



# Turkish Studies Social Sciences

Volume 14 Issue 1, 2019, p. 119-131

DOI: 10.7827/TurkishStudies.14687

ISSN: 2667-5617

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY



INTERNATIONAL  
BALKAN  
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE  
IBU.EDU.MK

*Research Article / Araştırma Makalesi*

*Article Info / Makale Bilgisi*

✍ *Received/Geliş: Aralık 2018*

✓ *Accepted/Kabul: Şubat 2019*

✍ *Referees/Hakemler: Doç. Dr. Ensar ÇETİN – Doç. Dr. Kemal DİL*

*This article was checked by iThenticate.*

## KENTTE YAŞAYAN EMEKLİLERİN İYİ OLUŞ HALLERİ: İSTANBUL ÖRNEĞİ

*Hamza KURTKAPAN\**

### ÖZET

Bu çalışmada kentlerde yaşayan 55 yaş ve üzeri bireylerin iyi oluşlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir ve spor yapma değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. İstanbul ilinde Kadıköy, Maltepe, Beşiktaş, Üsküdar, Tuzla ilçe yerel yönetimlerin yaşlı veya emekli bireylere özel hizmet amaçlı işlettiği sosyal yaşam merkezlerinden 55 yaş üzeri 176 katılımcı ile kesitsel bir araştırma yapılmaktadır. Araştırma verilerini toplamak için psikolojik iyi oluş ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmaktadır. Analizde SPSS 21 programından yararlanılmaktadır. Analizde bağımsız gruplar t testi ile tek yönlü varyans analiz tekniği (ANOVA) kullanılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, medeni durum, ev sahibi olma ve spor yapma durumu arasındaki ilişkiler bağımsız gruplar t testi tekniği ile; yaş grupları arasındaki ilişki ise tek yönlü varyans analizi tekniği (ANOVA) ile incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile cinsiyetleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır ( $t=1,10$ ;  $p>,05$ ). Katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile medeni durumları arasında evli katılımcılar lehine ( $t=2,39$ ;  $p<,05$ ); ev sahibi ya da kiracı olanlar arasında, ev sahipleri lehine ( $t=2,81$ ;  $p<,05$ ); düzenli spor yapan ya da yapmayanlar arasında spor yapanlar lehine ( $t=1,99$ ;  $p<,05$ ); istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. 55-64 yaş grubundaki katılımcılar ile 75 yaş ve üzeri grubundakiler arasında, psikolojik iyi oluş puanlarında 55-64 yaş grubundakiler lehine ( $p<,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Emeklilik, Psikolojik İyi Oluş, Yaşlılık Sosyolojisi, Sosyal Hizmet, Sosyal Politika



\* Dr., Nevşehir HBV Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, E-posta: hamza.kurtkapan@gmail.com

---

## THE STATUS OF WELL BEING OF THE RETIREES LIVING IN THE CITY: THE CASE OF ISTANBUL

### ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the well-being of the retirees living in cities in terms of gender, age, marital status, education and income. It is aimed to reveal the relationship between the participants doing exercise and their psychological well-being. The study was carried out with individuals using community centers, which were opened by the local administrations in Istanbul. A cross-sectional study was carried out with a research sample of 176 participants over 55 years of age using community centers in Kadıköy, Maltepe, Beşiktaş, Üsküdar and Tuzla districts. A questionnaire containing personal information and psychological well-being scale was used to collect the research data. SPSS 21 program was used to analyse the data.

Relationships between psychological well-being and gender and marital status were examined by independent groups t test technique, the relationship between psychological well-being age groups was examined by one-way analysis of variance (ANOVA). There was no significant relationship between the psychological well-being and gender of the participants ( $p > .05$ ). There was a significant difference in terms of psychological well-being and marital status in favor of married participants ( $p < .05$ ). Furthermore, psychological well-being was found high in sportsmen and homeowners ( $p < .05$ ). Also, there was a significant difference between participants of 55-64 years of age and 75 years of age in favor of those in 55-64 years of age ( $p < .05$ ). in terms of psychological well-being. The findings were discussed in the light of the literature and various suggestions were made.

### STRUCTURED ABSTRACT

#### Introduction

In this study, the contribution of the local administrations to the well-being of the living centers, which they open specially for retired and/or elderly people, is examined in order to increase the activity of the elderly. In literature, few studies have been found examining the well-being of the elderly in our country (Arun, 2008; Aysan, 2017). In this study, psychological well-being of individuals aged 55 years and over living in the districts of Beşiktaş, Kadıköy, Maltepe, Üsküdar and Tuzla and using social life centers of local governments are analyzed. In this context, the relationship between the psychological well-being of the participants and gender, marital status, age, host or tenant and regular sport were investigated. In accordance with the general purpose of the research, the following sub-problems were sought:

1. Do adult psychological well-being scores of adults aged 55 and older differ significantly according to gender?
2. Is there a significant difference between marital status and psychological well-being scores of adults aged 55 and over?

