

Serbest Zaman Aktivitelerine Katılan Yaşlı Bireylerin Başarılı Yaşlanmaya İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

* Funda KOÇAK 

** Sinem PARLAKYILDIZ 

* Bülent GÜRBÜZ 

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Özet

Başarılı yaşlanma gerontolojide yaşlanmanın kalitesinin belirlenmesinde önemli bir kavram olmakla birlikte yaşam boyunca işlevselliğin artırılmasına odaklanan çok yönlü bir yaklaşımdır. Başarılı yaşlanma kavramı yaşamdaki sağlıklı ve fonksiyonel yılların sayısının nasıl artırılacağı konusuna odaklanmaktadır. Bu çalışmanın amacı serbest zaman aktivitelerine katılan yetişkinlerin başarılı yaşlanma düzeylerinin incelenmesidir. Bu kapsamda araştırmaya 157 erkek ($Ort_{yaş}=58.04\pm9.38$) ve 145 kadın ($Ort_{yaş}=55.54\pm8.58$) olmak üzere toplamda 302 birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Türkçe'ye adaptasyonu Hazer ve Özsungur (2017) tarafından yapılan "Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)" kullanılmıştır. Çok değişkenli test için ön koşullar test edildikten sonra, katılımcıların ortalama puanları arasındaki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre test etmek için MANOVA testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları cinsiyet, eğitim durumu, serbest zaman aktivitesine katılma durumu değişkenlerinin BYÖ'nün her bir alt boyutu ve ölçeğin toplam puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Buna göre erkek katılımcılara göre kadın katılımcıların BYÖ puanları daha yüksektir. İlköğretim mezunu katılımcıların ortalama puanları ise lise ve üniversite mezunlarına göre daha düşüktür. Ayrıca serbest zaman aktivitesine katılan katılımcıların ortalama puanları düzenli aktiviteye katılmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Aktivitelere katılma şekli değişkeninin BYÖ'nün "sorunlarla mücadele etme" boyutu ve ölçeğin toplam puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aktivitelere grup halinde katılan bireylerin BYÖ ortalama puanları bireysel olarak katılanlara göre daha yüksektir. Sonuç olarak, grup katılımı gösterilen serbest zaman aktivitelerinin başarılı yaşlanma üzerinde pozitif anlamlı fark yarattığı belirlenmiştir. Dolayısıyla yetişkinlerin serbest zaman aktivitelerine grup halinde katılmaları konusunda yönlendirilmesi başarılı yaşlanmaya katkı sağlayabilmek amacıyla önerilebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların yerel yönetimler ve Aile-Sosyal Politikalar Bakanlığı gibi politika geliştiriciler tarafından kullanılarak yaşlıların serbest zaman aktiviteleriyle yoluyla güçlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yaşlılık döneminde psikolojik ve fiziksel sağlık açısından önemli olan serbest zaman aktivitelerine katılımın halk sağlığı politikalarının oluşturulmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı yaşlanma, serbest zaman, yaşlanma süreci, yaşlı birey

* Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

****Sorumlu Yazar:** Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir, Türkiye.
sineparlakyildiz@nevsehir.edu.tr

Examining the Opinion of Older Adults Participating in Leisure Activities on Successful Aging

Abstract

Successful aging has become a significant concept in gerontology for determining the quality of aging, primarily focusing on enhancing functionality throughout life. It addresses how to increase the number of healthy and functional years in life, covering various dimensions including physical, functional, social, and mental health. The aim of this study is to examine the level of successful aging among adults participating in leisure activities. In this context, a total of 302 individuals, including 157 males (Mean Age=58.04±9.38) and 145 females (Mean Age=55.54±8.58), volunteered to participate. The Turkish adaptation of the "Successful Aging Scale (SAS)", developed by Hazer and Özsungur (2017), was utilized as the data collection tool. Following the testing of preconditions for multivariate analysis, MANOVA test was employed to examine differences in mean scores among participants based on various variables. The analysis results indicate the significant effects of gender, educational status, and participation in leisure activities on each sub-dimension of SAS and its total score. Accordingly, female participants had higher SAS scores compared to males, while the mean scores of participants with primary education were lower than those with high school and university degrees. Additionally, participants engaging in leisure activities had higher mean scores compared to those not regularly participating in activities. The variable of participation mode significantly affected the "coping with problems" dimension of SAS and its total score, with individuals participating in group activities scoring higher than those participating individually. In conclusion, group participation in leisure activities has been found to positively impact successful aging, suggesting that directing adults to engage in such activities collectively could contribute to successful aging. The results obtained from this study are believed to contribute to the empowerment of the elderly through their engagement in leisure activities, which can be utilized by local authorities and policy developers such as the Ministry of Family and Social Policy. Participation in leisure activities, which is significant for both psychological and physical health in old age, may contribute to the formulation of policies for public health in advanced ages.

Keywords: Aging process, healthy aging, leisure, older adult

Giriş

Günümüzde dünya genelinde nüfusun yaşlanması küresel bir eğilim haline gelmesi dolayısıyla başarılı yaşlanma pek çok ülkenin gündeminde önemli bir yer tutmaktadır. Başarılı yaşlanma kavramı Rowe ve Kahn (1997) tarafından ortaya atılan model ile dikkat çekmiştir. Rowe ve Kahn (1997) "normal" ve "başarılı" yaşlanma arasında ayırım yapmış ve yaşlanma süreci üzerinde egzersiz ve beslenme gibi farklı faktörlerin etkisini incelemişlerdir. Modele göre başarılı yaşlanma yaşlılık döneminde fiziksel ve bilişsel işlevin sürdürülmesi, hastalık ve sakatlığın olmaması ve aktif sosyal katılımın sürdürülmesi olmak üzere 3 temel bileşeni içeren çok boyutlu yapıda ele alınmıştır. Model aynı zamanda iyi bir ruh sağlığı, bilişsel işlev ve sosyal katılımı da içermektedir.

