

## Araştırma Makalesi

Mersin Univ Sağlık Bilim Derg 2024;17(1): 97-108

doi:10.26559/mersinsbd.1309471

### Yaşlı kadınlarda öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü

 Pelin Calpbınici<sup>1</sup>,  Gazi Kısa<sup>2</sup>,  Ayse Sevim Akbay Kısa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nevşehir Hacı Bektaş Veli Ü., Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fak., Doğum Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Nevşehir, Türkiye

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi, Fen Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü, Adana, Türkiye

<sup>3</sup>Süleyman Demirel Ü. Sağlık Bilimleri Fak., Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD, Isparta, Türkiye

#### Öz

**Amaç:** Araştırma yaşlı kadınlarda öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yordayıcı korelasyonel tipte yapılmıştır. **Yöntem:** Araştırmanın verileri Ocak-Nisan 2022 tarihleri arasında elektronik anketler aracılığıyla toplanmıştır. Dâhil edilme kriterlerini karşılayan 135 kadın ile çalışma tamamlanmıştır. Verilerinin toplamasında Kişisel Bilgi Formu, Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve Beden İmajı Ölçeği (BİÖ) kullanılmıştır. **Bulgular:** Kadınların yaş ortalaması  $67.71 \pm 2.47$ 'dir. Kadınların PİÖÖ puan ortalaması  $27.18 \pm 8.41$ ; ÖŞÖ puan ortalaması  $3.15 \pm 1.05$ ; BİÖ puan ortalaması  $126.05 \pm 31.75$  olarak bulunmuştur. Öz-şefkat düzeyinin artması psikolojik iyi oluş düzeyini istatistiksel olarak artırdığı saptanmıştır. Araştırmada, yaşlı kadınların öz-şefkat düzeyinin ( $\beta=0.829$ ;  $p<0.05$ ) ve beden imajı memnuniyetinin ( $\beta=0.262$ ;  $p<0.05$ ) yükselmesinin psikolojik iyi oluş düzeyini istatistiksel olarak artırdığı belirlenmiştir. **Sonuç:** Yaşlı kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu; öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı role sahip olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla sağlık profesyonelleri yaşlı kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmek için vücuduna nasıl bakacakları ve beden bilincini nasıl geliştirecekleri, kendine nasıl şefkatli davranacakları konusunda danışmanlık yapması önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı, beden imajı, psikolojik iyi oluş

**Yazının geliş tarihi:** 03.06.2023

**Yazının kabul tarihi:** 28.12.2023

**Sorumlu Yazar:** Pelin Calpbınici, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Nevşehir, Türkiye, Tel: 0384 2152380, E-posta: pelince2@yandex.com

## The predictive role of self-compassion and body image on psychological well-being in old women

### Abstract

**Objective:** This study was conducted in a predictor correlation type to examine the predictive role of self-compassion and body image on psychological well-being in elderly women. **Method:** The data of the research were collected through electronic questionnaires between January and April 2022. The study was completed with 135 women who met the inclusion criteria. Personal Information Form, Self-Compassion Scale (SCS), Psychological Well-Being Scale (PWS) and Body Image Scale (BIS) were used to collect data. **Results:** The average age of women was  $67.71 \pm 2.47$ . Women's PWS mean score was  $27.18 \pm 8.41$ ; SCS mean score was  $3.15 \pm 1.05$ ; BIS mean score was found to be  $126.05 \pm 31.75$ . It was determined that an increase in the level of self-compassion statistically increased the level of psychological well-being. In the study, it was determined that the increase in the self-compassion level ( $\beta=0.829$ ;  $p<0.05$ ) and body image satisfaction ( $\beta=0.262$ ;  $p<0.05$ ) of the elderly women statistically increased the level of psychological well-being. **Conclusion:** It has been found that the level of psychological well-being is low in elderly women, and that self-compassion and body image play a predictive role in psychological well-being. Therefore, health professionals should focus on provide counseling on what elderly women like and appreciate in their body, how to take care of their body and how to develop body awareness and how to be compassionate with themselves.

**Keywords:** Elderly, body image, psychological well-being

### Giriş

Yaşlanma, doğumdan ölene kadar süren ve geri dönüşümü olmayan bir süreçtir. Bu süreçte 65 yaş üzerindeki kişiler yaşlı olarak tanımlanmaktadır.<sup>1</sup> Yaşam beklentisinin artmasıyla tüm dünyadaki yaşlı nüfusu giderek artmaktadır. Birleşmiş Milletler raporuna göre 65 yaş ve üzeri dünya nüfusunun payı 2022'de %10'dan 2050'de %16'ya çıkması öngörülmektedir.<sup>2</sup> Türkiye'de ise 2021 yılında yaşlı nüfus oranı %9.7'den 2040 yılında %16.3'e yükselmesi beklenmektedir.<sup>3</sup> Diğer taraftan da kadınlarda doğuştan beklenen yaşam süresinin erkeklere göre daha uzun olduğu görülmektedir. Bu durum kadınlara avantajlı bir konum sağlamaktan çok, dezavantajlı konumlarını daha da pekiştirebilmektedir. Yaşlı kadınlar medeni durumlarına bağlı problemler, üreme sağlığı sorunları, yalnızlık, yoksulluk, sosyal güvenlik yoksunluğu, ihmal ve istismar, gibi pek çok problemle baş etmek zorunda kalabilmektedir.<sup>4,5</sup> Kadınların, ilerleyen yaş

ile birlikte fiziksel güçlerinin azalması, üretkenliklerini kaybetmeleri, sosyal desteğin azalması, bilişsel bozukluğunun ya da kronik fiziksel hastalığın olması psikolojik iyi oluşu etkileyebilmektedir.<sup>6,7</sup>

