



## Copping stress as predictor of life satisfaction among older adults

## Yaşlılarda yaşam doyumunun yordayıcısı olarak stresle başa çıkma

Esra Çalık Var<sup>1</sup>

Çiçek Nilsu Varlıklar Demirkazık<sup>2</sup>

Şükran Kolay Çepni<sup>3</sup>

### Abstract

The aim of this study is to investigate the effect of coping with stress on life satisfaction of old people. This study was carried out on old individuals aged between 60 and 95 years old and 68 women and 57 men participated to the study from Ankara and Bursa. Ways of Coping Questionnaire and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools. Correlational research design was used and multiple regression analysis was performed. The analysis results indicated that submissive approach negatively, optimistic and seeking of social support positively predict life satisfaction ( $R=0,47$ ,  $R^2=0,22$  ve  $p<.00$ ). Old people's using optimistic and seeking of social support methods while dealing with stress increase their life satisfaction. This study is going to support intervention programs of old people.

**Keywords:** Life satisfaction; aging; coping with stress.

### Özet

Bu çalışmanın amacı, yaşlı bireylerin stresle başa çıkmanın yaşam doyumlarına etkisini incelemektir. Araştırmaya Ankara ve Bursa'da yaşayan 60 ve 95 yaş arası 68 kadın, 57 erkek yaşlı birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Stesle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma deseni kullanılan bu çalışmada, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çaresiz yaklaşımın olumsuz, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerinin olumlu yönde yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur ( $R=0,47$ ,  $R^2=0,22$  ve  $p<.00$ ). Yaşlıların stresle başederken iyimser ve sosyal destek arama yöntemlerini kullanmaları yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Araştırma yaşlıların yaşam doyumlarının artırılmasına yönelik müdahale programlarını destekleyecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam doyumunu; yaşlılık; stresle başa çıkma.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

### 1. Giriş

Hızla gelişen teknoloji, toplumsal değişimler, yaşam süresinin artması gibi etkenler yaşam dönemlerine özgü özelliklerin gözden geçirilmesi ihtiyacını getirmiştir. Yaşam döngüsünün son evresinde yer alan biyolojik, kronolojik, psikolojik ve toplumsal yaşlanma süreçlerini içeren yaşlılık dönemine olan ilgi de giderek artmaktadır (Onur, 2000). Bu ilginin önemli kaynaklarından biri giderek yaşlanan dünya nüfusudur, TÜİK (2013) raporlarına göre ülkeler arasında farklılıklar

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr., Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, [esracalik82@gmail.com](mailto:esracalik82@gmail.com)

<sup>2</sup> Arş. Gör., Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, [ciceknilsu@gmail.com](mailto:ciceknilsu@gmail.com)

<sup>3</sup> Arş. Gör., Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, [sukrankl@gmail.com](mailto:sukrankl@gmail.com)

göstermekle birlikte günümüz insanının yaşam süresi ortalama 76.3 yıldır. Resmi istatistikler, tüm dünya nüfusunun son yüz yıl içerisinde dörde katlanacağını ve bu durumda yaşlı oranının da on kat artacağını, 2050 yılında her 5 kişiden birisinin yaşlı olacağını göstermektedir (Mandrıoğlu, 2010). Yaşlı nüfusunun toplum içerisinde giderek artacağı göz önünde bulundurulduğunda yaşlılık dönemi tanımak ve dönemle ilgili politikalar geliştirmek önemli olacaktır.

Yaşlılık döneminin başlangıcı ile ilgili tartışmalar olsa da dünya genelinde 65 yaş, bireylere 'yaşlı kimse' demek için başlangıç yaşı olarak alınmakta, 65-74 yaş arasındakilere genç-yaşlı, 75-84 yaşındakilere yaşlı-yaşlı ve 85 yaş ve üstündekilere en yaşlı-yaşlı tanımlamaları kullanılmaktadır (Santrock, 2012). Diğer yaşam dönemlerine geçişin tanımlanmasındaki zorluk yaşlılık dönemi için de geçerlidir, özellikle yaşlılığın farklı geçiş süreçleri, başlangıç dönemlerinin belirsizliği, bireyden beklenen işlevselğin kestirilememesi, sosyalleşme gibi pek çok belirsizliği açıklamaya çalışan yaşlılık kuramları, bu bağlamda yaşlılık çalışmalarına ışık tutmaktadır.

