



Yaşlı Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ve Uyum Zorlukları

Psychological Resilience and Adaptation Difficulties in Older Adults

© Sera ÇETİNGÖK, © Hatice Selin IRMAK

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Amaç: Yaşlanma ile ortaya çıkan fiziksel ve sosyal kayıplara ek olarak psikolojik dayanıklılık gibi ruh sağlığı yapısal özellikleri, normal yaşlanma sürecinde meydana gelen değişikliklere uyum sağlamada etkilidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, İstanbul'da yaşayan 60 yaş ve üzeri 200 kişi ile yapıldı. Veriler Sosyo-demografik Form, Yaşlılar için Uyum Zorluğu Değerlendirme Ölçeği ve Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak toplandı.

Bulgular: Bu çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık arttıkça yaşlanmaya uyum güçlüğü azalmaktadır. Araştırma sonuçları, kadın cinsiyet, ileri yaş ve evli olmamanın hem psikolojik dayanıklılık hem de uyum güçlüğü açısından dezavantaj oluşturduğunu, yüksek gelir ve okuryazarlığın ise yaşlılarda uyum güçlüğünü azalttığını gösterdi.

Sonuç: Dünya nüfusu hızla yaşlanmaktadır. Bu nedenle özellikle bu grupların iyi oluşları açısından uyum güçlüğünü azaltacak ve psikolojik dayanıklılığı artıracak önleyici tedbirler alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Ruh sağlığı, yaşlanma, uyum zorluğu, psikolojik dayanıklılık, geropsikiyatri

ABSTRACT

Aim: Mental health structural characteristics, such as psychological resilience, in addition to the physical and social losses which occur with ageing are effective in providing adaptation to the changes that occur in the normal ageing process.

Materials and Methods: The study was conducted with 200 individuals aged 60 years and above, and living in İstanbul. Data were collected using a Socio-demographic Form, Assessment Scale of Adaptation Difficulty for the Elderly, and the Resilience Scale for Adults.

Results: According to the results of this study, as psychological resilience increased, difficulty in adaptation to ageing decreased. The study results demonstrated that female gender, advanced age, and not being married constituted disadvantages in respect of both psychological resilience and adaptation difficulty, while a high income and literacy reduced difficulty in adaptation to ageing.

Conclusion: Measures to increase psychological resilience may be beneficial to reduce adaptation difficulties due to aging.

Keywords: Mental health, aging, adaptation difficulty, psychological resilience, geropsychiatry

GİRİŞ

Stresli yaşam olayları, bireylerin psikolojik esenliği ve fiziksel sağlığı üzerinde ani etkiler yaratabileceği gibi, kümülatif bir etkiye de sahip olabilir¹. Psikolojik dayanıklılık, travma, tehditlerden kaynaklanan sorunlar, aile, iş yeri ve yakın ilişkiler, ciddi sağlık sorunları ve maddi sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı başarılı bir uyum süreci olarak tanımlanmaktadır²⁻⁴. Amerikan Psikoloji Derneği dayanıklılığı

"zorluklar, travma, trajedi, tehditler veya önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci" veya zor deneyimlerden "toparlanma" olarak tanımlamaktadır⁵. Yaşam boyunca karşılaşılan zorlu süreçlerin üstesinden gelmek için güç toplama ve değişiklik yapma yeteneği olarak da ifade edilmektedir^{6,7}.

Zautra'ya⁸ göre, dayanıklılığın iki yönü vardır, iyileşme ve sürdürülebilirlik. İyileşme, stresli durumlardan veya

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Sera ÇETİNGÖK, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Tel.: +90 505 537 94 18 **E-posta:** sera.cetingok@istanbul.edu.tr **ORCID ID:** orcid.org/0000-0002-6098-7922

Geliş tarihi/Received: 12.08.2022 **Kabul tarihi/Accepted:** 04.10.2022

travmalardan sonra işlevi yeniden kazanma yeteneği olarak, sürdürülebilirlik ise yaşam boyunca karşılaşılan zorluklara karşı direnme ve devam etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bazı bireyler, stresli deneyimleri, gelecekte zorlukların üstesinden gelme yeteneklerini artıran büyüme ve öğrenme fırsatlarına dönüştürebilir.

Bireyler yaşlandıkça, yaşamda yeni zorluklarla karşılaşma olasılıkları artmaktadır. Bazı insanlar için yaşlanma süreci, yeni beceriler edinme, büyüme ve kişisel keşif zamanıyken, diğerleri için fiziksel kayıplardan, eş kaybı gibi duygusal kayıplardan ve çevresel bariyerlerden büyük ölçüde etkilenen bir süreçtir. Bu açıdan psikolojik dayanıklılığın önemi, birçok farklı stresli yaşam olayının sıklığının arttığı bir dönem olan yaşlılık döneminde ortaya çıkmaktadır^{9,10}. Literatürde bu alandaki psikolojik dayanıklılık çalışmaları değerlendirildiğinde, son on yılda yaşlılarda dayanıklılık ile ilgili çalışmalarda bir artış olmasına rağmen, çoğu çalışmanın çocuk ve ergen grubuna odaklandığı görülmektedir¹¹⁻¹³. Yaşlılıkta psikolojik dayanıklılık kavramı, bireyin içsel esnekliği ve bilişsel rezerv kapasitesi gibi bileşenlerden etkilenir. Bireyin kişisel kaynakları, çevresel faktörleri ve sosyal desteği, stresin kişinin sağlığı ve refahı üzerindeki etkilerini değiştirebilir^{14,15}. Dayanıklılığı artıran kişisel kaynaklar kişilik özellikleri, başa çıkma becerileri ve ruhsal ve fiziksel sağlıktır; çevresel ve sosyal destek kaynakları ise yaşlılara uygun ev koşulları, tıbbi tesislere kolay erişim ve arkadaşlar ve aile ile yakın ilişkileri içerir^{14,15}. Bu bağlamda bu çalışma, yaşlı yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarına göre uyum güçlüklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın temel araştırma sorusu şu şekildedir: Yaşlıların psikolojik dayanıklılıkları ile uyum güçlükleri arasında bir ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada yaşlıların uyum güçlüklerini psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırmak amacıyla betimsel tipte ilişkisel tarama modeli oluşturuldu. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişkende değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlenmesi amaçlandı. İlişkisel analiz, korelasyon tipi ilişki veya karşılaştırma ile elde edilebilir¹⁶.

