modelde kişilik özelliklerinin, algılanan kontrolün ve yalnızlığın yaşlılıkta öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri anlamlı bulunmuştur.

Sonuç: Yaşlıların duygusal dengesizlik, sorumluluk ve yalnızlık düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Yaşlıların algılanan kontrol düzeylerinin yükselmesine paralel olarak öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği ifade edilebilir. Yaşlıların öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için klinik anlamda yaşlılara yardım sunan geriatri uzmanlığı, psikolojik danışmanlık, klinik psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmet ve geriatri hemşireliği gibi meslek alanlarında çalışan uzmanların bu çalışmanın bulgularını uygulamalarında kullanmaları işlevsel olabilir. (*Nöropsikiyatri Arşivi 20011;48: 227-33*)

Anahtar kelimeler: Yaşlanma, mutluluk, kişilik, kontrol, yalnızlık

ABSTRACT

Objective: Subjective well-being is important not only for adolescents or adults but also for older people. This study aimed to develop and to test a path model which consists of personality traits, loneliness, and perceived control for elderly individuals living with their families.

Methods: In this study, cross-sectional and causal-comparative research designs were used. A total of 218 older adults, 108 females (49,5%) and 110 males (50,5%), with a mean age of 67,60 years (Sd: 6,43) completed the Adjective-Based Personality Test, UCLA Loneliness Scale, Domain General Perceived Control Scale, Life Satisfaction Scale, and PANAS Scale. Path analysis method and descriptive statistics were used, and a p value of $< .05$ was considered statistically significant.

Results: According to the results of the model analysis, standardized coefficients for the relationships between subjective well-being and independent variables were found between 0.10 and 0.38 ($p < .01$). The values of fit index which related with the developed model (RMSEA .052, X^2/Sd ;3,84; $p < .001$) indicate that the observed data fitted well to the developed model.

Conclusion: The subjective well-being levels of the older adults decreased in parallel with the increase in the levels of loneliness, neuroticism and conscientiousness. On the other hand, the subjective well-being levels of elderly increased in parallel with the increment in the levels of perceived control. The model developed in this research may be useful for specialists such as psychiatrists, geriatricians, clinical psychologists, welfare workers, geriatrics nurses in order to increase subjective well-being levels of older adults. (*Archives of Neuropsychiatry 2011;48: 227-33*)

Key words: Aging, happiness, personality, control, loneliness

Giriş

Yaşlılık, biyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal yönleri olan karmaşık bir süreçtir. Yaşlılıkta, fizyolojik değişimler kadar sosyal ve psikolojik değişimler de yaşanmaktadır ve bu değişimler, yaşlıların mutluluklarını etkilemektedir (1). Mutluluk kavramı, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını kişisel olarak değerlendirmesi ve yaşamına

ilişkin yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doymu olmak üzere üç önemli ögesi olduğu için öznel iyi oluş, çok boyutlu bir yapı olarak görülmektedir (2). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içermektedir. Yaşam doymu boyutu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak ele alınmaktadır ve bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna

ilişkin kişisel değerlendirmelerini yansıtmaktadır (2). Kişi, haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir.

Yaşlılar açısından bakıldığında, yaşlıların öznel iyi oluşlarıyla ilişkili görünen pek çok değişken vardır. Bunlardan bazıları, yalnızlık duygusu (3), kişinin kendi yaşamını yönetmesine işaret eden ve bir psikolojik yapı olan algılanan kontrol ve kişilik özellikleridir (4). Literatüre bakıldığında, öznel iyi oluş ile yalnızlık, algılanan kontrol ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere yönelik açıklamaların olduğu görülmektedir. Örneğin; yaşlılıkta yalnızlığın bağımsızlığını yitirme duygusuna karşı geliştirilen korku, üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duygulara eşlik ettiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle kendilerini yalnız hisseden yaşlılar, olumlu beklentilerden çok olumsuz düşüncelere odaklanmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak, yaşlı bireyler için yalnızlıkla öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu ifade edilebilir (5).

Literatürde algılanan kontrol, bireyin amaçlı olarak istenen sonuçları ortaya koyması ve istenmeyen sonuçları önlemesi konusunda, bireyin kendine ilişkin inançlarını içeren bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu inançlar, özel alanlarda olabileceği gibi yaşamın geneline ilişkin de olabilir. Bu bağlamda, alan genel algılanan kontrol, bireylerin yaşamlarını kontrol edebileceklerine ve düzenleyebileceklerine ilişkin genel inançları içeren bir kavramdır (6,7). Yüksek düzeyde algılanan kontrole sahip olmak, öznel iyi oluşu olumlu anlamda etkilemektedir (8). Yaşlılıkta bireylerin algılanan kontrollerinin yükselmesinin, daha olumlu fiziksel ve psikolojik sağlığa, bilişsel açıdan daha iyi işlevde bulunmaya ve hatta bireylerin yaşam sürelerinin uzamasına da etki ettiği öne sürülmektedir (9). Öznel iyi oluşla ilişkili olan değişkenlerden biri de kişilik özellikleridir. Alanyazında birçok kişilik özelliğinden anlamlı bütünler çıkarmaya çalışan yaklaşım olan beş faktör modelinin, dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık olmak üzere beş boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Literatürde öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, öznel iyi oluş ile sorumluluk arasında olumlu yönde, öznel iyi oluşla duygusal dengesizlik arasında ise olumsuz yönde ilişki olduğu bulunmuştur (10).

