



ARAŞTIRMA MAKALE

İleri Yetişkinliğe Geçiş Döneminde Bulunan Bireylerde Başarılı Yaşlanma, Hayatın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş İlişkisi

Müge YÜKSEL*, Nevin AKGÜN¹** & Eda ÖZTÜRK***

*Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul / Türkiye

**Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul / Türkiye

*** İstanbul Kültür Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, İstanbul / Türkiye

ORCID ID: 0000-0002-7425-2716 ORCID ID: 0000-0002-1841-3642

ORCID ID: 0000-0002-7718-7200

ÖZET

Başarılı yaşlanmayı etkileyen sosyal, zihinsel, psikolojik, ruhsal, fizyolojik, sağlık, aktivite gibi faktörler bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı ileri yetişkinliğe geçiş sürecindeki bireylerin spiritüel iyi oluş ve hayatı anlamlandırma düzeylerinin başarılı yaşlanma düzeylerini ne düzeyde yordadığının incelenmesi ve ileri yetişkinliğe geçiş sürecindeki bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, yaşam biçimi, aylık gelir düzeyi, son bir aylık sağlık durumu gibi kişisel özelliklerinin başarılı yaşlanma ile ilişkilerinin saptanmasıdır. 2018-2019 tarihleri arasında İstanbul'da yaşayan 192 kişi bu araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın verileri "Başarılı Yaşlanma Ölçeği", "Spiritüel İyi Oluş Ölçeği", "Hayatın Anlamı Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Veriler Mart-Mayıs 2019 tarihlerinde toplanmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, Bağımsız Gruplar T Testi, Tek Yönlü ANOVA, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Çoklu Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışmanın sonunda 50 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin aylık gelir değişkeni ile arasında anlamlı bir fark bulunmazken; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve yaşam biçimi gibi birçok değişkene göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Çoklu Regresyon analizi sonucunda spiritüel iyi oluş ve hayatın anlamı değişkenlerinin başarılı yaşlanmayı pozitif yönde ve orta düzeyde yordadığı görülmüştür.

MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 09 Haziran 2021

Kabul 27 Aralık 2021

ANAHTAR KELİMELER

Başarılı yaşlanma, spiritüel iyi oluş, hayatın anlamı, ileri yetişkinlik

The relationship between successful aging, meaning of life and spiritual well-being in individuals in the transition period to advanced adulthood

ABSTRACT

There are factors such as social, mental, psychological, spiritual, physiological, health and activity that affect successful aging. The purpose of this study is to examine how the spiritual well-being and meaning of life levels of individuals in the transition to advanced adulthood predict their successful aging levels, and to determine the relationship between successful aging and personal characteristics such as gender, age, marital status, education status, lifestyle, monthly income level, and health status of the last month of individuals in the transition to advanced adulthood. Between 2018-2019, 192 individuals who resided in Istanbul, voluntarily participated in this research. The data of the study were collected with "Successful Aging Scale", "Spiritual Well-Being Scale", "Meaning of Life Scale" and "Personal Information Form". The data were collected in March-May 2019. In analyzing the data, arithmetic mean, standard deviation, Independent Groups T Test, One Way ANOVA, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis test and Multiple Regression analysis were used. At the end of the study, it was found that the successful aging levels of individuals aged 50 and over did not differ significantly according to the monthly income variable, but a significant difference was found according to many variables such as gender, age, marital status, education status and lifestyle. As a result of the Multiple Regression analysis, it was seen that the variables of spiritual well-being and meaning of life positively and moderately predicted successful aging.

ARTICLE HISTORY

Received 09 Jun 2021

Accepted 27 Dec 2021

KEYWORDS

Successful aging, spiritual well-being, meaning of life, advanced adulthood

¹ Sorumlu Yazar e-mail: nevinevin59@gmail.com

Makalenin Kaynak Olarak Gösterimi: Yüksel, M., Akgün, N., & Öztürk, E. (2021). İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma, hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 14(2), 84-95. doi:10.46414/yasad.949912

1.GİRİŞ

Yaşlılıkla beraber gelen bazı koşullar ve durumlar kayıp gibi görülebilir (Singh & Misra, 2009). Yitirilmiş olarak algılanan farklılıklar, genellikle yaşlı kişilerin kendilerini değersiz, verimli olmayan ve güncel durumlara kapalı kişiler olarak anlamlandırmasına sebep olmaktadır. Yaşlılık hakkında oluşturulan önyargılar ve olumsuz davranışlar bireylerde moral ve isteklerin bozulmasına neden olmakta, yaşam isteğini ve uyum yeteneğini azaltmaktadır. Ölümün son olduğunu bilmek yaşlı bireylerde davranış değişikliklerine ve uyum sorunlarına neden olur. Yaşlılıkla birlikte gelen bu farklılıklar ve yaşlılık kavramına karşı oluşturulan toplumsal ve bireysel olarak olumsuz tutumlar yaşlı kişilerin psikolojik durumlarını da olumsuz etkilemektedir (Fiske, Wetherell & Gatz, 2010).

Hayata karşı olan ümitlerin giderek artması, yaşanan sağlıklı yılların zamanı ve kalitesinin nasıl yükseltilebileceği soruları bu dönemde ön plana çıkmaktadır. Bu noktada ilk olarak gelişmiş ülkeler girişimlerde bulunmuş ve sağlıklı yaşlanmanın kazanılması için yöntemler geliştirmişlerdir (Aydın, 2006). Fiziksel ve ruh sağlığı yerinde olarak yaşlılık dönemine girmek yaşam kalitesini ve iyi oluşu olumlu yönde destekleyecektir. Başarılı yaşlanma kavramının yaygınlaşmasında önemli rol oynayan Rowe ve Kahn (1997) tarafından yapılan açıklamaya göre, pozitif etkileri açısından sağlıklı ve başarılı bir yaşlanma, zihinsel ve fiziksel olgunluk olarak tanımlanmıştır. Yaşlı kişilerin sağlık durumları açısından risk durumunun az olması başarılı yaşlanmanın işaretlerindedir (Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore & Koenig, 2002; Hazer & Özsungur, 2017). Başarılı yaşlanmaya ilişkin yurtdışı alan yazınındaki ilk çalışmalardan birinde Rowe ve Kahn (1997) hastalık ve sakatlıkları; engel olma, yaşama bağlılık, yüksek kognitif ve bedensel işlev boyutları ile incelenmişlerdir. Yine aynı modele dayanarak Parslow ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışmada bu modeli fiziksel sağlık, sağlık davranışları, akıl sağlığı, sosyal iletişim ve destek, sosyodemografik boyutları ile zenginleştirmiştir. Araştırmacılar sağlık davranışlarının, fiziksel egzersiz derecesinin ve sigara içmemenin başarılı yaşlanmaya faydalı olduğunu da belirtmiştir. Başarılı yaşlanmaya ilişkin yurtiçi araştırmalara bakıldığında ise Kaçira (2020) deneyime açıklık, duygusal denge ve yaşam doyumunun başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğunu, Ünal (2021) ise, yüksek lisans tez çalışmasında başarılı yaşlanma ile sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber, Demir-Çelebi (2020) doktora tez çalışmasında Başarılı Yaşlanma konulu, Türk kültürüyle uyumlu olarak hazırladığı müdahale programı aracılığıyla katılımcılara çeşitli becerilerin öğretilmesiyle yaşlanma süreçlerinin daha olumlu sürdürülebileceğini bulmuştur.