Yaşlanmayı açıklayan kuramlar biyolojik ve sosyal kuramlar olmak üzere iki alt boyutta incelenebilir. Farklı disiplinlerden etkilenen bu kuramlar farklı bakış açılarıyla yaşlılığı açıklamaya çalışmışlardır. Sosyal yaşlılık kuramlarından ilki ilişki kesme kuramıdır, fonksiyonalizmi temel alan kurama göre yaşlanma, toplumun beklentisi yönünde, yaşlılık sürecinin başlamasından itibaren bireylerin kendilerini toplumsal hayattan ve sosyal etkileşimden soyutlamasıdır (Efe ve Aydemir, 2015). Yaşlılığı açıklamak üzere geliştirilen bir diğer kuram, etkinlik kuramıdır, kuram yaşlılığın yaşamındaki etkinlik durumları; sahip oldukları sosyo demografik özellikler, sağlık durumları gibi değişkenlerin yaşam doyumuyla olan ilişkisine odaklanmıştır (Öz, 2002; Durak, 2012). Bağlanma kuramı açısından ise yaşlanma; bakım verme-alma, kayıp ve yas süreci, yaşlılık psikopatolojisi ve bağlanma figürü olarak yaratıcının görülmesi noktasında tartışılmaktadır (Yıldız, 2012). Süreklilik kuramı ise, bireylerin yaşlılık dönemindeki özelliklerinin yetişkinlik dönemindeki özelliklerinin de bir devamı olduğunu, bireylerin eski rollerini yeni rolleriyle değiştirerek uyum sağladıklarını savunmaktadır (Efe ve Aydemir, 2015; Canatan, 2008). Bu major kuramlar dışında yaşlılığı açıklayan diğer sosyal kuramlar arasında rol kuramı, yaş tabakaları kuramı, sembolik etkileşim kuramı, etiketleme kuramı, sosyal çöküş kuramı, sosyal alışveriş kuramı, sosyo-çevresel kuram, yaşam rotası yaklaşımı gösterilebilir (Canatan, 2012). Yaşlanmayı açıklayan biyolojik kuramlar ise; evrim, serbest radikal, hücre saat, mitokondriyal, hormonal stress, timik stimülasyon ve çapraz bağlanma kuramlarıdır (Eyüboğlu ve ark., 2012; Santrock, 2012).