Çalışma Örnekleme

Araştırma evrenini, İstanbul'da yaşayan 60 yaş ve üzeri 200 birey oluşturdu. Kafeler, halk kütüphaneleri, parklar ve bahçeler ve cami çevresindeki alanlar gibi yaşlıların yoğun olduğu yerlerde katılımcılarla iletişime geçildi. Katılımcılara öncelikle geriatri alanında bir çalışma yapıldığı bilgisi verildi ve katılmaya davet edildiler. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan yaşlılarla bireysel görüşmeler için uygun ortam oluşturulduktan sonra

gerontolojik görüşme teknikleri kapsamında çalışmanın amacı hakkında detaylı bilgi verildi. Çalışmanın örnekleme, çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, tamamen bilinçli ve akıl sağlığı yerinde olan bu 200 denekten oluştu. Bu kapsamda katılımcıların ruh sağlığı durumları psikiyatrist tarafından temel ruh sağlığı muayenesi yapılarak değerlendirildi. Bu alandan seçilecek denek sayısı, olasılıklı örnekleme tekniklerine dayalı basit bir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlendi.

Veri Toplama Araçları

Araştırma için veriler yüz yüze veri toplama tekniği kullanılarak toplandı. Çalışmadan önce tüm deneklerden bilgilendirilmiş onam alındı. Veri toplama süreci her bir katılımcı için ortalama 40 dakika sürdü. Veri toplama aracı olarak 17 maddelik Sosyo-demografik Veri Formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (RSA) ve Yaşlılar için Uyum Güçlüğü Değerlendirme Ölçeği (ASADE) kullanıldı. Tüm değerlendirme araçları kendi kendini derecelendirme ölçekleriydi, ancak gerektiğinde görüşmeciler soruların ve seçeneklerin ne anlama geldiğini açıkladı.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu ölçek Friborg ve ark.¹⁷ tarafından geliştirildi ve Basım ve Çetin¹⁸ tarafından Türkçe'ye uyarlandı. Ölçekte "benlik algısı", "gelecek algısı", "yapısal tarz", "sosyal yeterlilik", "aile uyumu" ve "sosyal kaynaklar" alt boyutlarında 33 madde bulunmaktadır. Ölçeğin tümünün güvenilirliği için hesaplanan Cronbach's alfa katsayısı 0,86, alt boyutlar için 0,66 ile 0,81 arasında bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında artan puanlar daha yüksek psikolojik dayanıklılığı gösterdi ve maddelerin seçilmesiyle yapılan değerlendirmede yanıt kutuları soldan sağa doğru 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde değerlendirildi. 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı maddeler tersten kodlandı¹⁸.

Benlik Algısı, bireyin kendinin farkında olmasıyla ilgilidir ve "ben kimim?" sorusuna verilen yanıtla kişinin kendini nasıl değerlendirdiğidir. Gelecek Algısı, kişinin geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olup olmadığı, gelecekle ilgili tüm düşüncelerini ifade etmesi ile ilgilidir. Yapısal Tarz, kendine güven, kişisel güçlü yönler ve öz disiplin gibi özellikleri ifade eder¹⁹. Sosyal Yetkinlik, toplum içindeki bireyin kişilerarası ilişkilerinin değerlendirilmesi ve başkaları tarafından olumlu değerlendirilmesidir²⁰. Aile Uyum, aileden desteği ve aile ile uyumlu bir ilişkinin olup olmadığı ile ilgilidir. Sosyal Kaynaklar, kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkilerinin gücünü ifade eder²¹.

Yaşlılar için Uyum Güçlüğü Değerlendirme Ölçeği

Bu ölçek Şişman ve Kutlu²² tarafından geliştirilmiş olup, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. 0,93 olan Cronbach's alfa değeri ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğu

şeklinde değerlendirilmiştir. ASADE, yaşlanmaya uyum sağlama yeteneğini belirlemeye yönelik 4'lü Likert tipi yanıtlara sahip 24 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için verilen yanıtlar "hiç" için 0, "biraz" için 1 puan, "çok fazla" için 2 puan ve "aşırı fazla" için 3 puan olarak puanlanmaktadır. Madde puanlarının toplamı, madde sayısına bölünerek ölçeğe 0'dan 3'e kadar ortalama bir puan vermekte olup, 3'e yaklaşan puanlar yaşlanmaya düşük uyum düzeyini, 0'a yaklaşan puanlar daha iyi uyumu göstermektedir. Ölçek "Rol ve Kendini Gerçekleştirme" (1., 5., 9., 12., 13., 14., 15., 16., 24. maddeler), "Karşılıklı Bağımlılık" (17., 18., 19., 20., 21., 22., 23. maddeler), "Fizyolojik Durum" (2., 4., 10., 11. maddeler) ve "Benlik Kavramı" (3., 6., 7., 8. maddeler) olmak üzere 4 alt boyuta sahiptir.

Ölçeğin alt boyutları, Roy Uyum Modeli'nin dört uyarlama formuyla uyumludur. Ölçek bir bütün olarak değerlendirilebileceği gibi faktörler ayrı ayrı da değerlendirilebilir. Birinci faktör rol ve kendini gerçekleştirme, bireyin yaşlanmayla birlikte gelişen yeni rolündeki işlevlerin ne olduğunun belirlenmesi açısından önemlidir. Rol ve kendini gerçekleştirmenin altında yatan temel gereksinim sosyal bütünlüktür. Yaşlı bireyin temel role yeterince uyum sağlayamaması, ilgili sorunların bir uyarısı olarak değerlendirilmektedir. İkinci faktör olan karşılıklı bağımlılık, yaşlı kişinin destek sistemleri ile olan ilişkilerini kapsar. Bu alanda yaşanan sorunlar duygusal bütünlüğün sağlanmasında sorunlara neden olabilir. Üçüncü faktör olan fizyolojik durum, kişinin çevredeki uyaranlara karşı gösterdiği fiziksel tepkilerle ilgilidir. Bu faktör, yaşlı bireyin uyumunu etkileyen uyaranlara karşı fiziksel davranışını gösteren önemli veriler sağlamaktadır. Dördüncü ve son faktör olan benlik kavramı, psikolojik bütünlüğün altında yatan temel gereksinimi olarak tanımlanmaktadır. Bu alandaki uyum sorunlarını belirlemek için, bireyin sağlığı iyileştirme veya sürdürme yeteneğini belirlemek önemlidir.