Başarılı yaşlanmanın büyük ölçüde etkilediği birçok faktör bulunmaktadır. Sağlık, aktivite, sosyal, zihinsel, psikolojik, ruhsal ve fizyolojik faktörler bunlardan bazılarıdır. Jung'a göre sadece psikoseksüel ve psikososyal yönler bir bireyi meydana getirmemektedir, aynı zamanda psikospiritüel işlevde dikkate alınmalıdır. Jung, insanların büyük ölçüde manevi

sorunlarının olduğunu ve manevi farkındalık ile psikolojik iyilik halinin gerçekleşmesinin önemini dile getirmektedir (Gürsu, 2018a). Gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlamakta zorlanıp boşluğa düştüğünü ifade eden insan sayısındaki artış aslında manevi iyi oluş kavramının önemini ortaya koymuştur (Stanard, Sandhu & Painter, 2000). Seaward'a (1991) göre ise manevi iyi oluş bu kadar kolay bir kavram değildir. Manevi farkındalık birçok değişken beraberinde gerçekleşmektedir. Hayatta anlamlı bir hedef, önemli kişisel değer sistemi ve kişinin kendisi ve diğerleriyle olan derinlemesine ilişkisi bu durumda önemli faktörlerdendir. İnsanlar bu faktörlere göre hareket ettiklerinde zorlayıcı zamanlarda kültürel ve sosyal güçlükler karşı daha kapsamlı ve dayanıklı bir şekilde baş edebileceklerdir (Akt., Kardeş, 2016).

Yaşlılık döneminin daha verimli ve üretken geçmesinde ve bireylerin kendilerini daha iyi hissederek psikolojik sağlıklarını korumada önemli bir etken olduğu varsayılan spiritüel iyi oluşun bireylerin yaşamdan doyum alarak daha anlamlı ilişkiler kurmalarına ve hayatı daha anlamlı yaşamalarına destek olabileceği düşünülebilir. Frankl'a göre manevi yönden iyi olmanın aslında birçok alanda etkisi vardır. Örneğin, fiziksel, sosyal ve psikolojik alanda sağlamlık söz konusudur. Yaşamda bir amaca sahip olmak, bir kişinin ruhsal yönden dayanıklılığının önemini göstermektedir (Akt., Okan & Ekşi, 2017). Bir kişi hayatında anlam bulduğunda psikolojik ve sosyal yönden de kendisini iyi hissetmesine sebep olup sağlıklı bir hayat devam ettirebilir. Maneviyat anlam bulma konusunda etkili yöntemlerden biri olmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda, maneviyat kavramının insan hayatındaki anlamı, amacı ve aşkınlık duygularının büyük ölçüde etkisi ve aynı zamanda ileri yetişkin kişilerde psikolojik sağlamlık açısından pozitif destek sağladığı gözlemlenmiştir (Gürsu & Ay, 2018a). Yaşlanmanın devamında getirdiği negatif farklılıklardan olan fiziksel eksiklik, rol kaybı, kimsesizlik, stres, depresyon, kaygı gibi psikolojik ve sosyal problemlerin üstesinden gelmede ve uyum problemlerinde, duygusal ve manevi yönü pekiştirmek yaşama tutunmayı arttırabilmektedir (Klavuz & Klavuz, 2016'dan Akt., Gürsu & Ay, 2018b).

Bütün bunlardan yola çıkarak spiritüel iyi oluş ve hayatı anlamlandırma düzeyinin başarılı yaşlanma üzerinde etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Ülkemizde de başarılı yaşlanma ile ilgili sınırlı sayıda çalışmada sağlık vurgulanırken (Vural, Özen & Yazıcı, 2018) diğer ilişkili değişkenlerle ilgili araştırmanın sınırlılığı dikkat çekmektedir (Demir-Çelebi, 2020).

Türkiye'de gerçekleştirilen yaşlılık uygulama ve çalışmalarının daha çok sosyal ve sağlık konularında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmalar gerçekleştirilirken aktif bir yaşlılık için zaruri görülen psikoloji bulgularına çok az başvurulduğu (Demir-Çelebi, 2020) ve yine başarılı yaşlanmada rol oynayan ruhsal faktörlerin neler olabileceğine yönelik yol gösterici çalışmaların azlıkta kaldığı görülmektedir. Bundan hareketle, bireylerin sahip oldukları Başarılı Yaşlanma durumları ile, spiritüel iyilik hali ve hayatı anlamlı görme ilişkisine bakıldığı ve bazı kişisel faktörlerin araştırıldığı bu çalışmanın, başarılı yaşlanma yolunda bireylere sunulan hizmetlerde ruhsal değişkenlerin de

göz önüne alınarak bütünselliği sağlaması ve etkisi kanıtlanmış alanların ele alınarak güçlendirilmesi gerektiğinin anlaşılması konusunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, ileri yetişkinlerin başarılı yaşlanma durumları cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşama biçimi, aylık maaşı ve son birkaç ay içerisindeki sağlık durumları değişkenleri açısından irdelenmiştir. Ayrıca bireylerin spritüel iyi oluşları ve hayatın anlamına yönelik algılarının başarılı yaşlanma durumlarını yordama düzeylerinin incelenmesini amaçlanmıştır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu araştırma, spritüel iyi oluş, hayatın anlamını algılama durumu ve demografik özelliklerin başarılı yaşlanma ile ilişkisini ve bu değişkenlerin başarılı yaşlanma durumunu ne derecede yordadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla araştırma, değişkenlere müdahale edilmeksizin iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, birbirini etkileme durumunun ve birlikte değişiminin incelendiği ilişkisel tarama modelidir

(Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2018).

Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubu geniş bir perspektif sağlaması amacıyla 2019 yılında İstanbul'da yaşayan 50 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Uygulama öncesi bilgilendirme bağlamında bireylere araştırmanın amacı, çalışma sonuçlarının sadece bilimsel bir çalışmada kullanılacağı belirtilmiş ve bireylerden onay alınmıştır. Araştırma süresinin kısıtlılığından dolayı sadece gönüllü olan bireylere ulaşılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Gönüllü olan bireylerden Halk Eğitim Merkezi, Yaşlı Bakım Merkezi ve Huzurevlerinde yüz yüze ve diğer bireylerden çevrimiçi ortamda ölçekler uygulanarak veri toplanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır (Çalışma verileri 2020 öncesinde toplandığı için Etik Kurul İzni alınmamıştır). Yüz yüze yapılan görüşmelerde 67 bireyden, çevrimiçi yollarla 135 toplamda 202 bireyden veri toplanmış, eksik doldurma sebebiyle on birey değerlendirmeye alınmamış, 192 veri araştırmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo1. Katılımcılara yönelik frekans dağılımı

	Değişkenler	F	%
Cinsiyet	Kadın	122	63.5
	Erkek	70	36.5
Yaş	65 Yaş ve üstü	24	12.5
	65 Yaş altı (50 yaş üzeri)	168	87.5
Medeni Durum	Evli	140	72.9
	Bekâr	52	27.1
	Lise ve altı	43	23.8
Eğitim Durumu	Ön Lisans	17	8.9
	Lisans	104	54.2
	Yüksek lisans ve üstü	28	14.6
	Tek Başına	26	13.5
Yaşam Biçimi	Eş ile	15	7.8
	Eş/Çocuk vb. aile üyeleriyle	136	70.8
	Diğer	15	7.8
	Düşük	29	15.1
Aylık Gelir	Orta	147	76.7
	Yüksek	16	8.3
	Çok İyi	28	14.6
Son Bir Aylık Sağlık Durumu	İyi	81	42.2
	Orta	64	33.3
	Kötü	19	9.9

Veri Toplama Araçları

1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşama biçimi, aylık gelir ve son bir aydaki sağlık durumu bilgisinin alınması için kısa bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği: Reker'in 2009 yılında geliştirdiği Başarılı Yaşlanma Ölçeğinin, Türkçe versiyonu Hazer ve Özsungur (2017) tarafından

hazırlanmıştır. Başarılı yaşlanma ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır ve 2 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etmedir. Ölçek 7'li likert tiptedir. Katılımcıların başarılı yaşlanma düzeyleri ölçekten aldıkları puanların yüksekliğine bağlıdır. Ölçeğin Türkçe versiyonu (BYÖ) için Cronbach'ın Alpha iç tutarlık katsayısı .85'dir. Alt ölçekler incelendiğinde ise sağlıklı yaşama biçimi alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .83 ve sorunlarla mücadele etme alt boyutu

ise .92 olarak rapor edilmiştir (Hazer & Özsungur, 2017).