Birleşmiş Milletler (UN) Ekonomik ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı tarafından yayınlanan Dünya Sosyal Raporu'nda 2023 yılında dünya çapında 65 yaş ve üstü kişilerin sayısının önümüzdeki otuz yıl içinde ikiye katlanarak 2050'de 1.6 milyara ulaşması ve

yaşlıların küresel nüfusun %16'sından fazlasını oluşturacağı beklenmektedir (UN, 2023). Küresel bir endişe olarak görülen yaşlı nüfusundaki artış demografisi ve bunun ortaya çıkarabileceği negatif sonuçlar (Eser ve Küçük Aksu, 2021; Gökbunar ve ark., 2016) tüm dünyada kabul edilmektedir. Yaşlı insanların oranındaki artış, devletlerin tarihsel olarak sağlık hizmetleri ve refaha yönelik hükümet harcamalarını dizginlemeye çalıştıkları bir döneme denk gelmektedir. Bu bağlamda yaşlı bireylerin üretkenliğini ve özgüvenini artırmayı amaçlayan gerontolojik "başarılı yaşlanma" kavramı ortaya çıkmıştır.

Başarılı yaşlanma günümüzde önemli bir halk sağlığı hedefi olarak görülmektedir. Ancak kavramın belirli ve standart bir tanımı olmadığı söylenebilir (Martin ve ark., 2015). Özellikle son otuz yılda yaşlıların sağlık durumu üzerinde fiziksel aktivite/egzersizin etkilerine dair birçok araştırma makalesi yayımlanmış ve bazılarında "sağlıklı yaşlanma" terimi "başarılı yaşlanma" ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Başarılı yaşlanma kavramı yaygın olarak yaşlılıkta iyi oluşu teşvik etmek olarak kabul edilmektedir. Yaşlı bireylerin ileri yaş dönemi sorunlarını en aza indirmek için mümkün olduğunca hareketsiz kalmaması gerekmektedir (Yin ve ark., 2013). Mümkün olduğu kadar uzun süre işlevsel olarak bağımsız kalmaları büyük önem taşıyan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanabilmeleri ve yaşam kalitelerini artırabilmeleri için serbest zaman aktivitelerine katılım göstermeleri ve düzenli olarak sürdürmeleri önemli olarak görülmektedir (Zhao ve Hu, 2023).

Başarılı Yaşlanma

Kronolojik olarak bakıldığında yaşlılığın tarihinin M.Ö. 106-43 yılları arasında yaşamış Romalı filozof Marcus Tullius Cicero'ya kadar dayandığı söylenebilir. Cicero felsefi metinlerinde tıpkı Stoacılar gibi mutluluğa ulaşmaya çalışarak yaşamayı hedeflemiştir. Bilinenin aksine filozof yaşlılığı kötü bir şey olarak görmemekle birlikte zihinsel ve fiziksel aktivitelerin yaşlılık döneminde sürdürülmesi gerekliliğini vurgulamıştır (Çiçek, 2020). Yaşlanma, zaman, yetenekler ve sosyal rollerin değişimi olarak ifade edilmektedir (Kowal ve Dowd, 2001).

Sosyal, ekonomik ve sağlık alanındaki gelişmeler, doğumda beklenen yaşam süresindeki değişiklikleri etkileyen önemli halk sağlığı göstergeleridir (Klenk ve ark., 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) yeni doğmuş bir bireyin mevcut ölümlülük risklerine maruz kalması durumunda yaşaması beklenen ortalama yıl sayısı olarak tanımlanan "doğuşta beklenen yaşam süresi" Türkiye'de 2018-2020 döneminde 78.3 yıl iken, 2019-2021 döneminde 77.7 olduğunu belirtmiştir (TÜİK, 2023). Bireyin yaşlanma süreci geri dönüşü olmayan biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle kendini gösterebilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

bu sürecin birçok hastalık riskinin artmasına, fizyolojik rezervlerin azalmasına, bireyin kapasitesinde genel bir düşüşe ve nihayetinde ölüme yol açtığını belirtmektedir (WHO, 2015).

Farklı görüşler olsa da genellikle 60 yaş üstü bireyler yaşlı olarak tanımlanmaktadır (UN, 2023). Dünya nüfusunun 1 milyardan fazlasının 60 yaş üzerinde olduğunu ve bunun 2050 yılına kadar ikiye katlanarak 2.1 milyara ulaşacağı öngörülmektedir (WHO, 2022). Günümüzde genç insanlar yerine yaşlı insanlar toplumda en hızlı artan gruptur ve yaşlılık döneminde bireylerin sağlıklı olmaları ülkelerin ekonomilerine olumlu yansımaktadır (Choi ve Sharpe, 2005). Başarılı yaşlanma, yaşlılığa hazırlanmak için sosyal çevreyi ve ilişkileri canlı tutmak, sağlık sorunlarını en aza indirmek için koruyucu önlemler almak, hafızayı ve fiziksel işlevleri geliştirmeye çalışmak ve hayata olumlu bakabilmeyi içermektedir (Görgün Baran, 2008). Hastalıktan kaçınma, yüksek fiziksel ve zihinsel işlevsellik, yaşama aktif katılım, ruh sağlığı, yaşam doyumu, finansal güvenlik, hayata olumlu bakış için de kullanılmaktadır (Bowling ve Dieppe, 2005). Başarılı yaşlanma literatürü, aktivite teorisini desteklemektedir (Hiemstra, 1975). Bu teorisin temelinde “yaşlının hayattan çekilmesine ve çevre ile ilişkisini kesmesine” karşı görüşler bulunmaktadır.

Serbest Zamanda Fiziksel Aktivite, Aktivite Teorisi ve Başarılı Yaşlanma İlişkisi

Aktivite teorisi, sürdürülen aktivite ve hayata odaklanmanın başarılı yaşlanmanın önemli bileşenleri olduğunu kabul etmektedir (Horowitz ve Chang, 2004; Penick ve Fallshore, 2005). Serbest zaman etkinlikleri de fiziksel, bilişsel, entelektüel ve sosyal faaliyetler dahil olmak üzere yaşlı bireylerin daha sağlıklı ve iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olmasını sağlamaktadır (Yen ve Lin, 2018; Zhao ve ark., 2023). Aktivite teorisi, yaşlı bireylere hayattan çekilmek yerine hayata katılmalarını teşvik ederek yaşlanma konusunda olumlu bir bakış açısı yaratmaktadır. Teori, etkinliklere katılımın sıklığı ve sürekliliğinin yaşam doyumu için önemli olduğunu öne sürmektedir. Faaliyetlerin sıklığı arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Yaşlılık döneminde sağlığın sürdürülmesi için aktiviteler, serbest zaman aktiviteleri, kulüplere ve sosyal ortamlara katılım, çevre ile temasın sürdürülmesi, fiziksel aktivite, yapboz gibi zihinsel egzersizler, günlük işler ve herhangi bir hobi ile uğraşmak önemlidir (Tereci ve ark., 2016). Bu faaliyetlerle meşgul olmak yaşam doyumunu artırmakta ve yaşlı bireylerin sağlıkları, depresyonları, engellilikleri hakkında endişelenmeyi bırakmalarına ve sosyal olarak desteklendiklerini hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Çalışmalar, yürüyüş, bahçe işleri, yüzme, tai chi, golf, yoga ve dans gibi serbest zaman aktivitelerinin zihin ve beden üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Hutchinson ve Brooks, 2011). Araştırmalar ayrıca daha fazla sosyal katılımın ve serbest zaman aktivitelerinin Alzheimer gibi hastalıkların riskini