Çalışma için İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik kurul onay alındı (tarih: 01/04/2019, no: 35980450-663.05). Çalışma Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak gerçekleştirildi. Çalışmaya başlamadan önce gönüllülerden prosedür için bilgilendirilmiş onam alındı. Sözlü ve yazılı bilgilendirilmiş onam tüm katılımcılardan alındı.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler Statistical Package for the Social Sciences 21.0 programı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edildi. Analizlere başlamadan önce veri kontrolü ve gerekli düzeltmeler yapıldı. Çalışmaya katılanların özelliklerine tanımlayıcı istatistikler ve hipotez testleri uygulandı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi, veriler normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler kullanıldı. İki ölçekten elde edilen veriler arasındaki ilişkileri belirlemek için Spearman's korelasyon

analizi uygulandı. İkili grupların sürekli verilerinden elde edilen puan ortalamalarının karşılaştırılmasında (cinsiyet, medeni durum) Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun (yaş, eğitim düzeyi, yaşanılan çevre, gelir düzeyi) karşılaştırmalarında ise Kruskal-Wallis testi uygulandı. Tüm analizlerde $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur. Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre RSA puanları Tablo 2'de sunulmuştur.

Cinsiyete, eğitime düzeyine ve gelire göre RSA puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı ($p > 0,05$). Yaş gruplarına ve medeni duruma göre RSA puanlarının değerlendirilmesinde Gelecek Algısı ($X^2_{AG}=11,101$; $p_{AG}=0,011$; $U_{MS}=3598,00$; $p_{MS}=0,003$) ve Sosyal Yeterlilik ($X^2_{AG}=14,520$; $p_{AG}=0,002$; $U_{MS}=3987,50$; $p_{MS}=0,047$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlendi. Araştırmaya katılan ≥ 76 yaş grubundaki katılımcıların diğer gruplara göre Gelecek Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyutlarından daha düşük, evli olanların daha yüksek puan aldığı belirlendi. Yaşanılan ortama göre RSA puanları incelendiğinde Gelecek Algısı ($X^2=12,032$ $p=0,002$), Benlik Algısı ($X^2=9,170$ $p=0,010$) ve Sosyal Yeterlilik ($X^2=9,947$ $p=0,007$) alt boyutlarında anlamlı bir fark belirlendi. Sadece

Tablo 1. Yaşlı yetişkin katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	100	50
	Erkek	100	50
Yaş grubu	61-65 yaş grubu	21	10,5
	66-70 yaş grubu	80	40
	71-75 yaş grubu	46	23
	75+ yaş grubu	53	26,5
Medeni durum	Evli	121	60,5
	Bekar	4	2
	Dul	75	37,5
	Boşanmış	-	-
Eğitim düzeyi	Okuma yazma bilmeyen	11	5,5
	İlkokul	151	75,5
	Orta okul	7	3,5
	Lise	10	5
	Üniversite mezuniyeti	21	10,5
Yaşam ortamı	Yalnız	64	32
	Sadece eşiyle	106	53
	Eşi ve çocukları ile	30	15
Gelir düzeyi	Asgari ücretin altında	94	47
	Asgari ücret	50	25
	Asgari ücretin 2 katı	30	15
	Asgari ücretin 3 katı	26	13

eşiyle birlikte yaşayan katılımcıların Gelecek Algısı, Benlik Algısı ve Sosyal Yeterlik alt boyutlarında, eşi ve çocuğuyla birlikte yaşayan ya da yalnız yaşayanlara göre daha yüksek puanlar aldığı belirlendi.

Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre ASADE puanları Tablo 3'te sunulmuştur.

Cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyine göre ASADE puanları değerlendirildiğinde, Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($U_G=3841,00$; $p_G=0,004$; $U_{MS}=3641,00$; $p_{MS}=0,004$; $X^2_E=8,906$; $p_E=0,012$), Fizyolojik Durum ($U_G=3559,50$; $p_G=0,000$; $U_{MS}=3625,00$; $p_{MS}=0,002$; $X^2_E=7,207$; $p_E=0,027$) ve Benlik Kavramı ($U_G=3172,00$; $p_G=0,000$; $U_{MS}=3674,00$; $p_{MS}=0,005$; $X^2_E=19,099$; $p_E=0,000$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlendi.

Rol ve Kendini Gerçekleştirme, Fizyolojik Durum ve Benlik Kavramı alt boyutlarından kadın ve okuryazar olmayan katılımcıların diğer gruplara göre daha yüksek puan aldığı, evli olanların ise daha düşük puan aldığı belirlendi. Yaş gruplarına göre ASADE puanları açısından ise Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($X^2=24,431$; $p=0,000$) ve Fizyolojik Durum ($X^2=8,029$; $p=0,045$) alt boyutlarında anlamlı farklılık saptandı. ≥ 76 yaş grubundaki katılımcıların Rol ve Kendini Gerçekleştirme ve Fizyolojik Durum alt boyutlarından diğer yaş gruplarına göre daha yüksek puan aldıkları görüldü. Yaşanılan ortama göre ASADE puanları

açısından Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($X^2=7,624$; $p=0,022$), Karşılıklı Bağımlılık ($X^2=12,145$; $p=0,002$) ve Fizyolojik Durum ($X^2=17,587$; $p=0,000$) alt boyutlarında anlamlı farklılık belirlendi. Sadece eşi ile birlikte yaşayan katılımcıların Rol ve Kendini Gerçekleştirme, Karşılıklı Bağımlılık ve Fizyolojik Durum alt boyutlarından, eşi ve çocukları ile birlikte yaşayan veya yalnız yaşayanlara göre daha düşük puanlara sahip olduğu belirlendi. Gelir düzeyine göre ASADE puanları açısından, Benlik Kavramı alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptandı ($X^2=30,839$; $p=0,000$).