Psikolojik iyi oluş, bireyin anlamlı bir yaşam sürmesi, yaşam amaçlarına ulaşmak için çaba göstermesi, kendi kararlarını verebilmesi ve özerkliğini ortaya koyabilmesi, potansiyelinin farkında olması, yeni deneyimlere açık olması, çevresiyle olumlu ve besleyici ilişkiler kurabilmesi, kendini güçlü ve zayıf yönleri ile bir bütün olarak olumlu algılayabilmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>8</sup> Ryff<sup>9</sup> psikolojik iyi oluşun yalnızca psikolojik gelişme ve kendini gerçekleştirme meselesi olmadığını, aynı zamanda fiziksel sağlıkta da önemli olduğunu da belirtmiştir. Çalışmalar bozulmuş psikolojik iyi oluşun depresyon, erken ölüm, koroner kalp hastalığı, diyabet, engellilik ve diğer kronik durumlarla ilişkili olduğunu bildirmiştir.<sup>10</sup>

Yaşlılık, psikolojik iyi oluş için belirli risk faktörlerinin ortaya çıkabileceği önemli bir dönemdir. Yaşlı bireylerin yaşayabileceği sağlık problemleri ve kayıplar (sevilen insanların kaybı, fiziksel güç kaybı, emeklilik yoluyla iş kaybı, partner rolünün kaybı gibi) psikolojik iyilik halini büyük ölçüde bozabilmektedir.<sup>11</sup> Öz-şefkat ise psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen bu faktörlere karşı koruyucu özellik gösterebilmektedir.<sup>12</sup>

Öz-şefkat, bireylerin başarısızlıklarını ve kişisel acılarını abartmak veya bastırmak yerine dengeli bir şekilde görmelerine yardımcı olur. Bu şekilde de olumsuz duygulardan kaçınarak, psikolojik iyi oluş için faydalı olan olumlu duyguları teşvik eder.<sup>12</sup> Literatürde psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir.<sup>13</sup> Homan<sup>13</sup>'ün yaşlılık dönemindeki bireylerle yaptığı bir araştırmada öz-şefkatin, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Brown ve ark.<sup>11</sup> orta yaşta kadınlarla yaptıkları çalışmada kadınlardaki öz şefkat düzeyi arttıkça yaşlanmaya karşı tutumların daha olumlu olduğu ve iyi oluşta artış olduğu belirtilmiştir. Farklı çalışmalarda, öz-şefkatin yüksek olmasının ayrıca yaşlılarda yüksek stres ve kötü sağlık durumlarında bile kişilerin iyi hissetmesini sağladığı bildirilmiştir.<sup>13</sup>

Kadınların psikolojik iyilik halini etkileyen faktörlerden biri de beden imajıdır.<sup>14,15</sup> Yaşlandıkça bireyin fiziksel görünümde değişimler (boyun kısalması, kemik erimesi, kilo kaybı, yüzün ve ellerin derisinin kırışması, görme ve işitme kayıpları, tat alma duyusunun azalması vb.) ve bilişsel becerilerde (hafıza, dikkat, tepki hızı) azalma oluşmaktadır.<sup>16</sup> Bu durum bireyde, yaş ilerledikçe bedeninin yaşlandığını ve güzelliğinin azaldığını düşündürmektedir.<sup>17</sup> Bu nedenle kadınların yaşlandıkça benlik saygısında azalma yaşandığı vurgulanmaktadır.<sup>18</sup> Beden imajı, algı ve düşüncelerle ilişkili olduğu için psikolojik iyi oluş ile beden imajı arasında etkileşim vardır.<sup>19</sup> Fahami ve ark.,<sup>15</sup> beden imajının psikolojik iyilik halini etkileyen faktörlerden biri olduğunu bildirmiştir. Chung<sup>20</sup>'ün yetişkin kadınlarla yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ve beden imajı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluşun sağlıkta koruyucu bir faktör olduğu, kronik fiziksel hastalık riskini azalttığı ve uzun ömürlülüğü desteklediği bildirilmiştir.<sup>10</sup> Bu doğrultuda, bu çalışma ile psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin ortaya konması yaşlı kadınların sağlığının geliştirilmesinde ve sağlık profesyonellerinin psikolojik iyi oluşa yönelik farkındalıklarının kazandırmasında yol gösterici olması beklenmektedir. Çalışma yaşlı kadınlarda öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır.

#### *Araştırma soruları;*

1. Yaşlı kadınların öz-şefkat düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki var mıdır?
2. Yaşlı kadınlarda öz-şefkat düzeyi ile beden imajı arasında ilişki var mıdır?
3. Yaşlı kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile beden imajı arasında ilişki var mıdır?
4. Yaşlı kadınlarda öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı rolü var mıdır?

#### **Gereç ve yöntem**

##### *Araştırmanın tipi*

Araştırma yordayıcı korelasyonel tiptedir.

##### *Araştırmanın evreni ve örnekleme*

Araştırmanın evrenini 65 yaş ve üstü, akıllı telefon kullanan Türkiye'de ikamet eden kadınlar oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme büyüklüğü çalışma öncesi güç analizi (G-Power 3.1.9.7) sonucu hesaplanmıştır. Buna göre; literatürde benzer çalışmaya rastlanılmadığı için Cohen<sup>21</sup>'in standartlaştırdığı etki büyüklüklerine göre yapılan güç analizinde; 0.95 etki büyüklüğü ile %95 güven aralığında ve evreni temsil etme gücü %80 baz alınarak örneklem büyüklüğü 128 kadın olarak hesaplanmıştır. Araştırma süresince olabilecek olası kayıplar da göz önüne alınarak %5'daha fazla kadına ulaşılması planlanmış ve araştırma sonunda 135 kadına ulaşılmıştır.