azaltabileceğini göstermiştir (Scarmeas ve ark., 2001). Pevalin ve Rose (2003), en az bir sosyal gruba ait olan yaşlıların daha az psikiyatrik sorun yaşadıklarını belirlemiştir.

Fiziksel aktivite ise, bireylere fiziksel ve bilişsel fonksiyon kaybını önleme, ruh sağlığını ve sosyal katılımı iyileştirme gibi pek çok fayda sağlamaktadır (Szychowska & Drygas, 2022). Zhao ve ark., (2023) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanlarında bir ya da birden fazla aktiviteye katılan bireylerin başarılı yaşlanma oranlarının katılmayanlara göre yüksek olduğu belirtilmektedir. Başka bir çalışmada, yaşlıların serbest zaman katılımı ve serbest zamanlarını keşfetmelerinin depresyon ve yaşam kalitesi ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu görülmüştür (Jeong ve Park, 2020). Daskalopoulou ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada ise, Küba, Dominik Cumhuriyeti, Peru, Meksika ve Porto Riko'daki yaşlı bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, başarılı yaşlanmayı olumlu etkileyen dört sağlık davranışı belirlenmiştir. Bu davranışlardan birisi de fiziksel olarak aktif olmak olarak belirtilmiştir. Araştırmanın katılımcılarının ne kadar aktif olduklarına bağlı olarak başarılı yaşlanma şanslarının da o derece yüksek olduğu görülmüştür. Farklı bir çalışma düzenli serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşlılarda ölüm oranlarının düşüşüyle ilişkili olduğu göstermiştir (Kobayashi ve ark., 2022). Literatürden hareketle, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım ile başarılı yaşlanma arasında bir ilişki kurabilmek mümkündür.

Yurtdışı literatür incelendiğinde başarılı yaşlanma ve serbest zaman katılımı ilişkisi oldukça üzerinde durulan bir konu olmasına rağmen ülkemizde yapılan çalışma sayısının yok denecek kadar az olması dikkat çekicidir. Bu çalışmalardan en üzerinde durulması gereken ise, İlyas ve Yerlisu Lapa (2022) tarafından kronik hastalığı olan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmalarında serbest zaman davranışlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmada yaşlı bireylerin serbest zaman değerlendirme konusunda bilgi sahibi olmadıkları ve genellikle pasif aktiviteleri tercih ettikleri tespit edilmiştir.

TÜİK 2023 yılı ‘İstatistiklerle Yaşlılar’ raporunun sonuçlarına göre ülkemizdeki yaşlı nüfus son beş yılda %21.4 artarak, toplam nüfus içinde %10.2’ye ulaşmıştır. Ayrıca yaşlı nüfus oranının 2030’da yüzde 12.9, 2040’ta yüzde 16.3, 2060’ta yüzde 22.6 ve 2080’de ise yüzde 25.6 olacağı öngörülmektedir (TÜİK, 2023). TÜİK tarafından yapılan bu öngörülere göre yaşlı nüfusundaki çarpıcı artış göz önüne alındığında, başarılı yaşlanma konusu ülkemizde önemle üzerinde durulması gereken bir konu haline gelmektedir. Ülkemizde yaşlıların serbest zaman aktivitelerine katılımı ile ilgili yapılan az sayıdaki çalışmada ise, serbest zaman aktivitelerine katılım ile sağlık, iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi konular incelenmiştir (Söyleyici ve Salici, 2020; Su ve Yıldırım, 2022; Tuncer ve Arslan, 2022). Bu nedenle ülkemizde serbest zaman aktivitelerinin yaşlılarda başarılı yaşlanma ile ilişkisi hakkında çok az şey

bilinmektedir. Ayrıca, başarılı yaşlanmanın tanımının farklı toplulukların kültürel yapısına bağlı olduğu kabul edilmektedir (Estebesari ve ark., 2020). Ülkemizdeki çalışmaların sınırlılığı nedeniyle Türkiye’de yaşlanmanın istenilen tanımı tam olarak yapılamamaktadır. Bu çalışma, yaşlıların yaşam kalitesini artırmak için tasarlanan politika ve müdahalelerin belirlenmesine katkı sağlayabileceği için literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışma yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma düzeyini inceleyerek, yaşlılık sürecinde sağlık ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu amaca ulaşabilmek için aşağıdaki hipotez test edilmiştir.

H: Yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma düzeyi cinsiyet, medeni durum, eğitim, serbest zamanda fiziksel aktivite katılımı ve serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım şekli değişkenlerine göre farklılık gösterir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Serbest zaman etkinliklerine katılan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin görüşlerini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Katılımcıların görüşleri ve tutumları hakkında bilgi edinmek için kullanılan tarama modelinde var olan durumun ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada da serbest zaman etkinliklerine katılan yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin görüşlerinin belirlenmesi temel alındığı ve en az iki değişken bulunduğu için karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmada bağımsız değişkenlere göre gruplar oluşturularak bağımlı değişkene göre aralarında fark olup olmadığına bakılmıştır (Karasar, 2015). Ayrıca araştırmada katılımcıların görüşlerinin belirlenmesi temel alındığından, literatürde bu tarz çalışmalarda en çok tercih edilen veri toplama yöntemi olan anket tekniği ile veriler toplanmıştır (Arıkan, 2013).

