

Yaşlı Bireylere Yönelik Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Gerontolojik Perspektiften Değerlendirilmesi

Assessment of Positive Psychology Interventions for Elderly Individuals from Gerontological Perspective

Hande Kırışık¹, Furkan Ulusal², Nuran Gül Borazan³

¹Ankara Üniversitesi, Ankara

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

³Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş

ÖZ

Yaşlı bireylere yönelik çalışmalar, büyük ölçüde yaşlanmayla beraber meydana gelen sorunlara ve bu sorunların çözümüne odaklanmaktadır. Buna karşılık sınırlı sayıda çalışma, yaşlı bireylerin olumlu duygularını ele almaktadır. Olumlu duygular; önleme, tedavi etme ve problemlerle başa çıkma stratejileri ile bütünleştirildiğinde sorunların üstesinden gelmede önemli bir role sahiptir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, olumlu duygularla yakından ilişkilidir ve yaşamdaki olumlu yanları anlamak ve geliştirmek için çalışmalar yapmaktadır. Pozitif psikoloji müdahaleleri; olumlu duygular, bilişler ve davranışlar geliştirmek için tasarlanmış müdahaleler olarak tanımlanmakta; şükran, affetme, yaşamı gözden geçirme terapisi, anımsama ve öz yönetim gibi uygulamaları içermektedir. Bu çalışmada, pozitif psikoloji müdahalesini konu alan araştırmalarda kullanılan müdahalelerin genel özelliklerinin ve yaşlı bireylere nasıl etki ettiğinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda, doğrudan yaşlı bireylere yönelik pozitif psikoloji müdahalelerini ele alan araştırmalar incelenerek araştırmaların kavramsal ve yöntemsel özellikleri ile yaşlı bireylere etkileri ele alınmıştır. İncelenen çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda alanda çalışanlara öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Yaşlanma, yaşlılık, pozitif psikoloji müdahaleleri

ABSTRACT

Studies on elderly individuals tends to focus on the problems of aging and how to deal with them. On the other hand, a limited number of studies have looked at positive emotions of elderly individuals. Positive emotions play an important role in overcoming problems when integrated with prevention, treatment and coping strategies. The positive psychology approach is closely related to positive emotions and works to understand and improve the positive aspects of life. Positive psychology interventions defined as interventions designed to develop positive emotions, cognitions and behaviors and included practices such as gratitude, forgiveness, life review therapy, reminiscence and self-management. The aim of this review is to identify the general characteristics of the interventions used in studies of positive psychology interventions and how they affect elderly people. In this context, the conceptual and methodological characteristics of the studies and their effects on elderly people were discussed by analysing the studies that directly addressed positive interventions for elderly people. In line with the findings of the analysed studies, suggestions for those working in this field are presented.

Keywords: Aging, old age, positive psychology interventions

Giriş

Dünyada, tarihin hiçbir döneminde görülmeyen sayıda yaşlı insan yaşamaktadır (Tufan 2022). Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA), 1950 yılında dünyada, 60 yaş ve üzeri 205 milyon insan olduğunu, bu sayının 2012 yılında 810 milyona yükseldiğini bildirmektedir (UNFPA 2012). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 yılında dünya nüfusunun %9,8'ini yaşlı nüfusun oluşturduğunu bildirmektedir (TÜİK 2023). Artan yaşlı nüfusa paralel olarak, yaşlılık alanında yapılan çalışmalar da giderek çoğalmaktadır. Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi ve iyi oluş ile ilgili çalışmalar yapmak yaşlı bireylerin ruhsal ve sosyal sağlıklarını iyileştirmek için gereklidir (Korkmaz Yaylagül 2023). Ancak yaşlı bireylere yönelik çalışmalar, büyük ölçüde yaşlanmayla beraber meydana gelen sorunlara ve bu sorunların çözümüne odaklanmaktadır. Buna karşılık sınırlı sayıda çalışma, yaşlı bireylerin olumlu duygularını ele almaktadır. Olumlu duygular; önleme, tedavi etme ve problemlerle başa çıkma stratejileri

Yazışma Adresi /Address for Correspondence: Nuran Gül Borazan, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Yaşlı Bakımı Programı, Kahramanmaraş, Türkiye **E-mail:** nurangulborazan@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 08.03.2024 | **Kabul tarihi/Accepted:** 07.06.2024

ile bütünleştirildiğinde sorunların üstesinden gelmede önemli bir role sahiptir (Fredrickson 2000). Pozitif psikoloji, olumlu duygularla yakından ilişkilidir. Son yıllarda pozitif psikolojiye artan ilgi sonucunda gerontoloji alanında da yeni bir yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yeni yaklaşım, geçmişte genel olarak kabul edilen ve ağırlıklı olarak yaşla ilişkili patolojik durumların, yani olumsuz yönlerin araştırılmasına odaklanan görüşle çelişmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda, yaşlılık döneminde öznel iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, yaşam kalitesi konuları ele alınmaya başlanmış ve pozitif yaşlanma gibi yaşlılıkla ilişkili yeni kavramlar ortaya çıkmıştır. (Ramírez ve ark. 2014).