3. Spritüel İyi Oluş Ölçeği: Spritüel İyi Oluş Ölçeği, yetişkinlere yönelik olarak geliştirilerek kişinin kendi değer yargıları doğrultusunda, kişiye özgü olarak ve aynı zamanda toplumsal ve aşkın yönleriyle de hayatı anlama ve yaşama süreçleri hedeflenmiştir (Ekşi & Kardeş, 2017). İlgili literatür ve diğer ölçeklerden yararlanılarak maddeler oluşturulmuştur. 17 uzmanın fikirleri dikkate alınarak konunun son hali ile birlikte maddeler güncellenmiştir. 29 maddeden oluşan ölçek, beşli likert tipindedir. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; aşkınlık, doğayla uyum ve anomidir. Ölçeğin Cronbach Alfa toplam değeri ,88; alt faktörlerden aşkınlık ,95, doğayla uyum ,86 ve anomide ise ,85'tir.

4. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Bu ölçek bireylerin yaşadıkları olaylara karşı cevap verirken kendi bakış açılarından olayları nasıl anlamlandırdıklarını ölçmek

amacıyla Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk alt boyutu "hayatın anlam ve amacı", hayatta bir anlam ve amaca sahip olma, üretme, umutlu olma, mücadele etme ve hedeflerine ulaşma gibi insan hayatını anlamlı hale getirebilen faktörleri içerirken; ikinci alt boyutu "hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu" ise anlamsızlık, bıkkınlık, kötümserlik, umutsuzluk gibi insanı amaçsız bırakarak varoluşsal bir boşluğa sürükleyebilen durumları vurgulamaktadır. 17 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipidir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,74; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi: Araştırmanın veri analizi kısmına geçilmeden önce araştırmada kullanılan ölçeklerin çalışma örneklemini için güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach Alpha analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Başarılı yaşlanma, spritüel iyi oluş ve hayatın anlamı ölçeklerine ilişkin güvenilirlik analizi

Değişken	Cronbach Alfa (α)	Madde Sayısı	\bar{x}	ss
Başarılı Yaşlanma	,92	10	56,28	11,01
Spritüel İyi Oluş	,89	29	113,24	13,30
Hayatın Anlamı	,87	17	71,28	9,07

Cronbach Alfa katsayısının kabul edilebilir olmasında en yaygın kani 0.70 ve üzerinde olmasıyken; madde sayısı düşük olan ölçekler için değer aralığının $0.60 < \alpha < 0.70$ arasında olması da ölçeğin kullanımı için kabul edilebilirdir (George & Mallery, 2003; Kılıç, 2016). Bu doğrultuda araştırma ölçeklerinin güvenilir birer ölçüm araçları oldukları görülmüş ve normallik analizlerine geçilmiştir.

Araştırma verilerinin normal dağılımının incelenmesi akabinde, 192 kişilik örneklem için yapılan Kolmogrov-Simirnov analizi neticesinde normallik sağlayan cinsiyet değişkeni ($K - S_{Kadın} = .122$; $K - S_{Erkek} = .088$, $p > .05$) için bağımsız gruplar t testi; eğitim durumu değişkeni ($K - S_{Lisevealtı} = .253$; $K - S_{Önlisans} = .113$, $K - S_{Lisans} = .122$; $K - S_{Yüksek.veüstü} = .098$, $p > .05$) için ANOVA testi varsayımı olan varyansların homojenliği Levene testi doğrultusunda yapılan analizde eğitim durumu değişkeninin varyans homojenliğinin sağlandığı görülmüş ($F_{(2)} = 1,281$, $p > 0,05$) ve Tek Yönlü ANOVA testi yapılmasına karar verilmiştir. Normallik sağlanamayan değişkenlerden yaş (65 yaş altı ve üstü olarak gruplandırılmış) ($K - S_{65yaşaltı} = .081$; $K - S_{65yaşüstü} = .362$, $p < .05$) ve medeni durum

($K - S_{evli} = .080$; $K - S_{bekar} = .192$, $p < .05$) için bağımsız gruplar t testinin nonparametrik (Mann-Whitney U Testi), yaşam biçimi ($K - S_{tek} = .228$; $K - S_{eşile} = .140$; $K - S_{aileile} = .080$; $K - S_{diğer} = .230$, $p < .05$), aylık gelir ($K - S_{düşük} = .242$; $K - S_{orta} = .079$, $K - S_{yüksek} = .180$, $p < .05$) ve son bir aylık sağlık durumu ($K - S_{çokiyi} = .200$; $K - S_{iyi} = .119$; $K - S_{orta} = .106$; $K - S_{kötü} = .213$, $p < .05$) için birden fazla bağımsız grubun karşılaştırılması için kullanılan Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Demografik değişkenlere ilişkin normallik analizi sonrasında çalışmadaki diğer istatistiksel analiz olan Çoklu Doğrusal Regresyon analizinin; normal dağılım, doğrusallık, sabit varyans, otokorelasyonun olmaması, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmaması varsayımları test edilmiştir. Normallik analizlerinin incelenmesi için araştırmanın değişkenleri ile ilgili çarpıklık ve basıklık katsayılarının % 5'lik anlamlılık düzeyine göre -1,96 ve +1,96 değerleri arasında olma durumuna bakılmıştır (Kalaycı, 2018). Yapılan analizde, araştırmaya konu olan değişkenlerin normal dağılım sağladığına yönelik çarpıklık-basıklık katsayıları Tablo 3'te incelenmiştir.

Tablo 3. Başarılı yaşlanma, spritüel iyi oluş ve hayatın anlamı değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Başarılı Yaşlanma	-,585	-,459
Spritüel İyi Oluş	-,421	1,144
Hayatın Anlamı	-,494	,167

Akabinde yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişkenle gösterdikleri kısmi ilişkiler arasında saçılma diyagramına göre doğrusal ve pozitif ilişki olduğu görülmüş; değişkenler arasında çoklu bağlantılılık

göstergelerine bakıldığında tolerans değerinin 0,2'den büyük olması ($T = 1,00$), varyans büyüme faktörü (VIF) değerinin 10'dan küçük olması ($VIF = 1,00$), en yüksek durum indeks (CI) değerinin ise 30,00'dan

küçük olması (CI=24,75) çoklu bağlantılılığın olmadığı göstermektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu durumda yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık bulunmadığı görülmüş ve bütün varsayımlar sağlanmıştır. Çalışmanın analizleri için SPSS.17 programı kullanılmıştır.

3.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, Çoklu Regresyon analizi verilerine bakılarak, bireylerin cinsiyet, yaş, medeni

durum, yaşama biçimi, aylık gelir ve son bir aydaki sağlık durumu değişkenlerine ilişkin karşılaştırmalar gözlemlenmiştir.

3.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının cinsiyete göre bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Başarılı yaşlanma puanlarının cinsiyet değişkenine göre analizi

Cinsiyet	N	X	S	sd	T	P
Kadın	122	57.46	10.44			
Erkek	70	54.23	11.59	190	1.980	0.049*

*p<0.05

Başarılı yaşlanma puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda cinsiyet ile başarılı yaşlanma puanı arasında manidar olarak fark olduğu görülmüştür ($t_{(190)}=1.98$, $p<0.05$). Ortalamalar karşılaştırıldığında, ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki kadın katılımcıların başarılı yaşlanma ortalamasının ($X=57.46$), erkek katılımcıların başarılı yaşlanma

ortalamasından ($X=54.23$) yüksek olduğu görülmüştür.