Yaşlanmayı açıklamaya çalışan tüm bu kuramlar, politika yapımcıların yaşlılık döneminde verilecek olan hizmetlerin kalitesini ve yaygınlığını arttırmaya çalışması aslında yaşlılık dönemindeki yaşam doyumunu arttırabilmeye yönelik planlamaları desteklemektedir. Yaşam doyumu bireylerin yaşam durumlarını genel olarak değerlendirmeleri şeklinde açıklanmaktadır ve yaşlılık döneminde çalışılan önemli konulardan biridir (Diener ve ark., 1985; Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu kavramı farklı kuramsal temellerle, farklı yaşam dönemleri içinde, farklı ülkelerde çalışılmıştır. İlk yaklaşım yaşam doyumunun sosyo demografik değişkenlerle ilişkili olduğunu (Baltes ve Mayer, 2001) değişen yaşam koşullarının, azalan sağlığın yaşam doyumunu etkilediğini bu nedenle yaşlı bireylerde yaşam doyumunun bir düşüş gösterebileceği görüşünü savunmuştur (Baird ve ark., 2010). Diğer bir bakış açısı ise bireyin sadece varolan imkanlarla yaşam doyumlarının ilişkilendirilemeyeceğini gelecek beklentisi, olumlu ve olumsuz olaylara verdikleri tepkiler de yaşam doyumlarını etkilediği yönündedir, bu bakış açısını destekleyen araştırmalardan biri Steel (2008) tarafından gerçekleştirilmiş, dışa dönüklük, kendine güven gibi özelliklerle yaşam doyumu ilişkili bulunmuştur. Yaşlılık döneminde bireyler azalan yılların önemini algıladıkları (Cartensen, 1995), yapmak istedikleri için daha çok zaman bulabildikleri (Onur, 2000), duygularını genç bireylere göre daha iyi düzenleyebildikleri (Gross ve ark., 1997) için yaşam doyumları artmaktadır. Neugarten (1961)'in çalışması da benzer bir şekilde yaşlı bireylerdeki yaşam doyumunun günlük aktivitelerini zevk alarak yapma, yaşamı anlamlı bulma ve amaç edinme, amaca ulaşma hissi, olumlu benlik imgesi ve iyimser bakış açısı gibi kriterlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaşın ilerlemesi, azalan sağlık, değişen yaşam koşulları, yaklaşan ölümün farkındalığı ve kişiler arası ilişkiler yaşlılık döneminin kendine özgü zorlayıcı koşullar ve stres oluşturmaktadır. Stres, günümüzde bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde ciddi bir belirleyici etmendir ancak belirli bir düzeyde olan stres insanlar için sağlıklı kabul edilmektedir (Hamarta ve ark., 2009). Yaşlılık döneminde, yaşlıların yaşam doyumlarının düzeyi, yukarıda bahsedilen pek çok değişkene bağlı olmakla birlikte, kişilerin stresle baş etme biçimleri de yaşam doyumlarının artması ile ilişkilendirilebilmektedir.

Folkman, Lazarus ve arkadaşları (1986)'nın bireylerin çevreleri ile olan uyumunu etkileyen, kaynaklarını zorlayan bir durum olarak tanımladığı stresin, baş etme kavramı ile oldukça önemli bir ilişkisi bulunmaktadır. "Stresle başa çıkma" olarak birleşen kavram; stresi ortadan kaldırmak değil, stresi olumlu bir düzeyde tutabilmeyi öğrenmek olarak tanımlanmaktadır (Turunç, 2009). Bununla birlikte başa çıkma kavramı değerlendirilirken Lazarus (1993) dört önemli faktöre dikkat çekmiştir, bunlardan ilki strese neden olan içsel veya dışsal bir etkenin varlığı, ikincisi bu etkenin zararlı olabileceği yargısı, üçüncüsü başa çıkma kaynaklarının gözden geçirilmesi, dördüncüsü bedensel ve bilişsel belirtiler.

Folkman, Lazarus ve arkadaşları (1986) baş etme becerisini bir sorunun ya da olumsuz bir durumun, olayın çözümü için ya da birey üzerindeki baskının en aza indilmesi için kullanılan bilişsel ve davranışsal süreçler olarak tanımlamış, başa çıkma becerilerini problem odaklı ve duygu odaklı olarak ikiye ayırmışlardır (Türküm, 2002). Problem odaklı başa çıkma kişilerin kendilerine tehdidi olan davranışlara karşı eyleme geçmesi ve tehdidin getirdiği olumsuzluğu azaltmaya yönelik girişimlerde bulunması olarak tanımlanırken; duygu odaklı başa çıkma ise kişinin kendisine yönelik tehdit olarak algıladığı durumla savaşmak yerine onun olumsuz etkisini azaltmak yönünde uzak durma, paylaşma, oluşan duyguyla baş etme gibi bir takım etkinliklerde bulunması olarak betimlenmektedir (Lazarus, 1991; Folkman ve ark, 1986). Sonraki çalışmalarda problem ve duygu odaklı baş etme becerilerine dolaylı baş etme ve sosyal destek arayışı boyutlarını da eklenmiştir (Durak, 2012). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ise baş etme becerileri; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama olarak belirlenmiş, bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları etkili başa çıkma yöntemleri, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ise etkisiz başa çıkma yöntemleri olarak belirlenmiştir (Şahin ve Durak , 1995). Bireyin kullandığı başa çıkma biçimine göre bireylerin yaşam kalitesi ve düzeyi değişmektedir. Stresle olumlu başa çıkma tarzlarını kullanan kişilerin streslerinin azaldığı ve mutluluk düzeylerinin arttığını destekleyen araştırmalar alan yazında dikkat çekmektedir (Hamarta ve ark., 2009). Olumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanma ile depresyon düzeyinin artması arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Kaya ve ark., 2007) ve bu durumun yaşam doyumunu olumsuz etkilediği bilinmektedir.