Yaşlılık döneminde özellikle yaşa bağlı kayıplar nedeniyle depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozuklukları ortaya çıkabilir. Yaşanan kayıplar ve/veya mevcut hastalıklar nedeniyle yaşlı bireylerde yas süreci de sık rastlanan durumlardan birisidir (Meichsner ve ark. 2020). Mevcut tablonun yaşlı bireyleri, mutluluk ve iyilik hallerinin kaybı konusunda daha savunmasız bir hâle getirdiği söylenebilir (Charles 2010). Bu nedenle, olumlu duyguları korumak ve sürdürmek için yaşlı bireyleri bazı stratejiler ve aktiviteler geliştirmeleri konusunda teşvik etmek gerekmektedir. Bu noktada pozitif psikoloji önemli bir yere sahiptir. Nitekim pozitif psikolojinin temel amacı insanların yaşamlarını geliştirmek/iyileştirmek ve ruhsal bozuklukların, hastalıkların başlamasını önlemektir (Seligman 2002).

Pozitif psikoloji, yaşamdaki olumlu yanları anlamak ve geliştirmek için çalışmalar yapmaktadır. Bu bağlamda pozitif psikoloji; mutluluk ve iyilik hâli, olumlu yönler, anlamlı ilişki kurma gibi konuları anlamak ve kolaylaştırmakla ilgilenmektedir (Carr 2016). Pozitif psikoloji, araştırma alanının amaçları doğrultusunda kendine özgü müdahaleler yoluyla insan gelişimine kanıta dayalı bir anlayış sunmaktadır. Pozitif psikoloji müdahaleleri (PPM), olumlu duygular, bilişler ve davranışlar geliştirmek için tasarlanmış müdahaleler olarak tanımlanmakta ve şükran, affetme, yaşamı gözden geçirme terapisi, anımsama ve öz yönetim gibi uygulamaları içermektedir (Sutipan ve ark. 2017).

PPM'nin; yaşam doyumu, şükran, iyilik hâli, psikolojik sağlamlık, umut ve pozitif duygulanım gibi konularda olumlu sonuçların artmasına katkı sağlamasının yanı sıra depresif semptomların, olumsuz duygulanım ve karamsarlığın azaltılmasında da etkili olduğu bildirilmektedir (Ho ve ark. 2014, Hendriks ve ark. 2020). Buna karşılık müdahalelerin yaşlı bireyler için uygunluğunu ve etkililiğini ele alan çalışmalar daha sınırlı sayıdadır (Ho ve ark. 2014). Bu nedenle bu çalışmada, pozitif psikoloji müdahalesini konu alan araştırmalarda kullanılan müdahalelerin genel özelliklerinin ve yaşlı bireylere nasıl etki ettiğinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Çalışmada, incelenen alandaki temel araştırmalar üzerinden konuyu analiz eden geleneksel literatür incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Geleneksel literatür incelemeleri, belirli bir konu hakkında, en az iki çalışmanın üzerinde inceleme yapılarak, incelenen çalışmaların bulgu ve sonuçlarını sentezleyen, belirli bir yöntem izlenmeksizin farklı kaynaklardan elde edilen bilgilerin derlendiği çalışmalardır (Karaçam 2013). Bu doğrultuda bu çalışmada yanıt aranan sorular şunlardır: (1) Yaşlı bireylere yönelik pozitif psikoloji müdahalelerini konu alan araştırmaların kavramsal ve yöntemsel özellikleri nasıldır? (2) Pozitif psikoloji müdahaleleri yaşlı bireyleri nasıl etkilemektedir?

Pozitif Yaşlanma

Literatürde pozitif yaşlanma, sağlıklı yaşlanma, aktif yaşlanma, başarılı yaşlanma ve üretken yaşlanma gibi kavramlar yer almaktadır. Bu kavramlar birbirine benzemekte ve hatta zaman zaman birbiri yerine kullanılabilir. Ancak gerontoloji literatüründe bu kavramların her biri yaşlanmanın farklı yönlerine vurgu yapmaktadır. Pozitif yaşlanma, yaşlanmanın olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu savunan geleneksel görüşün aksine yaşlanmanın bireye ve topluma sağlayabileceği katkılara odaklanmayı amaçlamaktadır (Bartholomaeus ve ark. 2019). Diğer yandan pozitif yaşlanma öznel olup, kültürel ve toplumsal faktörlerden etkilenmektedir. Kavramın çok yönlü ve boyutlu anlama sahip olması pozitif yaşlanmanın net bir tanımını yapmayı güçleştirmektedir.