3.2. Yaş ve Medeni Durum Değişkenlerine İlişkin Mann-Whitney U Testi

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının yaşa ve medeni duruma göre Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Başarılı yaşlanma puanlarının yaş ve medeni durum değişkenine göre analizi

Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Yaş	65 Yaş Altı	168	88.49	14867.00	671.00	.000*
	65 Yaş ve Üstü	24	152.54	3661.00		
Medeni Durum	Evli	140	88.48	12386.50	2516.50	.001*
	Bekâr	52	118.11	6141.50		

*p<0.05

65 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının sıra ortalamaları ($S_{ort}=152.54$), 65 yaş altı bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının sıra ortalamalarından ($S_{ort}=88.49$) daha yüksektir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($U=875.00$, $p<0.05$). Buradan yola çıkarak yaşın araştırmaya konu olan başarılı yaşlanma üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bekâr bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının sıra ortalamaları ($S_{ort}=$

118.11), evli bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının sıra ortalamalarından ($S_{ort}=88.48$) daha yüksektir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($U=2516.50$, $p<0.05$).

3.3.Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının eğitim durumlarına göre Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo.6'da verilmiştir.

Tablo 6. Başarılı yaşlanma puanlarının eğitim durumu değişkenine göre analizi

Eğitim Durumu	N	X	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Lise ve altı	43	61.37	11.37	Gruplar Arası	1641.969	3	547.323	4,831	.003*
Ön Lisans	17	58.07	8.99	Gruplar İçi	21298.685	188	113.291		
Lisans	104	54.41	10.97	Toplam	22940.655	191			
Yüksek Lisans ve üstü	28	54.32	8.98						

*p<0.05

Farklı eğitim durumlarına sahip ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan analiz sonunda, Lise ve altı eğitim düzeyine sahip

bireylerin ortalaması ($X=61.37$), Ön Lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin ortalaması ($X=58.07$), Lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin ortalaması ($X=54.41$) ve Yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyine

sahip bireylerin ortalaması ($X= 54.32$) bulunmuş ve üç durum arasında manidar olarak farklılık bulunmuştur ($F_{(3-188)}= 4.83, p< 0,05$). Yapılan Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda, Lise ve Altı, Lisans ve Yüksek lisans ve üstü grupları arasında Lise ve altı düzeyinde eğitime sahip olan ileri yetişkinlerin lehine manidar farklılık görülmüştür. Ayrıca eğitim

durumu arttıkça başarılı yaşlanma puan ortalamasının düştüğü söylenebilir.

3.4. Yaşam Biçimi, Aylık Gelir Düzeyi ve Son Bir Aylık Sağlık Durumu Değişkenlerine İlişkin Kruskal Wallis Testi

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının yaşam biçimlerine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Başarılı yaşlanma puanlarının yaşam biçimi, aylık gelir düzeyi ve son bir aylık sağlık durumu değişkenlerine göre analizi

Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	P
Yaşam Biçimi	Tek Başına	26	121.38	3	9.833	.020*
	Eş ile	15	94.33			
	Eş/Çocuk vb. aile üyeleriyle	136	89.52			
	Diğer	15	118.80			
	Düşük	29	98.59			
Aylık Gelir Düzeyi	Orta	147	94.71	2	1.022	.600
	Yüksek	16	109.13			
	Çok İyi	28	129.39			
Son Bir Aylık Sağlık Durumu	İyi	81	92.26	3	12.307	.006*
	Orta	64	86.80			
	Kötü	19	98.76			

* $p<0.05$

Farklı yaşam biçimine sahip ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanları arasında fark olup olmadığını görmek için yapılan Kruskal Wallis testine göre, yaşam biçimine sahip 50 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma puanları arasında manidar olarak farklılık görülmüştür ($\chi^2_{(3)}= 9.833, p<0.05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde aradaki farklılıkları en yüksek olan iki ikili olan Tek Başına ve Eş/Çocuk vb. aile üyeleriyle yaşayan ile diğer ve Eş/Çocuk vb. aile üyeleriyle yaşayan bireyler arasında karşılaştırma yapmaya karar verilmiştir. İkili karşılaştırmalar için Bonferroni Düzeltmesi yapılmış ($0.05/2$) ve yeni manidarlık düzeyi 0.025 olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda ikili karşılaştırmaların gerçekleştirildiği Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tek Başına yaşayan bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri ($S_{ort}= 104.23$), Eş/Çocuk vb. aile üyeleriyle yaşayan bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden ($S_{ort}= 77.15$) daha yüksektir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak manidar olduğu belirtilebilir ($U=1177.00, p<0.025$). Diğer yaşam biçimlerinden birine sahip bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri ($S_{ort}= 96.50$), Eş/çocuk vb. aile üyeleriyle yaşayan bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden ($S_{ort}= 73.74$) daha yüksektir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak manidar olmadığı belirtilebilir ($U=712.50, p>0.025$).

Farklı aylık gelir düzeylerine sahip ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanları arasında fark olup olmadığını görmek için yapılan Kruskal Wallis testine göre, farklı aylık gelire sahip ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanları arasında manidar olarak fark olmadığı görülmüştür ($\chi^2_{(3)}= 1.022, p>0.05$).

Gruplar arasında özellikle yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin diğer gruplarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu görülmüştür.

Son bir aylık sağlık durumlarını farklı değerlendiren ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanları arasında Kruskal Wallis testine göre fark olup olmadığı saptanmış, farklı sağlık durumlarına sahip ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanları arasında manidar olarak fark görülmüştür ($\chi^2_{(3)}= 12.307, p<0.05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde aradaki farklılıkları en yüksek olan iki ikili olan Çok İyi ve İyi olarak sağlık durumları değerlendiren bireyler ile Çok İyi ve Orta olarak sağlık durumlarını değerlendiren bireyler arasında karşılaştırma yapmaya karar verilmiştir. İkili karşılaştırmalar için Bonferroni Düzeltmesi yapılmış ($0.05/2$) ve yeni manidarlık düzeyi 0.025 olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda ikili karşılaştırmaların gerçekleştirildiği Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sağlık durumunu Çok iyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri ($S_{ort}= 70.89$), İyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden ($S_{ort}= 49.51$) daha yüksektir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak manidar olduğu belirtilebilir ($U=689.00, p<0.025$). Yine sağlık durumunu Çok iyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri ($S_{ort}= 60.88$), Orta olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden ($S_{ort}= 40.21$) daha yüksektir. Gözlenen bu farklılığın istatistiksel olarak manidar olduğu belirtilebilir ($U=493.50, p<0.025$).

3.5. Çoklu Regresyon Analizi

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanlarının yordanmasına ilişkin Çoklu

Doğrusal Regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Başarılı yaşlanma düzeyinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Standart Hata	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	18.383	8.514	-	2.159	.032	-	-
Spritüel İyi Oluş	0.156	0.064	0.189	2.443	.015	.270	.175
Hayatın Anlamı	0.338	0.146	0.179	2.314	.022	.264	.166

R= 0.313, $R^2= 0.098$
 $F_{(2,189)}= 10.289$, $p = .000$

Çoklu Regresyon analizi yapılarak, ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma puanları üzerinde etkisi olduğu düşünülen, spritüel iyi oluş ve hayatın anlamı değişkenlerinin bireylerin başarılı yaşlanma seviyelerini ne şekilde etkilediği ortaya konmuştur. Başarılı yaşlanma, spritüel iyi oluş ve hayatın anlamı değişkenleriyle kurulan çoklu regresyon modelinin manidar olduğu görülmektedir ($F_{(2,189)}= 10.289$, $p<0.05$).

Yordayıcı değişkenlerle yordanan değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyon incelendiğinde başarılı yaşlanma düzeyi ile spritüel iyi oluş arasında pozitif, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=0.27$, $p<0,05$) olduğu, başarılı yaşlanma düzeyi ile hayatın anlamı bulma arasında pozitif, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r=0.26$, $p<0,05$) olduğu görülmüştür. Diğer değişken kontrol edildiğinde; başarılı yaşlanma düzeyi ile spritüel iyi oluş arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=0.18$), başarılı yaşlanma düzeyi ile hayatın anlamı bulma arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki ($r=0.17$) görülmüştür.