Hem yurt dışında hem de Türkiye’de öznel iyi oluşla ilgili alanyazın incelendiğinde, öznel iyi oluş ile yalnızlık, kişilik özellikleri ve algılanan kontrolün ilişkisinin ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde incelendiği görülmektedir (10-12). Ulaşılabilen alanyazın kapsamında, bu değişkenlerin tümünü yaşlılık döneminde ve birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öznel iyi oluş alanyazınına bakıldığında, bireyleri patolojilerden korumak için bireylerin yaşama uyum sağlamalarına yönelik çalışmaların yapılması gerektiği üzerinde durulmaktadır (12). Bu bağlamda, yaşlıların hem sağlıklı yaşlanmaları, hem de patolojilerden uzak kalmaları adına yaşlılıkta öznel iyi oluşla ilişkili değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmaların yapılması, uygulamaya dönük sonuçlar doğurabileceği gibi, ilgili alanyazına da katkı sağlayabilir. Ayrıca, öznel iyi oluş ile yalnızlık, kişilik özellikleri ve algılanan kontrolün ilişkisinin yaşlılıkta birlikte ele alınması, bu değişkenlerin ilişkilerinin yönü ve gücü hakkında bilgi verebilir. Bu çalışma, yaşlılıkta kişilik özellikleri, yalnızlık ve algılanan kontrolle sınırlandırılan bir öznel iyi oluş modeli geliştirmek ve test etmek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde nedensel karşılaştırmalı olarak yürütülmüştür. Veriler tek seferde farklı yaş gruplarından toplanmış ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluş, bağımsız değişkenleri ise, yalnızlık, algılanan kontrol ve kişilik özellikleridir. Araştırma amacına bağlı olarak, geliştirilen hipotez model Şekil 1’de gösterilmektedir.

Bu çalışmada, şu hipotezler sınanmıştır: a) Duygusal dengesizlik, yaşlıların öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde yordamaktadır. b) Sorumluluk, yaşlıların öznel iyi oluşlarını olumlu yönde yordamaktadır. c) Yalnızlık, yaşlıların öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde yordamaktadır. d) Algılanan kontrol, yaşlıların öznel iyi oluşlarını olumlu yönde yordamaktadır. e) Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkide sorumluluğun aracılık etkisi anlamlıdır. f) Öznel iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisi anlamlıdır.

Araştırma Grubu

Çalışmaya 60-75 yaş arası (Ort. Yaş: 67.60; S: 6.43), 110 (%50.5) erkek ve 108 (%49.5) kadın olmak üzere toplam 218 birey katılmıştır. İlk aşamada 260 katılımcıya ulaşılmış, ancak bu bireylerden 16’sı çalışmaya katılmamayı tercih etmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, geriye kalan 244 katılımcıya uygulanmıştır. Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda, ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan (en az %5’ini) ya da merkeze kayma hatalarının gözlemlendiği toplam 26 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Sonuçta analizler, 218 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri elde edilirken, kişilerin kendi beyanları ve aynı evde yaşayan yakınlarının beyanları dikkate alınmıştır. Örneğin; “bilişsel rahatsızlık” gibi değişkenlere ilişkin bilgi toplanırken, katılımcıların ve yakınlarının beyanları kabul edilmiştir. Bu bağlamda, çalışmaya katılan bireylerin tamamının, evlerinde yaşayan ve yaşamlarını sürdürmeye engel olacak “fiziksel” ya da “bilişsel” herhangi bir kronik rahatsızlığı bulunmayan bireylerden oluştuğu ifade edilebilir. Çalışmada yer alan yaşlıların %42.7’si ilköğretim ve ortaokul mezunudur (93 kişi); %20.1’si lisans mezunudur (44 kişi); %24.9’u lise mezunudur (54 kişi); %10.4’si yüksekokul mezunudur (23 kişi) ve %1.9’u ise yüksek lisans mezunudur (4 kişi). Araştırmada veriler, Ankara’nın çeşitli bölgelerinde yaşayan yaşlılardan bireysel uygulama şeklinde toplanmış, gönüllülük ilkesi esas alınmış, katılımcılara öncelikle araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgi verilmiş ve ardından araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara ölçekler verilmiştir. Ayrıca, gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Ölçeklerin uygulanması 60-90 dakika arasında değişmiştir. Veriler, Kasım 2009 / Şubat 2010 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi değişkenleri içeren bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği: Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği, Eryılmaz (10) tarafından geliştirilen ve bireylerin algılanan kontrol düzeylerini ölçen bir ölçektir. 6 maddeden oluşan bu ölçek tek boyutludur ve varyansın %40’ını

açıklamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği, .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği, Rosenberg Özsaygı Ölçeği ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda alan genel algılanan kontrol ölçeği ile özsaygı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan almak, algılanan kontrolün yüksek olmasına, düşük puan almak ise, algılanan kontrolün düşük olmasına işaret etmektedir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Bacanlı, İlhan ve Aslan (13) tarafından geliştirilen bu ölçek, 40 madde ve dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık olmak üzere 5 alt ölçekten oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin yapılan faktör analizinde elde edilen 5 boyut, kişiliğe ait varyansın % 52,6'sını açıklamaktadır (13). Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için hesaplanan iç tutarlık katsayılarının .68 ile .86 aralığında değiştiği bulunmuştur. Bu çalışmada, SDKT'nin yaşlılarda da kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek için, bu ölçeğin faktör yapısı ve güvenilirliği incelenmiştir. Yapılan temel bileşenler analizi sonucunda, ölçeğin öz değeri 1'in üzerinde olan 5 faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam varyansın %55.23'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı deneyime açıklık alt ölçeği için 0.81, yumuşak başlılık alt ölçeği için 0.78, duygusal dengesizlik alt ölçeği için 0.83, sorumluluk alt ölçeği için 0.84 ve son olarak dışadönüklük alt ölçeği için 0.83 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin yaşlı bireylerde de geçerli ve güvenilir olduğunu ve yaşlı bireylerde de kişiliği ölçmek için kullanılabileceğini göstermiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla, Russel, Peplau ve Cutrona (14) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 20 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, algılanan yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Demir (15), tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonuçlarına göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Beck Depresyon Ölçeğiyle .77 düzeyinde ve Çok Yönlü Depresyon Ölçeğinin Sosyal İçer Dönüklük alt ölçeği ile de .82 düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .96 olarak ve test-tekrar test güvenilirliği .94 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life-SWL): Diener (16) tarafından geliştirilen ve Yetim (17) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, toplam beş maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur (17).

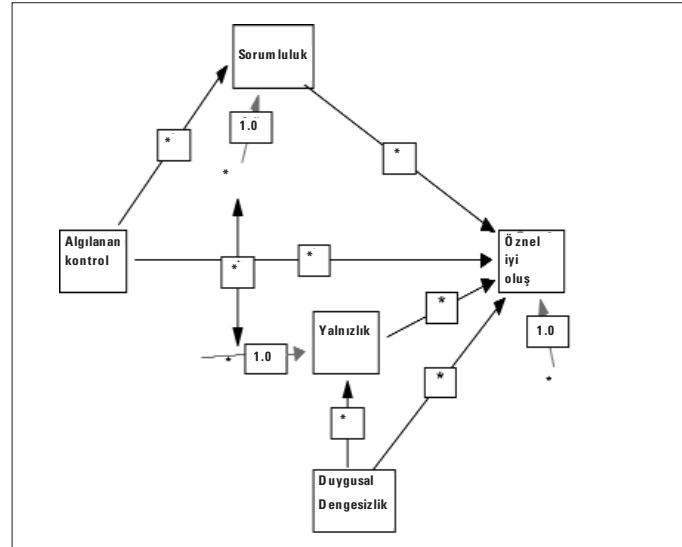
Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği- PNDÖ (Positive and Negative Affect Scale-PANAS): Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (18), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, on olumlu, on olumsuz olmak üzere toplam 20 duygu ifadesini içermekte ve 5'li likert tipine göre değerlendirilmektedir. Gençöz'ün (18) çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak 2 boyuttan oluştuğu bulunmuş, ayrıca iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir.

Bağımlı Değişkenin Ölçülmesi: Alanyazında, öznel iyi oluşun ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçekler, Yaşam Doyumu Ölçeği ve

Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'dir. Yapılan çalışmalarda Öznel İyi Oluş=(Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu eşitliği uygulanarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir (2). Bu çalışmada da, yukarıda verilen eşitlik kullanılarak araştırmamanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş puanları elde edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Araştırmadan verilerin istatistiksel çözümlenmesi SPSS 14.00 ve LISREL 8,7 paket programları kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden alınan ortalamalar puanların analizinde frekans ve yüzde dağılımı kullanılmıştır. Geliştirilen modeli test etmek için, hem aracılık (mediation), hem de doğrudan etkileri aynı anda ortaya koyan bir analiz olan gözlenen değişkenlerle path analizi (path analysis with observed variables) yöntemi (19,20) kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken, en az .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.