Yaşlılık döneminde stresle başa çıkma konusunda yapılan araştırmalar iki farklı görüşü ortaya koymaktadır; birinci görüş yaşlıların yaşama dair deneyimlerinin onların başa çıkma becerilerini geliştirdiğini savunurken (Vaillant, 1977), diğer görüş yaşanan değişimlerin yaşama uyumla ilgili becerilerde gerilemeye neden olabileceği yönündedir (Busse ve Pfeiffer, 1977). Tüm farklı bakış açılarına rağmen, yaşlılık döneminde oluşan ve değişen biyolojik, bilişsel ve çevresel koşulların yönetilmesinde stresle baş etme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırılması önemli görülmektedir.

## 2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, temelde yaşlılık dönemindeki bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaşam doyumlarını etkileyip etkilemediğini sorgularken, henüz gelişmekte olan yaşlılık çalışmalarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

### 3. Yöntem

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modellerinden korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma deseni iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri, ilişki türlerini, ilişki türlerinin ne dereceye kadar var olduğunu belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırma desenidir (Büyüköztürk ve ark., 2008). Araştırmada kullanılan veriler tek seferde farklı yaş gruplarından toplanmış ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam doyumu, bağımsız değişkenleri ise stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutlarıdır.

#### 3.2 Çalışma Grubu

Çalışma 2015 yılında Ankara ve Bursa'da yaşayan 125 yaşlı üzerinde yürütülmüştür. 60-95 yaş arası (Ort. Yaş:68, Ss:7.70), 57 (%45.6) erkek ve 68 (%54.4) kadın olmak üzere toplam 125 birey katılmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin 32'si alt, 59'u ort, 34'ü üst sosyoekonomik düzeyi temsil etmektedir. Katılımcılar seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden amaçsal örnekleme yöntemi kullanılarak ve gönüllülük esasıyla belirlenmiştir.

#### 3.3 Verilerin Toplanması

##### 3.3.1 Veri Toplama Araçları

**Stresle başa çıkma ölçeği:** Yaşlı bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinin değerlendirilmesi amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama olarak isimlendirilmiştir. Ölçekten en az 30, en fazla 120 puan alınmaktadır. Yapılan farklı araştırmalarda ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach alfa katsayılarının iyimser yaklaşım için 0.49-0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.62-0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.47-0.72 ve sosyal destek arama faktörü için 0.45-0.47 arasında olduğu belirtilmiştir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek için Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, toplam beş maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten en az 5, en yüksek 35 puan alınmaktadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların başta cinsiyetleri olmak üzere medeni durumları, çocuklarının sayısı ve meslekleri, kendi eğitim durumları, ekonomik gelir düzeyleri, yaşam biçimleri ve sosyal etkinliklere katılım durumları gibi bir çok konuda bilgi sahibi olmak için araştırmacılar tarafından bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin çözümlenmesinde aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

#### 3.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma Ankara ve Bursa illerinde yaşayan yaşlı bireylerle sınırlıdır.

#### 3.5. Araştırma Etiği

Bu çalışmaya katılan tüm bireyler onam formu doldurmuştur.