Chong ve arkadaşları (2006) pozitif yaşlanmanın diğer kavramlardan farkını; sağlık, aktivite ve katılımın yanında yaşlanma sürecinde bireysel ve toplumsal düzeydeki finansal güvencenin önemine vurgu yapması olarak açıklamaktadır. Buna örnek olarak 2001 yılında Yeni Zelanda'da Sosyal Politika Bakanlığı tarafından benimsenen "Pozitif Yaşlanma Stratejisi"ni göstermişlerdir. Bu strateji; sağlık, finansal güvenlik, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme, topluluk tutumları (community attitudes), bireysel emniyet ve güvenlik ile fiziksel çevre olmak üzere çok yönlü bir içeriğe sahiptir. Bu noktadan hareketle pozitif yaşlanmanın bireysel ve toplumsal anlamda iyi yaşlanmayı (aging well) kapsadığı söylenebilir.

Öte yandan literatürde pozitif yaşlanma ve başarılı yaşlanmanın sıklıkla birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir (Bowling 1993). Gerontoloji literatüründe bu kavramlar farklı anlamlara sahip olsa da bu çalışmanın kavramsal

perspektifinde başarılı yaşlanma ile pozitif yaşlanma kavramları birbiri ile yakınlık göstermektedir. Bu nedenle bu çalışmada başarılı yaşlanmanın yerine pozitif yaşlanma kavramı kullanılacaktır. Pozitif yaşlanmanın üç ana bileşeni, hastalığın ya da buna bağlı engelliliğin olmaması, fiziksel ve bilişsel kapasitenin yüksek olması ve yaşamın içerisinde aktif bir şekilde yer alma olarak bildirilmektedir (Rowe ve Khan 1997). Rowe ve Khan'ın modelinden sonraki çalışmalarda, pozitif yaşlanmaya psikolojik ve sosyal boyutlar da eklenmiş ve böylece pozitif yaşlanmanın bileşenleri; fizyolojik işlev, iyi oluş, sosyal aktiviteler, çevresel koşullar ve bireysel kaynaklar olarak genişletilmiştir (Cosco ve ark. 2014).

Pozitif Psikolojinin Tanımı ve Kavramları

Lee Duckworth ve arkadaşları (2005) pozitif psikolojiyi, olumlu deneyimler ve olumlu bireysel özellikler ile bunların gelişimini kolaylaştıran unsurların bilimsel olarak incelenmesi olarak tanımlanmaktadır. Peterson (2013) pozitif psikolojiyi, "hayatı yaşamaya değer kılan şeyin bilimi" olarak ele almaktadır. Carr (2016) ise pozitif psikolojiyi keyifli ve anlamlı bir yaşamla ilişkilendirmektedir.

Seligman (2002), II. Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin, ruhsal hastalıkları tedavi etme, insanların yaşamlarını geliştirme/iyileştirme ve üstün yetenekleri artırma olmak üzere üç temel işlevi olduğunu fakat psikolojinin patolojiye ve hasarın onarılmasına daha çok ilgi gösterdiğini bildirmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımı, insan yaşamını geliştirme ve insanın olumlu yönlerine odaklanarak psikolojinin uzun yıllar göz ardı edilen bir boyutuna temas etmektedir. Bu bağlamda pozitif psikolojinin amacı, hayattaki en kötü şeyleri onarmakla meşgul olmaktan ziyade hayatı yaşamaya değer kılan olumlu özelliklere odaklanmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000).

Pozitif psikolojinin temel kavramları çeşitlilik göstermektedir. Örneğin Hart ve Sasso (2011); iyi oluş, psikolojik sağlamlık, karakterin güçlü yönleri, büyüme (growth) ve akış gibi kavramları ele almaktadır. Carr'a (2016) göre pozitif psikolojinin temel kavramları; mutluluk, pozitif kişilik özellikleri, umut, iyimserlik, akış, yaratıcılık, bilgelik, pozitif benlik ve pozitif ilişkilerden oluşmaktadır. Bulut ve Subaşı (2020) ise akış, iyimserlik, psikolojik sağlamlık, iyi oluş, öz şefkat gibi temel kavramlardan söz etmektedir. Pozitif psikoloji, bireysel düzeyde olumlu kişilik özelliklerine odaklanırken; grup düzeyinde bireyleri daha iyi yurttaş olmaya yönlendiren erdemler ve unsurlarla ilgilenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Pozitif psikoloji, kullandığı temel kavramları bilimsel açıdan ele alarak ve bilimsel yöntemler kullanarak bireylerin yaşam kalitesini zenginleştirmeye yönelik çalışmalar yapmaktadır.