Çalışma Grubu

Çalışma, Antalya ili Muratpaşa ilçesinde ikamet eden ve Muratpaşa Belediyesi tarafından yalnızca yaşlı bireylerin vakit geçirmesi için hizmet veren sosyal yaşam merkezlerinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş yaşlı bireylerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 55 yaş üstü, 157 erkek ($Ort_{yaş}=58.04\pm9.38$) ve 145 kadın ($Ort_{yaş}=55.54\pm8.58$) olmak üzere toplamda 302 gönüllü dahil edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Değişken	Düzy	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	145	48.01
	Erkek	157	51.99
Medeni durum	Bekar	82	27.16
	Evli	220	72.84
Eğitim durumu	İlköğretim	88	29.13
	Lise	101	33.45
	Üniversite	113	37.42
Serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım	Evet	155	60.26
	Hayır	147	39.74
Serbest zaman etkinliklerine katılım şekli	Bireysel	161	53.31
	Grup	141	46.69
Toplam		302	100

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen bireylerin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım durumu, serbest zaman aktivitelerine katılım şekli bağımsız değişkenlerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ve Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) kullanılmıştır.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)

Reker (2009) tarafından geliştirilen BYÖ'nün Türkçe adaptasyonu Hazer ve Özşungur (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek Likert tipinde olup 1 (Kesinlikle Katılmıyorum)-7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değerlendirilmektedir. Katılımcılar bu ölçekten en az 10 en fazla 70 puan alabilirler. Puan arttıkça katılımcıların başarılı yaşlanma algıları artmaktadır. BYÖ "sağlıklı yaşam biçimi-3 madde" (örn. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum) ve "sorunlarla mücadele etme-7 madde" (örn. Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim) olmak üzere iki alt boyut ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 5, 6 ve 10 numaralı ifadeler, "Sağlıklı Yaşlanma" alt boyutuyla 1, 2, 3, 4, 7, 8 ve 9 numaralı ifadeler ise "Sorunlarla Mücadele Etme" alt boyutuyla ilgilidir. Ölçeğin Türkçe versiyonunda ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi alt boyutu, katılımcıların sağlıklı yaşam alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları sürdürme çabalarını değerlendirirken, sorunlarla mücadele etme alt boyutu ise katılımcıların yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini ölçmektedir. Bu çalışma kapsamında Cronbach's Alpha değerlerinin "Sağlıklı Yaşam Biçimi" alt boyutu için $\alpha = 0.89$, "Sorunlarla Mücadele Etme" alt boyutu için $\alpha = 0.87$ ve toplam ölçek için ise $\alpha = 0.90$ olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1).

Veri Toplama Süreci ve Etik Prosedür

Araştırmada öncelikle Muratpaşa Belediyesi tarafından yalnızca yaşlı bireylerin vakit geçirmesi için hizmet veren sosyal yaşam merkezinin yöneticisinden izin alınmıştır. Verilerin toplanması aşamasında katılımcılara çalışmanın amacı ve veri toplama aracının nasıl doldurulacağı hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcıların izinleri aydınlatılmış onam formu yardımıyla alınmıştır. Veri toplam formu katılımcılara sosyal ortamlarında yüze yüze uygulanmıştır. Veri toplama formunun doldurulması ortalama 10 dakika sürmüştür. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı'ndan etik kurul onayı (2023.11.256.) alınmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizi yöntemleri kullanılmıştır. Verilerinin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir (Tablo 2). Bireylerin BYÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ve +2 aralığında olan veriler normal dağılıma uygun kabul edilmiştir (Tabachnick ve ark., 2013). Bireylerin BYÖ'den aldıkları ortalama puanlarda çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için MANOVA analizi kullanılmıştır. MANOVA analizinin yapılması için öncelikle bu tür bir analizin yapılması için gerekli olan temel sayıtları incelenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde Box's M ve Levene varyansların homojenliğine ilişkin p değerlerinin 0.05'den büyük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde							
	Sayısı	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
Sağlıklı Yaşam Biçimi	3	1.00	7.00	5.58	1.18	-1.08	1.07	0.87
Sorunlarla Mücadele Etme	7	1.00	7.00	5.65	1.38	-1.33	1.28	0.89
Toplam	10	1.00	7.00	5.60	1.15	-1.12	1.19	0.90

Tablo 2'de yer alan verilere bakıldığında, BYÖ'ye ilişkin ortalama puanların normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek puanın "sorunlarla mücadele etme (ort. 5.65) alt boyutunda olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Ort.±Ss	F	p
Sorunlarla Mücadele Etme	Kadın (n=145)	5.73±1.09	4.47	0.03*
	Erkek (n=157)	5.45±1.24		
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Kadın (n=145)	5.86±1.21	6.48	0.01*
	Erkek (n=157)	5.46±1.50		
Toplam	Kadın (n=145)	5.77±1.03	5.96	0.01*
	Erkek (n=157)	5.45±1.23		

Tablo 3'te yer alan MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin BYÖ'nün alt boyutları ve toplam ölçek puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$\lambda = 0.97$, $F_{(2, 299)} = 0.03$; $p < 0.05$]. Cinsiyet ana etkisi açısından "Sorunlarla Mücadele Etme" alt boyut [$F_{(1, 301)} = 4.47$; $p < 0.05$], "Sağlıklı Yaşam Biçimi" alt boyutu [$F_{(1, 301)} = 6.48$; $p < 0.05$], "BYÖ" genelinde [$F_{(1, 301)} = 5.96$; $p < 0.05$] ortalama puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgu başarılı yaşlanma puanlarının cinsiyete bağlı olarak değiştiğini, "Sorunlarla Mücadele Etme", "Sağlıklı Yaşam Biçimi" ve "BYÖ" genelinde kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 2).

Tablo 4. Medeni Durum Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar Durum	Medeni	Ort.±Ss	F	p
Sorunlarla Mücadele Etme	Bekar (n=82)	5.76±1.07	2.45	0.11
	Evli (n=220)	5.52±1.21		
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Bekar (n=82)	5.72±1.21	0.25	0.61
	Evli (n=220)	5.63±1.44		
Toplam	Bekar (n=82)	5.75±1.00	1.70	0.19
	Evli (n=220)	5.55±1.19		

Tablo 4 incelendiğinde MANOVA analiz sonuçları, medeni durum değişkeni için BYÖ alt boyutları üzerinde var olan etkinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda = 0.99$, $F_{(2, 299)} = 1.51$; $p > 0.05$].