Yine başarılı yaşlanma düzeyi ile spritüel iyi oluş ve hayatın anlamı bulma değişkenleri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmüştür ($R= 0.313$, $p<0,05$). Adı geçen iki değişken birlikte, başarılı yaşlanma düzeyindeki toplam değişimin (varyansın) % 10'unu açıklamaktadır ($R^2= 0,098$). Araştırmanın otokorelasyon durumunun incelenmesi için Durbin Watson istatistiğine bakılmıştır. Durbin Watson istatistiği 1,894 olarak hesaplanmıştır. Durbin Watson değerinin 1,5 ile 2,5 arasında olması arzulanıdığından, araştırmanın otokorelasyonunun beklenen düzeyde olduğu görülmüştür.

Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin başarılı yaşlanma düzeyi üzerindeki görece önem sırası, spritüel iyi oluş ($\beta= 0.189$) ve hayatın anlamı ($\beta= 0.179$)'dır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden spritüel iyi oluş ($p<0,05$) ve hayatın anlamı ($p<0,05$) değişkenlerinin, başarılı yaşlanma üzerinde manidar yordayıcılar olduğu görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, başarılı yaşlanma düzeyi yordayan regresyon denklemi şu şekildedir: Çalışmaya Karşı Olumlu Tutum= 10.289 + (0.189 x Spritüel İyi Oluş Ölçek Puanı) + (0.179 x Hayatın Anlamı Ölçek Puanı)

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma bulgularına bakıldığında; ileri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinde kişisel özelliklerinden cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcıların başarılı yaşlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Kars Fertelli & Deliktas, 2019; Nosraty, 2012; Montross vd., 2006). Kadınlarda kronik ve ölümcül hastalıkların görülme sıklığının düşük olması, daha sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesi, sosyal etkileşimlerde daha güçlü olmaları (Rinaldi, 2018) ve yaşlılık döneminde ailede çocuk bakımı, ev işlerine yardım rolüne devam etmeleri kadınların erkeklere oranla yaşlılığı daha olumlu algılamalarına sebep olmuş olabilir. Bununla beraber iki cinsiyet arasında fark bulunmayan çalışmalar da mevcuttur (Şanlı, 2012; Demir-Çelebi, 2020).

İleri yetişkinliğe geçiş dönemindeki bireylerin yaş değişkenine ilişkin sonuçları incelendiğinde 65 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma düzeyleri, 65 yaş altı bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden daha yüksek olduğu ve yaş değişkenine ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bazı araştırma sonuçları yaşın artmasıyla beraber sağlık sorunlarının arttığını ve buna paralel olarak başarılı yaşlanma puanlarının düştüğünü göstermektedir (Bosnes, vd., 2019; Demir-Çelebi, 2020). Araştırma bulgularımızda olduğu gibi ileri yaşta, daha kötü fiziksel ve bilişsel işlevlere rağmen başarılı yaşlanma puanlarının yüksek olduğu sınırlı çalışmalar da vardır (Jeste vd., 2013; Kars Fertelli & Deliktas, 2019). Bunun sebeplerinden biri bireylerin hastalıkları olsa da kendilerini başarılı yaşlanmış olarak görmeleri olabilir (Montross vd., 2006). Alanda başarılı yaşlanmayı ele alan bazı çalışmalarda da bireylerin yaşlanmaya yönelik öznel algılarının, fonksiyonel beceri ve hastalık odağından bağımsız olabileceği (Phelan, Anderson, LaCroix & Larson, 2004; Lamb, 2014) ve özellikle Doğu kültüründe yatağa bağımlı hale gelmediği sürece ileri yaştaki bireylerin yaşlılıklarını olumlu karşılamaları (Amin, 2017), yaşın sadece kronolojik bir olgu olarak algılanmasına neden olabilir. Bununla birlikte çalışmamız 65 yaş ve üstü kişilere ulaşımın zorluğu gibi sınırlılıkları nedeniyle yaygın hipotezi desteklememiş olabilir.

Bireylerin medeni durum değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise bekâr bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin, evli bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinden daha yüksek olduğu ve medeni durum değişkenine ilişkin anlamlı fark olduğu görülmüştür. Özsungur'un (2018) başarılı yaşlanmayı alt boyutlarına göre incelediği çalışmasında medeni durumu evli veya bekar olan ileri yetişkinler ile boşanmış veya dul olan katılımcılara göre anlamlı bir fark olarak bu kişilerin daha az sağlıklı yaşam şekli sürdürdükleri görülmüştür. Evliliğin önemini vurgulayan Stevens ve Westerhof'a (2006) göre, eşlerden gelen destek başarılı yaşlanmanın kilit unsurudur. Hem eşlerden hem de yetişkin çocuklardan destek alan yaşlıların refah düzeyi ve başarılı yaşlanma olasılığı daha yüksektir (Walsh, 2011'den Akt., Wu, Li, Gao & Su, 2020). Ancak bu destek eksikliğini yaşayan yaşlı insanların boş zaman aktivitelerine katılarak bu tür ilişkileri telafi edebildikleri ve öznel iyi oluşlarını geliştirdiklerini gösteren araştırmalar da vardır (Utz vd., 2004; Wu vd., 2020). Bekâr olmak, yaşlı insanlar yaşam aktivitelerini zenginleştirdiklerinde başarılı yaşlanma için risk olmayabilir. Bunun yanında özellikle kültürel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda Doğudaki toplumsal yaşam tarzı bekâr bireylerin komşu ve arkadaşlarıyla aile bireyleri gibi yakın ilişkiler kurmasına (Pruchno & Wilson-Genderson, 2012) olanak sağlıyor olabilir. Bu görüşü destekler nitelikte evlilik veya ebeveynliğin ileri yaşta yalnızlığı ve depresyonu azaltmada bir garanti olmadığını, önemli olanın kaliteli ilişki olduğunu vurgulayan çalışmalar da vardır (Koropecjy-Cox, 2002).

Bireylerin eğitim durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde farklı eğitim düzeyleri arasında başarılı yaşlanma düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerden lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin başarılı yaşlanma düzeylerinin diğer gruplara oranla en yüksek olduğu, yüksek lisans ve üstü grubunda bulunan bireylerin ise en düşük başarılı yaşlanma düzeyine sahip olduğu raporlanmıştır. Literatürde sonucumuzu destekleyen çalışma olmamakla birlikte çalışmalar genellikle eğitim düzeyi ile başarılı yaşlanma algısının pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır (Park, Jang & Kim, 2010; Şanlı, 2012; Jeste vd., 2013; Bosnes vd., 2019). Ancak literatürde başarılı yaşlanmanın eğitim durumuyla ilişkili bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur (Depp & Jeste, 2006; Nakagawa vd., 2020). Sonucun böyle çıkmasında yaşlıların başarılı bir yaşlanmaya sahip olmasalar da başarılı yaşlandıklarını algılaması ve yaşlı bireylerin öznel değerlendirmelerinin cinsiyet, eğitim durumu gibi faktörlerden daha fazla oranda başarılı yaşlanma değerlendirmelerini etkilemesinin de payı olduğu düşünülmektedir (Amin, 2017; Cromley, 2015; Fagerström & Aartsen, 2013).

Bireylerin yaşam biçimlerine ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde farklı yaşam biçimleri arasında başarılı yaşlanma düzeyleri bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Başarılı yaşlanmada en yüksek ortalamanın tek başına yaşayan bireylere ait olduğu bulunmuştur. Bu bulgu bekâr bireylerin diğer kişilere göre daha yüksek başarılı yaşlanma bildirmeleri bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Ancak literatür-

deki sonuçlar bulgularımızdan farklıdır. Özellikle ülkemizde yapılan araştırmalarda, ileri yetişkinliğe geçiş yapan kişilerin aileleriyle olan sağlıklı ilişkilerinin, onların toplumla bütünleşmesinde ve yaşamdan aldıkları doyumun artmasında önemli bir etken olduğu saptanmıştır (İçli, 2008; Ünal, 2021).

