

Yetişkin Bireylerin Başarılı Yaşlanma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Sinop İli Örneği

Determination of the Factors Affecting the Successful Aging of Adults: Sinop Case

Abdullah IŞIK¹, Nedim TEKİN², Sevgi ÇAĞALTAY KAYAOĞLU³

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, aisik@sinop.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5339-2883

² Arş. Gör. Dr., Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, n.nedimtekin@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6249-3862

³ Öğr. Gör., Sinop Üniversitesi Türkel Meslek Yüksekokulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, sckayaoglu@sinop.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8779-4127

Başvuru: 07.04.2021
Kabul: 19.10.2021

Atıf:
Işık, A., Tekin, N. Ve Çağaltay-Kayaoğlu, S. (2021). Yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Sinop ili örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1403-1419. DOI: 10.33417/tsh.911047

ÖZET

Bu çalışma, Türkiye'nin en yaşlı nüfusuna sahip olan Sinop ili örneğinde 40-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Veriler, anket yöntemi ile toplanmıştır. Veriler, 'Sosyo-demografik Bilgi Formu' ve Reker (2009) tarafından geliştirilen, Hazer ve Özşungur (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan "Başarılı Yaşlanma Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın evrenini Sinop ilinde yaşayan 40-65 yaş arasındaki bireyler, örnekleme ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 232 birey oluşturmaktadır. Verilerin tanımlayıcı istatistiklerinde ortalama, standart sapma, medyan, en düşük, en yüksek ve frekans değerleri kullanılmıştır. Nicel bağımsız verilerin analizinde Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır. Bulgulara göre; lise-üniversite mezunu, bekar, çocuk sahibi olan; başkaları ile yaşayan (aile bireyleri dışında kalan kişiler) ve ekonomik durumu iyi-çok iyi olan katılımcıların başarılı yaşlanma ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak biopsikososyal, kültürel ve ekonomik gibi boyutlarda gittikçe artan dezavantajlarıyla yaşlanmanın hem sağlıklı yaşlanma hem de sorunlarla mücadele etme ve dolayısıyla üstesinden gelme noktasında başarılı yaşlanma ve en önemlisi de yetişkin bireylerin bu döneme hazırlıklı girmesi kritik öneme sahiptir.

Anahtar kelimeler: Başarılı yaşlanma, sorunlar ile mücadele, başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler, sağlıklı yaşlanma

ABSTRACT

This study was carried out in order to determine the factors affecting the successful aging of adults who are between 40-65 years old in Sinop having the oldest population of Turkey. The study was designed with the relational screening model from general screening models. Data were collected by questionnaire method through the "Socio-demographic Information Form" and the "Successful Aging Scale" developed by Reker (2009) and its validity and reliability in Turkish performed by Hazer and Özşungur (2017). The research population consists of 57,884 individuals between the ages of 40-65 living in Sinop, and the sample consists of 232 people selected by random sampling method. In the descriptive statistics of the data, mean, standard deviation, median, the lowest, the highest and frequency values were used. Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U tests were used in the analysis of quantitative independent data. Successful aging scale mean scores of the participants who are single, have high school-university graduate, have children, and live with others (outside the family members) and whose economic status is good-very good are statistically significant according to the findings. As a result, with the increasing disadvantages of aging in dimensions such as biopsychosocial, cultural and economic, it is important to experience aging successfully in terms of healthy aging and struggling with and thus overcoming the problems. Most importantly, it is critical that adults must be ready for this period.

Keywords: Successful aging, struggling with problems, factors affecting successful aging, healthy ageing

GİRİŞ

İnsanoğlunda ölümsüzlük, yaşlanmama düşüncesi tarih boyunca hep var olmuştur (Cankurtaran, 2005). Oysaki yirmi birinci yüzyılda ön plana çıkan en önemli demografik olgulardan birisi yaşlanmadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015). Yaşlanma; önüne geçilmesi mümkün olmayan, kronolojik (doğum tarihine göre), biyolojik (anatomik ve fizyolojik değişikliklerle), ekonomik, sosyal (yaşının hayattaki rolü), psikolojik yönleri ve sorunları da olan, her bireyin yaşayacağı bir süreçtir (Cankurtaran, 2005).

Yaşlanma ile birlikte insan vücudunda çeşitli değişiklikler meydana gelmekte ve bunun sonucu olarak da bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır (Bilir, 2004). Fakat günümüzde sağlık alanındaki değişim ve gelişmeler, yaşam süresinin uzamasına ve yaşlı nüfusun hızla artmasına yol açmıştır. Yaşlı nüfusun ve yaşlılık döneminde geçirilen sürenin artması başarılı yaşlanmanın önemini arttırmakta ve kronik hastalık yükünde, bakıma ihtiyaç duyan birey sayısında dolayısıyla sağlık giderlerinde artışı beraberinde getirmektedir (Esendemir, 2016). Yaşlanmanın bireye ve topluma getireceği yükün hafifletilebilmesi için aktif, sağlıklı, üretken, başarılı birey ve topluma ulaşmak hedefi, 1960'lı yıllardan itibaren öne sürülmektedir (T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, 2011). Dolayısıyla, yaşlanmanın başarılı deneyimlenmesi ve bu temelde başarılı yaşlanma olgusu sosyal bilimler, sağlık bilimleri, davranış bilimleri ve birçok bilim alanının ilgisini çekmiştir.

Başarılı yaşlanma kavramının tarihçesi incelendiğinde, başarılı yaşlanma ile ilgili söylemlerin R. J. Havighurst tarafından ortaya koyulduğu görülmektedir. Etkinlik Kuramı ile her bireyin yaşamda aktif olduğu ve değişen rollerin yerine yenilerini koyduğu takdirde mutlu olacağını öne süren Havighurst'a göre gerontolojinin temel amacı bireylerin ileri yetişkinlik dönemini rahatlıkla geçirmelerine destek olmak şeklinde özetlenmektedir (Özmete, 2012; Yapıcıoğlu, 2009). Başarılı yaşlanma kavramına atıfta bulunan ve konu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların 1980'lerden sonra yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir (Çelebi, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre başarılı yaşlanma, insanların yaşlanma süreciyle birlikte hayat standartlarını da geliştirmek için sağlık, katılım ve güvenlikle ilgili imkânlarını sistematik ve düzenli bir şekilde oluşturması anlamına gelmektedir (WHO, 2002). Başarılı yaşlanma her birey için söz konusu olabilmektedir. Yaşama anlam katma konusunda gençlik dönemlerinde ortaya fark katamamış bireylerin bu durumu yaşlılıkta başarması da oldukça zordur. Ancak yaratıcı ve aktif süreçlerini devam ettirebilen, sağlığı bozulmuş dahi olsa kendine yetebilen ve üretkenliğini, sosyalliğini canlı tutabilen ileri yaştaki yetişkinler hayatlarının her anlarında mutlu, uyumlu ve huzurlu bir süreç içerisinde olabilirler (Öz, 2002).