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar Durumu	Eğitim	Ort.±Ss	F	p	Anlamlı Fark
Sorunlarla Mücadele Etme	İlköğretim (n=88)	5.09±1.23	11.68	0.00*	1-2, 1-3
	Lise (n=101)	5.76±1.02			
	Üniversite (n=113)	5.81±1.17			
Sağlıklı Yaşam Biçimi	İlköğretim (n=88)	5.29±1.49	4.27	0.01*	1-2, 1-3
	Lise (n=101)	5.79±1.24			
	Üniversite (n=113)	5.81±1.36			
Toplam	İlköğretim (n=88)	5.15±1.20	10.29	0.00*	1-2, 1-3
	Lise (n=101)	5.77±1.00			
	Üniversite (n=113)	5.81±1.14			

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durum değişkeninin BYÖ alt boyutları üzerinde var olan temel etkisinin anlamlı olduğu göstermektedir [$\lambda=0.92$, $F_{(2, 299)}=5.75$; $p<0.05$]. Eğitim durumu ana etkisi açısından “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyutu [$F_{(2, 302)}= 11.68$; $p<0.05$], “Sağlıklı Yaşam Biçimi” alt boyutu [$F_{(2, 302)}= 4.27$; $p<0.05$] ve “BYÖ” genelinde [$F_{(2, 302)}=10.29$; $p<0.05$] ortalama puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgu başarılı yaşlanma puanlarının eğitim durumuna bağlı olarak değiştiğini, “Sorunlarla Mücadele Etme”, “Sağlıklı Yaşam Biçimi” ve “BYÖ” genelinde ilköğretim mezunlarının ortalama puanlarının lise ve üniversite mezunlarına göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Serbest Zamanda Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	SZFA Katılım Durumu	Ort.±Ss	F	p
Sorunlarla Mücadele Etme	Evet (n=182)	5.97±0.88	57.38	0.00*
	Hayır (n=120)	5.00±1.33		
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Evet (n=182)	5.96±1.14	24.09	0.00*
	Hayır (n=120)	5.19±1.57		
Toplam	Evet (n=182)	5.97±0.87	52.71	0.00*
	Hayır (n=120)	5.06±1.29		

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin BYÖ’nün alt boyutları ve toplam ölçek puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$\lambda=0.95$, $F_{(1, 299)}=7.47$; $p<0.05$]. Fiziksel aktivite katılım durumu ana etkisi açısından “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyutu [$F_{(1, 300)}= 57.38$; $p<0.05$], “Sağlıklı Yaşam Biçimi” alt boyutu [$F_{(1, 300)}= 24.09$; $p<0.05$], “BYÖ” genelinde [$F_{(1, 300)}= 52.71$; $p<0.05$] ortalama puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bu alt boyutlarda serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanları katılmayan katılımcılara göre daha yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Serbest Etkinliklerine Katılım Şekli	Ort.±SS	F	p
Sorunlarla Mücadele Etme	Bireysel (n=161)	5.31±1.25	9.82	0.00*
	Grup (n=141)	5.90±1.01		
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Bireysel (n=161)	5.51±1.45	1.37	0.06
	Grup (n=141)	5.81±1.27		
Toplam	Bireysel (n=161)	5.37±1.22	7.11	0.00*
	Grup (n=141)	5.87±0.99		

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, serbest zaman etkinliklerine katılım şekli değişkeninin BYÖ’nün alt boyutları ve toplam ölçek puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [$\lambda=0.930$; $F_{(2, 299)}=11.252$ $p<0.05$]. Serbest zaman etkinliklerine katılım şekli ana etkisi açısından “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyutu [$F_{(1, 301)}= 20.03$; $p<0.05$] ve

“BYÖ” genelinde [$F_{(1, 301)} = 15.05; p < 0.05$] ortalama puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgu başarılı yaşlanma puanlarının serbest zaman etkinliklerine katılım şekline göre değiştiğini, “Sorunlarla Mücadele Etme” ve “BYÖ” genelinde serbest zaman etkinliklerine grup olarak katılan katılımcıların ortalama puanlarının bireysel olarak katılan katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 7).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda cinsiyet, medeni durum ve eğitim gibi demografik faktörlerin başarılı yaşlanma üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başarılı yaşlanma ve cinsiyet arasındaki ilişkinin tutarsız olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Literatürde bu konuda tutarsız bulgular mevcuttur (Demir Erbil ve Hazer, 2023; Naah ve ark., 2020). Zhao ve Hu (2023) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin başarılı yaşlanma durumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin genel olarak kadınlardan daha yüksek gelir seviyesine sahip olması ve sosyal kaynaklara ulaşımının daha kolay olmasının bu sonuca neden olduğu belirtilmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde başarılı yaşlanma sürecinin kadın ve erkek cinsiyetler açısından farklı deneyimlerle yorumlandığı görülmektedir (Kars Fertelli ve ark., 2020; Yüksel ve ark., 2021). Ülkemizde yapılan çalışmalar kadınların başarılı yaşlanma düzeylerinin erkeklere göre düşük olduğunu göstermektedir (Gürsoy Çuhadar, 2019; Uysal, 2022). Demir Çelebi (2021) tarafından yapılan çalışmada kadınların başarılı yaşlanma konusunda erkeklere göre dezavantajlı durumda olduğu belirtilmiştir. Çalışmamızla farklılık gösteren bu sonuçların nedeni Antalya’da yaşayan kadınların gelişmiş endüstri ve coğrafi özellikler nedeniyle aktif olmasıyla açıklanabilir. Antalya’da sunulan geniş serbest zaman etkinlikleri, şehrin dinamik ekonomisi, üretken iş ortamı, zengin sosyal yaşamı, uygun hava koşulları ve turistik çekiciliği ile yakından ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların medeni durum değişkeninin başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Medeni durum değişkeni açısından, çalışmamızın bulgularının literatürdeki çalışmalarla uyumlu olmadığı görülmektedir. Özellikle, evli bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Demir Erbil ve Hazer, 2023; Gürsoy Çuhadar, 2019; Uysal, 2022) ancak bu çalışmada medeni durumun başarılı yaşlanma üzerinde etkisi saptanmamıştır. Yüksel ve ark.. (2021) tarafından yapılan çalışmada ise bekar bireylerin evli bireylere göre başarılı yaşlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu ve medeni durum değişkeninde anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Medeni durum değişkeninin başarılı yaşlanmayı etkilediği çalışmalar literatürde yer almaktadır (Özşungur, 2018). Değişkeninin