Pozitif Psikoloji Müdahaleleri

Son yıllarda pozitif psikoloji alanına ve insanın gelişimine artan ilgi PPM'nin kullanımını artırmıştır. PPM, "olumlu duygular, bilişler ve davranışları geliştirmek üzere tasarlanan müdahaleler" olarak tanımlanmaktadır (Sutipan ve ark. 2017). Lyubomirsky ve Layous (2013) PPM'nin etkinliğini artıran faktörleri; aktivitenin özellikleri, aktiviteye katılan kişilerin özellikleri ve kişi-çevre uyumu olarak bildirmektedir. Bu noktadan hareketle bir PPM'nin başarılı olabilmesi için müdahalenin şeklinin, süresinin, içeriğinin, uygulama biçiminin önem arz ettiği, aktivitenin katılan kişilerin özelliklerine uygun tasarlanması gerektiği ve bireylerin aktiviteye uyum sağlayabilmesi gerektiği söylenebilir.

Pozitif psikoloji müdahalelerinin özellikle iyi oluşu artırma üzerinde etkili olduğu bildirilmektedir (Kashaniyan ve Khodabakhshi 2015). PPM genellikle pozitif aktiviteleri içerir ve çeşitli formları mevcuttur. Pozitif aktivitelere örnek olarak şükran pratikleri, iyimserlik uygulamaları, güçlü yönleri kullanmak, olumlu düşünceler üzerine meditasyon yapmak gibi uygulamalar gösterilebilir. Pozitif aktiviteler genellikle kısa, basit, erişilebilirdir ve maliyet gerektirmez. Müdahale uygulanırken genellikle katılımcılardan belirli aralıklarla "şükran duyulacak beş şey" veya "üç iyi şey" gibi listeler oluşturmaları beklenir. Burada temel amaç, bireylerin olumlu yönlerine odaklanmaları için bir rutin oluşturmalarını sağlamaktır (Layous ve ark. 2014). Pozitif aktivitelerin yanında anımsama (Chen ve ark. 2020) ve affetme (Ramírez ve ark. 2014) uygulamaları gibi uygulamalar da PPM içerisinde yer almaktadır. Yaşlı insanlarda pozitif psikoloji müdahalelerinin iyi oluşa etkisini konu alan bir sistematik derlemede yaşlı bireylerde en etkin PPM yöntemlerinin anımsama ve şükran programları olduğu bildirilmiştir (Sutipan ve ark. 2017).

PPM'nin büyük ölçüde genel popülasyon veya bazı hastalıkları olan kişiler üzerindeki çeşitli etkilerini anlamaya yönelik çalışmalarda kullanıldığı ve yaşlı bireylerle yapılan çalışmaların daha sınırlı sayıda olduğu bilinmektedir (Sutipan ve ark. 2017). Bu nedenle bir sonraki bölümde yaşlı bireylere yönelik PPM'yi ele alan temel çalışmalar incelenerek PPM'nin genel özellikleri ve yaşlı bireylere etkileri ele alınacaktır.

Yaşlı Bireylere Yönelik Pozitif Psikoloji Müdahaleleri ile İlgili Araştırmaları

Bu bölümde, yaşlı bireylere yönelik PPM'yi değerlendirebilmek için doğrudan yaşlı bireyleri konu alan PPM araştırmaları incelenerek PPM'nin genel özellikleri ve etkileri ele alınmıştır. Bu alanda yapılan ulusal kaynaklara bakıldığında Türkiye'den yalnızca bir araştırma olduğu görülmüştür.

İspanya'da gündüzlü bir yaşlı merkezinden hizmet alan 60 yaş ve üstü bireylerin yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan bir PPM araştırması yapılmıştır. PPM; otobiyografik hafıza, affetme, şükran pratiklerini içermektedir. Müdahale; haftada bir kez, yüz yüze, bir buçuk saat süren 9 oturumdan oluşmaktadır. Araştırmaya yaşları 60 ve 93 arasında değişen 46 kişi katılmıştır. Araştırma, müdahale grubu (n=26) ve plasebo grubu (n=20) olmak üzere iki grupta, yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Ölçümler; Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Otobiyografik Hafıza Testi, Mini Kognitif Test, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları, müdahale grubu katılımcılarının plasebo grubuyla karşılaştırıldığında durumluk kaygı ve depresyon düzeylerinde önemli ölçüde bir azalma ve özel anılar (specific memories), yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeylerinde ise önemli bir artış olduğunu göstermektedir (Ramírez ve ark. 2014).