Asgari ücretin 3 katı gelir düzeyine sahip katılımcıların Benlik Kavramı alt boyutundan, daha düşük gelir düzeyine sahip olanlara göre daha düşük puan aldıkları görüldü.

Çalışma katılımcılarının RSA puanları ile ASADE puanlarının karşılaştırılması Tablo 4'te verilmiştir.

RSA Yapısal Tarz alt boyutu puanları ile ASADE alt boyutları olan Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($r=-0,277$; $p=0,000$), Karşılıklı Bağımlılık ($r=-0,157$; $p=0,026$), Fizyolojik Durum ($r=-0,185$; $p=0,009$) ve Benlik Kavramı ($r=-0,161$; $p=0,023$) puanları arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon saptandı. RSA Gelecek Algısı alt boyutu puanları ile ASADE alt boyutları olan Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($r=-0,516$; $p=0,000$), Karşılıklı Bağımlılık ($r=-0,308$; $p=0,001$), Fizyolojik Durum ($r=-0,465$; $p=0,001$) ve Benlik Kavramı ($r=-0,382$; $p=0,001$) puanları

Tablo 2. Dayanıklılık ölçeği puanlarının katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Kategoriler	n	Yapısal Tarz (ortalama sıra)	Gelecek Algısı (ortalama sıra)	Aile Uyum (ortalama sıra)	Benlik Algısı (ortalama sıra)	Sosyal yeterlilik (ortalama sıra)	Sosyal Kaynaklar (ortalama sıra)
Cinsiyet	Kadın	100	107,09	93,46	103,37	99,75	104,94	102,95
	Erkek	100	93,92	107,55	97,63	101,25	96,06	98,06
			$U=4341,50$ $p=0,106$	$U=4295,50$ $p=0,084$	$U=4713,00$ $p=0,482$	$U=4925,00$ $p=0,854$	$U=4556,00$ $p=0,276$	$U=4755,50$ $p=0,549$
Yaş grubu	61-65 yıl	21	103,55	110,21	118,86	122,95	138,12	114,88
	66-70 yıl	80	106,38	114,30	102,00	106,16	105,48	103,44
	71-75 yıl	46	101,68	92,54	91,30	98	93,75	99,66
	76+ yıl	53	89,40	82,73	98,94	85,24	83,94	91,09
			$X^2=2,876$ $p=0,411$	$X^2=11,101$ $*p=0,011$	$X^2=3,391$ $p=0,335$	$X^2=7,737$ $p=0,052$	$X^2=14,520$ $*p=0,002$	$X^2=2,936$ $p=0,402$
Medeni durum	Evli	121	101,48	110,26	104,81	105,99	107,05	106,70
	Dul/boşanmış	79	99,01	85,54	93,91	92,09	90,47	91,01
			$U=4661,50$ $p=0,767$	$U=3598,00$ $*p=0,003$	$U=4258,50$ $p=0,191$	$U=4115,00$ $p=0,096$	$U=3987,50$ $*p=0,047$	$U=4029,50$ $p=0,060$
Yaşam ortamı	Yalnız	64	100,24	87,50	89,85	95,43	90,30	93,80
	Sadece eşiyle	106	105,97	113,69	105,99	110,54	112,26	107,09
	Eşi ve çocuklarıyla	30	81,72	81,62	103,82	75,85	80,68	91,52
			$X^2=4,142$ $p=0,126$	$X^2=12,032$ $*p=0,002$	$X^2=3,243$ $p=0,198$	$X^2=9,170$ $*p=0,010$	$X^2=9,947$ $*p=0,007$	$X^2=2,979$ $p=0,225$

* $p<0,05$

arasında negative yönde anlamlı bir korelasyon vardı. RSA Aile Uyumlu alt boyut puanları ile ASADE alt boyutları olan Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($r=-0,241$; $p=0,001$), Karşılıklı Bağımlılık ($r=-0,314$ $p=0,000$), Fizyolojik Durum ($r=-0,236$; $p=0,001$) ve Benlik Kavramı ($r=-0,274$; $p=0,000$) puanları arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon saptandı. RSA Benlik Algısı alt boyutu puanları ile ASADE alt boyutları olan Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($r=-0,421$; $p=0,000$), Karşılıklı Bağımlılık ($r=-0,341$; $p=0,000$), Fizyolojik Durum ($r=-0,439$; $p=0,000$) ve Benlik Kavramı ($r=-0,364$; $p=0,000$) arasında negative yönde anlamlı bir korelasyon mevcuttu. RSA Sosyal Yeterlilik alt boyut puanları ile ASADE alt boyutlarından Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($r=-0,338$; $p=0,0001$), Karşılıklı Bağımlılık ($r=-$

0,408; $p=0,0001$), Fizyolojik Durum ($r=-0,269$; $p=0,0001$) ve Benlik Kavramı ($r=-0,171$; $p=0,015$) puanları arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon bulundu. RSA Sosyal Kaynaklar alt boyut puanları ile ASADE alt boyutları olan Rol ve Kendini Gerçekleştirme ($r=-0,299$; $p=0,000$), Karşılıklı Bağımlılık ($r=-0,400$; $p=0,0001$), Fizyolojik Durum ($r=-0,269$; $p=0,000$) ve Benlik Kavramı ($r=-0,331$; $p=0,000$) puanları arasında da negative yönde anlamlı bir korelasyon saptandı.