Çalışma sonrası güç analizinde (G-Power 3.1.9.7); örneklemin 0.93 etki büyüklüğü ile %95 güven aralığında, araştırmanın gücü %99 olarak hesaplanmıştır. Dahil edilme kriterleri şu şekildedir: *i-* 65 yaş ve üstü kadın olma, *ii-* akıllı telefon kullanma

#### Veri toplama araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ve Beden İmajı Ölçeği (BİÖ) kullanılmıştır.

*Kişisel bilgi formu:* Araştırmacılar tarafından literatür taranarak<sup>19,22</sup> hazırlanan bu formda; kadınların sosyo-demografik özelliklerini (yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, ekonomik durum vb.), vücut sağlığını ve hastalık durumunu içeren (sigara ve alkol kullanma durumu, egzersiz yapma durumu, kronik hastalık varlığı vb.) 20 soru bulunmaktadır.

*Öz-şefkat ölçeği (ÖŞÖ):* Ölçek Neff<sup>23</sup> tarafından bireyin kendisine karşı şefkat gösterme eğilimini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Öz-sevecenlik, Öz-yargılama, Ortak insanlık, İzolasyon, Farkındalık ve Aşırı Özdeşleşme alt boyutlarını oluşturan 26 madde 5'li Likert tipi (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) bir derecelendirmeye sahiptir. Elde edilen yüksek puan öz-şefkatin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Neff<sup>23</sup> ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısını 0.92; alt ölçekler için cronbach alfa katsayısını ise Öz-sevecenlik için 0.78; Öz-yargılama için 0.77; Paylaşımların Bilincinde olma için 0.80; İzolasyon için 0.79; Farkındalık için 0.75 ve Aşırı Özdeşleşme için 0.81 olarak hesaplamıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.93 olarak belirtilmiştir.<sup>23</sup> Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Kısa<sup>22</sup> tarafından yapılmıştır. Kısa<sup>22</sup>'nin çalışmasında ölçekten iki madde çıkarılıp ve sonra dört madde eklenerek toplam 26 maddelik revize bir ölçek oluşturulmuş ve bu revize ölçeğin alt boyutlarına "Kaçınma" eklenerek yedi alt boyut üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasında ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.31 ile 0.89 arasında değiştiği, Cronbach alfa katsayısının 0.93 olduğu ve alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları 0.71 ile

0.90 arasında değiştiği saptanmıştır. Çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.96 olarak bulunmuş olup, alt ölçeklerin Cronbach alfa değerleri 0.87 ile 0.96 arasında değişmektedir.

*Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ):* Psikolojik iyi oluş ölçeği Diener ve ark.<sup>24</sup> tarafından geliştirilmiş olup sekiz maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Telef<sup>25</sup> tarafından yapılmıştır. Ölçek; olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma gibi önemli kavramları tanımlamaktadır. Ölçek 5'li likert tiptedir.<sup>26</sup> Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Telef<sup>25</sup> tarafından yapılmıştır. Ölçekteki puanlar 8 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasında açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın %42'sini açıkladığını ve ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.54 ile 0.76 arasında değiştiği, Cronbach alfa katsayısının 0.80 olduğu saptanmıştır.<sup>25</sup> Çalışmamızda ise Cronbach alfa katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur.

*Beden İmajı Ölçeği (BİÖ):* Secord ve Jourard<sup>27</sup> tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlar. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu<sup>28</sup> tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kullanılan Türkçe formu, 40 maddeden oluşan ve 5'li derecelendirme ile cevaplanan bir ölçme aracıdır. Ölçekte en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında madde test korelasyonları  $r=0.45$  ile  $r=0.89$  arasında, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.91 olarak hesaplanmıştır.<sup>28</sup> Çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.98 olarak bulunmuştur.

#### Verilerin toplanması

Araştırmanın verileri Ocak-Nisan 2022 tarihleri arasında Google Formlar

aracılığıyla oluşturulan elektronik anketler yoluyla toplanmıştır. Fiziksel mesafe kuralları gereği direkt temasın mümkün olduğu kadar azaltıldığı pandemi sürecinde katılımcılar araştırmaya sosyal medya grupları (Whatsapp, tartışma forumları, twitter ve facebook vb.) üzerinden davet edilmişlerdir. Tüm katılımcılara çevrimiçi anketin başında çalışma hakkında bilgilendirilerek onamları alınmıştır. Katılımcıların hiçbirinden isim, İnternet Protokolü (IP) adresi toplanmamıştır. Katılımcılar tüm soruların gönderilmeden önce tamamlanması sağlanmış ve Google Formlar'dan alınan anket yanıtları, kişi başına yalnızca bir yanıtla sınırlandırılmıştır. Böylece kişilerin bir anketi birden fazla doldurması engellenmiştir.

#### *Araştırmanın etik boyutu*

Araştırmaya başlamadan ilgili Üniversitenin Etik Kurulu'ndan yazılı onay (Tarih: 10.11.2021 Karar No: 53/7) alınmıştır. Ayrıca tüm katılımcılardan çevrimiçi anketin başlangıcında çalışma hakkında bilgi verilerek, onamları alınmıştır. Çalışmada, Helsinki Bildirgesi (1964)'nin ilkeleri temel alınmıştır.