etkili olmasının nedeni evli bireylerin eş veya çocuklarından destek gördükleri takdirde başarılı yaşlanma ve iyi oluş düzeylerinin artacağı ile ilişkilendirilmektedir (Stevens ve Westerhoff, 2006). Bu sonuçların çalışmamızla farklılık göstermesinin nedeni coğrafi ve kültürel nitelikler bakımından açıklanabilir. Aynı ülkede farklı bölge ve hatta şehirlerdeki yaşam biçimlerinin farklılaşmasının etkisinin olduğunu düşünmekteyiz. Bu bağlamda boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerin katıldıkları serbest zaman aktiviteleriyle eksikliğini hissettikleri destek unsuru ve yalnızlık hissini kapatabilmektedir (Utz ve ark., 2004)

Çalışmamızda eğitim düzeyinin başarılı yaşlanma üzerinde pozitif bir etkisi olduğu, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin başarılı yaşlanma olasılıklarının arttığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde eğitim durumunun başarılı yaşlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmalara rastlamak mümkündür (Bozo ve ark., 2009; Chen ve Gao, 2013; Demir Erbil ve Hazer, 2023; Foster ve Walker, 2015; Şanlı, 2012). Yalçınöz Baysal ve ark., (2020) tarafından yapılan çalışmada başarılı yaşlanma ile eğitim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Hamid ve ark., (2012) başarılı yaşlanma ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin başarılı yaşlanma olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Yüksek eğitim seviyesi genellikle bireylerin daha fazla kaynağa erişimini kolaylaştırmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzını sürdürmek, sağlık sorunlarıyla başa çıkmak ve sosyal etkileşimde bulunmak gibi başarılı yaşlanma için kritik olan unsurları destekleyebilir. Eğitim düzeyinin artması ve iş imkanlarına erişim ve buna bağlı olarak düzenli gelir sahibi olmak sağlıklı ve bağımsız bir yaşam sürmelerini ve dolayısıyla başarılı yaşlanma süreçlerini destekleyeceği söylenebilir.

Literatürde yaşlı bireylerin özellikle ciddi serbest zaman katılımı ve başarılı yaşlanma ilişkisi konusunda çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Lee ve ark., 2020; Wu ve ark., 2020). Stebbins (2006) ciddi serbest zaman aktivitelerinin faydalarını bireysel ve grup faydaları olarak ikiye ayırmıştır. Uzun vadeli faydalar kategorisinde daha istikrarlı olan bir zihinsel durum türü olarak başarılı yaşlanmanın daha fazla ifadesini araştırmıştır. Çalışma sonuçları ciddi serbest zaman katılımının öznel iyi oluş yoluyla başarılı yaşlanma ile pozitif olarak ilişkili olacağını göstermiştir. Siegenthaler ve O'Dell (2003) bireysel spor olan golfe ciddi serbest zaman bağlamında katılım gösteren yaşlı bireylerle yaptıkları çalışmanın sonucunda golfün birincil rolünün insanlarla tanışmak ve arkadaşlarla etkileşim kurmak için bir çerçeve sağlamak olduğunu ve bunun başarılı yaşlanmayı teşvik ettiğini belirtmişlerdir. Çalışmamızda aktivitelere grup olarak katılanların puanlarının bireysel olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Grup aktiviteleri, etkileşim sağlayarak yaşlılar arasında iletişimin

güçlenmesine ve sosyalleşmenin artmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle, grup halindeki serbest zaman aktivitelerinin yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmasını desteklemede önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda fiziksel etkinliklere katılan bireylerin ortalama puanlarının katılmayanların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde fiziksel aktivitelere katılan bireylerin başarılı yaşlanma düzeyinin daha yüksek olduğuna dair çalışmalar olduğu görülmektedir (McPhee ve ark., 2016; Taylor, 2014). Heo ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada ciddi serbest zaman aktivitesi olarak rekabetçi sporlara katılan yaşlı bireylerin iyi oluşlarının arttığı, sağlıklı yaşam sürdürdükleri ve başarılı yaşlanmayı teşvik ettiği sonucuna varmışlardır. Zhao ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada belirli serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığı ile başarılı yaşlanma arasında pozitif ilişki olduğunu ve serbest zaman aktivitelerine katılan yaşlıların katılmayanlara kıyasla daha başarılı yaşlanma oranlarına sahip olarak bildirilmiştir. Bir veya daha fazla serbest zaman etkinliğine katılan yaşlıların ise katılmayanlara kıyasla başarılı yaşlanma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermekle birlikte fiziksel ve bilişsel gereksinimlere katkı sağlayan serbest zaman etkinliklerinin başarılı yaşlanmaya katkıda bulunduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteler, yaşlı bireylerin fiziksel sağlığını korumasına ve geliştirmesine yardımcı olurken, aynı zamanda bilişsel fonksiyonları ve zihinsel sağlığı destekleyebilir (Erdem ve ark., 2021; MCPhee ve ark., 2016; Soygüden ve Cerit, 2015). Serbest zaman aktivitelerine katılarak düzenli olarak fiziksel aktivite yapan yaşlı bireylerin, başarılı yaşlanma sürecinde daha olumlu sonuçlar elde etme olasılığı yüksektir (Boulton ve ark., 2018; Livingston ve ark., 2017). Dolayısıyla yaşlıların sağlıklı yaşlanma sürecini desteklemek için fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesi ve erişilebilir hale getirilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, katılımcıların başarılı yaşlanma puanları incelendiğinde en yüksek puanın “sorunlarla mücadele etme” alt boyutunda olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılara göre kadın katılımcıların BYÖ puanları daha yüksektir. Başarılı yaşlanma düzeyi eğitim durumuna bağlı olarak değişmekte “Sorunlarla Mücadele Etme”, “Sağlıklı Yaşam Biçimi” ve “BYÖ” genelinde ilköğretim mezunlarının ortalama puanları lise ve üniversite mezunlarına göre daha düşüktür. Ayrıca serbest zaman aktivitesine katılan katılımcıların ortalama puanları düzenli aktiviteye katılmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Aktivitelere katılma şekli değişkeninin BYÖ’nün “sorunlarla mücadele etme” boyutu ve ölçeğin toplam puanı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Aktivitelere grup halinde katılan bireylerin BYÖ ortalama puanları bireysel olarak katılanlara göre daha yüksektir.