3. Are adults aged 55 and over being host or older ease holders causing significant differences in psychological well-being scores?
4. Does doing regular sports for adults aged 55 and above cause a significant difference in their psychological well-being scores?
5. Is there a significant difference between the psychological well-being scores of the age groups of 55 years and older participants?

### **Method and Research Design**

Descriptive screening method was used in this study in which the psychological well-being of the elderly was examined in terms of various variables. The population of this cross-sectional study consists of individuals over 55 years of age, who use the social life centers of Besiktas, Kadikoy, Maltepe, Uskudar and Tuzla district local administrations as private pensioners or private residents between January and February 2018. Data were collected from individuals who accepted to participate in the study on the days of the center. Before the data collected with the principle of volunteering, general information was given about the study and the identity information was not requested from the participants. The survey application ranged from 25 to 30 minutes. 91 women (48%); 86 male (52%) were studied with 176 participants. The age limit of being a member in some of the social life centers of which local governments were working was 55 years old and this was effective in determining this age as the lower limit.

The demographic characteristics of the participants were determined with the personal information form. In addition, in order to measure the psychological well-being of individuals, 18-item Psychological Well-Being Scale developed by Ryff and Keyes (1995) and having correlations between (.70) and (.89) was used. In this scale, which was given to Turkish by İmamoğlu, Cronbach Alpha coefficient was determined as (.79). (İmamoğlu, 2004; Aktaran: Beydoğan, 2008, s. 171). In this study, the total scale was used and the sub-dimensions were not used. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was determined as (.64). Depending on the alpha coefficient, (.60) and less than (.80) the scale is evaluated in the reliable scale category (Kalaycı, 2008).

After the data were collected, the missing data were removed and the remaining data were analyzed by using SPSS 21 program. At this stage, independent groups t-test was conducted in order to reveal the differentiation of psychological well-being, marital status, home ownership and regular physical fitness. One-way analysis of variance (ANOVA) was used to examine the differentiation of psychological well-being scores according to age groups. At least 0.05 significance level was adopted in the analysis of the data.

### **Results**

In this study, psychological well-being levels of individuals aged 55 and over who use social life centers of local administrations in Istanbul were examined according to some variables and the findings obtained in the literature were compared with other findings. A number of results have been reached regarding whether the psychological well-being scores of the participants differ according to gender, marital status, home

ownership and regular sports and age groups. The findings were discussed in the light of secondary data; recommendations for future applications and studies have been developed.

When the results of the study were evaluated, it was determined that the participants had a moderate level of well-being. In this study, no statistically significant difference was found between the psychological well-being and gender of the participants. Similarly, there are studies indicating that life satisfaction or happiness does not differ according to gender variable in the literature. (Çetinkaya, 2004, p. 72; Canbay, 2010, p. 62; Kermen, 2013, p. 48; Vural, 2016, p. 61; Aydemir, 2008, p. 54). In the study, it can be said that the psychological well-being of adults between the ages of 55 and above was effective in the not differentiation between the sexes.

A statistically significant difference was found between the psychological well-being and marital status of the participants in favor of married participants. In other words, it was determined that married participants had higher psychological well-being than single participants. Similar to the literature, there are findings that marital status affects psychological well-being in favor of married people. (Yazıcı, Caz and Tuçkol, 2016, p. 4; Aydemir, 2008, p. 57; Aysan, 2017, p. 188). Marriage positively affects psychological well-being (Çetinkaya, 2004, p. iii; Çihangir-Çetinkaya, 2005). The existence of a spouse who shared their distress and happiness in the married is positively reflected in their psychology.

In the study, it was determined that while evaluating if the participants did exercise regularly or not, there was a significant difference in their psychological well-being in favor of the participants. According to Polat (2014), the positive impact of regular sports on happiness comes from the nature of sports. Sports is a free time activity that relaxes the body by regulating the nervous and blood system of the body. However, regular sports habits in old age are affected both by the personality traits of individuals and by the infrastructure competence of institutions. First of all, the ability to do regular sports in the elderly depends on the fact that it has gained a regular sports habit in the youth period. It depends on the number and quality of the open and closed sports areas, where local authorities can easily access older people and take account of their physical decline. It is therefore advisable for local authorities to open more sport areas for the elderly.