İçli (2010) tarafından yaşlı bireylerin yaşlılığı nasıl değerlendirdiklerine yönelik başka bir araştırmada da sevdikleri, değer verdikleri kişiler tarafından daha sık telefonda aranmanın, karşılıklı olarak birbirlerini ziyaret etmenin yaşlılarda kaygıyı düşürdüğü gözlemlenmiştir. Aynı zamanda yapılan araştırmalara göre, bir yaşlının toplumsal ilişkileri ne kadar yoğun, iletişim ağı ne kadar geniş ve sağlıklı ise yaşlanmanın olumsuz etkisi o kadar azalmakta, moral ve motivasyonda artış görülmektedir (Pashaki vd., 2015; Kapıkıran, 2016).

Çalışmamızda yalnız yaşayan bireylerin yaşam koşulları, aile üyeleriyle ilişkileri gibi özellikleri bilinmediğinde sonuç böyle çıkmış olabilir. Diğer yandan, kendi evinde yaşam sürdüren yaşlıların huzurevinde yaşayan yaşlılara kıyasla yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Gelmez Taş & Toprak, 2018). Huzurevinde yaşayan kişilerin motivasyon ve ruhsal sağlığı açısından diğer kişilere göre daha düşük iyi oluş düzeylerine sahip oldukları ve bununla birlikte fonksiyonel becerilerde de daha kısıtlı oldukları gözlemlenmiştir (Büker vd., 2010). Bununla birlikte kendine ait evde yaşayan yaşlılar daha fazla üretken oldukları, huzurevinde yaşayan kişilere göre umutlarının daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Bozo vd., 2009). Bununla birlikte Weng ve Li (2020)'nin Çinli yaşlı yetişkinlerle çocuk sahibi olmanın başarılı yaşlanma üzerine etkilerini inceledikleri çalışmada, çocuklarla birlikte yaşamının daha başarılı bir yaşlanmaya katkıda bulunmadığını, ancak yakın yerlerde ayrı ayrı yaşamının tercih edildiğini göstermektedir. Bu sonuç yaşlılar arasında başarılı yaşlanma için bağımsızlık ve bağımlılık ikilemini göstermektedir. Bağımsız olarak yalnız yaşamının faydaları, çocukların destek almak için orada olduklarını bildikleri takdirde, yaşlılar arasında risk almayı ve güveni artırabilmesidir (Wethington & Kessler, 1986). Yani yaşlılar destek istemekte, ancak bağımsız hissettikleri bir alana da ihtiyaç duymaktadırlar. Demografik bulgular yaşam şekline göre ele alındığı için sonucun bu şekilde çıkmış olması şaşırtıcı değildir. Ayrıca Uzakdoğu kültürüne benzer şekilde Türk kültüründe de yaşlı bireyler başkaları tarafından saygı duyulmaya ve önemli görülmeğe önem vermekte (Young vd., 2009); başkalarına muhtaç olmadan yaşamlarını sürdürmenin de bunun bir uzantısı olduğu düşünülmektedir. Son zamanlarda literatürde sıkça rastlanan yerinde yaşlanma kavramı da benzer şekilde, kişinin kendi evinde bağımsız bir yaşam sürmesini vurgulayarak Türk örneklemini üzerinde yapılan çalışmalarda yüksek yaşam doyumuna ile ilişkilendirilmektedir (Kalınkara & Kapıkıran, 2017; Kütmeç Yılmaz, 2020). Öte yandan başkalarına bağımlı olmak güçlü ve destekleyici profilden yaşlı kişiyi uzaklaştıracağı için kültürümüzde onur kırıcı olarak değerlendirilebilmektedir.

Bireylerin aylık gelir durumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde farklı gelir düzeyine sahip gruplar arasında başarılı yaşlanma düzeyleri bakımından

anamlı bir farklılık olmadığı, ancak yüksek gelir belirtenlerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaygın olarak gelir düzeyi yüksek olan bireylerin başarılı yaşlanma algılarının yüksek olduğu görülmektedir (Amin, 2017; Subramaniam vd., 2019; Araujo, Ribeiro, Teixeira & Paul, 2016). Yüksek bireysel gelir istihdamla ilişkili olduğundan özellikle yaşlı erkekler için önemlidir (Grundy & Holt, 2001). Yüksek gelir bireylere işleri veya günlük yaşamlarında fiziksel aktivitelere katılmak için daha fazla fırsat yaratmakta, bu da kişilerin fiziksel becerilerinin düşük gelirli bireylere göre daha fazla olmasını sağlamaktadır (Ford vd., 1991; Seeman vd., 1994; Park, Jang & Kim, 2010). Nihai olarak, başarılı yaşlanmanın önemli bileşenlerinden olan fiziksel sağlık, üretkenlik, becerilerin devam ettirilmesi gibi unsurlar için gelir büyük destek sağlayarak kişinin yaşam becerilerini zenginleştirmektedir diyebiliriz.

Bireylerin son bir aylık sağlık durumuna ilişkin sonuçları incelendiğinde sağlık düzeyleri arasında başarılı yaşlanma düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sağlık durumunu çok iyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma ortalamaları diğer gruplardan yüksektir. Yaygın olarak iyi sağlık durumu iyi bir yaşlanmayı işaret etmektedir (Pruchno & Wilson-Genderson, 2012; Özsungur, 2018; Kars Fertelli & Deliktas, 2019). Bireylerin hangi yaş düzeyinde olduğu çok önemli değildir, eğer sağlık durumu iyi ise kendini başarılı yaşlanmış olarak görmektedirler. Nosraty'nin (2012) 90 yaş ve üzeri yaptığı bireyler üzerinde yaptığı çalışmada da yaşlı kimseler için başarılı yaşlanmada iyi sağlık durumunun kilit rol oynadığı görülmektedir. Sağlık durumu iyi olunca bireylerin diğer becerilerini yerine getirmeleri kolaylaşmakta, üretkenlik devam etmekte ve başkasına bağımlı olmadan bağımsız bir hayat sürmeleri mümkün olmaktadır. Yaşlılarıyla kendilerini kıyasladıklarında iyi durumda olmaları bu anlamda yaşlı kişiler için çok önemli bir güçtür.

Araştırma verileri çoklu regresyon analiziyle incelendiğinde; bireylerin spiritüel iyi oluş düzeyleri, başarılı yaşlanma düzeylerini pozitif yönde ve düşük düzeyde, bireylerin hayatı anlamlandırma düzeyleri başarılı yaşlanma düzeylerini pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı olarak yordamaktadır. Bununla beraber spiritüel iyi oluş ve hayatı anlamlandırma düzeyi birlikte başarılı yaşlanmayı pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı olarak yordamaktadır.

Literatürde Tanrı'ya duyulan maneviyat ve inancın başarılı yaşlanmanın önemli faktörlerden olduğu bildirilmektedir (Hilton vd., 2012; Amin, 2017; Peres vd., 2018). Dinin insanların iyimser bir dünya görüşüne sahip olması anlamında önemli bir rolü olduğu, daha dindar insanların yaşamlarında daha mutlu ve daha memnun oldukları söylenebilir (Sharma & Singh, 2019; Peres vd., 2018). Dini inancını sürdüren, sosyal toplantılar, dua ve grup meditasyonu gibi dini etkinliklere katılan katılımcıların çoğunun daha olumlu bir zihinsel düşünce sergilediği görülmüştür. Bu nedenle, din veya olumlu düşünceyi güçlendiren herhangi bir faaliyetin, olumlu ve aktif bir yaşam tarzını teşvik ettiği söylenebilir (Crowther vd., 2002; Cha, Seo & Sok, 2012).