Çin'de ileri evre kanser hastasına bakım veren eşlere yönelik pozitif psikoloji temelli bir anımsama terapisi uygulanmıştır. Çalışma, üç hastanenin onkoloji merkezinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma, müdahale grubu (n=27) ve kontrol grubu (n=29) olmak üzere iki grupta, randomize kontrollü çalışma olarak tasarlanmıştır. Müdahale grubunun yaş ortalaması 69, kontrol grubunun yaş ortalaması 66'dır. Müdahale, anımsama terapisine özgü uygulamaları içermektedir. Her biri 45-60 dakika süren 8 oturumdan oluşmaktadır. Müdahale, yüz yüze uygulanmıştır. Ölçümler, Zarit Bakım Verme Yüklü Ölçeği, Bakım Vermenin Olumlu Yönleri Ölçeği ve Herth Umut Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubu katılımcılarının bakım yükünde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir azalma olduğunu ve daha yüksek düzeyde olumlu duygu ve umut puanları olduğunu göstermektedir (Chen ve ark. 2020).

İstanbul Darülaceze'de, Pozitif Psikoloji Etkileşim Grup Programı'nın yaşlı bireylerin öfke ve umut düzeylerine etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya müdahale grubu (n=16) ve kontrol grubu (n=16) olmak üzere 65 yaş ve üstü toplam 32 yaşlı birey katılmıştır. Çalışma, ön-test ve son-teste dayalı yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Müdahale programının içeriği; pozitif psikoloji, aktif yaşlanma ve yaşam kalitesi farkındalığı, kendine şefkat ve empati, stres ve öfke yönetimi, iletişim becerileri, değerler ve yaşam doyumu konularını içeren 5 aşamadan oluşmaktadır. Müdahale yüz yüze planlanmış, her biri 50 dakika süren toplam 10 oturumdan oluşmaktadır. Ölçümler, Sürekli Umut Ölçeği ve Sürekli Öfke Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubu katılımcılarının umut düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış ve öfke düzeylerinde ise anlamlı düzeyde bir azalma olduğunu göstermektedir (Gümüüş Demir ve ark. 2021).

Brezilya'da toplum içinde yaşayan emekli bireylere yönelik bir pozitif psikoloji müdahalesi yapılmıştır. Müdahale; öz-bakım, iyimserlik, empati, şükran, bağışlama ve hayatın anlamı aktivitelerini içermektedir. Haftada ikişer saatlik, yüz yüze planlanmış 6 oturumdan oluşmaktadır. Yarı deneysel desende tasarlanan araştırmanın müdahale (n=47) ve kontrol (n=34) olmak üzere iki grubu bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları 49-83 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 65'tir. Ölçümler; Kişilerarası Reaktivite İndeksi, 12 maddelik Genel Sağlık Anketi, Yaşam Yönelim Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Sağlamlık Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların depresyon ve anksiyete, algılanan stres, yaşam doyumu ve sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir iyileşme olduğunu göstermektedir (Durgante ve ark. 2020).

Hong Kong'ta toplum sağlığı merkezi ve bakımevlerinde yaşayan yaşlı bireylere yönelik bir PPM araştırması yapılmıştır. Müdahale; iyimserlik, şükran, keyif alma, mutluluk, merak, cesaret, fedakârlık ve yaşamın anlamı olmak üzere 8 temayı içermektedir. Yüz yüze planlanmış, haftada bir gün bir buçuk saatten oluşan 9 haftalık programdan oluşmaktadır. Yaşları 63 ile 105 yaş arasında değişen 74 yaşlı bireyle yapılan çalışmada, tek grupta, ön-test son-teste dayalı araştırma deseni benimsenmiştir. Ölçümler; Geriatrik Depresyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Şükran Anketi ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, PPM'nin depresif belirtilerin sayısını azalttığını; yaşam doyumu, şükran ve öznel mutluluk düzeylerini artırdığını göstermektedir (Ho ve ark. 2014).

İran'da bir huzurevinde yaşayan 65 yaş ve üstü sakinlerle bir PPM araştırması yapılmıştır. Araştırma, ön-test ve son-teste dayalı yarı deneysel olarak tasarlanmıştır. Müdahale grubu (n=15) kontrol grubu (n=15) olmak üzere toplam 30 yaşlı sakin çalışmaya katılmıştır. Müdahale içeriği; beş önemli yeteneği yazmak, şükran duyulan üç şeyi yazmak, takdir etmek, minimal aktivitelerden büyük haz almak, olumlu cümle kurmak ve hayır

faaliyetlerinde bulunmaktan oluşmaktadır. Müdahale; yüz yüze, her biri haftada bir kez ve 90 dakikalık 10 oturumdan oluşmaktadır. Ölçümler; Yaşamda Anlam Anketi, Mini-Mental Durum Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, kontrol grubu ile kıyaslandığında müdahale grubundaki katılımcıların yaşamın anlamı ve yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış olduğunu göstermektedir (Kashaniyan ve Khodabakhshi 2015).