Although there was no significant difference between the psychological well-being and income status of the participants, there was a significant difference between the host participants and the tenants' psychological well-being in favor of the hosts. Elderly people with loss of income with age progress are unhappier under additional economic burdens such as rent, too. In this framework, it is necessary to emphasize that the projects for retired and elderly people, which are capable of being able to provide adequate housing, will reflect positively on their individual well-being. In the cities, it is advisable to make more housing for the retired and / or elderly people who are renting under the leadership of local administrations.

A statistically significant difference was found between the ages of the participants and their psychological well-being. It was determined

that the age group in the 55-64 age group had higher psychological well-being than the participants in the age group 75 years and older. Psychological well-being was found to be lower than other age groups over the age of 75 years in many areas. In this sense, local governments need to take more responsibility to contribute to social and psychological well-being in the old age. It is advisable to employ more professionals about old age such as gerontologists, sociologists, psychologists and social workers to expand the social life center-like spaces where we work.

**Keywords:** Aging of Sociology, Psychological Well-Being, Retirees, Social Service, Social Policy.

## Giriş

Dünyadaki demografik dönüşüme benzer bir biçimde Türkiye’de de nüfus içerisinde 65 yaş ve üstü bireylerin oranı giderek artmaktadır. Nüfus yaşlanması olarak da adlandırılan bu durumun gelişmekte olan ülkemizde gelişmiş ülkelere oranla daha hızlı olacağı ön görülmektedir (UNDESA, 2015, s. 3). Türkiye’de 2018 yılında %8,5 olan 65 yaş ve üstü nüfus oranının 2030 yılında %12’yi, 2060 yılında ise %22’yi geçeceği varsayılmaktadır (TÜİK, 2017b). Birleşmiş Milletler (UN) raporlarına göre nüfusun içerisindeki yaşlıların oranı %15’in üzerine çıktığında o ülke artık yaşlı nüfusa sahiptir (Kurtkapan, 2018, s. 19). Ülkemiz bu oran yaklaşmakta olduğundan yakın gelecekte yaşlı nüfus kategorisinde değerlendirilecektir. Bu durum ülkemizin ekonomik, sosyal ve politik geleceğini büyük oranda etkileyecektir. Bu dönüşüm yaşlıların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler oluşturacaktır.

Psikolojik iyi oluş bireylerin yaşama karşı genel tutumlarını gösteren çok boyutlu bir kavramdır (Ryff, 1989, s. 1070). Bu boyutlar, özerklik, yaşam amacı, kendini kabul ve gelişim gibi psikolojik; bireyler arasındaki ilişkilerinde güven ve samimiyet, sosyal çevreyi etkili ve verimli bir biçimde kullanabilme gibi sosyal boyutlardır (Ryff, 1989, s. 1071). Genel olarak psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam amaçlarının farkında olmaları ve kişiler arası ilişkilerde verimlilik ve sürekliliği kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; bireylerin psikolojik iyi oluşlarında bireysel ve kişisel özelliklerin yanında cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik faktörler ile arkadaşlık, aile gibi sosyal değişkenler de etkili olmaktadır (Diener, 1984; Mroczek ve Kolarz, 1998).

Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre yaşlıların iyi oluşları etkileyen sosyal değişkenler arasında onların sosyal yaşama aktif katılımları da bulunmaktadır. Ancak aile başta olmak üzere sosyal yapıdaki değişimler ile yaşlıların sosyal katılımları ve dolayısıyla iyi oluşları olumsuz etkilenmektedir. Bundan dolayı yaşlıları sosyal yaşamda daha aktif kılacak politika ve uygulamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yerel yönetimlerin bu uygulamaların başında yaşlılara özel açtıkları sosyal yaşam evleri gelmektedir. Buralarda yaşlılar çeşitli sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak aktif olabilmekte ve bu durum onların psikolojilerine iyi gelmektedir.

Aktif yaşlılık bireylerin yaşamlarını olabilecek en yüksek nitelikte sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Aydın-Boylu ve Ayfer, 2013, s. 131). Yaşlılık sosyolojisindeki aktivite kuramına göre yaşlılar, fiziksel durumlarının olanak sağladığı oranda sosyal yaşama dahil olmaktadır (Achenbaum vd. 1996, s. 58; Cockerham, 1991, s. 53). Bu durum yaşlı bireylerin yaşam doyum ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu yansımakta ve onları mutlu ve sağlıklı kılmaktadır ( Akçay, 2011, s. 49; Görgün-Baran, 2012, s. 145). Ayrıca aktif yaşlılık bireylerin başarılı yaşlanmalarında ve pek çok sorunla baş edebilmelerinde etkili olacağı (Powell, 2006, s. 49; Victor, 2005, s. 21) ve yaşam kalitelerine olumlu yansıtacağı belirtilmektedir (Yalçın 2013: 18-19; Baran ve Bahar-Özvarış, 2012, s. 25; Görgün-Baran ve Kurnaz, 2013, s. 7).