Carver & Buchanan (2016) başarılı yaşlanmanın biyomedikal olmayan yönünü araştırdıklarında;

başarılı yaşlanmanın çok boyutlu bir kavram olarak fiziksel sağlığa odaklanan biyomedikal anlayışın yanı sıra diğer boyutları arasında; iyimserlik veya olumlu tutum, esneklik, maneviyat veya dindarlığın olduğunu vurgulamışlardır. Vural, Özen & Yazıcı'nın (2018) başarılı yaşlanma algısı konulu nitel araştırmasında; başarılı yaşlanma açısından en önemli bulunan unsurlar arasında maneviyat temasına ilişkin etmenlerden "kişinin kendisiyle barışık olması" (% 97.6) ve "stresten uzak bir hayat sürdürmek" (% 96.4) ön plana çıkmıştır.

Kars Fertelli ve Dilektas (2019), Müslümanlarla gerçekleştirdikleri araştırmalarında sıkıntılı, zor durumlara ve hastalıklara karşı olumlu tutum sergilemelerini Tanrı'ya karşı olan güçlü bir minnettarlık duygularına bağlamaktadır. Bu sebeple de başarılı yaşlanma düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Sahip olunan dini inanç bu anlamda insanın güçlülüklerle mücadele etmesinde çok önemli bir baş etme mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak başarılı yaşlanmaya giden yolda spiritüel iyi oluş tek başına yeterli olmayıp, psikolojik sağlamlık sağlayacak faktörlerle desteklenmesi gerekmektedir. Araştırmada da hayatı anlamlandırma düzeyiyle birlikte başarılı yaşlanma üzerinde tek başına olduğundan daha güçlü bir etki sağladığı görülmektedir.

5. ÖNERİLER

Spiritüel iyi oluş ve hayatı anlamlı bulma başarılı yaşlanma düzeyi üzerinde anlamlı olmakla beraber yeterli etkiye sahip değildir. Bütünsel bir başarılı yaşlanma müdahalesi için gelecek çalışmalarda bu kavramların yanına başarılı yaşlanmayı yordaması beklenen benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, affetme, umut gibi kavramlar eklenebilir. Bununla birlikte inanış ve varoluşsal anlamın başarılı yaşlanmayı yordamasından yola çıkarak kişinin maneviyatına hitap eden çalışmalar, benliğiyle barışık ve stresten uzak bir hayat sürdürmek gibi konularda grup çalışmalarının yapılmasının da ileri yetişkinler için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarından hareketle, başarılı yaşlanmayı desteklemeye yönelik politikaların cinsiyet, yaş farklılıkları ve diğer sosyoekonomik faktörlerle ilişkilerini göz önünde bulundurması gerekmektedir. Çalışmamızda erkek yaşlıların daha fazla desteklenmesi; 65 yaş altı bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin düşük olması sebebiyle de yaşlılık politikalarına yaşlanma başlamadan önceki süreçte dahil edilmesinin gerekli olduğu görülmektedir. Orta yetişkinlikte, yaşlılığa yönelik fiziksel ve psikolojik iyi oluşu sağlayacak eğitimlerle beraber; aile ve toplum üyelerinin de yaşlı bireylerin sağlıklı bir yaşam stili benimsemeleri ve topluma aktif katılımlarına destek sağlaması konusunda bilinçlendirilmesi bu açıdan önemlidir (Pruchno & Wilson-Genderson, 2012). Gelir düzeyinin yüksek olmasının büyük bir avantaj olması sebebiyle özellikle yaşlılara başarılı bir şekilde yaşayabilmeleri için düzenli bir gelir sağlayacak istikrarlı işler veya olanaklar yaratmak önemli görünmektedir (Park, Jang & Kim 2010). Ayrıca daha başarılı yaşlanma düzeylerine sahip olsalar da bekâr bireylerin kendi destek kaynaklarının yanında ileri yetişkinliğin

getireceği olumsuz durumlara karşın güçlendirilebilecekleri alanları kültürel faktörler de göz önüne alarak planlamak daha uygulanabilir sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Yine arkadaş, komşu, eş ve varsa çocukların başarılı yaşlanma sürecindeki etkilerinin keşfedilmesi yaşlılık döneminde daha başarılı bir yaşlanma için rehabilite edilebilecek durumları belirleme ve uygun eylem planları hazırlamada etkili olabilir (Kending, Dykstra, Gaalen & Melkas 2007). İleri yetişkinlik dönemindeki tek başına yaşam sürdüren bireyler için sağlık hizmetleri, kütüphaneler, halk eğitim merkezleri ve yaşlı hizmet merkezleri gibi olanaklara kolay bir erişim sağlanması ihtiyaç duyulan bağımsızlığın ileri yaşlarda da devam etmesiyle yaşlılığa yönelik olumsuz algıyı azaltabilir. Başka bir araştırma çıktımıza göre sağlık durumunun iyi olmasının başarılı yaşlanma düzeyini artırmasından hareketle; yaşlı bireylerin mevcut sağlık durumunu olumlu yönde etkileyebilecek aktivite ve etkinliklere yönlendirilmeleri fiziksel ve ruhsal sağlıklarına önemli katkılar sunabilir.

Yapılan çalışma İstanbul ilinde yaşayan sınırlı sayıda kişiden oluşmaktadır. Gelecek araştırmalar Türkiye geneline yayılarak genel bir harita çıkarılabilir. Yine ileri yetişkinlerle anket ve envanter çalışmalarının yapılmasında yaşanan güçlükler sebebiyle, kendilerini derinlemesine ifade edebilecekleri nitel çalışmaların da alana daha fazla katkı yapacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir çıkara dayalı ilişkisi yoktur.

KAYNAKÇA

- Amin, L. (2017). Perceptions of successful aging among older adults in Bangladesh: An exploratory study. *J Cross Cult Gerontol*, 32(2), 191-207.
- Araujo, L., Ribeiro, O., Teixeira, L., & Paul, C. (2016). Successful aging at 100 years: the relevance of subjectivity and psychological resources. *Int Psychogeriatr*, 28(2), 179-188.
- Aydın, C., Kaya, M., & Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55.
- Aydın, Z. D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4), 43-48.
- Bosnes, I., Nordahl, H.M., Stordal, E., Bosnes, O., Myklebust, T.A., & Almkvist, O. (2019). Lifestyle predictors of successful aging: A 20-year prospective HUNT study. *PLoS ONE*, 14(7), 1-12.
- Bozo, O., Toksabay, N.E., & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. *J Psychol*, 143(2), 193-205.
- Büker, N., Altuğ, F., Kavlak, E., & Kitis, A. (2010). Huzurevi ve ev ortamında yaşayan yaşlılarda moral ve depresyon düzeyinin fonksiyonel durum üzerine etkisinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal*, 3(1-2), 44-53.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carver, L.F., & Buchanan, D. (2016). Successful aging: considering non-biomedical constructs. *Clin Interv Aging*, 11, 1623-1630.
- Cha, N. H., Seo, E. J., & Sok, S. R. (2012). Factors influencing the successful aging of older Korean adults. *Contemp Nurse*, 41(1), 78-87.
- Cromley, E.K, Wilson-Genderson, M., Christman, Z., & Pruchno, R. A. (2015). Colocation of older adults with successful aging based on objective and subjective measures. *Appl Geogr*, 56, 13-20.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality-the forgotten factor. *Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Demir Çelebi, Ç. (2020). *Başarılı Yaşlanma ve Türkiye İçin Bir Program Denemesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *Am J Geriatr Psychiatry*, 14(1), 6-20.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counselling*, 2(1), 73-88.
- Fagerström, J., & Aartsen, M. (2013). Successful ageing and its relationship to contemporary norms. A critical look at the call to "Age Well". *Rech Sociol Anthropol*, 44(1), 51-73.
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annu Rev Clin Psychol*, 5(1), 363-389.
- Ford, E. S., Merritt, R. K., Health, G. W., Powell, K. E., Washburn, R. A., Kriska, A., et.al. (1991) Physical activity behaviors in lower and higher socioeconomic status populations. *Am J Epidemiol*, 133(12), 1246-1256.
- Gelmez Taş, B., & Toprak, D., (2018). Comparison of quality of life of elders living in nursing homes and in their homes and its relationship with socio-demographic factors. *Ankara Medical Journal*, 18(4), 552-561.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update*. (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon
- Grundy, E., & Holt, G. (2001) The socioeconomic status of older adults: How should we measure it in studies of health inequalities? *J Epidemiol Community Health*, 55, 895-904.
- Gürsu, O., & Ay, Y. (2018a). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Int J Soc Res*, 11(61), 1176-1190.
- Gürsu, O., & Ay, Y. (2018b). Manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi Uluslararası Multidisipliner Kongresi*, Antalya, 2018 Ekim, (s.198-207).
- Hazer, O., & Özsungur, F. (2017). Başarılı yaşlanma ölçeği (BYÖ) Türkçe versiyonu. *IJETSAR*, 4, 184-206.
- Hilton, J.M., Gonzalez, C.A., Saleh, M., Maitoza, R., & Anngela-Cole, L. (2012). Perceptions of successful aging among older Latinos, in cross-