Avustralya'da bir kent konseyine üye yaşlı bireylerden (60 yaş ve üstü) oluşan bir gruba iyi oluş ve dayanıklılığı artırmak amacıyla bir PPM uygulanmıştır. Araştırma, ön-test ve son-teste dayalı, iki gruplu yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmaya müdahale grubu (n=29) ve kontrol grubu (n=29) olmak üzere toplam 58 yaşlı birey katılmıştır. Müdahale; zihin geliştirme ve düşünce aktiviteleri, şükran, farkındalık, kişiler arası sorun çözme, yapıcılık, güçlü yönler ve değerlere dayalı hedefler üzerine aktiviteler içeren çok bileşenli bir programdan oluşmaktadır. Müdahale, yüz yüze planlanmış, sekiz hafta boyunca haftada bir kez tekrarlanan 8 oturumdan oluşmakta olup her bir oturumun süresi 90-120 dakika arasında değişmektedir. Ölçümler; PERMA Ölçeği, Kısa Sağlık Ölçeği, Revize Edilmiş 10 maddelik Yaşam Yönelim Testi ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda yalnızca sosyal izolasyon puanlarında önemli ölçüde bir düşüş olduğunu göstermektedir. İyi oluş, iyimserlik ve sağlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır (Bartholomaeus ve ark. 2019).

ABD'de iki yerel yaşlı merkezi üyelerinden oluşan (50 yaş ve üzeri) katılımcılara bir PPM uygulanmıştır. Araştırma kapsamında 8 haftalık "Mutluluk Sanatı Dersi" adında bir müdahale programının etkinliği değerlendirilmiştir. Müdahale; mutluluğun anlamı, stres yönetimi, şefkat, affetme, acıyı dönüştürme, farkındalık ve mizah temalarını içeren dersleri içermektedir. Program, yüz yüze planlanmış, haftada bir kez ve 90 dakikalık oturumlardan oluşmaktadır. Müdahale, ön-test ve son teste dayalı, iki gruplu, yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Buna göre müdahale grubu (n=34), kontrol grubu (n=18) olmak üzere 52 katılımcı araştırmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 71'dir. Ölçümler; Şükran Anketi, Yaşam Doyum Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, PhQ-9 Depresyon Ölçeği, Beş Yönlü Farkındalık Anketi ve çeşitli (gergin, yorgun, enerjik vb.) ruh hâli durumunu değerlendiren 4 puanlık bir ölçek kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubu katılımcılarının önemli ölçüde daha az algılanan stres yaşadığını ve müdahale öncesine göre önemli ölçüde daha sakin ve daha az yorgun olduklarını göstermektedir (Greenawalt ve ark. 2019).

İsviçre'de çevrimiçi olarak yapılan bir çalışmada 50 yaş üzeri katılımcılara bir PPM uygulanmıştır. Çevrimiçi olarak uygulanan çalışmanın katılımcılarına bir yükseköğrenim kurumuna bağlı web sitesi aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcılar ağırlıklı olarak kadınların okuduğu bir Alman dergisi okuyucularından oluşmaktadır. Bu nedenle analize dâhil edilen katılımcıların tamamı kadınlardan oluşmaktadır. Başlangıçta araştırmaya 510 kişi katılrsa da araştırmayı 163 katılımcı tamamlayabilmiştir. Plasebo kontrollü olarak tasarlanan çalışmanın şükran mektubu (n=30), üç iyi şey (n=44), üç komik şey (n=20), güçlü yönler (n=35) ve çocukluk anıları (n=34) olmak üzere beş kolu bulunmaktadır. Çocukluk anıları, plasebo kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Katılımcılar gruplara rastgele atanmışlardır. Müdahale içeriği; şükran mektubu yazmak, o günkü üç iyi şeyi yazmak, o günkü üç komik şeyi yazmak, beş güçlü özelliğini yazmak ve her gün yeni bir şekilde denemek, çocukluk anılarını yazmak ve yatmadan önce bir hafta boyunca her gün bu anılarla benzerlik aramak gibi aktivitelerden oluşmaktadır. Katılımcılardan bu aktiviteleri bir hafta boyunca yapmaları istenmiştir. Katılımcıların yaşları 50-79 arasında değişmekte olup ortalama yaş 56'dır. Ölçümler, Otantik Mutluluk Ölçeği ve Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma bulguları, müdahale gruplarında mutluluk ortalama puanlarında artış ve depresif belirtilerin ortalama puanlarında bir azalma olduğunu göstermektedir. "Üç komik şey" aktivitesinin, depresif semptomların azaltılmasında en etkili müdahale olduğu belirtilmiştir. Ancak mutluluk açısından kontrol grubu ile üç komik şey grubu arasında fark bulunamamıştır. Müdahaleden sonraki 6 ayda ölçümler tekrarlanmış ve mutluluk puanlarında artış olduğu görülmüştür. Kişinin günlük aktivitelerinde güçlü yönlerini belirlemeyi ve kullanmayı amaçlayan müdahalenin mutluluktaki artışta en etkili olan müdahale olduğu görülmüştür. Şükran mektubunun, müdahale sonrası bir aylık ölçümde öznel iyi oluşta marjinal olarak önemli bir artışa ve depresif belirtilerde azalmaya katkı sağladığı görülmüştür (Proyer ve ark. 2014).