Şekil 1. Hipotez model

Tablo 1. Betimsel istatistikler

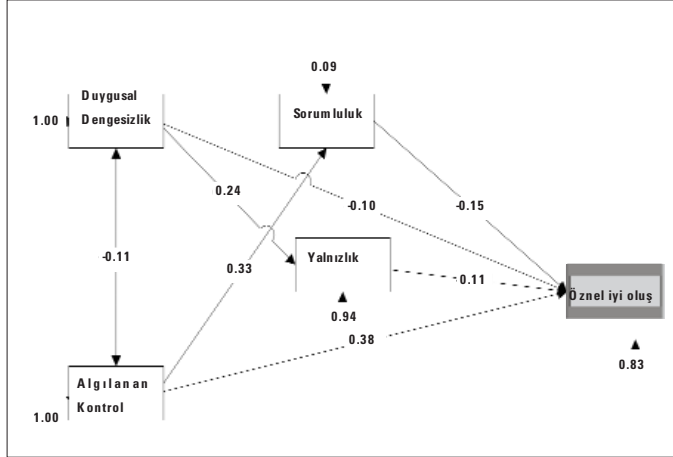
	N	Ortalama	Standart Sapma
Dışa Dönüklük	218	42.93	10.44
Duygusal Dengesizlik	218	28.55	8.17
Deneyime Açıklık	218	41.04	7.51
Yumuşak Başlılık	218	46.77	9.72
Sorumluluk	218	35.75	8.78
Algılanan Kontrol	218	19.74	2.70
Yalnızlık	218	34.36	9.64
Yaşam Doyumu	218	23.11	5.94
Olumlu Duygu	218	33.10	8.02
Olumsuz Duygu	218	24.62	7.26
Toplam Öznel İyi Oluş	218	30.74	8.24

Bulgular

Bu bölümde öncelikle, araştırmada yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistik bulguları sunulmuş; ardından geliştirilen modele ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Betimsel İstatistiklere İlişkin Bulgular

Yalnızlık, algılanan kontrol, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş değişkenlerine ilişkin ortalama puanlar ve standart sapmalar, aşağıda Tablo 1'de sunulmuştur.



Şekil 2. Yaşlılıkta öznel iyi oluş-yalnızlık-algılanan kontrol-kişilik özellikleri path modeli

Tablo 2. Post-Hoc model değişikliklerine ilişkin genel uyum katsayıları

Genel Uyum Katsayıları	Değer
χ^2	11.54*
Sd	3
NFI	.91
CFI	.94
RMSEA	.052*
AGFI	.92

*p < .01

Tablo 3. Nihai modelin değerlendirilmesi

	Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayı	Etki Büyüklüğü
Doğrudan Etkiler	Duygusal Dengesizlik	-.10	Düşük
	Sorumluluk	-.15	Orta
	Algılanan Kontrol	.38	Orta
	Yalnızlık	-.11	Düşük
Dolaylı Etkiler	Yalnızlığın Aracılık Etkisi	-.03	Düşük
	Sorumluluğun Aracılık Etkisi	-.05	Düşük
Toplam Etkiler	Algılanan Kontrolün Toplam Etkisi	.33	Orta
	Duygusal Dengesizliğin Toplam Etkisi	-.13	Düşük

Yaşlılıkta Mutluluk Modeline İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, geliştirilen path modeli ve değişkenler arasındaki ilişkileri temsil eden standartlaştırılmış katsayılara ilişkin bulgular verilmiştir. Ardından, model iyilik uyumuna ilişkin bulgulara, son olarak da modelin değerlendirilmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Şekil 2'de de görüldüğü gibi, araştırmanın bağımlı değişkeni ile bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkileri ifade eden path modelinde, standartlaştırılmış katsayılar .10 ile .38 arasında değişmektedir (p<.01). Geliştirilen modele ilişkin genel uyum katsayıları aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 2'de de görüldüğü gibi, geliştirilen modele ilişkin iyilik uyum değerleri kabul edilebilir sınırların üzerindedir. Örneğin; NFI değeri .91, RMSEA değeri .052, AGFI değeri .92 olarak bulunmuştur (p<.001). Modelin değerlendirmesi, aşağıda Tablo 3'te sunulmuştur.