- cultural context. *J Cross Cult Gerontol*, 27(3), 183-199.
- İçli, G. (2008). Yaşlılar ve yetişkin çocuklar. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(1), 29-38.
- İçli, G. (2010). Yaşlılar ve yaşlılığın değerlendirilmesi: Denizli ili üzerine niteliksel bir araştırma. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal*, 3(1-2), 1-13.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S. et.al. (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *Am J Psychiatry*, 170(2), 188-196.
- Kaçıra, E. N. (2020). *Yaşlı Bireylerde Kişilik Özellikleri Başarılı Yaşlanma Ve Ego Bütünlüğünün Psikolojik Uyum Üzerindeki Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Kalınkara, V., & Kapıkıran Ş. (2017). Yerinde yaşlanma ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi/ Elderly Issues Research Journal*, 10(2), 54-66.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi/ Elderly Issues Research Journal*, 9, 13-25.
- Kardaş, S. (2016). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşum Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kars Fertelli, T., & Deliktaş, T. (2019). A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people. *Perspect Psychiatric Care*, 56(2), 1-7.
- Kendig, H., Dykstra, P. A., van Gaalen, R. I., & Melkas, T. (2007). Health of aging parents and childless individuals. *J Fam Issues*, 28(11), 1457-1486.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *J of Mood Disor*, 6(1), 47.
- Koropecj-Cox, T. (2002). Beyond parental status: Psychological well-being in middle and old age. *J Marriage Fam*, 64(4), 957-971.
- Kütmeç Yılmaz, C. (2020). Yaşlı bireylerde yerinde yaşlanma ile başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 20(3), 38-48.
- Lamb, S. (2014). Permanent personhood or meaningful decline? Toward a critical anthropology of successful aging. *J Aging Stud*, 29, 41-52.
- Montross, L. P., Depp, C., Daly, J., Reichstadt, J., Golshan, S., Moore, D., et.al. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults. *Am J Geriatr Psychiatry*, 14(1), 43-51.
- Nakagawa, T., Cho, J., & Yeung, D. (2020). Successful Aging in East Asia: Comparison among China, Korea, and Japan. *The Journals of Gerontology: Series B*, 1-30.
- Nosraty, L., Sarkeala, T., Hervonen, A., & Jylha, M. (2012). Is there successful aging for nonagenarians? The vitality 90+ study. *J Aging Res*, 1-9.
- Okan, N., & Ekşi, H. (2017). Logoterapi'de maneviyat. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 143-164.
- Özşungur, F. (2018). *Yaşlıların Teknoloji Kabul ve Kullanım Davranışlarının Başarılı Yaşlanma Üzerindeki Etkilerinin Analizi: Adana İli Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Park, S. M., Jang, S., & Kim, D. H. (2010). Gender differences as factors in successful ageing: A focus on socioeconomic status. *Journal of Biosocial Science* 42(1), 99-111.
- Parslow, R. A., Lewis, V. J., & Nay, R. (2011). Successful aging: Development and testing of a multidimensional model using data from a large sample of older Australians. *JAGS*, 59, 2077-2083.
- Pashaki, N.J., Mohammadi, F., Jafaraghaee, F., & Mehrdad, N. (2015). Factors influencing the successful aging of Iranian old adult women. *Iran Red Crescent Med J*, 17(7), e22451.
- Peres, M. F. P., Kamei, H. H., Tobo, P. R., & Lucchetti, G. (2018). Mechanisms behind religiosity and spirituality's effect on mental health, quality of life and well-being. *J Religion Health*, 57(5), 1842-1855.
- Phelan, E. A., Anderson, L. A., Lacroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older adults' views of "successful aging"- how do they compare with researchers' definitions? *J Ann Longterm Care*, 52(2), 211-216.
- Pruchno, R., & Wilson-Genderson, M. (2012). Adherence to clusters of health behaviors and successful aging. *J Aging Health*, 24(8), 1279-1297.
- Reker, G. T. (2009). *A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS)* Canada: Researchgate. doi:10.13140/2.1.4238.720
- Rinaldi, J., Souza, G., Camozzato, A. L., & Chaves, M. (2018). Sixteen-year predictors of successful aging from a Southern Brazilian cohort The PAlA study. *Dement Neuropsychol*, 12(3), 228-234.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Seeman, T. E., Charpentier, P. A., Berkman, L. F., Tinetti, M. E., Guralnik, J. M., Albert, M., et.al. (1994). Predicting changes in physical performance in a high functioning elderly cohort: MacArthur Studies of Successful Aging. *J Gerontol*, 49(3), 97-108.
- Sharma, S., & Singh, K. (2019). Religion and well-being: The mediating role of positive virtues. *J Relig Health*, 58, 119-131.
- Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Ind Psychiatry J*, 18(1), 51-55.
- Standard, R. P., Sandhu, D. S., & Painter, L. C. (2000). Assessment of spirituality in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 204-210.
- Subramaniam, M., Abdin, E., Vaingankar, J., Sambasivam, R., Seow, E., Picco, L. et.al. (2019). Successful ageing in Singapore: Prevalence and correlates from a national

- survey of older adults. *Singapore Med J*, 60(1), 22-30.
- Şanlı, S. (2012). *Başarılı Bir Yaşlanma İçin Yaşlı Yetişkinlerin Eğitim İhtiyaçlarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Stevens, N., & Westerhof, G. J. (2006). Partners and others: Social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life. *J Soc Pers Relat*, 23(6), 921-941.
- Utz, R. L., Reidy, E. B., Carr, D., Nesse, R., & Wortman, C. (2004). The daily consequences of widowhood: The role of gender and intergenerational transfers on subsequent housework performance. *J Fam Issues*, 25(5), 683-712.
- Ünal, S. N. (2021). *Yaşlıların Yaşam Kalitesi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Başarılı Yaşlanma Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Konya İli Örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vural, R., Özen, M., & Yazıcı, S. (2018). Başarılı yaşlanma algısı: Antalya'da bir semt polikliniğine başvuran farklı yaş gruplarından bireylerin yaşlılığa bakışı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 5(27), 317-326.
- Weng, Y., & Li, D. (2020). Are there benefits to having more children for the oldest-old elderly? A longitudinal analysis on successful aging in China. *Asian Popul Stud*, 16(1), 82-99.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *J Health Soc Behav*, 27(1), 78-89.
- Wu, J., Li, X., Gao, B., & Su, X. (2020). The effects of serious leisure involvement on subjective well-being and successful aging: A case study of young-old participants in Chinese Seniors' Universities. *SAGE Open*, 10(1), 1-17.