TARTIŞMA

Bu çalışmada elde edilen psikolojik dayanıklılık verilerinin incelenmesinde 76 yaş ve üstü deneklerin Gelecek Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre

Tablo 3. Uyum değerlendirme ölçeği geliştirme puanlarının katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması "Karşılıklı Bağımlılık" (17., 18., 19., 20., 21., 22., 23. maddeler), "Fizyolojik Durum" (2., 4., 10., 11. maddeler) ve "Benlik Kavramı"

Değişkenler	Kategoriler	n	Rol ve Kendini Gerçekleştirme (ortalama sıra)	Karşılıklı Bağımlılık (ortalama sıra)	Fizyolojik Durum (ortalama sıra)	Benlik Kavramı (ortalama sıra)
Cinsiyet	Kadın	100	112,09	97,79	114,91	118,78
	Erkek	100	88,91	103,22	86,10	82,22
			U=3841,00 *p=0,004	U=4725,50 p=0,484	U=3559,50 *p=0,000	U=3172,00 *p=0,000
Yaş grubu	61-65 yıl	21	91,48	90,00	92,24	114,05
	66-70 yıl	80	80,80	101,13	90,21	96,43
	71-75 yıl	46	104,24	107,78	103,73	95,59
	76+ yıl	53	130,57	97,39	116,51	105,55
			X ² =24,431 *p=0,000	X ² =1,765 p=0,623	X ² =8,029 *p=0,045	X ² =2,354 p=0,502
Medeni durum	Evli	121	91,09	97,16	90,96	91,36
	Dul/boşanmış	79	114,91	105,62	115,11	114,49
			U=3641,00 *p=0,004	U=4375,00 p=0,286	U=3625,00 *p=0,002	U=3674,00 *p=0,005
Eğitim düzeyi	Okuryazar değil	11	149,18	126,36	142,32	151,77
	İlkokul	151	99,32	98,16	99,31	103,98
	Ortaokul ve üstü	38	91,09	102,32	93,12	71,82
			X ² =8,906 *p=0,012	X ² =2,767 p=0,251	X ² =7,207 *p=0,027	X ² =19,099 *p=0,000
Yaşam ortamı	Yalnız	64	113,16	103,11	112,68	114,17
	Sadece eşile	106	89,92	90,64	85,81	92,16
	Eşi ve çocuklarıyla	30	110,88	129,78	126,42	100,80
			X ² =7,624 *p=0,022	X ² =12,145 *p=0,002	X ² =17,587 *p=0,000	X ² =5,955 p=0,051
Gelir düzeyi	Asgari ücretin altındaki seviye	94	92,71	105,05	105,12	120,77
	Asgari ücret	50	105,84	96,69	90,53	99,09
	Asgari ücretin 2 katı	30	118,80	99,60	107,00	72,28
	Asgari ücretin 3 katı	26	97,29	92,42	95,46	62,50
			X ² =5,243 p=0,155	X ² =1,462 p=0,691	X ² =2,983 p=0,394	X ² =30,839 *p=0,000
*p<0,05						

daha düşük puanlara sahip olduğu görüldü. Bu sonuçların her ikisini de etkileyebilecek bir dizi faktör olduğundan, aşağıda daha geniş bir değerlendirme verilmektedir. Bu sonuç, yaş ilerledikçe geleceğe yönelik olumlu bakış açısında azalma olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde daha önce yapılan araştırmalarda farklı yaş gruplarının yaşlıların psikolojik dayanıklılıkları açısından anlamlı farklılık gösterdiği ve 60-69 yaş grubunun dayanıklılığın daha yüksek olduğu bulunmuştur^{9,23}. Bu durum, artan yaşla birlikte azalan yaşam süresi nedeniyle geleceğe yönelik hedef ve hayallerin azalması, başkalarına işlevsel bağımlılığın artması nedeniyle olumsuz bir gelecek algısı oluşması olarak yorumlanabilir.

Çalışmamızda 76 yaş ve üzeri bireylerin diğer yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık açısından Sosyal Yeterlilik alt boyutundan daha düşük puan aldıkları saptanmıştır. Sosyal Yeterlilik, toplum içinde kişiler arası iyi ilişkilerin geliştirilmesi ve bireyin başkaları tarafından olumlu değerlendirilmesi anlamına gelir²⁰. Yaşlı insanlar toplumdaki diğer kişilerle daha az yeterlilikte ilişkilere sahip olduklarından, başkaları tarafından daha az olumlu olarak değerlendirilebilirler. Gooding ve ark.²⁴ erken yetişkinlik ve yaşlılık döneminde dayanıklılığı araştırmışlar ve yaş değişkeninin dayanıklılık üzerindeki etkisinin küçük yaşlarda yaştan bağımsız olarak sosyal destekle desteklendiğini, ileri yaşlarda ise duygusal düzenleme ve başa çıkma becerilerinin gelişimi ile doğru orantılı olarak ilerlediğini belirlemişlerdir. Bu durum kronik hastalıklar, fiziksel yetersizlikler, gelir kaybı ve daha az sosyalleşme gibi faktörlerle yaşlıların sosyal izolasyona ve yalnızlığa daha fazla maruz kalmasıyla ilgili olabilir.

Literatürde ayrıca 85 yaş ve üstü bireylerin daha genç yetişkinlerle aynı veya daha yüksek dayanıklılık kapasitesine sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur^{10,25,26}. Bu, daha dayanıklı bireylerin daha uzun yaşam sürelerine sahip olmaları

ile açıklanabilir. Literatürde çok yaşlılarda (≥ 85 yaş) psikolojik dayanıklılıkla ilgili az sayıda çalışma bulunmaktadır. Hayman ve ark.²⁷ göre, bu yaş grubunun hasara duyarlılığı, özerklik, bilgi ve deneyim gibi potansiyel faydalar ile sınırlı kaynaklar gibi kayıplar arasındaki denge ile karakterize edilir. Zorluklardan sonra olgunlaşmak mümkün olsa da, günlük yeteneklerin sürdürülmesi, ileri yaşta dayanıklılıkla daha yakından ilişkilidir²⁷.