Öneriler

Çalışmamız serbest zaman aktivitelerine katılımın ve fiziksel aktivitenin başarılı yaşlanma üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, yaşlı bireylerin bu tür aktivitelere katılımını teşvik etmek için yönlendirici programlar ve kaynaklar sunulması gerekmektedir. Çalışmada grup olarak katılım gösterilen serbest zaman aktivitelerinin başarılı yaşlanma üzerinde pozitif anlamlı fark yarattığı belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, yaşlı nüfusun başarılı yaşlanma düzeyini artırmak için fiziksel aktivitelere katılımı teşvik eden politikaların geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Ulusal literatürde serbest zaman aktiviteleri ve başarılı yaşlanma üzerine yapılan çalışmaların sayısının az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda özellikle daha büyük popülasyonlarla ve farklı şehir ve bölgelerde yaşayan kişilerle çalışma yapılarak farklılıklar ve gereksinimler tespit edilebilir. Yine rekreasyon alanının önemli çalışma konuları arasında yer alan ciddi serbest zaman katılımı ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiye dair uluslararası literatürde çok sayıda çalışma olduğu görülürken ulusal literatürde bu konu hakkında bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ciddi serbest zaman katılımı ve başarılı yaşlanma arasındaki ilişki incelenebilir. İleri yaş dönemlerinde özellikle emeklilik sonrası hayattan çekilme ve sosyalliğin azalmasına bağlı olarak depresyon, mutsuzluk ve kaygı gibi negatif ruh hali durumları ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşlı bireyler için yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile başarılı yaşlanma ilişkisi araştırılabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 27.09.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2023.11.256.

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırma tasarımı: FK, BG, SP; Verilerin toplanması: SP; Veri analizi: BG; Makalenin yazımı: FK, SP, BG Eleştirel inceleme: FK, BG

Çatışma Beyanı

Yazarlar arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Arıkan, R. (2013). *Anketler ve anket soruları* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Boulton, E. R., Horne, M., & Todd, C. (2018). Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations*, 21(1), 239-248. <https://doi.org/10.1111/hex.12608>
- Bowling, A. & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ*. 24, 331(7531), 1548-1551. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7531.1548>
- Bozo, Ö., Toksabay, N. E., & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living depression and social support among elderly Turkish people. *The Journal of Psychology*. 143(2). 193-206. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.2.193-206>
- Chen, G., & Gao, Y. (2013). Changes in social participation of older adults in Beijing. *Ageing International*, 38, 15-27. <https://doi.org/10.1007/s12126-012-9167-y>
- Choi, E. Y. & Sharpe, D. (2005). Transition to poverty among the elderly: Evidence from the health and retirement study. *Consumer Interests Annual*. 51. 43-53.
- Çiçek, H. (2020). Cicero: Yaşlılığın Erdemleri. *Felsefe Dünyası*. 1(71). 5-19.
- Daskalopoulou, C., Koukounari, A., Ayuso-Mateos, J. L., Prince, M., & Prina, A. M. (2018). Associations of lifestyle behaviour and healthy ageing in five Latin American and the caribbean countries-a 10/66 population-based cohort study. *Nutrients*, 10(11), 1593-1601. <https://doi.org/10.3390/nu10111593>
- Demir Çelebi, Ç. (2021). Başarılı yaşlanma ve kadın. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*. 7(1). 79-107. <https://doi.org/10.21798/kadem.2021.52>
- Demir Erbil, D., & Hazer, O. (2023). Aktif yaşlanma belirleyicilerinin incelenmesi: Ankara örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 974-993. <http://dx.doi.org/10.16953/deusosbil.1254578>
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22. <https://doi.org/10.51261/yiu.2021.00029>
- Eser, B., & Küçük Aksu, S. (2021). Yaşlanan nüfus sorunları ve politikalar: Türkiye için bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*. 12(2), 541-556. <https://doi.org/10.36362/gumus.880154>
- Estebarsari, F., Dastoorpoor, M., Khalifehkandi, Z. R., Nouri, A., Mostafaei, D., Hosseini, M., ... & Aghababaeian, H. (2020). The concept of successful aging: a review article. *Current Aging Science*, 13(1), 4-10. <https://doi.org/10.2174/1874609812666191023130117>
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 83-90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Gökbunar, A. R., Alparslan, U., & Duramaz, S. (2016). Yaşlı nüfusa yönelik sağlık harcamalarının azaltılmasında kamusal politikaların önemi. *International Journal of Economic & Social Research*. 12(1), 109-122.
- Görgün Baran, A. (2008). Yaşlılıkta sosyalizasyon ve yaşam kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*. 1(2), 86-97.
- Gürsoy Çuhadar, S. (2019). *Türkiye'de demografik dönüşüm ve aktif yaşlanma ilişkisi: Kocaeli örneği*. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Kocaeli.
- Hamid, T. A., Momtaz, Y. A., & Ibrahim, R. (2012). Predictors and prevalence of successful aging among older Malaysians. *Gerontology*, 58(4), 366-370. <https://doi.org/10.1159/000334671>
- Hazer, O., & Özsungur, F. (2017). Başarılı yaşlanma ölçeği (BYÖ) Türkçe versiyonu. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(4), 184-206.
- Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013). Promoting successful aging through competitive sports participation: Insights from older adults. *Qualitative Health Research*. 23(1). 105-113. <https://doi.org/10.1177/1049732312457247>
- Hiemstra, R. (1975). *The older adult and learning*. IACE Hall of Fame Repository.
- Horowitz, B. P., & Chang, P. F. J. (2004). Promoting well-being and engagement in life through occupational therapy lifestyle redesign: A pilot study within adult day programs. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 20(1). 46-58.
- Hutchinson, S. L., & Brooks, E. (2011). *Physical activity recreation leisure and sport: Essential pieces of the mental health and well-being puzzle*. Report prepared for: Recreation Nova Scotia and Nova Scotia Department of Health and Wellness Physical Activity, Sport and Recreation Responsibility Centre.
- İlyas, S., & Yerlisu Lapa, T. (2022). Başarılı yaşlanma: kronik hastalığı olan yaşlı bireylerin serbest zamanlarının değerlendirilmesi üzerine nitel bir araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 85-91. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-86419>
- Jeong, E. H., & Park, J. H. (2020). The relationship among leisure activities, depression and quality of life in community-dwelling elderly Koreans. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 6. <https://doi.org/10.1177/2333721420923449>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi* (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kars Fertelli, T., & Deliktas, T. (2020). A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 386-392. <https://doi.org/10.1111/ppc.12446>