Çeşitli ülkelerde yapılan PPM araştırmalarının daha çok kurumsal merkezler veya sağlık hizmeti veren kuruluşlarda yapıldığı söylenebilir. Çoğunlukla küçük gruplar için yapılandırılmış müdahale programları, çeşitli ölçüm araçlarıyla değerlendirilmiştir. Müdahale programlarının içeriği çeşitlilik göstermekle birlikte; anımsama, affetme ve şükran pratiklerinin daha sık kullanıldığı görülmektedir. Oturum süreleri ve her bir oturumun uzunluğu değişkenlik göstermektedir. Bu tarz müdahale programlarının, özellikle yaşlı bireylere kurumsal hizmet veren merkezlerde daha kolay uygulanabileceği söylenebilir. Müdahalelerin, kolay yapılandırılabilir olması ve basit uygulamaları içermesi gibi nedenler programların tüm yaş gruplarına uyarlanabilmesine olanak sağlamaktadır. Bu noktada PPM'nin, yaşlı bireyler için de uygulanabilir olduğu söylenebilir.

Sonuç

Uzayan insan ömrü ve buna bağlı sonuçlar, ileri yaşlarda kaliteli bir yaşam sürme konusunda bilim insanlarının ve politika yapımcıların daha fazla araştırma yapmalarına neden olmuştur. Yıllara yaşam katma ilkesiyle yaşlılık döneminde daha kaliteli ve daha mutlu bir yaşam sürmenin nasıl sağlanacağı sorusuna pek çok araştırma alanı yanıt aramaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı da bu alanlardan biridir. Yaşlı bireylere yönelik pozitif psikoloji müdahalelerini konu alan bu çalışmada, alanda yapılan temel araştırmalar incelenerek araştırmaların kavramsal, yöntemsel özellikleri ile etkinliği ortaya konmaya çalışılmıştır. İncelenen araştırmaların bulguları, yaşlı bireylerde ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirmede PPM'nin etkili olduğunu göstermektedir. PPM, yaşlı bireylerde özellikle iyi oluş, mutluluk, umut ve yaşam doyumunun artmasını sağlayan önemli uygulamalardır. Bu bağlamda, kurumsal hizmet alan ve evde yaşayan yaşlı bireylere yönelik PPM'nin yaygınlaştırılması önem arz etmektedir.