Bu farklı sonuçlar aynı zamanda örneklemdeki farklılıklara, kültürel farklılıklara, emeklilik veya sağlık hizmetlerine erişimdeki farklılıklara veya çalışmalarda farklı dayanıklılık ölçeklerinin kullanılmış olmasına ve psikolojik dayanıklılığın doğasının bireyin doğuştan sahip olduğu mizaç özellikleri ya da sonradan kazanılan zihinsel kapasite ile ilgili olmasına bağlı olabilir. Bu nedenle bu konuda yapılacak çalışmalarda doğuştan gelen mizaç özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini değerlendirebilecek mizaç ölçeklerine yer verilmesi önerilebilir. Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre, 76 yaş ve üstü bireylerin gelecekte umutlu olmadıkları ve kendilerini sosyal açıdan yetersiz hissettikleri, dolayısıyla en azından bu yaş eşiğinden itibaren yaşlı yetişkinlerin daha fazla sosyal ve psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları sonucuna varılabilir.

Bu çalışmada evli bireylerin Gelecek Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında bekar ve dul katılımcılara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle evli olmanın hem geleceğe olumlu bakmada hem de toplumdaki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurmada olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Gelecek Algısı, Benlik Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyutlarında da eşile birlikte yaşayanların daha yüksek puan aldığı belirlendi. Dolayısıyla eşile birlikte yaşam sürdürebilen bireylerin öz farkındalıklarının ve ilişkilerine ilişkin algılarının yüksek olduğu ve gelecekte umutlu oldukları söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarına göre uyum güçlüğüne değerlendirme ölçeği geliştirme puanlarının karşılaştırılması

			Uyum Zorluğunu Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi			
			Rol ve Kendini Gerçekleştirme	Karşılıklı Bağımlılık	Fizyolojik Durum	Benlik Kavramı
Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği	Yapısal Stil	r	-0,277	-0,157	-0,185	-0,161
		P	*0,000	*0,026	*0,009	*0,023
	Gelecek Algısı	r	-0,516	-0,308	-0,465	-0,382
		P	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000
	Aile Uyum	r	-0,241	-0,314	-0,236	-0,274
		P	*0,001	*0,000	*0,001	*0,000
	Benlik Algısı	r	-0,421	-0,341	-0,439	-0,364
		P	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000
	Sosyal Yeterlilik	r	-0,338	-0,408	-0,269	-0,171
		P	*0,000	*0,000	*0,000	*0,015
	Sosyal Kaynaklar	r	-0,299	-0,400	-0,269	-0,331
		P	*0,000	*0,000	*0,000	*0,000

*p<0,05

Araştırmanın bulguları, eşle yaşamanın en azından dayanıklılığın ilgili alt boyutları açısından daha olumlu bir etkiye sahip olduğunu gösterse de, çalışmanın kesitsel olması ve örneklemin evlilik öncesi dayanıklılık durumunun bilinmemesi nedeniyle evliliğin dayanıklılığı artırdığına dair doğrudan bir çıkarım yapmak mümkün değildir. Mevcut çalışmanın verileri bu açıdan genel olarak literatürle uyumlu olmakla birlikte, medeni durum ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur^{28,29}.

Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerine göre uyum güçlüğü verileri incelendiğinde, erkeklerin aldıkları puanların kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu erkeklerin yaşlanmaya daha iyi uyum gösterdiğini göstermektedir. ASADE'nin Rol ve Kendini Gerçekleştirme, Fizyolojik Durum ve Benlik Kavramı alt boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan almaları, bu alanlarda yaşlanmaya uyum sağlamada daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, kadınların yaşla ilişkili yeni rolleri (Rol ve Kendini Gerçekleştirme) kabul etmede erkeklerden daha fazla zorluk yaşadıkları ve çevrelerinden kaynaklanan uyaranlara (Fizyolojik Durum) daha fazla fiziksel tepki gösterdikleri anlamına gelmektedir. Yeteneklerini geliştirmek veya sağlığı korumak için gerekli olan psikolojik bütünlükleri daha kırılgandır (Benlik Kavramı). Ayrıca, ruh sağlığı ile ilgili epidemiyolojik araştırmalar, başta depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer birçok hastalık olmak üzere duygudurum bozuklukları açısından kadınların erkeklerden daha savunmasız olduğunu göstermiştir. Örneğin, kadınların erkeklerden daha fazla depresyon yaşadıkları evrensel olarak kabul edilmektedir³⁰. Geriatrik Depresyon Ölçeği'nin kullanıldığı birçok çalışmada, ileri yaştaki kadınların erkeklerden daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu bulunmuştur^{31,32}. Duru Aşiret ve Dutkun³³ 50 yaş ve üstü kadınlara uygulanan hatırlama terapisi ile uyum güçlüğünün azaldığını ve bilişsel işlevlerin düzeldiğini göstermişlerdir. Bu ve benzeri çalışmalar yaşa bağlı uyum güçlüğünün tedavi edilebileceğini göstermesi açısından önemlidir. Bu veriler ışığında çalışmamızın da gösterdiği gibi yaşa bağlı uyum sorunu yaşayan yaşlı kadınlara yönelik daha destekleyici müdahalelerin planlanması gerektiği söylenebilir.

Yaşlanmaya uyum daha çok uyum ve başa çıkma ölçekleri ile çalışılmış olup, literatürde bugüne kadar uyum güçlüğünü doğrudan gösteren çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yetmiş altı yaş ve üstü yetişkinler, Rol ve Kendini Gerçekleştirme ve Fiziksel Durum alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre daha yüksek puan almıştır. Yaşla ilgili yeni rolleri kabul etme ve yerine getirme konusunda çevrelerinden gelen uyaranlara daha fazla fiziksel tepki gösterdiler. Jopp ve ark.³⁴ tarafından yapılan bir çalışmada yaşlıların uyumunun yaştan etkilendiği ve özellikle yaş arttıkça uyumun azaldığı gösterilmiştir. Bu nedenle kritik yaş eşiği, psikolojik dayanıklılıkta olduğu kadar yaşlanmaya uyum göstermede de önemlidir. İleri yaştaki bireyler, yaşlanmayla