#### 4. Bulgular

Stresle başa çıkma yöntemlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Stresle başa çıkmanın yaşam doyumu üzerine etkisi

Değişken	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
(Sabit)	16,576	3,950	....	4,197	0,00
Çaresiz yaklaşım	-0,526	0,135	-0,324	-3,902	0,00
Iyimser yaklaşım	0,551	0,234	0,221	2,351	0,02
Sosyal destek arama	0,872	0,335	0,252	2,600	0,01
R= 0,472 R <sup>2</sup> = 223 F <sub>(3;123)</sub> =11,467<0,00					

Yaşlı bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerinin yaşam doyumunun manidar yordayıcıları olduğu bulunmuştur. (R=0,47, R<sup>2</sup>=0,22 ve p<.00). Araştırma bulguları çaresiz yaklaşım yaşam doyumunu olumsuz yönde, iyimser yaklaşımla, sosyal destek arama yöntemlerinin ise olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Diğer bir değişle; iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ilgili puanlar arttıkça yaşam doyumu puanları da artmakta, çaresiz yaklaşım puanları arttıkça yaşam doyumu puanları azalmaktadır. Boyun eğici yaklaşım ile kendine güvenli yaklaşım yöntemlerinin yaşam doyumunu anlamlı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada anlamlı çıkan stresle başa çıkma yöntemleri varyansın %22’sini açıklamaktadır.

#### 5. Tartışma

Kaybettikleri fiziksel güç, aile üyelerine olan bağımlılıkları, kronik hastalıkları gibi pek çok faktör yaşlıların yaşam doyumlarını etkileyebilmekte, bununla birlikte yaşlı bireylerin tercihlerinin arttırılması, yaşamlarının kontrolünü ellerinde hissetmeleri gibi faktörler onların yaşam uyumlarını arttırmaktadır (Sheafor ve Horejsi, 2012). Türkiye’de yapılan çalışmalar yaşlılık ile ilgili politikalar ve programlar yaşam kalitesini ve genel sağlığı arttırmaya odaklanmakla birlikte, üretken, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden başarılı ve bağımsız bir yaşlanma hedeflenmekte, hizmetlerde bu yönde geliştirilmeye çalışılmaktadır (Bahar ve ark., 2009). Bu çalışmaların etkililiğinin arttırılabilmesi için yaşlı bireylerin micro, mezzo ve makro sistemler içinde desteklenmesi önemlidir. Yaşlıların bireysel farklılıkları, sosyo ekonomik düzeyleri, çevreleriyle olan ilişkileri onlar için geliştirilecek desteklerin ve müdahalelerin bireye özgü olması gerektiği anlayışını ortaya koymaktadır.

Bu görüşleri destekler nitelikte araştırmada bireysel farklılıklar açısından ele alınabilecek stresle başa çıkma yöntemlerinin yaşam doyumuna etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yöntemlerinin yaşam doyumunu olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucu destekler nitelikte Dubeyi ve Agarwal (2007) tarafından kronik hastalığı olan 180 yetişkinle yapılan araştırmada etkili başetme yöntemlerinin yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. OHara (1998), Mc Culloch (1995), Mc Nicholas (2002)’da araştırmalarında sosyal desteğin yaşlı bireyler üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Matheny ve arkadaşları (2002) Amerikalı ve Türk öğrencilerle yaptıkları bir araştırmada sosyal desteğin yaşam doyumunu olumlu etkilediği yönünde bir sonuca ulaşmışlardır. Aysan ve Özben (2004) huzurevlerinde yaşayan bir grup yaşlıyla yaptığı çalışmada özer olan ve arkadaş desteğine sahip olan yaşlıların daha çok etkin başetme stratejisi kullandığı bu durumda depresyonu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Diğer etkili başa çıkma yöntemlerinden biri iyimser başma çıkma stiline stres daha düşük düzeyde algılamaya neden olduğu (Poon ve ark., 2003) iyimserliğin stres ve yaşam doyumunu arasında moderator bir etkiye sahip olduğu (Chang, 1998) yönünde araştırmalar çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca yaşlılık dönemindeki sosyal, fiziksel, bilişsel ve ekonomik faktörlerin yaşam doyumuna etkisi her ne kadar yüksek olsa da (Borg ve ark., 2006) bazı araştırmalar kişilik yapısının yaşlılık döneminde yaşam doyumunu etkilediği görüşünü savunmaktadır (Ardelt, 1997). Sonradan öğrenilmiş bir özellik mi yoksa bir kişilik özelliği mi olduğu tartışmaları bir yana, iyimserlik yaşam doyumuyla oldukça yüksek düzeyde olumlu bir ilişkiye sahiptir (Myers ve Diener, 1995).