Rowe ve Kahn başarılı yaşlanmayı bireyin fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak uyum halinde olması olarak tanımlamaktadırlar. Bununla birlikte Rowe ve Kahn'a göre başarılı yaşlanma birbirleriyle ilişkili ve belli bir hiyerarşi gösteren (hastalık ve hastalığa bağlı engel olasılığının düşük olması, yüksek bilişsel ve fiziksel işlev kapasitesi ile aktif yaşam biçimi) üç temel yapı taşından oluşmaktadır. Başarılı yaşlanma tanımının üç temel yapıtaşından biri olan düşük hastalık olasılığı (sağlıklı yaşlanma)

sadece hastalık riskinin varlığı yahut yokluğunu değil; var olan riskin ciddiyetini de içermektedir. Yüksek işlevsel kapasite, fiziksel ve bilişsel yapıtaşlarını kapsamakla birlikte; fiziksel ve bilişsel kapasiteler bireyin ne kadar aktif olabileceğinin potansiyel göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Başarılı yaşlanmayla ilişkilendirilen bir diğer değişken olan aktif yaşam kavramının, birçok tanımının olmasının yanında daha çok kişiler arası ilişkiler ve verimli aktivitelerin üzerinde durulmaktadır. Burada ele alınan kişiler arası ilişkiler kavramı diğer insanlarla kurulan etkileşimler, duygusal destek ve direk yardım kavramlarından meydana gelmektedir (Rowe ve Kahn 1997).

Bununla birlikte başarılı yaşlanma sosyal, zihinsel, fizyolojik, sağlık, aktivite gibi faktörlerden etkilenmektedir. Birçok faktörün yaşlılık üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, başarılı yaşlanma açısından farklı görüşlerin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Steinerink, 2005). Yapılan çalışmalar incelendiğinde, başarılı ve sağlıklı yaşlanmanın yaşam tatmini, fiziksel ve bilişsel fonksiyon, depresif semptomlar, yaşam tatmininden yüksek düzeyde etkilendiği ve yaşlıların ileri, olağan ve zayıflamış fonksiyonları ile sağlıklı yaşam biçimi, uyumsal başa çıkma, hayata bağlılık faktörlerinin başarılı yaşlanma üzerinde etkileri olduğu tespit edilmiştir (Hsu 2015, Kohout ve ark. 1993, Reker 2009). Bunlara ek olarak başarılı yaşlanmanın hastalık ve sakatlıkları önlemeye, hayata bağlılığa, yüksek bilişsel ve fiziksel fonksiyonların ortaya çıkmasına, sağlık davranışlarına, fiziksel egzersizin derecesine ve sigara içmemeye katkıda bulunduğu belirlenmiştir (Rowe ve Kahn 1997, Parslow ve ark. 2011). Yılmaz (2020) tarafından başarılı yaşlanma ile yerinde yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmada; evli olan, eşi ile birlikte yaşayan ve geliri giderine denk olan yaşlı bireylerin yerinde yaşlanmaya ilişkin memnuniyet düzeyinin, başarılı yaşlanma durumunun ve yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Başarılı yaşlanmayı sadece yaşlılık dönemi içerisinde değerlendirirsek eksik bir kavramsallaştırma yapmış oluruz. Başarılı yaşlanmayı gerçekleştiren aslında bireyin yaşamış olduğu tüm dönemler ve hayat tarzıdır (Özmete, 2012). Yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıkları sadece yaşlılıkla ilişkilendirmemek gerekir. Yaşlılıktan önceki yaşam tarzının yaşlılık döneminde ortaya çıkan hastalıklara etkisi bulunmaktadır. Bununla birlikte yaşlılıkta hücre deformasyonu ve kan akımının yavaşlaması, yaşlılık döneminde hastalıklara yakalanma riskini de yükseltmektedir. Tufan (2016)'a göre (5 yıl önceki veriyi kullanmak uygun değildir. Bunun için TÜİK ve Sağlık Bakanlığı'nın son verilerine bakmak gerekir.) Türkiye'deki yaşlı nüfusun %35'inin ağır kronik hastalığı bulunmaktadır. Yaşlılıkta ortaya çıkan bu hastalıklar hem bireye hem topluma yük getirmektedir. Bu yükün hafifletilmesi için yaşamın daha genç yaşlardan itibaren düzenlenmesinin önemi büyüktür (Çelebi, 2020). Özellikle yetişkinlik döneminde aktif bir hayat tarzına sahip bir bireyin başarılı bir yaşlanma sürecini de planlayabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle Erik Erikson Psiko Sosyal Gelişim Evrelerinde 40-65 yaşları arasında tanımlanan Yetişkinlik Dönemi nüfus sayısı yaşlılık evresine sağlıklı bir geçişin sağlanması açısından önem arz etmektedir (Aktu 2016).