Araştırmadaki yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri aşağıda açıklanırken, standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış path katsayıları kullanılmıştır. Kline (19,20), standartlaştırılmış path katsayılarını .10'dan düşükse küçük, .30'dan küçükse orta ve .50'den büyükse yüksek etki büyüklüğü olarak tanımlamıştır. Buna göre, öznel iyi oluşun modeldeki en güçlü yordayıcısı, algılanan kontroldür (standartlaştırılmış katsayı=.38). Algılanan kontroldeki bir birim artış, öznel iyi oluşu .84 puan artırmaktadır. Öznel iyi oluşun ikinci olarak en güçlü yordayıcısı sorumluluk kişilik özelliğidir (standartlaştırılmış katsayı = -.15). Sorumluluk kişilik özelliğindeki bir birim artış, öznel iyi oluşu .17 puan azaltmaktadır. Öznel iyi oluşun üçüncü olarak en güçlü yordayıcısı yalnızlıktır (standartlaştırılmış katsayı = -.11). Yalnızlıktaki bir birim artış, öznel iyi oluşu .07 puan azaltmaktadır. Son olarak, öznel iyi oluşun en düşük yordayıcısı duygusal dengesizlik kişilik özelliğidir (standartlaştırılmış katsayı=-.10). Duygusal dengesizlikteki bir birim artış, öznel iyi oluşu .10 puan azaltmaktadır.

Modelde öznel iyi oluşla duygusal dengesizlik arasında yalnızlığın ve öznel iyi oluşla algılanan kontrol arasında sorumluluğun aracılık etkileri anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle, duygusal dengesizlik, yalnızlığın artmasına neden olmakta, yalnızlık da öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir. Benzer şekilde, algılanan kontrol düzeyi yüksek yaşlıların sorumluluk özellikleri artmakta, yüksek sorumluluk da öznel iyi oluş düzeyini düşürmektedir. Ayrıca yalnızlık, öznel iyi oluşla duygusal dengesizlik arasındaki ilişkiye düşük düzeyde bir katkı sağlamaktadır (Z= 3,95; P=.00). Ki-kare testi sonuçları, dışsal değişkenlere bağlı değişimlerin, bağımlı değişkendeki etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (χ^2 (5) = 11, 64, p<.01). Benzer biçimde sorumluluk, öznel iyi oluşla algılanan kontrol arasındaki ilişkiye orta düzeyde önemli bir katkı sağlamaktadır (Z=4.82; P=.00). Ki-kare testi sonuçları, algılanan kontrole bağlı değişimlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir (χ^2 (5) = 12, 75, p < .01). Bu sonuçlar, duygusal açıdan dengesiz yaşlıların daha çok yalnızlık hissettiklerini ve bu yalnızlığın da kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini azalttığını göstermektedir (standartlaştırılmış katsayı= -.03). Benzer biçimde, bu sonuçlar algılanan kontrolü yüksek yaşlıların daha çok sorumluluk kişilik özelliğine sahip olduklarını ve bu durumun da yaşlıların öznel iyi oluşlarını azalttığını göstermektedir (standartlaştırılmış katsayı=- 0.05).

Bir değişkenin diğeri üzerindeki toplam etkisi, aralarındaki tüm doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamı olarak tanımlanmaktadır (19,20). Buna göre, algılanan kontrolün öznel iyi oluş üzerindeki toplam etki büyüklüğü standartlaştırılmış 0.33 ($Z= 4.88$; $p < .001$). Ki-kare testi sonuçları, algılanan kontrole bağlı değişimlerin, öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ($\chi^2(5) = 14,35$, $p < .001$). Ayrıca, duygusal dengesizliğin öznel iyi oluş üzerindeki toplam etki büyüklüğü standartlaştırılmış -0.13 ($Z= 2.32$; $p < .001$). Ki-kare testi sonuçları, duygusal dengesizlik puanlarına bağlı değişimlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ($\chi^2(5) = 12,09$, $p < .001$). Bu bulgulara ek olarak; araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenler, bir bütün olarak öznel iyi oluştaki varyansın %52.70'ini açıklamaktadır.

Bulgulara genel olarak bakıldığında, kişilik özelliklerinin algılanan kontrolün ve yalnızlığın yaşlılıkta öznel iyi oluş üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerinin anlamlı bulunduğu ifade edilebilir. Bulgular dikkate alındığında, araştırmanın hipotezlerinden biri olan "Bir kişilik özelliği olarak sorumluluk, yaşlıların öznel iyi oluşlarını olumlu yönde yordamaktadır." hipotezi dışında, tüm hipotezlerin doğrulandığı görülmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada yalnızlık, algılanan kontrol ve kişilik özelliklerine dayalı olarak yaşlılar için bir öznel iyi oluş modeli geliştirilmiştir ve sınanmıştır. Bulgular, izleyen bölümde alt başlıklar biçiminde kuramsal ve görgül olarak tartışılmıştır.