#### *Araştırmanın değerlendirilmesi*

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 25.0 (Statistical Programme for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Kategorik ölçümlerde sayı ve yüzde, sayısal ölçümlerde ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır. Yaşlı kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini yordayan değişkenleri incelemek için Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon analizi yapılmadan önce analizin varsayımları olan normallik, çoklu doğrusal bağlantı ve otokorelasyon olmaması kontrol

edilmiştir. Psikolojik iyi oluş değişkeninin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Bu incelemede basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ve +1 arasında olduğu<sup>29</sup> ve normal bir dağılıma sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Otokorelasyon varsayımını test etmek amacıyla hesaplanan Durbin-Watson değeri 1.90 bulunmuştur. Durbin-Watson Kritik Değerler Tablosu'na göre bu değer bağımsız değişkenler arasında otokorelasyon olmadığını göstermektedir.<sup>30</sup> Çoklu doğrusal bağlantı durumu için değişkenler arasında varyans artış faktör (VIF) değeri 1.08 ile 4.6 aralığında ve tolerans değeri de 0.22 ile 0.92 aralığında hesaplanmıştır. Buna göre VIF değerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerinin de 0.20'den büyük olması veri setinde çoklu bağlantı sorunu olmadığını bir göstergesidir.<sup>31,32,33</sup> Bu bağlamda, veri seti çoklu regresyon analizi için gerekli varsayımları karşılamaktadır. İstatistiksel önem düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

#### **Bulgular**

Kadınların bazı tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 1.'de yer almaktadır. Kadınların %76.6'sının 65-69 yaş arasında olduğu, %60'ının BKİ'sinin 25-29.9 kg/m<sup>2</sup> arasında olduğu, %59.3'ünün ilkökul mezunu olduğu, %85.9'unun evli olduğu, %58.5'inin gelir durumunun düşük olduğu, %78.5'inin il merkezinde yaşadığı, %70.4'ünün kronik bir hastalığının olduğu, %23.7'sinin çocukluk dönemlerinde duygusal ve/veya fiziksel şiddete maruz kaldığı bulunmuştur.

**Tablo 1.** Kadınların bazı tanıtıcı özelliklerinin dağılımı (n=135)

| Özellikler  | Ort ± SS     |          |
|---|--------------|----------|
| Yaş   | 67.71 ± 2.47 |          |
| BKİ   | 27.17 ± 2.98 |          |
|   | <b>n</b>     | <b>%</b> |
| Yaş   |              |          |
| 65-69   | 105          | 76.6     |
| 70-77   | 32           | 23.4     |
| BKİ (kg/m <sup>2</sup> )  |              |          |
| Normal (19 - 24.9)  | 32           | 23.7     |
| Şişman (25 - 29.9)  | 81           | 60.0     |
| Obez (30 - 34.9)  | 22           | 16.3     |
| Eğitim Durumu   |              |          |
| İlkokul   | 80           | 59.3     |
| Ortaokul  | 15           | 11.1     |
| Lise-Üniversite   | 40           | 29.6     |
| Medeni Durumu   |              |          |
| Evli  | 116          | 85.9     |
| Bekar   | 19           | 14.1     |
| Çocuk Sahibi Olma Durumu  |              |          |
| Evet  | 134          | 99.3     |
| Hayır   | 1            | 0.7      |
| Ekonomik Durum  |              |          |
| Gelir giderden düşük  | 79           | 58.5     |
| Gelir gidere denk   | 46           | 34.1     |
| Gelir giderden fazla  | 10           | 7.4      |
| Yaşadığı Yer  |              |          |
| İl  | 106          | 78.5     |
| İlçe/ Köy/Kasaba  | 29           | 21.5     |
| Birlikte Yaşadığı Bireyler  |              |          |
| Yalnız  | 8            | 5.9      |
| Eş ile  | 107          | 79.3     |
| Eş ve çocuklar ile  | 20           | 14.8     |
| Kronik Hastalık Durumu  |              |          |
| Evet  | 95           | 70.4     |
| Hayır   | 40           | 29.6     |
| Son 6 ayda olumsuz yaşam olayı yamama (Şiddet, aile içi çatışma, kayıp vb.) |              |          |
| Evet  | 5            | 3.7      |
| Hayır   | 13           | 96.3     |
| Çocukluk döneminde duygusal ve/veya fiziksel şiddete maruz kalma            |              |          |
| Evet  | 32           | 23.7     |
| Hayır   | 103          | 76.3     |

Yaşlı kadınların Öz-Şefkat Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Beden İmajı Ölçeği puan ortalamaları ve ölçekler arasındaki ilişki Tablo 2'de verilmiştir. Kadınların ÖŞÖ puan ortalaması 3.15±1.05, ÖŞÖ alt boyutlarından; Öz-Sevecenlik puan ortalaması 3.38±1.11, Öz-Yargılama puan ortalaması 3.47±1.22, Ortak İnsanlık Hali

puan ortalaması 3.12±1,21, İzolasyon puan ortalaması 2.90±1.35, Farkındalık puan ortalaması 3.12±1.17, Aşırı Özdeşleşme puan ortalaması 2.75±1.19, Kaçınma puan ortalaması 3.28±0.92 olarak bulunmuştur. Çalışmada kadınların BİÖ puan ortalaması 126.05±31.75, PİÖÖ puan ortalaması ise 27.18±8.41 olarak belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Yaşlı kadınların öz-şefkat ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği, beden imajı ölçeği puan ortalamaları ve ölçekler arasındaki ilişki