## 6. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları yaşlıların yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla başedebilme yöntemlerinin belirlenmesi ve bunların yaşam doyumuna olan etkisinin ortaya koyulması açısından önemli görülmektedir. Yaşlıların etkin stresle başa çıkma tarzlarını benimsemeleri koruyucu ruh sağlığı açısından önemlidir, onları stresin olumsuz etkilerinden koruyarak yaşam doyumlarını olumlu etkilemektedir. Bu sonuçlar; yaşlılar için sosyal destek varlığının, iyimserliklerinin desteklenmesi gerekliliğini, yaşlı bireyler için geliştirilen sosyal hizmet müdahalelerinde onlar için oluşturulan sosyal destek mekanizmalarının etkililiğini artırması gerektiğini ortaya koymaktadır. Yaşlılık döneminde yaşlıların bireysel olarak desteklenmesi, duygusal zekanın bir belirtisi olarak iyimserliklerinin artırılmasının yanı sıra arkadaşları, diğer aile üyeleri, içinde buldukları sosyal çevredeki bireylerle olan ilişkilerini de desteklemek planlanacak olan müdahaleleri güçlendirecektir. Yaşlılara yönelik uygulanan programlar yaygınlaştırılmalı var olanlar koruyucu ve önleyici hizmetleri de kapsayan bir yapıya dönüştürülmelidir. Yaşlılık döneminde artan sağlık sorunları dikkate alındığında yaşlılara yönelik sağlık hizmetlerinin kar yönelimli olmaması ve verilen hizmetlerde önleyiciliğe vurgu yapılması yaşlıları destekleyecektir. Aile ve arkadaş desteği olmayan, düşük sosyoekonomik düzeye sahip, işlevselliğini yitirmiş yaşlılar için onların etkili başetme biçimlerini destekleyecek koruyucu ve tedavi edici programların geliştirilmesine gereksinim duyulmaktadır. . Bu noktada dünya genelinde, yaşlı bakımında kurumsal bakımdan evde bakıma geçişin gerçekleştiği gözlemlenmektedir. Yaşlı bireyin ve ailesinin fiziksel, duygusal, sosyal, ekonomik ve çevresel boyutlarının disiplinlerarası bir ekip çalışması ile ele alındığı evde bakım modeli, sosyal ve ekonomik bakımdan dezavantajlı bireylere saygın bir hizmet alma olanağı sunmaktadır. Bireyin alıştığı, sevdikleriyle iletişimde olduğu ortamda gerçekleşen evde bakım, yaşlıların mutluluk düzeyini ve yaşam kalitesini artırarak yaşadıkları stresi azaltmaktadır (Ersanlı, 2008). ABD’de özel ya da devlet desteğiyle finansal altyapısı sağlanan ‘ortak barınma tesisleri’, ‘grup evleri’ ve ‘yardımlı-yaşama tesisleri’ gibi alternatif hizmetler, geliştirilecek politikalar için örnek oluşturabilir (Zastrow, 2015). Duygusal destek, geliştirilmiş başetme stratejileri ve problem-çözme terapileri gibi müdahalelerle birlikte yaşlıların hissettiği yalnızlık hissini azaltması onların yaşam kalitelerini arttıracaktır (Musich ve ark., 2015). Özetle araştırma bulguları, yaşam doyumunun artırılmasına yönelik geliştirilen tüm politikaların yaşlı nüfusu da dikkate alarak geliştirilmesinin makro düzeyde önemli müdahaleler olabileceğini göstermektedir.