Modeldeki Doğrudan İlişkilerin Değerlendirilmesi

Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Doğrudan İlişkinin Değerlendirilmesi: Alanyazına bakıldığında, öznel iyi oluş üzerinde üç önemli kişilik özelliğinin etkili olduğu görülmektedir (21,22). Batı kültürlerinde yapılan çalışmalarda bireylerin sorumluluk özelliklerinin yükselmesine paralel olarak öznel iyi oluşlarının da yükseldiği; duygusal dengesizliğin yükselmesine paralel olarak öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (23-27). Bu çalışmada, yaşlıların duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin yükselmesine paralel olarak öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğü sonucuna varılmıştır. Bu noktada, duygusal dengesizlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin yönünün ve gücünün farklı kültürlerde de olsa benzer olduğu sonucuna varılabilir.

Bu çalışmada, yaşlı bireylerin sorumluluk düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak öznel iyi oluşlarının düştüğü bulunmuştur. Batı kültürlerinde, bu iki değişken arasındaki ilişkileri genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde inceleyen çalışmalar olduğu gibi (21,22), ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde yer alan bireylerin birlikte ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır (23-27). Bu çalışmalarda genel olarak, bireylerin sorumluluk düzeylerinin yükselmesine paralel olarak öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Bu çalışmanın anılan bulgularla örtüşmemesinin nedeni, kültürel farklılık olabilir. Sonraki çalışmalarda kültürlerarası karşılaştırmaların yapılması, bu konuya açıklık getirebilir.

Öznel İyi Oluş ve Algılanan Kontrol Arasındaki Doğrudan İlişkinin Değerlendirilmesi: Öznel iyi oluş ve algılanan kontrol arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, bireylerin algılanan kontrol düzeylerinin yükselmesine paralel olarak öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir (2,28-30). Bu çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Algılanan kontrolün,

bireylerin planlı bir şekilde davranışlarının göstergesi olduğu belirtilmektedir (31,32). Bu bilgi doğrultusunda, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de durağan değildir. Planlı davranışlarla, öznel iyi oluş düzeyi yükseltilebilir. Öznel iyi oluş literatüründe, planlı davranışlar, "amaçlı etkinlikler" olarak nitelendirilmektedir (24,33). Bu çalışmada yer alan yaşlılar, algılanan kontrolleri aracılığı ile amaçlı etkinliklere yönelmiş olabilirler. Bu yönelişin bir sonucu olarak onların öznel iyi oluş düzeyleri yükselmiş olabilir. İlerleyen çalışmalarda, algılanan kontrol, amaçlı etkinlikler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin yaşlılarda incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Öznel İyi Oluş ve Yalnızlık Arasındaki Doğrudan İlişkinin Değerlendirilmesi: Batı kültürlerinde yalnızlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında, yaşlılıkta yalnızlıkla öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (24,34-39). Bu çalışma, yaşlılar üzerinde yürütülmüş ve benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu noktada, yalnızlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı kültürlerde de olsa benzer olduğu sonucuna varılabilir. Kültürlerarası çalışmalar, bu iki değişken arasındaki ilişkilerin yönünün ve gücünün daha iyi ortaya konmasına yardımcı olabilir.

Modeldeki Dolaylı İlişkilerin Değerlendirilmesi

Algılanan Kontrolün Öznel İyi Oluş Üzerindeki Dolaylı Etkisinin İncelenmesi: Bu çalışmada, yaşlıların algılanan kontrol düzeyinin yükselmesine bağlı olarak, sorumluluk düzeyi yükselmekte bu da yaşlıların öznel iyi oluş düzeylerini düşürmektedir. Literatürde, bireylerin öznel iyi oluşları ile algılanan kontrolleri arasındaki ilişkide sorumluluğun aracı bir etkisinin olduğunu doğrudan ölçen çalışmalar bulunmamaktadır. Alanyazına bakıldığında, öznel iyi oluşla anılan değişkenler arasındaki doğrudan ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte, dolaylı ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmamaktadır (23,25,26,27). Örneğin; Booth-Kewele ve Vickers (23), sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin, egzersiz ve diyet yapma gibi ruhsal ve fiziksel sağlığı koruyucu davranışları sergileyerek, hız sınırını aşma gibi riskli davranışlardan uzak kalarak öznel iyi oluşlarını koruduklarını bulmuşturlar. Algılanan kontrol ile sorumluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, algılanan kontrolün yükselmesine paralel olarak sorumluluğunda yükseldiği bulunmuştur (40). Bu çalışmada da algılanan kontrol ve sorumluluk arasında olumlu yönde bir ilişki bulunurken, sorumlulukla öznel iyi oluş arasında ilgili literatürün tersine olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında, sorumluluk kişilik özelliği, gelişim dönemleri açısından yetişkinliğe geçişin en önemli ölçütlerinden biri olarak görülmektedir (41). Yetişkinlikte bireyler, gerek toplumsal rollerine (özellikle iş ve meslek yaşamı) gerekse anababalık rollerine (çocuk yetiştirme, ev ve aileyle ilgilenme gibi) bağlı olarak çeşitli alanlarda sorumluluklarını yerine getirirler. Bu roller, yetişkinlikte bireylere olumlu kazançlar sağlarken, yaşlılıkta bireylerin yaşamlarında bir tür yük olarak algılanıyor olabilir. Sorumluluk kişilik özelliğine bakıldığında, alanyazında psikolojik bir yapı olarak ele alınan sorumluluk kişilik özelliğinin ergenlikten yaşlılığa doğru değiştiği görülmektedir (42,43). Bu değişimin yaşlıların öznel iyi oluşlarını da etkilediği düşünülebilir. İlerleyen çalışmalar sorumluluk, öznel iyi oluş ve algılanan kontrol arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak ele alabilir.