| Ölçekler                          | Ort±SS       | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       | 9       | 10 |
|-----------------------------------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| Öz-Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)            |              |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 1-ÖŞÖ Toplam Puan                 | 3.15±1.05    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 2-Öz-Sevecenlik                   | 3.38±1.11    | 0.916** | 1       |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 3-Öz-Yargılama                    | 3.47±1.22    | 0.854** | 0.784** | 1       |         |         |         |         |         |         |    |
| 4-Ortak İnsanlık Hali             | 3.12±1.21    | 0.899** | 0.775** | 0.687** | 1       |         |         |         |         |         |    |
| 5-İzolasyon                       | 2.90±1.35    | 0.930** | 0.829** | 0.750** | 0.843** | 1       |         |         |         |         |    |
| 6-Farkındalık                     | 3.12±1.17    | 0.892** | 0.788** | 0.679** | 0.785** | 0.799** | 1       |         |         |         |    |
| 7-Aşırı Özdeşleşme                | 2.75±1.19    | 0.919** | 0.817** | 0.724** | 0.800** | 0.848** | 0.782** | 1       |         |         |    |
| 8-Kaçınma                         | 3.28±0.92    | 0.894** | 0.793** | 0.758** | 0.762** | 0.759** | 0.796** | 0.822** | 1       |         |    |
| Beden İmajı Ölçeği (BİÖ)          |              |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 9-BİÖ Toplam Puan                 | 126.05±31.75 | 0.879** | 0.827** | 0.760** | 0.796** | 0.817** | 0.742** | 0.810** | 0.788** | 1       |    |
| Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) |              |         |         |         |         |         |         |         |         |         |    |
| 10-PİÖÖ Toplam Puan               | 27.18±8.41   | 0.940** | 0.882** | 0.795** | 0.842** | 0.882** | 0.826** | 0.869** | 0.823** | 0.894** | 1  |

\*\*p < 0.01; r<0.2 çok zayıf ilişki. r=0.2-0.4 arası zayıf ilişki. r=0.4-0.6 arasında orta ilişki. r=0.6-0.8 arasında yüksek ilişki. r=0.8> çok yüksek ilişki

Yaşlı kadınların ÖŞÖ toplam puan ortalaması ve BİÖ ( $r=0.879$ ) ile PİÖÖ ( $r=0.940$ ) puan ortalamaları arasında çok yüksek düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ). Kadınların BİÖ ile ÖŞÖ alt boyutlarından Öz-Sevecenlik ( $r=0.827$ ), İzolasyon ( $r=0.817$ ) ve Aşırı Özdeşleşme ( $r=0.810$ ) alt boyut puan ortalamaları arasında çok yüksek düzeyde; Öz-Yargılama ( $r=0.760$ ), Ortak İnsanlık Hali ( $r=0.796$ ), Farkındalık ( $r=0.742$ ) ve Kaçınma ( $r=0.788$ ) boyut puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Kadınların PİÖÖ ile ÖŞÖ alt boyutlarından Öz-Sevecenlik ( $r=0.882$ ), Öz-Yargılama ( $r=0.842$ ), İzolasyon ( $r=0.882$ ), Farkındalık ( $r=0.826$ ) Aşırı Özdeşleşme ( $r=0.869$ ) Kaçınma ( $r=0.894$ ) alt boyut puan ortalamaları arasında çok yüksek düzeyde; Ortak İnsanlık Hali ( $r=0.795$ ) alt boyut puan ortalaması ile yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0.01$ ) (Tablo 2).

Yaşlı kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini yordayan değişkenleri incelemek için yapılan Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucu Tablo 3'te

verilmiştir. Sosyodemografik değişkenler (medeni durum, BKİ ve kronik hastalık varlığı) modele ilk aşamada kontrol değişkenleri olarak dâhil edilmiştir. İkinci aşamada öz-şefkat, üçüncü aşamada ise beden imajı değişkenleri modele dâhil edilmiştir. Analiz sonucunda, birinci modele dâhil edilen sosyodemografik değişkenlerin modele genel katkısı anlamlıdır ( $F=58.938$ ,  $p<0.001$ ) ve bu değişkenler varyansın %57'sini açıklamıştır. İlk aşamada BKİ ( $\beta=-0.391$ ;  $p<0.05$ ) ve kronik hastalık varlığı ( $\beta=0.469$ ;  $p<0.05$ ) yaşlı kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir biçimde yordadığı, medeni durumun ise ( $\beta=0.105$ ;  $p>0.05$ ) modele anlamlı bir katkısının olmadığı saptanmıştır. İkinci modelde; öz-şefkat değişkeninin eklenmesi ile birlikte değişkenler varyansın %89'unu açıklamaktadır ( $F=277.409$ ;  $p<0.05$ ). Buna göre öz-şefkat düzeyinin ( $\beta=0.829$ ;  $p<0.05$ ) artması psikolojik iyi oluş düzeyini istatistiksel olarak artırdığı saptanmıştır. Üçüncü modelde; beden imajı değişkeni eklenmesi ile beraber değişkenler varyansın %91'ini açıklamaktadır. Buna göre; beden imajı memnuniyetinin artması ( $\beta=0.262$ ;  $p<0.05$ ), psikolojik iyi oluş düzeyini de artırmaktadır.