Bu çalışmada yerel yönetimlerin yaşlıların aktifliklerini arttırmak için emekli ve/veya yaşlılara özel olarak açtıkları yaşam merkezlerinin bu merkezlere üye olan bireylerin iyi oluşlarına katkısı incelenmektedir. Literatürde ülkemizdeki yaşlıların iyi oluşlarını inceleyen çok az çalışmaya rastlanılmıştır (Arun, 2008; Aysan, 2017). Daha çok genç ve/veya öğrencilerin iyi oluşları incelenmektedir (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Yaşlıların sosyal ve psikolojik iyi oluşlarını inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada İstanbul ili Beşiktaş, Kadıköy, Maltepe, Üsküdar ve Tuzla ilçelerinde yaşayan ve yerel yönetimlerin sosyal yaşam merkezlerini kullanan 55 yaş ve üstü bireylerin psikolojik iyi oluşları analiz edilmektedir. Bu çerçevede çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile cinsiyet, medeni durum, yaş, ev sahibi ya da kiracı olma ve düzenli spor yapma değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın genel amacına uygun olarak aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır:

1. 55 yaş ve üstü yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. 55 yaş ve üzeri yetişkinlerin medeni durumları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık bulunmakta mıdır?
3. 55 yaş ve üstü yetişkinlerin ev sahibi ya da kiracı olmaları psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılığa neden olmaktadır mıdır?
4. 55 yaş ve üzeri yetişkinlerin düzenli spor yapıp/yapmamaları onların psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılığa neden olmaktadır mıdır?
5. 55 yaş ve üzeri katılımcıların yaş gruplarının psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

#### **Yöntem ve Araştırma Deseni**

Yaşlıların psikolojik iyi olmalarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu kesitsel araştırmanın evrenini Ocak-Şubat 2018 tarihleri arasında Beşiktaş, Kadıköy, Maltepe, Üsküdar ve Tuzla ilçe yerel yönetimlerinin emekli veya yaşlılara özel hizmet veren sosyal yaşam merkezlerini kullanan 55 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Veriler, merkeze gidilen günlerde çalışmaya katılmayı kabul eden bireylerden toplanmıştır. Gönüllülük ilkesi ile toplanan verilerden önce çalışma hakkında genel bilgi verilmiş ve katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Anket uygulaması 25 ile 30 dakika arasında değişen bu çalışmada; 91'i kadın (%48); 86'sı erkek (%52), 176 katılımcı ile çalışılmıştır. Yerel yönetimlerin çalışma yapılan sosyal yaşam merkezlerinin bazısında üye olma yaş sınırının 55 yaş olması, çalışmada bu yaşı alt sınır olarak belirlemede etkili olmuştur.

Araştırmada kişisel bilgi formuyla katılımcıların demografik özellikleri tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin psikolojik iyi oluşlarını ölçebilmek için Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen (,70) ile (,89) arası korelasyonlara sahip 18 maddelik Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Türkçeye İmamoğlu tarafından kazandırılan bu ölçekte, Cronbach Alfa katsayısı (,79) olarak tespit edilmiştir (İmamoğlu, 2004; Aktaran: Beydoğan, 2008, s. 171). Toplam ölçek kullanılıp, alt boyutlarının kullanılmadığı bu çalışmada, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı (,64) olarak tespit edilmiştir. Alfa katsayısına bağlı olarak (,60)'dan büyük ve (,80)'den küçük ölçekler güvenilir ölçek kategorisinde değerlendirilmektedir (Kalaycı, 2008).