Dünyada başarılı yaşlanmayla ilgili yapılan çalışmaların özellikle son 20 yılda önemli oranda arttığı görülmektedir. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra hızlı bir şekilde doğumların artması ile insanların 2000'lerin başından itibaren 60'lı yaşlarını geçmeye başladığı görülmüştür. Bununla birlikte çoğalan yaşlı nüfus için daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaya başlanmış ve buna paralel olarak da yaşlılara verilmesi gereken hizmetlere duyulan ihtiyaç artmıştır. Özellikle başarılı yaşlanmanın yordayıcıları üzerinde yoğunlaşan çalışmalara (Bowling ve Dieppe, 2005; Ebner ve Freund, 2007; Prudential, 2015) ek olarak çeşitli deneysel çalışmalar da gerçekleştirilmiştir (Hsu ve arkadaşları, 2018; Musavi, Mohammadian ve Mohammadinezhad, 2017; Nilsson ve Lundgren, 2018; Siviş, 2005). Bu deneysel çalışmalardan biri İran'da gerçekleştirilen başarılı yaşlanma programının etkililiğinin incelendiği araştırmadır. Bu araştırmada 60 yaş ve üzerindeki bireylere uygulanan sağlıklı yaşlanma eğitim programının deney grubunun yaşlılığa ilişkin farkındalık ve sağlığı geliştirici davranışlar değişkenleri üzerinde anlamlı seviyede fark yarattığı görülmektedir (Estebansari, Taghdisi, Foroushani, Ardebili, ve Shojaeizadeh, 2014). Robinson-Whelen ve arkadaşları (2006) tarafından engelli, orta yaş ve yaşlı kadınlarla gerçekleştirilen araştırmada kadınlara sağlık geliştirme programının uygulandığı araştırmada, programın deney grubunda öz yeterlilik, sağlık alışkanlıkları, fiziksel sağlık değişkenleri açısından pozitif yönde anlamlı bir fark yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Lustig, Shah, Seidler ve Reuter- Lorenz (2009) tarafından yürütülen bir başka araştırmada da başarılı yaşlanma temel alınarak gerçekleştirilen deneysel çalışmalardan bir derleme yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada çok sayıda deneysel araştırma incelenmiş olup, yapılan bilişsel ve kardiyovasküler girişimlerin başarılı yaşlanma üzerinde birçok olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bütün bu çerçevede göz önünde bulundurulduğunda, başarılı yaşlanma konusunun farklı meslek ve disiplinler tarafından çalışıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, başarılı yaşlanma kavramı ile ilgili yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikte artmakla beraber çalışmaların sadece geriatric, gerontoloji alanlarından değil, hemşirelik, psikoloji, sosyoloji, siyasal bilimler gibi birçok farklı alanda yapıldığı görülmektedir (Bülow ve Söderqvist, 2014). Bu konu, uygulamalı bir meslek ve disiplin olarak sosyal hizmetin de araştırma konularından birini oluşturmaktadır. Gerontolojik sosyal hizmet, kuram ve uygulamada başarılı yaşlanma ve sorunlarla mücadele noktasında önemli görevler üstlenmektedir.

Çalışma kapsamında, 2020 TÜİK verilerine göre; 40-65 yaş arası nüfus sayısının tüm nüfus sayısına oranı Dünya'da %27,3 iken Türkiye'de %28,6 ve Sinop ilinde ise %32,05'tir (TÜİK 2020). Türkiye'nin en yaşlı nüfusuna sahip olan Sinop ili örneğinde 40-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi bu araştırmanın temel amacıdır. Dolayısıyla yetişkin bireyleri başarılı yaşlanmaya hazırlamak temel hedefdir. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçların yaşlı refahıyla ilgili araştırmacılar, uygulayıcılar ve karar vericiler için veri kaynağı olacağı düşünülmektedir.

Yine, tüm dünyada yaşlılıkla birlikte doğru orantılı olarak kronik hastalıkların artması başarılı yaşlanma kavramına önem verilmesini gerektirmiştir. Bu anlamda yetişkin bireylerin başarılı bir yaşlanma sürecine hazırlanması hem bireysel hem de toplumsal bir sorumluluk taşımakta olup kritik

önemdedir. Bu nedenle bu çalışma, yaşlanmakta olan bireylerin ileri yaş geleceğini çok boyutlu olarak etkileyecek bir süreci başarıyla yürütmesine multidisipliner perspektiften odaklanmaktadır. İlgili literatürde, “Yetişkin Bireylerin Başarılı Yaşlanma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Sinop İli Örneği” başlıklı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konuda herhangi bir çalışmanın olmaması, bu çalışmayı özgün kılmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma, Sinop İl’inde yaşayan 40-65 yaş arası bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmış kesitsel türde bir araştırmadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışma, geniş bir evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da belirli bir örneklem grubu üzerinden yapılmasına olanak sağlayan genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Verilerin elde edilmesinde ise nicel araştırmalarda sıklıkla tercih edilen “Anket” tekniğinden yararlanılmıştır (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, Sinop ilinde yaşayan 40-65 yaş arasındaki 57 bin 884 birey oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu durum bilindiğinden araştırmanın örneklemini basit tesadüfi yöntemle belirlenen 232 (± 0.05 örnekleme hatası, %95 güven düzeyi) kişi oluşturmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: 50). Örneklem sayısı Demir (2019)’ a göre hesaplanmıştır. Araştırmaya dahil olma kriterleri;

- Araştırmaya gönüllü katılan ve onam formunu onaylayan,
- Sinop ilinde yaşayan ve 40-65 yaş aralığında olan,
- Anlama, görme problemi, duyma problemi, herhangi bir ruhsal ve bilişsel bozukluğu olmama araştırmaya dahil olma kriterleridir.

Belirtilen kriterler dışında kalan kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir. Örneklem grubuna dair bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunda yer alan katılımcıların kişisel bilgilerine dair dağılımlar

Katılımcı	f	%	Katılımcı	f	%
Yaş			Genel yaşam yeri		
40-44	56	24,1	İl	141	60,8
45-54	96	41,4	İlçe	72	31,0
≥55	80	34,5	Kasaba	19	8,2
Cinsiyet			Medeni durum		
Kadın	121	52,2	Bekar	36	15,5
Erkek	111	47,8	Evli	196	84,5
Eğitim Durumu			Çocuk durumu		
Okur-Yazar	13	5,6	Hayır	24	10,3
İlkokul	29	12,5	Evet	208	89,7
Ortaokul	25	10,8	Çocuk Sayısı		
Lise	49	21,1	1	47	20,3
Üniversite	116	50,0	2	96	41,4
Çalışma durumu			3	48	20,7
Çalışıyor	136	58,6	4	12	5,2
Emekli	63	27,7	5	13	1,3
İşsiz	33	14,2	6	1	0,4
Şu an yaşadığınız yer?			Kimle yaşıyorsunuz?		
Ev	217	93,5	Anne- Baba	11	4,7
Kurum	15	6,5	Yalnız	13	5,6
Ekonomik Durum			Eş-Çocuklar	189	81,5
Çok kötü	1	0,4	Diğer Belirtiniz	19	8,2
Kötü	7	7,3	Bakmakla yükümlü olunan kişi sayısı?		
Orta	130	56,0	Yok	71	30,6
İyi	74	31,9	1-3	128	55,2
Çok İyi	10	4,3	4-6	32	13,8
			>6	1	0,4

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan katılımcıların %52,2’ si kadın, %47,8’i erkektir; %5,6’ sı okur-yazar, %12,5’ i ilkokul, %10,8’i ortaokul, %21,1’ i lise, %50,0’ si üniversite mezunudur; %14,2’ si işsiz, %27,7’ si emekli, %58,6’sı ise çalışmaktadır. Katılımcıların %93,5’i evde, %6,5’i bir kurumda yaşamını sürdürmekte olup; %5,6’ sı yalnız, %4,7’ si anne -baba, %81,5’ i eş-çocuk ile yaşamaktadırlar. Son olarak ekonomik durum değişkenine bakıldığında ise katılımcıların %0,4’ ü çok kötü, %7,3’ü kötü, %56,0’ ı orta, %31,9’ u iyi, %4,3’ü çok iyi durumda olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri, COVID-19 salgını nedeniyle çevirim içi ortamda “Google Formlar” aracılığı ile toplanmış ve WhatsApp uygulaması aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılar araştırmaya kendi rızaları ile katılmışlardır.

Veriler ‘Sosyo-demografik Bilgi Formu’ ve Reker (2009) tarafından geliştirilen, Hazer ve Özsungur (2017) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan “Başarılı Yaşlanma Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcıların temel sosyo-demografik bilgilerinin yanı sıra başarılı yaşlanma durumlarına ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Veri toplama araçları belirlenirken ilgili literatürden faydalanmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu:

Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, çocuk sayısı, aylık geliri gibi tanıtıcı özelliklerinin yer aldığı bu kısım, araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda oluşturulmuştur.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği:

Reker (2009) tarafından geliştirilen SAS- Başarılı Yaşlanma Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geliştirilmesi ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Hazer ve Özsungur tarafından 2017 yılında yapılmış olup, Sorunlarla Mücadele Etme (7 madde) ve sağlıklı yaşama (3 madde) olmak üzere 2 alt boyut ve toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular yedili Likert tipi olup, katılımcılardan "kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kısmen katılıyorum, kararsızım, kısmen katılmıyorum, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum" ifadelerinden birini seçmesi istenmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,825$ olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar bu ölçekten en az 10 en fazla 70 puan alabilirler. Puan arttıkça katılımcıların başarılı yaşlanma durumları da artmaktadır. Başarılı Yaşlanma Ölçeğine ilişkin güvenirlik ve normallik değerleri Tablo 2' de sunulmuştur. Tablo 2 incelediğinde elde edilen verilerin normallik varsayımını sağlamadığı ve güvenirlik katsayısının kabul edilebilir oranda olduğu ($\alpha= 0,817$) görülmektedir. Analize ilişkin veriler normal dağılım koşulunu sağlamadığı için değişkenler arasındaki farklılıkların tespit edilmesi amacıyla Kruskal Wallis ve Mann Whitney U parametrik olmayan testler uygulanmıştır.

Tablo 2: Başarılı Yaşlanma Ölçeğine ilişkin güvenirlik ve normallik değerleri

İfadeler	Alt Boyut	α		Kolmogorov-Smirnov
		Orijinal	Araştırma verileri	
M1: İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim	Sorunlarla Mücadele	0,825	0,817	0,243
M2: Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm				0,280
M3: Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyım				0,247
M4: Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum				0,266
M7: Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım				0,295
M8: Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum				0,238
M9: Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim				0,192
M5: Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum				0,244
M6: Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum				0,241
M10: Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum	Sağlıklı Yaşlanma			0,266

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci öncesinde ilk olarak ölçme aracını geliştiren araştırmacıdan yazılı izin alınmıştır. Daha sonra araştırma ekibi tarafından hazırlanan veri toplama aracı Sinop Üniversitesi Etik Kurulu onayına sunulmuş ve 23.06.2020 tarihli ve 2020-68 sayılı kararı ile onayı alınmıştır. Araştırma verileri, COVID-19 salgını nedeniyle çevirim içi ortamda "Google Formlar" aracılığı ile toplanmış ve WhatsApp uygulaması aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır.

Veri Analizi

Verilerin tanımlayıcı istatistiklerinde ortalama, standart sapma, medyan en düşük, en yüksek, frekans ve oran değerleri kullanılmıştır. Değişkenlerin normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov test ile yapılmıştır. Nicel bağımsız verilerin analizinde Kruskal-wallis, mann-whitney u test kullanılmıştır. Analizlerde SPSS 27.0 programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların kişisel bilgi formu ve başarılı yaşlanma ölçeğinin genel ve alt boyutlara göre ortalama dağılımları ile kişisel bilgiler ile ölçeğin ve alt boyutlarının karşılaştırılması yer almaktadır.

Tablo 3. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Alt Boyutlar ve Toplam Puan

Ölçek ve Alt Boyutlar	Min	Max	Medyan	Ort±ss
Sağlıklı Yaşlanma	9	21	19	18,2±2,6
Sorunlarla Mücadele Etme	26	49	42	42,0±4,7
Toplam	39	70	61	60,2±6,5

Çalışmada kullanılan başarılı yaşlanma ölçeğindeki alt boyutlarından sağlıklı yaşlanmanın puan ortalaması 18.2±2.6 iken sorunlarla mücadele etmenin ortalaması ise 42.0±4.7'dir. Genel ölçek puan ortalaması ise 60,2±6,5'dir. Yani katılımcıların genel olarak başarılı yaşlanma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4: Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği Alt Boyutlar ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

		Sağlıklı Yaşlanma Ort.±ss	P	Sorunlarla Mücadele Ort.±ss	p	Toplam Ort.±ss	p
Yaş	20-44	17.5±2.9		42.0±4.3		59.5±6.0	
	45-54	18.5±2.5	0.052	42.3±4.3	0.917	60.8±6.1	0.356 ^k
	55-65	18.4±2.4		41.6±5.4		60.0±7.3	
Cinsiyet	Kadın	18.1±2.7		41.9±4.8		60.1±6.7	
	Erkek	18.3±2.4	0.686	42.0±4.5	0.827	60.3±6.3	0.670 ^m
Eğitim	İlk-Ortaokul	17.9±2.5		40.6±5.0		58.5±6.9	
	Lise-Üniversite	18.4±2.6	0.047*	42.5±4.4	0.003*	60.9±6.2	0.011 ^m
Medeni Durum	Bekar	17.8±3.6		43.5±4.6		61.3±7.2	
	Evli	18.3±2.3	0.910	41.7±4.6	0.020*	60.0±6.4	0.163 ^m
Çocuğunuz var mı?	Hayır	16.5±4.1		41.4±5.7		57.9±8.7	
	Evet	18.4±2.3	0.049*	42.0±4.5	0.947	60.5±6.2	0.259 ^m
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	18.4±2.4		41.8±5.0		60.3±6.8	
	Çalışıyor	18.1±2.7	0.359	42.1±4.4	0.769	60.2±6.3	0.850 ^m
Şu an yaşadığınız yer	Ev	18.2±2.6		41.9±4.7		60.1±6.6	
	Kurum	19.3±1.8	0.106	42.6±3.2	0.738	61.9±4.6	0.308 ^m
Kimin ile yaşıyorsunuz	Diğer	17.8±3.6		43.6±4.5		61.4±7.1	
	Aile	18.3±2.4	0.939	41.7±4.6	0.020*	60.0±6.4	0.148 ^m
Ekonomik Durum	Kötü-Orta	17.8±2.8		41.1±4.9		59.0±6.8	
	İyi-Çok iyi	19.0±2.0	0.000*	43.4±3.9	0.000*	62.4±5.4	0.000*^m

^k Kruskal-wallis/^m Mann-Whitney u test

*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkeni ile sağlıklı yaşlanma puanı, sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı ($p > 0.05$); cinsiyet değişkeni ile sağlıklı yaşlanma puanı, sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı ($p > 0.05$); çalışma durumu değişkeni ile sağlıklı yaşlanma puanı, sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı ($p > 0.05$); şuan yaşanılan yer değişkeni ile sağlıklı yaşlanma puanı, sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı ($p > 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

Yine Tablo 3' e göre Lise-üniversite mezunu olan grupta sağlıklı yaşlanma puanı, sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı, ilk-ortaokul grubundan anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır ($p < 0.05$). Başka bir deyişle Lise-Üniversite mezunu katılımcılar ilk-ortaokul mezunu katılımcılara göre daha başarılı yaşlanmaktadır.

Medeni durum değişkenine bakıldığında ise bekar ve evlilerde sağlıklı yaşlanma puanı ve toplam ölçek puanı anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$). Fakat bekarların sorunlarla mücadele puanının evlilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Yani bekarların sorunlarla mücadelede evlilere göre daha başarılı olduğu değerlendirilmektedir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma değişkeninde ise çocuğu olan ve olmayanların sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı anlamlı farklılık göstermemiştir. Fakat çocuğu olan grupta sağlıklı yaşlanma puanı çocuğu olmayan gruptan anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır ($p < 0.05$). Dolayısıyla çocuklu katılımcıların sağlıklı yaşlanma konusunda çocuğu olmayan katılımcılardan daha başarılı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların kiminle yaşadığına ilişkin veriler incelendiğinde aile ile yaşayan katılımcılar ve diğer grupta (aile bireyleri dışında kalan kişiler) yaşayanların sağlıklı yaşlanma puanı ve toplam ölçek puanı anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$). Diğer alt boyut olan sorunlarla mücadelede ise diğer grubun (aile bireyleri dışında kalan kişiler) aile ile yaşayan gruptan anlamlı olarak daha yüksek puan elde ettiği görülmüştür ($p < 0.05$). Dolayısıyla aile bireyleri dışındaki kişilerle yaşayan katılımcıların sorunlarla mücadelede daha başarılı olduğu söylenebilir.

Son olarak ekonomik durumu iyi-çok iyi olan grupta sağlıklı yaşlanma puanı, sorunlarla mücadele puanı ve toplam ölçek puanı ekonomik durumu kötü-orta grubundan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu sonuç ekonomik durumu iyi olan katılımcıların daha başarılı yaşlandığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma Türkiye'nin en yaşlı nüfusuna sahip olan Sinop ili örneğinde 40-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde; lise-üniversite mezunu, bekar, çocuk sahibi olan; başkaları ile yaşayan (aile bireyleri dışında kalan kişiler) ve ekonomik durumu iyi-çok iyi olan katılımcıların başarılı yaşlanma ölçek puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu; yaş, cinsiyet, çalışma durumu ve yaşanan yerin başarılı yaşlanma durumuna herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde eğitim durumu değişkeni ile başarılı yaşlanma ölçeğinin her iki alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi lise-üniversite olan katılımcıların daha fazla puan elde ettikleri belirlenmiştir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde bu sonucu destekler çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin Baysal, Aktaş ve Bakan (2020) başarılı yaşlanma ile eğitim arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğunu,

Gutiérrez vd. (2016) eğitim durumu yüksek olan katılımcıların başarılı yaşlanma durumunun daha yüksek olduğunu ve Hamid, Momtaz ve Ibrahim (2012) başarılı yaşlanma ile eğitim durumu arasında önemli derecede ilişki olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla eğitim düzeyi yüksek bireylerin başarılı yaşlanma konusunda daha başarılı oldukları söylenebilir.

Medeni durum değişkeni ile başarılı yaşlanma ölçeğinin sorunlarla mücadele alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Medeni durumu bekar olan katılımcıların daha fazla puan elde ettikleri belirlenmiştir. Fakat daha önce yapılmış çalışmalarda bu sonucun aksi sonuçlar elde edildiği, başarılı yaşlanma durumunun evli bireyler lehine olduğu görülmüştür (Baysal, Aktaş ve Bakan, 2020; Yılmaz, 2020 ve Gutiérrez vd. 2016). Depp ve Jeste (2006) ise medeni durum ile başarılı yaşlanma arasında ilişki olmadığını belirtmiştir. Geçmiş dönemli çalışmalardan farklı sonuç elde edilmesinin bu çalışmada bekar katılımcı sayısının evli katılımcı sayısından oldukça düşük olması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Çocuk sahibi olma durumu değişkeni ile başarılı yaşlanma ölçeğinin sağlıklı yaşlanma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olan katılımcıların daha fazla puan elde ettikleri belirlenmiştir. Feng ve Straughan (2017) çalışmalarında katılımcıların başarılı yaşlanmada eş ve çocukların rolleri olduğunu belirtmiştir. Weng ve Li (2020) ise çocuk sahibi olma ile başarılı yaşlanma arasında pozitif ilişki olduğunu, çocuklarla birlikte yaşamının başarılı yaşlanmaya katkısı olmadığını fakat ileri yaştaki bireylerin yakınlarında yaşayan çocuklarının olmasının başarılı yaşlanmayı olumlu etkilediğini belirtmektedir. Güçlü aile yapısı ve sağlıklı aile ilişkilerinin bireyde oluşturacağı huzurun bu sonucu etkileyen önemli faktörlerden olduğu söylenebilir.

Gelir düzeyi özelinde değerlendirilen ekonomik durum değişkeni ile başarılı yaşlanma ölçeğinin her iki alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ekonomik durumu iyi-çok iyi olan katılımcıların daha fazla puan elde ettikleri belirlenmiştir. Hamid, Momtaz ve Ibrahim' de (2012) başarılı yaşlanma ile gelir durumu arasında önemli derecede ilişki olduğunu belirtmiştir. Zhang, Liu ve Wu (2018) ise çalışmalarında Çinliler açısından başarılı yaşlanmanın en önemli bileşenlerinden birinin ekonomik bağımsızlık olduğunu vurgulamıştır. Farklı çalışmada da başarılı yaşlanma ile ekonomik olarak yüksek gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (Baysal, Aktaş ve Bakan, 2020). Ekonomik durumun iyi olması doğal olarak başarılı yaşlanma sürecine etkisi olan sağlık, spor, sosyal ve kültürel etkinliklere katılımı kolaylaştıran bir unsur olmaktadır.

Katılımcıların birlikte yaşadığı kişi değişkeni (Aile ve aile bireyleri dışında kalan kişiler) ile başarılı yaşlanma ölçeğinin sorunlarla mücadele alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Diğer grubunda olan (aile bireyleri dışında kalan kişiler) katılımcıların daha fazla puan elde ettikleri belirlenmiştir. Nitekim kaynaklar; eşle, eş ve çocuklarla ev (kent/köy), huzurevi, yakının yanında ve yalnız gibi yaşam aranjmanlarının bireylerin sorunlarla baş etmesinde etkili birer faktör olabileceğine işaret etmektedir (Kalaycıoğlu ve arkadaşları, 2003). Işık (2020) yaptığı çalışmada

yaşam aranjmanlarına göre katılımcıların %37,9'u eşiyile birlikte olmak üzere %81,9'unun evde, %18,1'nin kurum bakımında (huzurevi ve yaşlı bakım merkezi) ve %16,9'unun ise yalnız yaşadığını saptamıştır. Yine Cheng vd. (2011) çalışmalarında bakım merkezinde yaşayan yaşlıların hayatlarından memnun olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte kurumda ve evde yaşayan yaşlıların psikososyal durumlarının da farklılaştığı belirtilmektedir (Aydın, Işık ve Kahraman, 2020). Bu durumda, birlikte yaşanan kişi değişkeni gibi yaşam aranjmanlarının kişilerin sosyal destek mekanizmalarını ve dolayısıyla sorunlarla mücadelesini etkilediğini ifade etmek mümkündür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada elde edilen veriler ışığında, özellikle de günümüz sağlık sorunlarıyla birlikte yetişkin bireylerin başarılı bir yaşlanma sürecini yaşamaları kritiktir. Zira kaçınılmaz bir süreci kapsayan yaşlılık olgusu, öncesindeki yaşam dönemlerinden etkilenmektedir. Bu anlamda, Türkiye'nin en yaşlı nüfusuna sahip olan Sinop ili örneğinde 40-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada en dikkat çekici bulgu, başarılı yaşlanma kapsamında sağlıklı yaşlanma alt boyutundan ziyade sorunlarla mücadele etme alt boyutunun ortalamasının yüksek olmasıdır. Eş deyişle, araştırmanın popülasyonuna göre başarılı bir yaşlanma süreci, sağlıklı yaşlanmanın yanı sıra çoğunlukla sorunlarla mücadele etme becerisi üzerinden şekillenmektedir.

Bununla birlikte, araştırmada sosyo-demografik özelliklerin sağlıklı yaşlanma ve sorunlarla mücadele etme alt boyutlarıyla başarılı yaşlanma durumlarını farklı boyutlarda etkilediği görülmektedir. Buna göre diğer kaynaklarla paralel olarak eğitim düzeyi ve ekonomik durum ile hem sağlıklı yaşlanma hem de sorunlarla mücadele etme alt boyutlarıyla başarılı yaşlanma arasında doğru bir orantının olduğu, diğer kaynaklardan farklı olarak bekar yetişkin bireylerin sorunlarla mücadele noktasında başarılı yaşlanmaya yöneldiği, çocuk sahibi olmanın sağlıklı yaşlanma boyutunda başarılı yaşlanmayı olumlu etkilediği ve literatüre benzer bir şekilde yaşam aranjmanlarının sorunlarla mücadele etme ya da başatme stratejisini belirlediği görülmektedir. Sonuç olarak biopsikososyal, kültürel ve ekonomik gibi boyutlarda gittikçe artan dezavantajlarıyla yaşlanmanın hem sağlıklı yaşlanma hem de sorunlarla mücadele etme ve dolayısıyla üstesinden gelme noktasında başarılı yaşlanması ve en önemlisi de yetişkin bireylerin bu döneme hazırlıklı girmesi kritik önemdedir. Bu bağlamda hem yaşlılık alanındaki bilimsel çalışmaların hem de uygulamaların multidisipliner bir yaklaşımla yapılması eşdeğer önemdedir.

Alana ve Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- 40-65 yaş arasında olan yetişkin bireyler üzerinde yapılan bu çalışmada başarılı bir yaşlanma sürecinin, sağlıklı yaşlanmanın yanı sıra çoğunlukla sorunlarla mücadele etme becerisi üzerinden şekillendiği görülmektedir. Bu bağlamda başarılı bir yaşlanmanın sağlanabilmesini hedefleyen projelerin 40-65 yaş arası bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi üzerine odaklanmaları ve etkileyen faktörleri inceleyerek, davranış değiştirme sürecine yönelik girişimlerde bulunmaları önerilebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının

geliştirilmesinde Pender tarafından geliştirilen Sağlığı Geliştirme Modeli sıklıkla kullanılmaktadır. Genel olarak her yaş grubu ve farklı sağlık davranışlarına yönelik yapılmış araştırma sonuçlarına bakıldığında, Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli temelli eğitim programlarının olumlu davranış değişimi yarattığı kanıtlanmıştır (Kılınç ve Kartal, 2019).

- Yapılan çalışma sonuçları birbiri ile paralel olarak başarılı yaşlanmanın bireylerin eğitim durumu ve ekonomik durumu ile doğru orantılı olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda başarılı yaşlanmanın sağlanabilmesi için yapılacak girişimlerin sadece yaşlılık dönemi öncesinde bireylere özgü değil, topluma yönelik olarak yapılması gerekmekte olduğu aşikardır. Toplumun eğitim düzeyinin yükselmesi ve ekonomik durumun artması amacıyla multidisipliner çalışmaların yapılarak ülke politikaları kapsamında değerlendirilmesi önerilebilir. Çalışmaların farklı disiplinlerin bir araya gelmesi ile yapılması sorun ve çözümlerin farklı bakış açısı ile değerlendirilmesini sağlayacaktır. Başarılı yaşlanma ile ilgili yapılacak çalışmalarda sadece geriatri, sosyoloji, psikoloji, sağlık alanlarından değil, ekonomi, siyaset ve kamu yönetimi gibi alanlardan da araştırmacıların olması gerekmektedir.
- Bu çalışma Türkiye'nin en yaşlı nüfusuna sahip olan Sinop ili örneğinde 40-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Dolayısıyla yapılan bu çalışmanın sonuçlarının genellenebilmesi adına yaşlı nüfus oranının yüksek olduğu farklı il veya bölgelerde daha geniş örneklem grupları üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.
- Mevcut çalışmadaki değişkenlere ilaveten fiziksel aktivite ve başarılı yaşlanma ilişkisine yönelik çalışmalar yapılabilir ve bu araştırma sonuçları genişletilerek literatüre katkı sağlanabilir.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu çalışma, rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Bu çalışmada, başarılı yaşlanmayla ilgili değişkenlerden bazıları kullanılmıştır. Bu çalışma, sadece Türkiye'de yaşlı nüfus oranının en yüksek olduğu Sinop iliyle sınırlı olup çalışmanın sonuçları genellenemez. Söz konusu sınırlılıklar nedeniyle gelecekte alternatif yöntem ve örneklem biçimleriyle başarılı yaşlanma üzerine çalışmalar yapılabilir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Araştırma öncesi Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 23.06.2020 tarih, 06 sayı ve 2020-68 karar numarası ile izin alınmıştır. Ayrıca çalışmada kullanılan ölçek sahiplerinden kullanım izinleri alınmış olup araştırmaya katılan yetişkin bireylerden gönüllü katılım onamı alındıktan sonra veri toplama araçları uygulanmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Aktu, Y. (2016). "Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2016;8(2):162-177
- Aydın, A. Işık, A. ve Kahraman, N. (2020). Mental health symptoms, spiritual well-being and meaning in life among older adults living in nursing homes and community dwellings. *Psychogeriatrics*, 20 (6), 833-843.
- Baysal, H. Y., 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.
- Bilir, N. (2004). Yaşlanan toplum, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD, 1. Erişim Adresi: <http://www.geriatri.org.tr/pdf/YaslananToplum.pdf>
- Bowling, A., ve Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ*, 331, 24- 31.
- Bowling, A. ve Iliffe, S. (2006). Which Model of Successful Ageing Should Be Used? Baseline Findings from A British Longitudinal Survey of Ageing. *Age and Ageing*, 35, 607--614.
- Bülöw, M. H. ve Söderqvist, T. (2014). Successful aging: A historical overview and critical analysis of a successful concept. *Journal of Aging Studies*, 31, 139- 149.
- Cankurtaran, M. (2005). Yaşlılık, yaşlanma mekanizmaları, antiaging ve yaşam tarzı değişiklikleri. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi. Antalya. Erişim Adresi: <http://www.tihud.org.tr/uploads/content/kongre/7/7.15.pdf>
- Cheng, Y., Rosenberg, M. W., Wang, W., Yang, L., & Li, H. (2011). Aging, health and place in residential care facilities in Beijing, China. *Social Science & Medicine*, 72(3), 365-372.
- Çelebi, D.,Ç. (2020). Başarılı Yaşlanma ve Türkiye için bir program denemesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı Doktora Tezi.
- Demir, E (2019). Notlarım: Örneklem Kuramı. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı.
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6-20.
- Ebner, N. C., ve Freund., A. M. (2007). Personality theories of successful aging. in *Handbook of gerontology: Evidence-based approaches to theory, practice, and policy*. J. A. Blackburn, & C. N. Dulmus (Eds.). New Jersey: John Wiley & Sons
- Esendemir Ş. Türkiye'de yerinde yaşlanma ve mekan gerontolojisinin temel parametreleri. *Sosyoloji*

Dergisi 2016; 36(2): 411-429.

- Estebansari, F., Taghdisi, M. H., Foroushani, A. R., Ardebili, E. ve Shojaeizadeh. (2014). An educational program based on the successful aging approach on health- promoting behaviors in the elderly: A clinical trial. *Iran Red Crescent Med Journal*, 16 (4), 1-8.
- Feng, Q., & Straughan, P. T. (2017). What does successful aging mean? Lay perception of successful aging among elderly Singaporeans. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(2), 204-213.
- Galiana, L., Gutiérrez, M., Sancho, P., Francisco, E. H., & Tomás, J. M. (2016). Socio-demographic variables and successful aging of the angolan elderly. *Scientifica*, 2016.
- Hamid, T. A., Momtaz, Y. A., & Ibrahim, R. (2012). Predictors and prevalence of successful aging among older Malaysians. *Gerontology*, 58(4), 366-370.
- Hazer, O. ve Özsungur, F. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 4, 184-206.
- Hsu, H-C (2015). Trajectories of Multimorbidity and Impacts on Successful Aging. *Experimental Gerontology*, 66, 32--38.
- Hsu, H.C., Kuo, T., Lin, J.P., Hsu, W.C., Yu, C.W., Chen, Y.C., ... Yu, M.T. (2018). A cross-disciplinary successful aging intervention and evaluation: comparison of person-to-person and digital-assisted approaches. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15, 9-13. doi:10.3390/ijerph15050913
- Işık, A. (2020). 65 yaş ve üzerindeki bireylerin yaşa dayalı ayrımcılığa (ageism) ilişkin düşünce ve deneyimlerinin değerlendirilmesi-Sinop örneği. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kalaycıoğlu S, Tol UU, Küçükural Ö, Cengiz K. (2003). Yaşlılar ve yaşlı yakınları açısından yaşam biçimi tercihleri. *TÜBA Raporları*, 5, Ankara, Türkiye Bilimler Akademisi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. Baskı). Ankara: Nobel.
- Kılınç, E., ve Kartal, A. (2019). Akut Miyokard İnfarktüsü geçirmiş genç erişkin bireye Pender'in sağlığı geliştirme modeli temelli hemşirelik bakımı.
- Kohout, F.J., Berkman, L., Evans, D.A. ve Huntley, J.C. (1993). Two Shorter Forms of The CES-D Depression Symptom Index. *Journal of Aging Health*, 5, 179--193.
- Lustig, C., Shah, P., Seidler, R. & Reuter- Lorenz, P. A. (2009). Aging, training, and the brain: A review and future directions. *Neuropsychol Rev.*, 19 (4), 504- 522.
- Musavi, M., Mohammadian, S. ve Mohammadinezhad, B. (2017). The effect of group integrative reminiscence therapy on mental health among older women living in Iranian nursing homes. *Nursing Open*, 4, 303-309.
- Nilsson, I. ve Lungren, A.S. (Making meaning around experiences in interventions: identifying meaningfulness in a group-based occupational therapy intervention targeting older people. *Ageing & Society*, 38, 1887-1911.

- Öz, F. (2002). Yaşamın son evresi: yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme. *Kriz Dergisi*, 10(2): 17-28.
- Özmete, E. (2012). Başarılı Yaşlanma. *Biz Bir Aileyiz Dergisi*, 1(1):1-5.
- Parslow, R. A., Lewis, V. J. ve Nay, R. (2011). Successful Aging: Development and Testing of a Multidimensional Model Using Data From a Large Sample of Older Australians. *JAGS*, 59, 2077--2083.
- Prudential. (2015). Ageless: A Prescription for Successful Aging Research Paper. http://research.prudential.com/documents/rp/Ageless_Research_Paper_FINALCopy_Generic.pdf adresinden erişilmiştir.
- Reker, G. T. (2009). A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS) [DOI: 10.13140/2.1.4238.720]. Canada:Researchgate.
- Robinson-Whelen, S., Hughes, R.B., Taylor, H. B., Colvard, M., Mastel-Smith, B. ve Nosek, M. A. (2006). Improving the health and health behaviors of women aging with physical disabilities: A peer-led health promotion program. *Womens Health Issues*, 16 (6), 334-45.
- Rowe, JW. ve Kahn, RL. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37: 433--440.
- Siviş, R. (2005). The effect of a reminiscence group counseling program on the life satisfaction of older adults. (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Tufan, İ. (2016). Türkiye'de demografik dönüşüm, yarattığı riskler ve sorunlar, alınması gereken önlemler ve gelecekle ilgili hedefler. İstanbul: Grafik- Ofset.
- Türkiye İstatistik Kurumu, Temel İstatistikler. Erişim: 04.03.2020
- T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı (2011). 2012 Avrupa aktif yaşlanma ve nesiller arası dayanışma yılı hakkında bilgi notu Erişim Adresi: https://www.ab.gov.tr/files/SBYPB/Sosyal%20Politika%20ve%20%C4%B0stihdam/aktif_yaslanma_bilgi_notu.pdf.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2015). Türkiye sağlıklı yaşlanma eylem planı ve uygulama programı 2015-2020. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Kronik Hastalıklar, Yaşlı Sağlığı ve Özürlüler Daire Başkanlığı, Yayın (960), 22-30.
- Steverink N, Linderbeng S, Slatets JP. How to understand and improve older people's selfmanagement of well-being. *Journal of Ageing*.2005;2:235-44.
- Türkiye İstatistik Kurumu, Temel İstatistikler. Erişim: 04.03.2020
- Yapıcıoğlu, A. (2009). Modernleşme süreci ve yaşlılık: İki yerleşim yerinde modernitenin yaşlılığa etkileri. Yayınlanmamış (Yüksek lisans tezi), Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla, Türkiye.
- Yılmaz, C. K.(2020). Yaşlı Bireylerde Yerinde Yaşlanma ile Başarılı Yaşlanma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*,20(3): 38-48.
- Weng, Y., & Li, D. (2020). Are there benefits to having more children for the oldest-old elderly? A longitudinal analysis on successful aging in China. *Asian Population Studies*, 16(1), 82-99.
- World Health Organization (2002), Active Ageing A Policy Framework, Noncommunicable Diseases

and Mental Health Cluster, Noncommunicable Disease Prevention and Helat Promotion Department.

Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

Zhang, W., Liu, S., & Wu, B. (2018). Defining successful aging: Perceptions from elderly chinese in Hawai 'i. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 4, 2333721418778182.