**Tablo 3.** Yaşlı kadınların öz-şefkat düzeyinin, beden imajının, BKİ ve kronik hastalık varlığının psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

| Bağımsız Değişkenler         | Model 1 |        |         | Model 2 |         |         | Model 3 |         |         |
|------------------------------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                              | B       | SH     | $\beta$ | B       | SH      | $\beta$ | B       | SH      | $\beta$ |
| Medeni Durum                 | 2.528   | 1.411  | 0.105   | 1.148   | 0.706   | 0.048   | 0.867   | 0.659   | 0.036   |
| BKİ                          | -       | 0.181  | -       | -       | 0.100   | -       | -0.208  | 0.093   | -0.074* |
| Kronik Hastalık <sup>1</sup> | 1.101   | 1.207  | 0.391*  | 0.262   | 0.703   | 0.074   | 1.022   | 0.657   | 0.056   |
| ÖŞÖ TP                       |         |        |         | 6.611   | 0.332   | 0.829*  | 4.974   | 0.468   | 0.623*  |
| BİÖ TP                       |         |        |         |         |         |         | 0.069   | 0.015   | 0.262*  |
| F                            |         | 58.938 |         |         | 277.409 |         |         | 261.452 |         |
| p                            |         | <0.001 |         |         | <0.001  |         |         | <0.001  |         |
| R <sup>2</sup>               |         | 0.574  |         |         | 0.895   |         |         | 0.910   |         |
| $\Delta R^2$                 |         | 0.565  |         |         | 0.892   |         |         | 0.907   |         |

\* $p<0.05$ ; 1: kronik hastalık evet=1; Bağımlı değişken: PİÖÖ; TP: Toplam Puan; SH: Standart Hata



## Tartışma

Psikolojik iyilik sağlıkla yakından ilişkilidir ve bu bağlantı ileri yaşlarda daha da önemli hale gelmektedir. İlerleyen yaşla birlikte kronik hastalık prevalansı artmaktadır.<sup>10</sup> Yaşam beklentisi arttıkça ve yaşamı tehdit eden hastalıkların tedavileri daha etkili hale geldikçe, ileri yaşlarda iyilik halinin sürdürülme konusu önem kazanmaktadır.<sup>10</sup> Bu doğrultuda çalışmamız yaşlı kadınlarda öz-şefkat ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızda yaşlı kadınlarda psikolojik iyi oluş puanı literatürde bulunun çalışmalardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.<sup>34,35</sup> Bu durum örneklemimizin sadece kadınlardan oluşmasından kaynaklanmış olabilir. Nitekim çalışmalar yaşlı kadınların psikolojik iyilik halinin erkeklere oranla daha düşük düzeyde olduğunu bildirmektedir.<sup>36,37</sup> Bunun nedeni; yaşlı kadınlar, yaşlı erkeklere kıyasla hastalık oranlarının daha yüksek olması, yaşlı kadınların dul kalma olasılığı yaşlı erkeklere göre üç kat daha fazla olması, yaşlı kadınlarda yoksulluk oranının daha yüksek olması ve ilerleyen yaşla birlikte kadınlar kendini daha az çekici olduğunu düşünürken, erkekler yaşlandıkça sosyal prestij kazandığını düşünmesi olarak gösterilmektedir.<sup>34</sup> Çalışma sonuçlarımızda bu veriyi bir kez daha desteklemektedir.

Çalışmamızda yaşlı kadınların öz-şefkat düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında çok yüksek düzeyde, pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç literatürle benzer özelliktedir.<sup>13,38</sup> Öz-şefkat, bireyin psikolojik zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olurken aynı zamanda dayanıklılıklarını artırarak psikolojik iyilik hallerini geliştirmelerine destek olur.<sup>38</sup> Özellikle öz-şefkat yaş ilerledikçe bireyin yaşamında önemli rol oynar. Nitekim kendine şefkatli bir zihniyet, yaşlanmanın birçok etkisine karşı nazik ve kabul edici bir bakış açısı sağlayabilmektedir. Yaşlanma, sevdiklerini kaybetmeyi ve sağlık ve işlevsellikde düşüşleri içerir. Bu istenmeyen yaşam değişikliklerine öfke, özeleştirme ve yakınma ile yanıt vermek yerine, öz-şefkatli bir tutum, insanların, içinde buldukları koşulları paylaşılan insan deneyiminin bir

parçası olarak görerek, kendilerine nezaket ve özenle davranarak yaşlanmanın zorluklarıyla başa çıkmalarını sağlar.<sup>13</sup> Bu nedenle, önceki araştırmalarla uyumlu olarak çalışmamız, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip yaşlı kadınların daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş yaşadıklarını göstermiştir.

Çalışmamızda yaşlı kadınların beden imajı memnuniyeti ile psikolojik iyi oluş arasında çok yüksek düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Sonuçlarımız diğer literatür çalışmaları ile benzerlik göstermektedir.<sup>14,15</sup> Yaşlanma ile beraber kilodaki istemsiz dalgalanmalar, saçların beyazlaması ve incilmesi, kas tonusunun azalması ve tıbbi hastalıklardan kaynaklanan şekil bozuklukları gibi normal yaşlanma süreciyle ilişkili fiziksel değişikliklerin beden imajında memnuniyetsizliği kadınlarda artırdığı bilinmektedir.<sup>39</sup> Beden imajı memnuniyetsizliği daha yüksek BKİ, düzensiz yeme, yeme bozukluğu, daha yüksek kaygı düzeyi ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir.<sup>39,40</sup> Diğer taraftan olumlu beden imajı bireyin kendi sağlığını korumada ve geliştirmede önemli bir faktör olarak gösterilmektedir.<sup>41</sup> Gillen<sup>41</sup> olumlu beden imajının, daha düşük depresyon, daha yüksek benlik saygısı, daha az sağlıksız beslenme davranışı ve ciltte UV maruziyetinden ve hasardan daha fazla korumak niyeti ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Tylka<sup>42</sup> daha yüksek olumlu beden imajına sahip olanların, kardiyovasküler egzersiz, yoga, meditasyon veya roman okuyarak gevşeme gibi öz bakım davranışlarına yapma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Literatürle benzer olarak çalışmamızda da yaşlı kadınların beden imajı memnuniyetinin yükselmesinin psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı bulunmuştur. Bu doğrultuda sağlık hizmeti sağlayıcıları, yaşlı kadınların, ruhsal ve fiziksel sağlığını iyileştirebilecek bir strateji olarak olumlu beden imajını geliştirmeye odaklanabilirler. Kendine özen göstermek, gelişmiş fiziksel ve duygusal esenlik ile ilişkilidir ve bu nedenle, kadınlar için hem zihinsel hem de fiziksel sağlık bakımı tedavisinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.<sup>41</sup>