Verilerin toplandıktan sonra, eksik doldurulan anketler çıkartılıp, kalan veriler SPSS 21 programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Bu aşamada cinsiyet, medeni durum, ev sahibi olma ve düzenli spor yapmanın psikolojik iyi oluşu farklılaştırmasını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş puanlarının farklılaşmasını incelemek için ise

tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Verilerin analizinde en az 0,05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde 55 yaş üstü katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği ve kişisel bilgi formundan elde edilen verilerden hareketle yapılan analizlere yer verilmektedir. Burada araştırmanın alt amaçlarına ulaşmak için toplamda iki adet analiz yapılmıştır. İlk olarak katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, medeni durum, ev sahibi olma ve düzenli spor yapmaya göre değişiklik gösterip göstermediğine bakılmıştır. Daha sonra psikolojik iyi oluşun yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

### Analiz 1: Katılımcıların Cinsiyet, Medeni Durum, Ev Sahibi Olma ve Düzenli Spor Yapmalarına Göre Psikolojik İyi Oluşları

Yaşlıların psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet, medeni durum, ev sahibi ya da kiracı olma ve düzenli spor yapmalarına göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1:** Psikolojik iyi oluş ölçeğinin katılımcının cinsiyet, medeni durum, ev sahibi olma ve düzenli spor yapma değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız t testi sonuçları

Puan	Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Shx	t Testi					
						t	Sd	P			
	Kadın	85	3,02	0,44	0,31	0,84	174	0,93			
	Erkek	91	3,02	0,55	0,39						
Psikolojik	Evli	111	2,91	0,53	0,06	-2,39	174	0,018*			
	Bekar	65	3,09	0,45	0,04						
İyi Oluş	Ev Sahibi	148	3,08	0,46	0,03	3,22	165	0,02*			
	Kiracı	19	2,70	0,62	0,14						
	Spor Yapıyor	126	3,08	0,30	0,49				1,99	163	0,04*
	Spor Yapmıyor	39	2,90	0,36	0,50						

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan yaşlıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=1,10$ ;  $p>0,05$ ). Diğer taraftan medeni durum gruplarının aritmetik ortalamaları psikolojik iyi oluş ölçeği puan ortalamalarının arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,39$ ;  $p<0,05$ ). Söz konusu farklılık evli katılımcıların lehine gelişmiştir. Benzer şekilde katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları ile ev sahibi ve kiracıların aritmetik ortalamaları arasındaki fark ev sahibi olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=2,81$ ;  $p<0,05$ ). Aynı zamanda katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamalarının spor yapan ve yapmayan katılımcıların aritmetik ortalamaları arasındaki fark da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=1,99$ ;  $p<0,05$ ). Bu fark düzenli spor yapanlar lehine tespit edilmiştir.

### Analiz 2: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin ANOVA

Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının eğitim ve yaş durumlarına göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2:** Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

f, $\bar{x}$ , ve ss değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	Ss	Var K	KT	Sd	KO	F	p
Psikolojik	55-64	64	3,15	0,41	G. Arası	1,84	2	0,92	3,87	0,022
İyi Oluş	65-74	81	2,97	0,54	G. İçi	41,17	173	0,23		
	75 +	31	2,88	0,47	Toplam	43,02	176			
	Toplam	176	3,02	0,49						

Tabloda görüleceği üzere psikolojik iyi oluş ölçeği aritmetik ortalamalarının yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının psikolojik iyi oluş aritmetik ortalamaları arasındaki fark en az bir grupta istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=3,876$ ;  $0,022$ ;  $p<,05$ ). Diğer bir ifade ile katılımcıların psikolojik iyi oluşları yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine baş vurulmuştur. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış, varyansların homojen olduğu saptanmıştır ( $LF=2,32$ ;  $0,10$ ). Bunun üzerine varyansların homojen olması durumunda yaygınlıkla kullanılan Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Scheffe testinin tercih edilmesinin nedeni Alpha tipi hataya karşı duyarlı olmasıdır.

**Tablo 3:** Psikolojik iyi oluş ölçeğinin yaş değişkenlerine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Post-Hoc Scheffe testi sonuçları

Yaş Grubu (i)	Yaş Grubu (j)			
55-64 Yaş	65-74 Yaş	0,17	0,81	0,098
	75 ve üzeri	0,26	0,10	0,046*
65-74 Yaş	55-64 Yaş	-0,17	0,088	0,098
	75 ve üzeri	0,09	0,10	0,679
75 ve üzeri	55-64 Yaş	0,26	0,10	0,046*
	65-74 Yaş	-0,09	0,10	0,679

Psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt yaş grupları arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Post-Hoc Scheffe testi sonucunda ise 55-64 yaş grubu ile 75 yaş ve üzeri grup arasında 55-64 yaş grubu lehine istatistiksel olarak ( $p<,05$ ) anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durum 55-64 yaş grubu katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin 75 yaş ve üzeri katılımcılardan istatistiksel



olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

### **Sonuç ve Tartışma**

Çalışmanın bu bölümünde İstanbul'da yerel yönetimlerin sosyal yaşam merkezlerini kullanan 55 yaş ve üstü bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenmiş ve elde edilen bulgular literatürdeki diğer bulgularla karşılaştırılmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının cinsiyet, medeni durum, ev mülkiyeti ve düzenli spor yapma ve yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığına dair bir dizi sonuca ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ikincil veriler ışığında tartışılmış; gelecek uygulama ve çalışmalar için öneriler geliştirilmiştir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde katılımcıların orta seviyede bir iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde benzer şekilde yaşam doyumu veya mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar yer almaktadır (Çetinkaya, 2004, s. 72; Canbay, 2010, s. 62; Kermen, 2013, s. 48; Vural, 2016, s. 61; Aydemir, 2008, s. 54; Yakut ve Yakut, 2018, s. 1368). Araştırmada psikolojik iyi oluşun cinsiyetler arasında farklılaşmamasında katılımcıların 55 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşmasının etkili olduğu söylenebilir. Çünkü literatürde farklı yaş gruplarında cinsiyetler arasında iyi oluşun farklılaşabildiğine dair bulgular yer almaktadır. Örneğin Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) çalışmalarında 14- 25 yaş aralığında bizim çalışmaya benzer şekilde iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamışken; 26- 45 yaş aralığındakilerde iyi oluşun cinsiyetler arasında erkekler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Gündoğdu ve Yavuzer'in (2012, s. 122) çalışmasında da benzer şekilde psikolojik iyi oluşun erkekler lehine değiştiği belirtilmektedir.

Çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile medeni durumları arasında evli katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer bir ifade ile yapılan analizde evli katılımcıların bekar katılımcılara oranla daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları belirlenmiştir. Literatürde benzer şekilde medeni durumun psikolojik iyi oluşu evliler lehine etkilediğine dair bulgular yer almaktadır (Yazıcı, Caz ve Tuçkol, 2016, s. 4; Aydemir, 2008, s. 57; Aysan, 2017, s. 188). Evlilik, psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemektedir (Çetinkaya, 2004, s. iii; Çihangir-Çetinkaya, 2005). Zira evlilerde sıkıntı ve mutluluklarını paylaşacak bir eşin varlığı, onların psikolojilerine olumlu yansımaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun (2017a) Yaşam Memnuniyeti Araştırma verilerinde de evlilerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu oldukları belirtilmektedir. Öte yandan Vural'ın (2016) çalışmasında medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Araştırmada katılımcıların düzenli spor yapıp yapmamaları değerlendirildiğinde, düzenli spor yapan katılımcılar lehine psikolojik iyi oluşlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile düzenli spor yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşları düzenli spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında benzer şekilde spor yapanların öznel mutluluk düzeyini yüksek bulan araştırmalara rastlanılmıştır (Yazıcı, Caz ve Tuçkol, 2016, s. 4; Polat, 2014, s. 78; Gezer, 2014, s. 59). Ayrıca bazı çalışmalarda ise fiziksel egzersizin genel psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği belirtilmektedir (Sbazo, 2003, s. 160; Doğan, 2006, s. 124; Yerlisu-Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012, s. 56). Diğer taraftan Tunçkol'un (2015, s. 4221) çalışmasında düzenli egzersiz ile iyi oluş arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bireylerin zamanlarını değerlendirme biçimleri onların psikolojileri üzerinde etkili olmaktadır (Kırtepe, 2018, s. 908)

Polat (2014)'a göre düzenli sporun mutluluğa olumlu yansması sporun doğasından kaynaklanmaktadır. Spor vücudun sinir ve kan sistemini düzenleyerek bireyleri rahatlatan bir serbest zaman aktivitesidir. Ancak yaşlılıkta düzenli spor alışkanlığı hem bireylerin kişilik özelliklerinden hem de kurumların alt yapı yeterliliğinden etkilenmektedir. Öncelikle ileri yaşlarda düzenli spor yapabilmek büyük oranda gençlik dönemlerinde düzenli spor alışkanlığı kazanmış olmaya bağlıdır. Yanı sıra yerel yönetimlerin yaşlı bireylerin rahatlıkla erişebildikleri ve onların bedensel gerilemelerini de hesaba katan

açık ve kapalı spor alanlarının sayı ve kalitesine bağlıdır. Bundan dolayı yerel yönetimlerin yaşlılara yönelik daha fazla spor alanları açmaları önerilebilir.