Yaşlı bireylere yönelik PPM araştırmalarının nicel, yarı deneysel teknikler kullanılarak ve küçük bir örnekleme yapıldığı görülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda örneklem büyüklüğünün artırılması, uzun süreli izlemlerin yapılması ve çalışmaların nitel görüşmelerle desteklenmesi; ek olarak mevcut araştırmaların, boyamsal araştırmalarla desteklenmesi önerilebilir. Türkiye'de, yaşlı bireylere yönelik PPM alanında sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu nedenle, alanda daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Yaşlı nüfusun artması, yaşlı bireylerin yaşadıkları sorunların da artış göstermesine neden olmuştur. Yaşlı bireylerin çeşitlenen sorunlarına yönelik farklı müdahale seçeneklerine gereksinim duyulmaktadır. Bu noktada kolay uygulanabilir ve düşük maliyetli olması, PPM'yi iyi bir seçenek olarak karşımıza çıkarmaktadır. Bu bağlamda yaşlı hizmeti sağlayan kurum ve kuruluşlarda PPM temelli uygulamaların planlanması önerilmektedir. Son olarak hem toplumda yaşayan hem de kurumda yaşayan yaşlı bireylerin iyilik hâlini artırmayı ve sürdürmeyi sağlayacak uygulamaları planlamak için ruh sağlığı çalışanlarının ve gerontologların iş birliği yapması gerektiği söylenebilir. Yaşlılık alanında çalışan meslek elemanlarına, PPM alanında güncel ve kanıta dayalı uygulamalar hakkında bilgilendirme seminerleri ve/veya eğitimleri düzenlenerek farkındalık kazandırılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Bartholomaeus JD, Van Agteren JE, Iasiello MP, Jarden A, & Kelly D (2019) Positive aging: The impact of a community wellbeing and resilience program. *Clin Gerontol*, 42:377-386.
- Bowling A (1993) The concept of successful and positive ageing. *Family Practice*, 10:449-53.
- Bulut S, Subaşı M (2020) Pozitif psikolojiye giriş. İçinde Pozitif Psikoloji (Ed. S Bulut):1-16. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Carr A (2016) Pozitif Psikoloji. (Çeviri Ed. Ü. Şendilek). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Charles ST (2010) Strength and vulnerability integration: a model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136:1068.
- Chen J, Xiao H, Chen Y, Sun H, Chen S, Zheng J (2020) Effect of reminiscence therapy based on positive psychology theory (RTBPPT) on the positive feelings of the spousal caregivers of elderly patients with advanced cancer in China. *Eur J Cancer Care (Engl)*, 29:e13324.
- Chong AML, Ng SH, Woo J, Kwan AYH (2006) Positive ageing: the views of middle-aged and older adults in Hong Kong. *Aging Soc*, 26:243-265.
- Cosco TD, Prina AM, Perales J, Stephan BC, Brayne C (2014) Operational definitions of successful aging: a systematic review. *Int Psychogeriatr*, 26:373-381.
- Durgante HB, Tomasi LMB, de Lima, MMP, Dell'Aglio DD (2020) Long-term effects and impact of a positive psychology intervention for Brazilian retirees. *Current Psychology*, 1-12.
- Fredrickson BL (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3:1.
- Greenawalt K, Orsega-Smith, E, Turner JL, Goodwin S, Rathie EJ (2019) The impact of "the art of happiness" class on community dwelling older adults: a positive psychology intervention. *Act Adapt Aging*, 43:118-132.
- Gümüş Demir Z, Keskin R, Güler K (2021) The effect of the positive psychology interaction group program on anger and hope in elderly individuals. *Turk Geriatri Derg*, 24:95-103.
- Hart K, Sasso T (2011) Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Can Psychol*, 52:82-92.
- Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, De Jong J, Bohlmeijer E (2020) The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Happiness Stud*, 21:357-390.
- Ho HC, Yeung DY, Kwok SY (2014) Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *J Posit Psychol*, 9:187-197.
- Karaçam Z (2013) Sistematik derleme metodolojisi: Sistematik derleme hazırlamak için bir rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6:26-33.

- Kashaniyan F, Khodabakhshi KA (2015) Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults. *Elderly Health Journal*, 1:68-74.
- Korkmaz Yaylagül N (2023) Yaşlılıkta Güncel Sorunlar: Yaş ayrımcılığı ve sosyal dışlanma. In *Yaşlı Bakım Hizmet Modelleri ve Sosyal Politika Yaklaşımları*. 2. Baskı (Ed. M Pekesen):79-96. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Layous K, Chancellor J, Lyubomirsky S (2014) Positive activities as protective factors against mental health conditions. *J Abnorm Psychol*, 123:3-12.
- Lee Duckworth A, Steen TA, Seligman ME (2005) Positive psychology in clinical practice. *Annu Rev Clin Psychol*, 1:629-651.
- Lyubomirsky S, Layous K (2013) How do simple positive activities increase well-being?. *Curr Dir Psychol Sci*, 22:57-62.
- Meichsner F, O'Connor M, Skritskaya N, Shear MK (2020) Grief before and after bereavement in the elderly: An approach to care. *Am J Geriatr Psychiatry*, 28:560-569.
- Peterson C (2013) *Pursuing the Good Life: 100 Reflections in Positive Psychology*. New York, Oxford University Press.
- Proyer RT, Gander F, Wellenzohn S, Ruch W (2014) Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging Ment Health*, 18:997-1005.
- Ramirez E, Ortega AR, Chamorro A, Colmenero JM (2014) A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging Ment Health*, 18:463-470.
- Rowe JW, Kahn RL (1997) Successful aging. *Gerontologist*, 37:433-440.
- Seligman ME (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of Positive Psychology*. 1nd ed. (Eds R Snyder, SJ Lopez): 3-9. New York, Oxford University Press.
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: An introduction, *Am Psychol*, 55:5-14.
- Sutipan P, Intarakamhang U, Macaskill A (2017) The impact of positive psychological interventions on well-being in healthy elderly people. *J Happiness Stud*, 18:269-291.
- Tufan İ (2022) Türkiye’de Yaşlı Eğitimi 60+ Tazelenme Üniversitesinin İlk Dört Yılı: Değerlendirme ve Öneriler. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- TÜİK (2023) Türkiye İstatistik Kurumu İstatistiklerle yaşlılar 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2021-45636> (Accessed 09.11.2023)
- UNFPA (2012) *Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and a Challenge Executive Summary*. New York, United Nations Population Fund.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.