Çalışmamızın bazı sınırlılıkları vardı. İlk olarak, tüm veriler kişisel bildirim yoluyla toplanmıştır ve bu nedenle sosyal istenirliğe ve diğer raporlama önyargılarına tabidir.

Buna rağmen, yalnızca psikometrik olarak oluşturulmuş ölçümler kullanılmış ve bu çalışmada bulunan sonuçlar geçmiş araştırmalarla tutarlıdır. İkinci olarak veriler internet tabanlı bir anket ile toplanmıştır. Bu nedenle, rastgele örnekleme yöntemi kullanılamamıştır. Bu durum, zayıf genelleştirmeye yol açabilir. Üçüncü sınırlılık ise akıllı telefonu kullanan yaşlı kadınlar alınmasıdır. Bu da çalışma sonuçlarını yaşlı kadınlara genellenebilirliğini zorlaştırmaktadır. Çalışmamızın sınırlılıklarına rağmen, yaşlı kadınlarda öz-şefkat düzeylerinin ve beden imajının psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü ortaya koyan tahminen alanyazında ilk çalışma olması nedeniyle literatüre önemli katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, alanda yapılacak ileriki çalışmalarda yaşlı kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin gelişiminde rol oynayabilecek dinamiklerin daha derinden ve subjektif deneyimlerle anlaşılmasını sağlayabilecek nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızda yaşlı kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu; öz-şefkatin ve beden imajının psikolojik iyi oluşu etkilediği; öz-şefkat düzeyinin ve beden imajı memnuniyetinin artmasının psikolojik iyi oluş düzeyini de artırdığı saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş sağlıkta koruyucu bir faktör olarak görülmekte olup, kronik fiziksel hastalık riskini azaltmada, uzun ömürlülüğü teşvik etmede önemli olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle psikolojik iyi oluş yaş evrelerinden farklı olarak yaşamın ileri evresinde daha da önem kazanmaktadır. Bu dönemde yaşlıların psikolojik iyi oluş düzeyi düşüktür ve işin içine cinsiyet faktörü de girince durum daha da kötü hale gelebilmektedir. Bu nedenle yaşlı kadınların psikolojik iyilik halini yükseltmek için psikolojik iyi oluşu yüksek oranda yordayan beden imajı ve öz şefkatin üzerine odaklanılmalıdır. Sağlık profesyonellerinin yaşlı kadınların vücutlarında neyi sevdikleri ve takdir ettikleri, vücuduna nasıl bakacakları ve beden bilincini nasıl geliştirecekleri ve kendine nasıl şefkatli davranacakları konusunda danışmanlık yapması önerilir.

**Yazar katkısı:** Çalışma Fikri (Konsepti) ve Tasarımı: PC, AK, GK; Veri Toplama/Literatür Tarama: PC, AK, GK; Verilerin Analizi ve Yorumlanması: PC, GK; Makalenin Hazırlanması: PC, AK; Yayınlanacak Son Haline Onay Verilmesi: PC.

**Mali destek:** Yazarlar bu çalışma için herhangi bir finansal destek almamıştır.

**Çıkar çatışması:** Yazarlar, herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemektedir.

## Kaynaklar

1. Orimo H, Ito H, Suzuki T, Araki A, Hosoi T, Sawabe M. Reviewing the definition of "elderly". *Geriatr Gerontol Int*. 2006;6(3):149-158. doi:10.1111/j.1447-0594.2006.00341.x
2. UN. World Population Prospects 2022. [https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022\\_summary\\_of\\_results.pdf](https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf). 15 Kasım 2022'de erişildi.
3. TÜİK. İstatistiklerle Yaşlılar 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2021-45636#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kürumsal&text=Ya%C5%9F%C4%B1%20n%C3%BCfus%20olarak%20kabul%20edilen,9%2C7%27ye%20y%C3%BCkseldi>. 15 Kasım 2022'de erişildi.
4. Artan T, Irmak HS. Feminist Gerontoloji Bağlamında Yaşlılığın Kadınsallaşması. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. 2018;5(2):236-243. doi:10.17681/hsp.370597
5. Yıldırım E, Uyar M. Kadın ve erkek cinsiyetin doğumda beklenen yaşam süresinin ve doğumda beklenen sağlıklı yaşam umudunun Küresel Cinsiyet Uçurumu Endeksi ve Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği Endeksi ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2020;34(1):17-23. doi:10.5505/deutfd.2020.60352
6. Ooi PB, Ong DLT, Peh SC, Ismail SF, Paramanathan SAMS, Lee ASH, et al. Active aging, psychological well-being and quality of life of elderly and pre-elderly Malaysians