Yalnızlığın Dolaylı Etkisinin İncelenmesi: Bu çalışmada, yaşlı bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde, yalnızlığın dolaylı etkisi

anlamli bulunmuştur. Beş faktörlü kişilik modeli ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde, duygusal açıdan dengesiz bireylerin daha çok yalnız oldukları görülmektedir (35,36,37). Literatürde bu çalışmanın bulgularını destekleyen kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Örneğin; Cacioppo ve arkadaşlarına göre (36) duygusal açıdan dengesizlik, kişilik özelliğine sahip bireyler, yalnızdırlar. Yalnız bireyler ise, kaygılıdır, düşük düzeyde özsayıya sahiptirler, toplumsal becerileri eksiktir, olumsuz değerlendirilme korkusuna sahiptirler. Bu nedenle, yalnızlık, bireylerin öznel iyi oluşlarını azaltmaktadır (36). Bu çalışmanın bulguları, kuramsal açıklamalarla uyumlu bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak, yaşlanma süreciyle ilgili birkaç öneri geliştirmek olasıdır. Öncelikle, yaşlıların öznel iyi oluşlarını artırmaya yönelik olarak klinik anlamda yaşlılara yardım sunan geriatri uzmanlığı, psikolojik danışmanlık, klinik psikoloji, psikiyatri, sosyal hizmet ve geriatri hemşireliği gibi meslek alanlarında çalışan uzmanların bu çalışmanın bulgularını uygulamalarında kullanmaları işlevsel olabilir. Örneğin; yaşlıların, algılanan kontrollerini yükseltme çalışmaları yapılabilir. Bunun yanında yaşlıların öznel iyi oluşlarını artırmak için, onların daha az sorumluluk içeren yaşam koşullarına sahip olmaları sağlanabilir. Ayrıca, yaşlıların kendilerini daha az yalnız hissetmelerini sağlamak ve dolayısıyla öznel iyi oluşlarını artırmak için gerekli müdahaleler yapılabilir. Duygusal açıdan dengesiz yaşlıların olumsuz yaşam olayı beklentisi fazla olduğu için, öznel iyi oluşlarını korumak adına, onlara uygun öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve uygun yaşam koşulları sağlanabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, katılımcıların tamamının evde yaşayan yaşlılardan oluşmasıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda huzurevinde yaşayan yaşlıların üzerinde geliştirilen model sinanabilir. Bu çalışmanın önemli sınırlılıklarından biri ise, test edilen yaşlılıkta mutluluk modeli içerisinde yer alabilecek ve mutlulukla doğrudan ilişkili olan diğer bazı parametrelerin (fiziksel ve bilişsel sağlık, yaşam kalitesi, depresyon, umutsuzluk, fiziksel koşullar gibi) modelde yer almamasıdır. Ancak, Klein'e göre (19,20), kurulan modeller olabildiğince "ekonomik" olmalıdır. Bu bilgi dikkate alınarak, bu çalışmada parametre sayısı dört olarak alınmıştır. Sonraki çalışmalar, mutlulukla ilişkili olan diğer değişkenleri de modele dâhil ederek yapılabilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, katılımcıların demografik bilgileri elde edilirken, kişilerin kendi beyanları ve aynı evde yaşayan yakınlarının beyanlarının dikkate alınmış olması, yaşlı bireylerin bilişsel açıdan sağlıklı olduğunu gösteren ölçeklerin kullanılmaması ve katılımcıların bilişsel işlevler açısından sağlıklı olduğu ön kabulü ile çalışmanın yürütülmüş olmasıdır. Bu bağlamda, sonraki çalışmalar, bilişsel işlevleri ölçen bir ölçme aracı dâhil edilerek yapılabilir. Son olarak, geliştirilen öznel iyi oluş modelinin ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik gibi yaşamın diğer dönemlerinde de geçerliğinin test edilmesi bu konudaki alanyazına katkı sağlayabilir.