- Klenk, J., Keil, U., Jaensch, A., Christiansen, M. C., & Nagel, G. (2016). Changes in life expectancy 1950–2010: contributions from age-and disease-specific mortality in selected countries. *Population Health Metrics*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12963-016-0089-x>
- Kobayashi, T., Tani, Y., Kino, S., Fujiwara, T., Kondo, K., & Kawachi, I. (2022). Prospective Study of Engagement in Leisure Activities and All-Cause Mortality Among Older Japanese Adults. *Journal of Epidemiology*, 32(6), 245–253. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20200427>
- Kowal, P., & Dowd, J. E. (2001). Definition of an older person. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project. *World Health Organization*. Geneva. doi. <https://doi.org/10.13140/2.1.5188.9286>
- Lee, S., Heo, J., Chun, S., & Lee, J. H. (2020). Voluntary dance performance as serious leisure and successful ageing. *Leisure Studies*, 39(4), 585-599. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1800800>
- Livingston, G., Sommerlad, A., Orgeta, V., Costafreda, S. G., Huntley, J., Ames, D., ... & Mukadam, N. (2017). Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet*, 390(10113), 2673-2734. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31363-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31363-6)
- Martin, P., Kelly, N., Kahana, B., Kahana, E., Willcox, B. J., Willcox, D. C., & Poon, L. W. (2015). Defining successful aging: a tangible or elusive concept?. *The Gerontologist*, 55(1), 14–25. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu044>
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, 17, 567-580. <https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0>
- Naah, F. L., Njong, A. M., & Kimengsi, J. N. (2020). Determinants of active and healthy ageing in sub-Saharan Africa: evidence from Cameroon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3038. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093038>
- Özsungur, F. (2018). *Yaşlıların teknoloji kabul ve kullanım davranışlarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkilerinin analizi: Adana ili örneği*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Penick, J. M., & Fallshore, M. (2005). Purpose and meaning in highly active seniors. *Adultspan Journal*, 4(1), 19-35. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0029.2005.tb00115.x>
- Pevalin, D. J., & Rose, D. (2003). *Social capital for health: Investigating the links between social capital and health using the British Household Panel Survey*. Health Development Agency.
- Reker, G. T. (2009). *A brief manual of the Successful Aging Scale (SAS)*. <https://doi.org/10.13140/2.1.4238.720>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-40. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Scarmeas, N., Levy, G., Tang, M. X., Manly, J., & Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology*, 57(12), 2236–2242. <https://doi.org/10.1212/wnl.57.12.2236>
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2003). Older golfers: Serious leisure and successful aging. *World Leisure Journal*, 45(1), 45-52. <https://doi.org/10.1080/04419057.2003.9674304>
- Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 197-224. <https://doi.org/10.17218/husbed.58321>
- Söyleyici, Z., & Salici, O. (2020). Huzurevi ile kendi evinde yaşayan yaşlıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite çerçevesinde incelenmesi: Isparta Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 334-341. <https://doi.org/10.22312/sdusbed.762063>
- Stebbins, R. A. (2006). Leisure studies: The happy science. *Leisure Reflections*, 14, 2006-2008. https://doi.org/10.1057/9781137399731_2
- 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. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 921–941. <https://doi.org/10.1177/0265407506070474>
- Su, İ.H., & Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 117-132.
- Szychowska, A., & Drygas, W. (2022). Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article. *Aging clinical and experimental research*, 34(6), 1209–1214. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02037-0>
- Şanlı, S. (2012). *Başarılı bir yaşlanma için yaşlı yetişkinlerin eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics*, 6, 497-516. Boston, MA: Pearson.
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26-32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Tereci, D., Turan, G., Nergis, K., Öncel, T., & Arslansoyu, N. (2016). Yaşlılık kavramına bir bakış. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 84-116.

- Tuncer, V., ve Arslan, S. (2022). Yaşlanan dünyada mutluluğa küçük dokunuşlar: rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan yaşlılarda mutluluk. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 281-295.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2023). Hayat tabloları, 2019-2021. Erişim: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-lar-2023-53710>, Erişim Tarihi: 14.03.2024
- UN (United Nations) (2023). World Social Report 2023. Erişim adresi: <https://social.desa.un.org/publications/2023-leaving-no-one-behind-in-an-ageing-world> Erişim Tarihi: 11.01.2024
- 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. *Journal of Family Issues*, 25(5), 683-712. <https://doi.org/10.1177/0192513X03257717>
- Uysal, M. S. (2022). *Edirne il merkezinde yaşlı bireylerin aktif yaşlanma düzeylerinin değerlendirilmesi*. Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Edirne.
- WHO (World Health Organization) (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization. Erişim adresi: <https://iris.who.int/handle/10665/186463> Erişim Tarihi: 15.09.2023
- WHO (World Health Organization) (2022). *Ageing and health*. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Erişim Tarihi: 15.09.2023.
- 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). <https://doi.org/10.1177/2158244020914559>
- Yaçmöz Baysal, H., Aktas, B., & Bakan, A. B. (2020). An investigation of the relationship between ageing in place and successful ageing in elderly individuals. *Psychogeriatrics*, 20(4), 473-479. <https://doi.org/10.1111/psyg.12534>
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(2), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.001>
- Yin, Z., Geng, G., Lan, X., Zhang, L., Wang, S., Zang, Y., & Peng, M. (2013). Status and determinants of health behavior knowledge among the elderly in China: a community-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-710>
- Yüksel, M. Y., Akgün, N., & Öztürk, E. (2021). İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma. hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 14(2), 84-95. <https://doi.org/10.46414/yasad.949912>
- Zhao, X., Yu, J., & Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>
- Zhao, X., & Hu, F. (2023). Relationship between physical fitness anthropometric measurement and bone health in adult men. *Clinical Nursing Research*, 32(4), 733-741. <https://doi.org/10.1177/10547738211060937>