birlikte ortaya çıkan yeni roldeki işlevlerini toplumsal açıdan bilmeye zorluk yaşarlar. Yaşlanmanın getirdiği ve uyumu bozan yeni koşullar, ileri yaşlarda daha fazla zorluk yaratır ve daha fazla fiziksel reaksiyona yol açarlar. Bu durum, yaşlanmayla birlikte sağlık sorunlarının, fiziksel kayıpların ve başkalarına bağımlılığın artması, işlevsellikte azalma ile açıklanabilir. Çalışmamızın sonuçları, yaşlı yetişkinlerin hem psikolojik dayanıklılık hem de yaşa bağlı uyum güçlükleri açısından daha dezavantajlı bir grup olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışmada evli katılımcılar, Rol ve Kendini Gerçekleştirme, Fizyolojik Durum ve Benlik Kavramı alt boyutlarında bekar ve dul katılımcılara göre daha düşük puan almışlardır. Bu durum, evliliğin yaşla birlikte gelen yeni rolleri kabullenmeyi kolaylaştırdığı, kişinin psikolojik olarak daha bütün olmasını sağladığı ve çevresel uyaranlara karşı fiziksel tepkileri azalttığı şeklinde yorumlanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkta olduğu gibi eşiyle birlikte yaşayanların diğer koşullarda yaşayanlara göre Rol ve Kendini Gerçekleştirme, Karşılıklı Bağımlılık ve Fizyolojik Durum alt boyutlarından daha düşük puan alması, eşiyle yaşayanların yaşla ilgili rolleri daha kolaylıkla kabul ettiklerini, sosyal destek sistemleriyle daha iyi ilişkiler kurduklarını ve çevresel uyaranlara daha az fiziksel tepki sergilediklerini göstermektedir.

Bu çalışmada okuma yazma bilmeyen katılımcıların Rol ve Kendini Gerçekleştirme, Fizyolojik Durum ve Benlik Kavramı alt boyutlarında eğitim düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek puan almış olmasının, okuma yazma bilmemenin yaşa bağlı yeni rolleri kabul etmede ve gerçekleştirmede daha fazla zorluk yarattığı, çevresel uyaranlara daha fazla fiziksel tepki oluşturduğu ve psikolojik bütünlükte daha fazla zorluk deneyimleme ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Jopp ve ark.³⁴ yüksek eğitim seviyesi ile yaşlanma sürecine uyum arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bu veriler ışığında eğitim ve sürekli öğrenmenin uyum güçlüklerini azaltmada rolü olduğu sonucuna varılabilir.

Mevcut çalışmada asgari ücretin 3 katı gelir düzeyine sahip olanlar, gelir düzeyleri düşük olanlarla kıyaslandığında, Benlik Kavramı alt boyutundan daha düşük puanlar almışlardır. Bu sonuç, iyi gelir düzeyinin yaşlı bireylerin psikolojik bütünlüklerine katkı sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Asgari ücretin 3 katı gelire sahip olanlar daha iyi psikolojik bütünlüğe sahipti ve yaşa bağlı sorunlarla başa çıkmak ve sağlıklı iyileştirmek veya sürdürmek için neyin gerekli olduğunu daha iyi belirleyebiliyorlardı. Emeklilikle birlikte gelen gelir azalması ve artan sağlık giderleri, yaşlılığı daha zor bir dönem haline getirebilir ve uyum sağlama güçlüğünü artırabilir. Mevcut çalışmada ASADE'nin sadece Benlik Kavramı alt boyutu ile gelir düzeyi arasında ilişki bulunurken, diğer alt boyutlarla da bir ilişki olabilir. Literatürde doğrudan ASADE kullanan bir

çalışma bulunmamakla birlikte, bu araştırmayla uyumlu birçok çalışma, ekonomik faktörlerin yaşlanmaya uyum sağlama ve yaşlılıkta karşılaşılan zorluklarla baş etme açısından önemini vurgulamıştır^{35,36}.

Son olarak, bu araştırmanın sonuçlarına göre, RSA alt boyutlarının tümü ile ASADE alt boyutlarının tümü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık arttıkça uyum sağlama gücü azalmakta ve psikolojik olarak dayanıklı olan birey hayata daha kolay uyum sağlamaktadır.

Yapısal tarz, özgüven ve öz disiplini ifade eder ve yaşlı bireylerde arttığında yaşa bağlı rolleri daha kolay kabullendikleri, kendini gerçekleştirmede daha başarılı oldukları, toplumsal destek sistemleri ve çevrelerindeki diğerleri ile daha iyi ilişkiler kurdukları, çevresel uyaranlara karşı fiziksel olarak daha dirençli oldukları ve daha yüksek düzeyde psikolojik bütünlüğe sahip oldukları söylenebilir. Gelecekle ilgili olumlu algı ve aile ile uyum, yaşa bağlı rolleri daha kolay kabullenmeyi, daha başarılı kendini gerçekleştirmeyi, toplumsal destek sistemleri ve çevresindekilerle daha iyi ilişkiler kurmayı, çevresel uyaranlara daha fazla fiziksel direnç kazanmayı ve daha yüksek bir psikolojik bütünlüğe edinmeyi kolaylaştırmaktadır.

Tüm bu faktörler, bireyi psikolojik olarak dayanıklı kıldığı gibi, yaşa bağlı değişikliklere uyum sağlamayı da kolaylaştırır.

Psikolojik dayanıklılık konusunda bugüne kadar yapılan çalışmaların tamamı, psikolojik dayanıklılığın zor koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlamakla ilgili olduğu konusunda hemfikirlerdir³⁷.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Çalışmamızın bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın ana kısıtlılığı, kişisel önyargıya tabi olabilecek yüz yüze kişisel bildirim anketleri kullanmasıydı. İkincisi, sonuçlar kurumlarda yaşayan yaşlı yetişkinlere genellenemez çünkü çalışma katılımcıları toplumda yaşayan yaşlı yetişkinlerdi. Çalışmamızın güçlü yönleri, veri çıkarımı için kabul edilebilir sayıda katılımcı içermesi ve Türkiye popülasyonunda bu konuyu inceleyen çok az sayıda benzer çalışma olmasıdır.