- during movement control periods. *Educational Gerontology*. 2021;47(8):353-368. doi:10.1177/003022282211060
7. Efe A, Aydemir M. Yaşlı Kadın Olmak: Psiko-Sosyolojik Kuramlar Çerçevesinde Yaşlılık ve Kadın-Isparta Huzurevi Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 2015;(34):193-223.
  8. Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;69:719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
  9. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother. Psychosom*. 2014;83:10-28. doi:10.1159/000353263
  10. Steptoe A, Deaton A, Stone AA. Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*. 2015;385(9968):640-648. doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0
  11. Brown L, Bryant C, Brown V, Be B, Judd F. Self-compassion, attitudes to ageing and indicators of health and well-being among midlife women. *Aging & Mental Health*. 2015;20(10):1035-1043. doi:10.1080/13607863.2015.1060946
  12. Tran MAQ, Vo-Thanh T, Soliman M, Ha AT, Van Pham M. Could mindfulness diminish mental health disorders? The serial mediating role of self-compassion and psychological well-being. *Curr Psychol*. 2022;1-14. doi:10.1007/s12144-022-03421-3
  13. Homan KJ. Self-compassion and psychological well-being in older adults. *J Adult Dev*. 2016;23(2):111-119. doi:10.1007/s10804-016-9227-8
  14. Yazdani N, Hosseini SV, Amini M, Sobhani Z, Sharif F, Khazraei H. Relationship between Body Image and Psychological Well-being in Patients with Morbid Obesity. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 2018;6(2):175-184.
  15. Fahami F, Amini-Abchuyeh M, Aghaei A. The Relationship between Psychological Wellbeing and Body Image in Pregnant Women. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2018;23(3):167-171. doi:10.4103/ijnmr.IJNMR\_178\_16
  16. Eryılmaz A, Atak H. Ailesiyle yaşayan yaşlılarda mutluluk modeli. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2011;48:227-233. doi:10.4274/npa.y5721
  17. Softa H. Evde ve huzurevinde kalan yaşlıların fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 2015;2:63-76
  18. Deran G, Esgin A. Pandemi Sürecinde Yaş Ayrımcılığının Yaşlı Bireylerde Yarattığı Sosyal Benlik Algısı Ve Sonuçları. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*. 2021;5(2):161-174. doi:10.48066/kusob.971392
  19. Dotse JE, Asumeng M. Relationship between body image satisfaction and psychological well-being: The impact of Africentric values. *J Soc Sci Stud*. 2015;2(1):320-342. doi:10.5296/jsss.v2i1.6843
  20. Chung R. The association between body image and psychological well-being in adult women (School of Psychology Doctoral dissertation). Australia: Deakin University; 2014.
  21. Cohen J. A power primer. *Psychological bulletin*. 1992;112(1):155. doi:10.1037/0033-2909.112.1.155
  22. Kısa G. Does Self-Compassion Involve Non-Avoidance? Testing a Revised Self-Compassion Scale. [The Degree of Doctor of Philosophy]. Ankara: Middle East Technical University; 2021
  23. Neff KD. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2003;2:85-101. doi:10.1080/15298860309032
  24. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*. 2010;97:143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
  25. Telef BB. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *H. U. Journal of Education*. 2013;28 (3): 374-84.

26. Kanbur E, Mazıoğlu V. Psikolojik iyi oluşun iş becerikliliği üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2021;10(2):1839-1857. doi:10.15869/itobiad.851820
27. Secord PF, Jourard SM. The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of consulting psychology*. 1953;17(5):343. doi:10.1037/h0060689
28. Hovardaoğlu S. Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*. 1992;1(1): 26-27.
29. Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE, Tatham RL. *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited; 2013.
30. Alpar R. Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş-I. Ankara: Bağırgan Yayımevi; 1997.
31. Büyüköztürk Ş. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi; 2018.
32. Field A. *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage; 2018.
33. Myers RH. *Classical and modern regression with applications*. Duxbury Press;1990.
34. Heidari A, Arefi M, Amiri H. The Predictive Model of Elderly Psychological Well-being Based on Personality With the Mediation of Self-care, Spiritual Experiences, and Death Anxiety. *Avicenna J. Neuropsychophysiology*. 2019;6(2):91-102. doi:10.32598/ajnpp.4.3.405
35. Manav-İnel A, Bozkurt A, Coşkun E. Yaşlıların Kişisel Anlam Profili ve Psikolojik İyi Oluşlarının Değerlendirilmesi. *Ordu University J Nurs Stud*. 2021;4(1):48-55. doi:10.38108/ouhcd.816449
36. Momtaz YA, Ibrahim R, Hamid TA, Yahaya N. Sociodemographic predictors of elderly's psychological well-being in Malaysia. *Aging Ment Health*. 2011 May;15(4):437-445. doi:10.1080/13607863.2010.536141.M
37. Matud MP, Bethencourth JM, Ibáñez I, Fortes D. Gender and psychological well-being in older adults. *Int Psychogeriatr*. 2020;32(11):1293-1302. doi:10.1017/S1041610220000824
38. Hatun O, Kurtça TT. Self-compassion, Resilience, Fear of COVID-19, Psychological Distress, and Psychological Well-being among *Turkish Adults*. *Curr Psychol*. 2022;24:1-11. doi:10.1007/s12144-022-02824-6
39. Dean E, Haywood C, Hunter P, Austin N, Prendergast L. Body image in older, inpatient women and the relationship to BMI, anxiety, depression, and other sociodemographic factors. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2020;35(2):182-187. doi:10.1002/gps.5233
40. Guerdjikova AI, O'Melia AM, Mori N, McCoy J, McElroy SL. Binge eating disorder in elderly individuals. *Int J Eat Disord*. 2012;45(7):905-908. doi:10.1002/eat.22028
41. Gillen MM. Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*. 2015;13:67-74. doi:10.1016/j.bodyim.2015.01.002
42. Tylka TL. Positive psychology perspectives on body image. Cash TF, Smolak L. editors. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2011.