Kaynaklar

- Walker A, Deacon B. Economic globalisation and policies on aging. *J Soc Pol* 2003; 2:1-18.
- Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research* 1994; 31:103-57.
- Page RM, Cole GE. Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychol Rep* 1991; 68:939-45.
- Grob A. Subjective well-being and significant life events across the life span. *Swiss Journal of Psychology* 1995; 54:3-18.
- Iwatsubo Y, Derriennic F, Cassou B, et al. Predictors of life satisfaction amongst retired people in paris. *Int J Epidemiol* 1996; 25:160-70.
- Skinner EA. Perceived control, motivation, & coping. Sage Publications, London, 1995, pp. 35-68.
- Skinner EA. A guide to constructs of control. *J Pers Soc Psychol* 1996; 71:549-70.
- Flammer A. Developmental analysis of control beliefs. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* 1995: 69-113. New York: Cambridge University Press.
- Langer EJ, Rodin J. The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: a field experiment in an institutional setting. *J Pers Soc Psychol* 1976; 34:191-8.
- Eryılmaz H, Ercan L. Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online* 2010; 9:952-9.
- Penley JA, Tomaka J. Associations among the big-five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences* 2002; 32:1215-28.
- Lyubomirsky S. Why are some people happier than others: the role of cognitive and motivational processes in well-being. *Am Psychol* 2001; 56:239-49.
- Bacanlı H, İlhan T, Aslan S. Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDTK). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2009; 7:261-79.
- Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol* 1980; 39:472-80.
- Demir A. UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7:14-8.
- Deiner E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 1984; 95:542-75.
- Yetim Ü. Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Soc Indic Res* 1993; 29:277-89.
- Gençöz T. Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2000; 15:19-26.
- Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. The Guilford Press, NewYork, 2005, pp 30-62.
- Kline RB. Principles and practice of structural equation modeling. The Guilford Press, NewYork, 1998, pp 157-212.
- Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol* 2003; 54:403-25.
- Goodwin RD, Friedman HS. Health status and the five-factor personality traits in a nationally representative sample. *J Health Psychol* 2006; 11:643-54.
- Booth-Kewley S, Vickers RR Jr. Associations between major domains of personality and health behaviour. *J Pers* 1994; 62:281-98.
- Diener E, Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *J Pers Soc Psychol* 1995; 68:926-35.
- Friedman HS, Tucker JS, Schwartz JE, et al. Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviours and cause of death. *J Pers Soc Psychol* 1995; 68:696-703.
- Hudek-Knezević J, Kardum I. Five-factor personality dimensions and health-related personality constructs as predictors of health. *Croat Med J* 2009; 50:394-402.
- Lemos-Giraldez S, Fidalgo-Aliste AM. Personality dispositions and health-related habits and attitudes: A cross-sectional study. *European Journal of Personality* 1997; 11:197-209.
- Bowman DG, Stern M. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Psychology* 1995; 42, 246-256.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York 1984, pp 1-64.
- Emmons RA, Diener E. Personality correlates of subjective well-being. *Pers Soc Psychol Bull* 1985; 11:89-97.
- McCaul KD, Sandgren AK, O'Neill HK, et al. The value of the theory of planned behavior, perceived control, and self-efficacy expectations for predicting health protective behaviors. *Basic and Applied Social Psychology* 1993; 14:231-52.
- Ferguson E. Predictors of future behaviour: A review of the psychological literature on blood donation. *British Journal of Health Psychology* 1996; 1:287-308.

33. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology* 2005; 9:111-31.
34. Bowling AP, Edelman RJ, Leaver J, et al. Loneliness, mobility, well-being and social support in a sample of over 85-year-olds. *Personality and Individual Differences* 1989; 10:1189-92.
35. DiTommaso E, Spinner B. The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences* 1993; 14:127-134.
36. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, et al. Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms in older adults: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging* 2006; 21:140-51.
37. Ernst JM, Cacioppo JT. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology* 1989; 8:1-22.
38. Moore D, Schultz NR. Loneliness among the elderly: The role of perceived responsibility and control. *Journal of Social Behavior and Personality* 1987; 2:215-224.
39. Schumaker JF, Shea JD, Monfries MM, et al. Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *J Psychol* 1992; 127:65-71.
40. Marshall GN, Wortman CB, Vickers RR Jr, et al. The five-factor model of personality as a framework for personality-health research. *J Pers Soc Psychol* 1994; 67:278-86.
41. Arnett JJ. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press, New York, 2004, pp 1-32.
42. McCrae RR, Costa PT. *Personality in adulthood*. The Guilford Press, New York, 2003: 48-63.
43. Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, Cambridge University Press, New York, 1990, pp 1-34.