### 6.1. Çalışma bulgularının kullanılabilirliği

Bu çalışma yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının nasıl arttırılacağı ile ilgili çalışmalara katkıda bulunabilir ve bu kapsamda politikalar geliştirilebilir. Bununla birlikte araştırma bulguları yaşlılık dönemi için geliştirilecek olan müdahale programlarında stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin kazandırılmasına yönelik eğitim içeriklerinin hazırlanması ile ilgili kullanılabilir.

## 7. Kaynakça

- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B (1), 15-27.
- Aysan, F., & Özben, Ş. (2004). Huzurevinde yaşayan bir grup yaşlının kullandığı başa çıkma stratejileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(5), 1-12.
- Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H. A., & Parlar, S. (2009). Engelli çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(1), 97-112.
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (2001). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. Cambridge University Press.
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social indicators research*, 99(2), 183-203.
- Borg, C., Hallberg, I. R., & Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: The relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15(5), 607-618.
- Busse, E. W., & Pfeiffer, E. (1977). *Behavior and Adaptation In Late Life*. Boston: Little Brown and Company.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canatan, A. (2008). *Sosyal Yönleriyle Yaşlılık*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Canatan, A. (2012). Yaşlılar ve toplum. In Bacanlı, H. & Terzi, S. (Eds.), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Psikolojisi* (pp. 355-390). İstanbul: Açılım Kitap.
- Cartensen, L. L. (1995). Evidence for a life span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dubeyi, A., & Agarwal, A. (2007). Coping strategies and life satisfaction: Chronically ill patients perspective. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(2), 161-168.
- Durak, M. (2012). Yaşlılık döneminde psikososyal ve bilişsel gelişim. In Bacanlı, H. & Terzi, S. (Eds.), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Psikolojisi* (pp. 273-310). İstanbul: Açılım Kitap.
- Efe, A., & Aydemir, M. (2015). Yaşlı kadın olmak: Psiko-sosyolojik kuramlar çerçevesinde yaşlılık ve kadın-Isparta Örneği. *Review of the Faculty of Divinity University of Süleyman Demirel*, 193.
- Ersanlı, E. (2008). Yaşlıya bakım hizmetleri. In Ersanlı, K. & Kalkan, M. (Eds), *Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açardan Yaşlılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eyüboğlu, C., Şişli, Z., & Kartal, M. (2012). Yaşam döngüsünde yaşlılığın psikolojik boyutu. *Turkish Family Physician*, 3(1), 18-22.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- George, L. K. (2010). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life. *Journals of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B, 331-339.

- Gross, J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam S., & Angie Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, M., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford Univ. Press.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In: Magai, C. & McFadden, S. H. (Eds.), *Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging* (pp. 289- 306). California: Academic Press.
- Mandıracıoğlu, A. (2010). Dünyada ve Türkiye’de yaşlıların demografik özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, 49(3), 39-45.
- Matheny, K.B., Curlette, W.L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D., & Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 81-97.
- McCulloch, B.J. (1995). Relationship of family proximity and social support to mental health of older rural adults: the Appalachian context. *Journal of Aging Studies*, 9(23), 65-81.
- McNicholas, S. L. (2002). Social support and positive health practices. *Western Journal of Nursing Research*, 5(24), 772-787.
- Musich, S., Wang, S., Hawkins, K., & S. Yeh, C. (2015). The impact of loneliness on quality of life and patient satisfaction among older, sicker adults. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 1-9.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Neugarten, B. L., Havinghurst, R. V., & Tobin S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- OHara, L. (1998). The influence of optimum and social support on quality of life of community dwelling elderly people. London ONT: The University of Western Ontario, Thesis.
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik- Yaşlılık- Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Öz, F., & Svift, J. (2002). Yaşamın son evresi: Yaşlılık- Psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2), 17-28.
- Poon, L. W., Gueldner, S. H., & Sprouse, B. M. (2003). *Successful Ageing and Adaptation with Chronic Diseases*. New York: Springer Publishing Company.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. (çev. ed. G. Yüksel), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sheafor, B.W., & Horejsi, C.R. (2012). *Techniques and Guidelines for Social Work Practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.



- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Turuç, Y. (2009). *Fabrika işçilerinde stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- TUIK (2013). Hayat tabloları. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18522>. Erişim: 23.06.2016.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Harvard University Press.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.
- Zastrow, C. (2015). *Sosyal Hizmetlere Giriş*. Ankara: Nika Yayınevi.

### **Extended English Abstract**

Developing technology, changing social needs, increasing of life time are revealed revising characteristics of life cycle. Researchers have increasing interest in late adulthood period and its biological, chronological, psychological and social processes. Not only an increased interest in researching but also an increased interest in successful aging, aging society, old people's status have led to policy issues about life satisfaction and well-being in late adulthood period. Life satisfaction is a general evaluation of life made by individual (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Veenhoven, 1996). Life satisfaction is studied and investigated in various life periods, countries and perspectives; moreover, life satisfaction is very remarkable concept in late adulthood period which is the process of general review of life involves reanalysing, reinterpreting of their whole experiences (George, 2010; Santrock, 2012). According to research findings, life conditions such as physical health, socioeconomic status, financial situation, the physical environment, and social involvement cannot fully explain satisfaction of older persons which change in late adulthood. Not only these life conditions but also personality characteristics, developmental influences, abilities, social support have also effect on life satisfaction (Ardelt, 1997) Late adulthood can be a stressful period because of increasing physical and mental health problems, poverty, loneliness and other problems. Stress is a concept of relationship between environment and appraisal of individuals for their well-being (Lazarus, 1986). Therefore stress is closely related with way of stress coping which is the master, tolerate or reduce the factors of stress. There are two different perspective of way of stress in late adulthood period in the literature, one of them is the experience of old people enhance their coping with stress (Vaillant, 1977), the other one is the diminishment of coping with stress because of chaining in their life (Busse and Pfeiffer, 1977). Taking in consider of literature the relationship between life satisfaction and way of stress coping is important to master biological, social and cognitive factors in late adulthood.

In this study ways of coping stress which are handled the determinants of life satisfaction. The aim of this study is to investigate the effect way of coping stress on life satisfaction. Correlational research design was used considering the focus of the research, as it is about the relationship between two or more variables and the influential variables determining these relationships. Multiple regression analysis was used as analysing techniques. In determining the research group, maximum variation sampling which is one of the type purposive sampling techniques was used. This study was carried out on old individuals aged between 60 and 95 years old and 68 women and 57 men totally 125 people participated to the study from Ankara and Bursa.

To test assumptions of multiple regression analysis, the value of losses related to the data set of the research group whether it, normality, linearity and homogeneity assumptions are examined and it was found to meet the assumptions. Ways of Coping Questionnaire which is

developed by Folkman ve Lazarus (1980), adapted to Turkish language by Şahin and Durak (1985) has 5 subdimension. Life Satisfaction Scale were used also as data collection tools which is developed by Diener (1985) adapted to Turkish language by Köker (1991).

The analysis results indicated that submissive approach negatively, optimistic and seeking of social support positively predict life satisfaction ( $R=0,47$ ,  $R^2=0,22$  ve  $p<.00$ ). These significant determinants explain %22 of variance. Old people's using optimistic and seeking of social support methods while dealing with stress increase their life satisfaction. When it is explained another way, effective stress coping way predict life satisfaction in positive way, ineffective style predict in negative way.

Increasing of life time impact individuals' choices about how and where they want to live. Increasing of life time hasn't impact on only old people but has impact on their family. At that point social workers have to be produced new and unique implementations for older people and their family. Social work implementations which is developed by old people focused physical health and life satisfaction to increase physical and mental health, support social integration and independent life of old people (Bahar, Bahar, Savaş & Parlar, 2009) should be developed in micro, mezzo and macro systems. Today's people in late adulthood period may experience stress, depressed, hopeless and alone. Therefore they need to help and good information to cope with stress, interpersonal relationship. This study is going to support intervention programs especially for old people to increase their life satisfaction. The interventions are focused on supporting old people in their home enhancing social support and producing unique and individual programs for them.