Bu araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile gelir durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, ev sahibi katılımcılar ile kiracıların psikolojik iyi oluşları arasında ev sahipleri lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile ev sahibi olan katılımcılar kiracılardan daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahiptirler. Literatürde gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş ve mutluluk üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını belirten çalışmalar (Tingaz, 2013, s. 45; Tingaz ve Hazar, 2014, s. 752; Tunçkol, 2015, s. 4221) bulunmasına rağmen gelir durumundaki yüksekliğin mutluluk düzeyini arttırdığına dair araştırmalar daha fazladır (Yazıcı, Caz ve Tuçkol 2016, s. 5; Vural, 2016; Aydemir, 2008, s. 58; Canbay, 2010, s. 68; Kermen 2013, s. 50). Zira gelir düzeyinin yüksek oluşu yaşam standartlarını ve böylece bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yükseltmektedir.

Gelir düzeyinin yüksek oluşu haliyle sağlık, beslenme ve özellikle barınma ihtiyaçların daha yüksek kalitede karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Diğer taraftan yaş ilerlemesi ile birlikte gelir kaybı yaşayan yaşlılar, birde kira gibi ilave ekonomik yükler altında daha fazla mutsuz olmaktadır. Bu çerçevede emekli ve ileri yaştaki bireylere yönelik, güç yetirilebilir konut edindirme projelerinin, onların bireysel iyi oluşlarına olumlu yansıtacağını belirtmek gerekmektedir. Kentlerde yerel yönetimler öncülüğünde kirada yaşayan emekli ve/veya yaşlıları ev sahibi yapacak daha fazla konut yapmaları önerilebilir (Aysan, 2017, s. 257).

Araştırmada katılımcıların yaşları ile psikolojik iyi oluşları arasında istatistiksel anlamda bir fark tespit edilmiştir. 55-64 yaş grubundaki yaşlılık öncesi orta yaş grubundakilerin 75 yaş ve üzeri gruptaki katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında yetişkinlerle yaşlıların iyi oluş hallerini karşılaştıran çok az çalışmaya rastlanılmıştır. Ancak yine de diğer kuşaklar arasında ilişki olup olmadığına dair çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin gençler ve yetişkinler arasında karşılaştırma yapılan bir araştırmada 36- 60 yaş aralığındakilerin 22- 35 yaş grubundan daha iyi psikolojik iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir (Vural, 2016). Gençlerin kendi içerisinde gruplandırıldığı diğer bir araştırmada ise 14-17 yaş grubundakilerin 19-25 yaş grubundaki gençlerden yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011, s. 144). Öte taraftan genç ve yetişkinler ile yapılan bazı çalışmalarda ise psikolojik iyi oluşun yaş gruplarına göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir (Kermen, 2013, s. 48; Göcen, 2012, s. 155).