SONUÇ

Sonuç olarak, bu çalışmanın sonuçları, psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutlarının yaşlanmaya uyumu etkilediğini göstermiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, yaşlılığa uyum sağlamada daha az zorluk yaşarlar. Bu nedenle gelişim dönemlerinin önemli olduğu, çocukluk, gençlik ve orta yaştaki ruh sağlığı kazanımları ile birlikte erken yaştaki ruh sağlığı yapısının yaşlılıkta koruyucu olabileceği sonucuna varılabilir. Araştırmamız yaşlılarda psikolojik dayanıklılık ve uyum gücü ile ilgili ilk çalışmalardan biri olsa da araştırmalar

arttıkça bu konuda daha güçlü kanıtlar elde edileceğini umuyoruz.

Etik

Etik Kurul Onayı: İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan etik kurul onay alındı (tarih: 01/04/2019, no: 35980450-663.05). Çalışma, Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür.

Hasta Onayı: Sözlü ve yazılı bilgilendirilmiş onam tüm katılımcılardan alındı.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Cerrahi ve Medikal Uygulama - Konsept - Dizayn - Veri Toplama veya İşleme - Analiz veya Yorumlama - Literatür Arama - Yazan: S.Ç., H.S.I.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Çalışmamız için hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- Almeida DM. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*. 2015;14:64-8.
- Bonanno GA. Clarifying and Extending the Construct of Adult Resilience. *American Psychologist*. 2005;60:265-7.
- Maste AS. Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Publications. 2015.
- Tusaie K, Dyer J. Resilience: a historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*. 2004;18:3-8; quiz 9-10.
- American Psychological Association, 2015. The Road to Resilience. Erişim Tarihi: 25 Haziran 2021, <https://www.apa.org/topics/resilience>.
- Garmezy N. Vulnerability and resilience. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* 1993. pp. 377-98. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10127-032>.
- Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs Meas*. 1993;1:165-78.
- Zautra AJ. Resilience: one part recovery, two parts sustainability. *J Pers*. 2009;77:1935-43.
- Lamond AJ, Depp CA, Allison M, Langer R, Reichstadt J, Moore DJ, et al. Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *J Psychiatr Res*. 2008;43:148-54.
- Nygren B, Aléx L, Jonsén E, Gustafson Y, Norberg A, Lundman B. Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging Ment Health*. 2005;9:354-62.
- Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL, Wallace KA. Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *J Pers Soc Psychol*. 2006;91:730-49.
- Reich JW, Zautra AJ, Hall JS. (Eds.). *Handbook of adult resilience*. Guilford Press. 2010.

13. Resnick B, Gwyther L, Roberto KA. Resilience in aging. New York: Springer. 2011. p. 221-44.
14. Ong AD, Bergeman CS. Resilience and adaptation to stress in later life: Empirical perspectives and conceptual implications. *Ageing International*. 2004;29:219-46.
15. Smith JL, Hollinger-Smith L. Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging Ment Health*. 2015;19:192-200.
16. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları. Ankara. 2005.
17. Friberg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH, Hjemdal O. Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2005;14:29-42.
18. Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2011;22:104-14.
19. Çetin F, Basım HN. Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. *Is, Guc: The Journal of Industrial Relations Et Human Resources*. 2011;13:81-94.
20. Önalın FA. Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama. *Yaratıcı Drama Dergisi*. 2006;1:39-58.
21. Çetin F, Yeloğlu HO, Basım HN. Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2015;30:81-92.
22. Şişman FN, Kutlu Y. (2016). Yaşlılarda Uyum Güçlüğü Değerlendirme Ölçeği'nin (YUGDÖ) Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Journal of Psychiatric Nursing*. 2016;7:25-33.
23. Izadi-Avanji FS, Kondabi F, Reza Afazel M, Akbari H, Zeraati-Nasrabady M. Measurement and predictors of resilience among community-dwelling elderly in Kashan, Iran: A cross-sectional study. *Nurs Midwifery Stud*. 2017;6:e36397.
24. Gooding PA, Hurst A, Johnson J, Tarrier N. Psychological resilience in young and older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2012;27:262-70.
25. Hamarat E, Thompson D, Aysan F, Steele D, Matheny K, Simons C. Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *J Genet Psychol*. 2002;163:360-7.
26. Netuveli G, Wiggins RD, Montgomery SM, Hildon Z, Blane D. Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey. *J Epidemiol Community Health*. 2008;62:987-91.
27. Hayman KJ, Kerse N, Consedine NS. Resilience in context: the special case of advanced age. *Aging Ment Health*. 2017;21:577-85.
28. Kaygusuz E. Çocukluk çağı travmasının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*. 2018.
29. Sadedemir H. Evli Olan ve Olmayan Bireylerde Karar Verme Stratejisinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul). 2016.
30. Parker G, Brotchie H. Gender differences in depression. *Int Rev Psychiatry*. 2010;22:429-36.
31. Özen Çınar O, Kartal A. Signs of depression in the elderly relationship between depression and sociodemographic characteristics. *TAF-Preventive Medicine Bulletin*. 2008;7:399.
32. Dişçigil G, Gemalmaz A, Başak O, Gürel FS, Tekin N. Birinci basamakta geriatrik yaş grubunda depresyon. *Turkish Journal of Geriatrics*. 2005;8:129-33.
33. Duru Aşiret G, Dutkun M. The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial. *Complement Ther Med*. 2018;41:124-9.
34. Jopp D, Rott C, Oswald F. Valuation of life in old and very old age: the role of sociodemographic, social, and health resources for positive adaptation. *Gerontologist*. 2008;48:646-58.
35. Cho J. Successful aging and developmental adaptation of oldest-old adults. Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University Human Development and Family Studies, Ames, Iowa. 2011:1-136.
36. Martin P. Individual and social resources predicting well-being and functioning in the later years: Conceptual models, research and practice. *Ageing International*. 2002;27:3-29.
37. Fuller-Iglesias H, Sellars B, Antonucci TC. Resilience in old age: Social relations as a protective factor. *Research in Human Development*. 2008;5:181-93.