Pek çok alanda gerilemelerin yaşandığı 75 yaş üstü dönemde psikolojik iyi oluşun diğer yaş gruplarından düşük tespit edilmiştir. Bu anlamda yaşlılık dönemde sosyal ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlamak için yerel yönetimlerin daha fazla sorumluluk almaları gerekmektedir. Çalışma yaptığımız sosyal yaşam merkezi benzeri mekanların yaygınlaştırılması ve buralarda yaşlılık konusunda daha fazla uzman gerontolog, sosyolog, psikolog sosyal hizmet uzmanı gibi profesyonellerin istihdam edilmeleri önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Achenbaum, W. A., Weiland, S. ve Haber, C. (1996) Key Words in Sociocultural Gerontology. New York: Springer Pub Co.
- Akçay, C., (2011). Yaşlılık: Kavramlar ve Kuramlar. 2. Baskı. İstanbul: Kriter Yayınlar.
- Arun, Ö., (2008) “Yaşlı Bireyin Türkiye Serüveni: Kaliteli Yaşlanma İmkânı Üzerine Senaryolar”. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 7(2): 313-330.
- Aydemir, R. E. (2008) Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk yetişkinlik dönemi). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aysan, Ü. (2017) Türkiye’de Yaşlıların Yaşam Memnuniyeti ve Refah Algıları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydiner Boylu, A. (2013) “Aktif Yaşlanma ve Yaşam Boyu Öğrenme”. VII. Ulusal Yaşlılık Kongresi. Karabük: Karabük Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı.
- Baran, E. ve Bahar-Özvarış, Ş. (2012) “Yaşlılık Döneminde Sağlığın Geliştirilmesi”. Yaşlı Sağlığı: Sorun ve Çözümler. Ed. D. Aslan ve M. Ertem. Ankara: Halk Sağlığı Uzmanları Derneği (HASUDER) Yayınları No: 2012-1 1. Baskı Palme Yayıncılık.
- Beydoğan, B. (2008) Self-Construal Differences in Perceived Work Situation and Well-Being. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: ODTÜ Psikoloji Bölümü.
- Canbay, H. (2010) Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005) Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cockerham, W. C. (1991) *This Aging Society*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Çetinkaya, H. (2004) Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diener, E. (1984) “Subjective Well-Being”. *Psychological Bulletin* 95. 3: 542-575.
- Doğan, Türkan (2006). “Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitimi Fakültesi Dergisi* 30: 120-129.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011) “Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4. (36): 139-151.
- Gezer, H. (2014) Spor Yapan ve Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi Malatya Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Göcen, G. (2012) Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Görgün-Baran, A. (2012) “Aile ve Yaşlılık”. *Aile Sosyolojisi*. Ed. A. Kasapoğlu ve N. Karkıner. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayını: 134- 166.
- Görgün-Baran, A. ve Kurnaz, Z. (2013) “Aktif Yaşlanma ve Yaşlılık Algısı”. VII. Ulusal Yaşlılık Kongresi. Karabük: Karabük Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012) “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere göre incelenmesi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi*. Yıl 12 Sayı 23: 115-131.
- İmamoğlu, E. O. (2004) Self-Construal Correlates of Well-Being. Yayınlanmamış Bir Çalışmadır.
- Kalaycı, Ş. (2008) SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Kermen, U. (2013) Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kırtepe, A. (2018) “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımına Engel Olan Unsurların Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Turkish Studies – Social Sciences, Volume 13/18 Summer 2018, p. 901-910, DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14142>, ISSN: 1308-2140, ANKARA-TURKEY.
- Kurtkapan, H. (2018) Kentte Yaşlılık ve Yerel Yönetim Uygulamaları. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Mroczek, K. D. ve Kolarz, M. C. (1998) “The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness”. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 5, 1333-1349.
- Polat, A. (2014) Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Powell, L. J. (2006) *Social Theory and Aging*. Lanham, Md: Rowman & Littlefield Publishers.
- Ryff, D. C. (1989) “Happiness is Everything, or is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being”. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6): 1069-1081.
- Ryff, D. C. ve Keyes, L. M. C. (1995) “The structure of psychological well-being revisited”. *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 719-727.
- Szabo, A. (2003) “The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety”, *Journal of Leisure Research* 35(2): 152-162.
- Telef, Bülent Baki, Uzman, Ersin & Ergün, Enes (2013), Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 8/12. 2013 p.1297-1307. [www.turkishstudies.net](http://www.turkishstudies.net). DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5699>
- Tingaz, E. O. (2013) Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tingaz, E. O. ve Hazar, M. (2014) “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ Ve Mutluluklarının Karşılaştırılması”. *International Journal of Science Culture and Sport Special Issue* 1: 745-756.
- Tunçkol, H. M. (2015) “Relationship of Happiness and Subjective Vitality in University Students”. *International Journal of Development Research* 5(4): 4219-4222.
- TÜİK (2017a) Türkiye İstatistik Kurumu. “Yaşlıların Yaşam Memnuniyeti Araştırması”, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27595>, 24.11.2018 tarihinde erişildi.
- TÜİK (2017b) Türkiye İstatistik Kurumu. “İstatistiklerle Yaşlılar 2017”, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27590>, 24.11.2018 tarihinde erişildi.
- United Nations Department of Economic and Social Affairs (2015) *World Population Ageing 2015 (ST/ESA/SER.A/390)*. New York: United Nations.
- Yerlisu L., Tennur, A. E. ve Bahadır, Z. (2012) “Yaşam Tatmini Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme Kayseri”, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 012, X (2): 53-59.

- 
- Victor, R. C. (2005) *The Social Context of Ageing*. New York: Routledge.
- Vural, E. M. (2016) Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yakut, S ve Yakut, İ. (2018) “Öğretmenlerde Psikolojik İyi Oluş ve İş Yerinde Dışlanma İlişkisi, *Turkish Studies – Social Sciences*, Volume 13/18 Summer 2018, p. 1357-1376, DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13883>, ISSN: 1308-2140, ANKARA-TURKEY.
- Yazıcı, Ö. F., Caz, Ç. ve Tunçkol, H. M. (2016) “Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Öznel Mutluluk Düzeyleri”. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science* Cilt 2/1, 1-7.
- Yılmaz, Y. (2013) “Aktif ve Sağlıklı Yaşlanmada Medyanın Rolü Üzerine Bir Değerlendirme”. VII. Ulusal Yaşlılık Kongresi. Karabük: Karabük Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı.