



YAŞLI SORUNLARI ARAŞTIRMA DERGİSİ (YSAD)
Elderly Issues Research Journal (EIRJ)
18(2), 61-72, (2025)
ISSN 1308-5816
<http://dergipark.gov.tr/yasad>
DOI: 10.46414/yasad.1781883

ARAŞTIRMA MAKALE

Yaşlılıkta Bilgelik ve Yaşam Doyumu

Velittin KALINKARA* & Ahu ARICIOĞLU**1

*Pamukkale Üniversitesi / Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği (YASAD) – Denizli-Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6497-5307>

**Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, Denizli-Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1068-1175>

ÖZET

Fiziksel sağlık, sosyoekonomik durum, mali koşullar, fiziksel çevre ve sosyal katılım gibi nesnel yaşam koşulları yaşlı bireylerin yaşam doyumunu tam olarak açıklayamamaktadır. Bunun yerine, kişilik özellikleri ve gelişimsel etkilerin yaşam doyumunu üzerinde daha güçlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bilgelik yaşam doyumunun önemli bir öngörücüsü olarak yeniden ilgi görmektedir. Uzun yıllardır yaşlı bireylerin bir özelliği olarak kabul edilen bilgelik, son dönemde bilişsel, yansıtıcı ve şefkat boyutlarını içeren çok boyutlu bir yapı olarak psikolojik araştırmaların odağı haline gelmiştir. Bulgular, bilgelikle yaşlılıkta başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, bilgelik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Ege Bölgesi'nde yaşayan 60-89 yaş arası 260 katılımcı (ortalama=69,76, ss=4,65) dahil edilmiş olup, katılımcıların %55,6'sı kadındır. Veriler, San Diego Bilgelik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve sosyo-demografik anket ile toplanmıştır. Analizler sonucunda Bilgelik Ölçeği için Cronbach Alpha=0.733, Yaşam Doyumu Ölçeği için 0.825 bulunmuştur. Yaşlılıkta yaşam doyumunu ve bilgelik arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.250$, $p<0.05$). Ayrıca bilgelik puanları ile gelir durumu ($KWH=9.470$, $p=0.001$) ve zorluklarla başa çıkma ($z=-3.301$, $p=0.001$) arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaşam doyumunu puanları ise eğitim ($KWH=10.877$, $p=0.012$), gelir durumu ($KWH=8.064$, $p=0.018$) ve zorluklarla başa çıkma ($z=-3.182$, $p=0.001$) ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Sonuç olarak, yaşam doyumunu ve bilgelik yaşlılıkta başa çıkmada önemli kaynaklar olarak öne çıkmaktadır. Bilgelik nesnel koşullardan bağımsız şekilde yaşam doyumunu güçlendirdiği görülmektedir. Bu bulgular, yaşamın son döneminde iyi yaşlanmanın, mevcut koşullardan çok yaşam boyu psikososyal gelişime bağlı olduğunu göstermektedir.

MAKALE GEÇMİŞİ

Geliş 12 Eylül 2025

Kabul 19 Aralık 2025

ANAHTAR KELİMELER

Yaşlılık

Bilgelik

Yaşam Doyumu

Başa Çıkma

Wisdom and Life Satisfaction in Old Age

ABSTRACT

Objective living conditions such as physical health, socioeconomic status, financial resources, physical environment, and social participation cannot fully explain life satisfaction in older adults. Instead, personality traits and developmental processes appear to have a stronger impact on life satisfaction. In this context, wisdom has re-emerged as an important predictor of life satisfaction. Traditionally regarded as a characteristic of older age, wisdom has recently been conceptualized as a multidimensional construct encompassing cognitive, reflective, and compassionate components. Previous findings indicate a positive association between wisdom and coping in later life. The present study examined the relationship between wisdom and life satisfaction. The sample consisted of 260 participants aged 60-89 years ($M=69.76$, $SD=4.65$) residing in the Aegean region of Turkey, 55.6% of whom were female. Data were collected using the San Diego Wisdom Scale, the Satisfaction with Life Scale, and a socio-demographic questionnaire. Reliability analyses yielded Cronbach's alpha coefficients of 0.733 for the Wisdom Scale and 0.825 for the Life Satisfaction Scale. Results revealed a significant relationship between life satisfaction and wisdom ($r=.250$, $p<0.05$). In addition, wisdom scores significantly differed by income level ($KWH=9.470$, $p=0.001$) and coping with difficulties ($z=-3.301$, $p=0.001$), whereas life satisfaction scores significantly differed by education ($KWH=10.877$, $p=0.012$), income level ($KWH=8.064$, $p=0.018$), and coping with difficulties ($z=-3.182$, $p=0.001$). In conclusion, both life satisfaction and wisdom emerge as crucial resources for coping in older adulthood. Findings suggest that wisdom enhances life satisfaction independently of objective conditions, highlighting that successful aging in later life is more strongly linked to lifelong psychosocial development than to current circumstances.

ARTICLE HISTORY

Received 12 Sept 2025

Accepted 19 Dec 2025

KEYWORDS

Old Age

Wisdom

Life Satisfaction

Coping with Old Age

¹ Sorumlu Yazar e-mail: aaricioglu@pau.edu.tr

Makalenin Kaynak Olarak Gösterimi (Cite): Kalinkara, V., & Arıcıoğlu, A. (2025). Yaşlılıkta bilgelik ve yaşam doyumunu. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 18(2), 61-72.

1.GİRİŞ

Bilgelikle yaşam doyumu nasıl ilişkilidir? Çok bilge insanların yaşam doyumu daha mı yüksektir, yaşamlarından daha mı memnundur; yaşamlarında çoğumuzdan daha fazla anlam ve amaç mı deneyimliyorlar? Modern felsefi açıklamalar, bilgeliliğin temel özelliklerinden birinin iyi yaşamayı bilmek olduğunu vurgular (Grimm, 2015; Ryan, 2012; Glück, Weststrate & Scherpf, 2022). Yaşlılıkta yaşamın son bölümü herkes için aynı biçimde deneyimlenmez, bazı kimseler ileriki yaşlarında tatmin ve doyum duygusuna ulaşırken, yaşarken, bazıları yaşamdan acı duyar, fiziksel yeteneklerinin ve sosyal önemlerinin azalmasına hayıflanırlar. Daha az araştırılmış olan önemli konulardan biri bilgeliktir. Geleneksel olarak yaşlanma üzerine yapılan araştırmalar, yaşa bağlı değişikliklerin bilişsel yönlerine, bir “*gerileme fenomen*”ne odaklanmıştır. Yaşlılık, bilişin birçok yönündeki gerilemelerle ve yetersizliğe ilişkin çeşitli zararlı stereotiplerle ilişkilendirilir, ancak bunun “*mevcut gerçekliğin ortaya koyabileceğinden daha fazla umut vadeden*” bir yönü vardır: bilgelik (Rani & Banu, 2018).

Filozoflar iyi yaşamak için kriterler belirtmemeye dikkat etseler de, bireyin yaşamından memnun olması, başkalarıyla olumlu ve zenginleştirici ilişkiler kurması veya kendi tanımladığı ve değerli hedefleri takip etmesi gibi iyi oluş kompleksinin bazı değişkenlerinin iyi yaşamının özelliği olması gerektiği ileri sürülebilir. Bilgelik psikolojisi alanında, bazı bilim insanları, en önemlisi Monika Ardelt (2019), çok olumsuz deneyimlerle karşı karşıya kalsa bile yüksek bir refah düzeyini koruyabilme yeteneğinin bilgeliliğin temel bir özelliği olduğunu savundular. Buna karşılık, diğer araştırmacılar, bilge insanların insan varoluşunun karanlık taraflarını düşünme istekliliğinin ve olumlu yanılsamaları görebilme yeteneklerinin refahı desteklemese de tehlikeye atabileceğini savunurlar (Staudinger & Glück, 2011; Staudinger & Kunzmann, 2005). İnsanlar, yaşamlarını yönetebilen, karar alabilen ve karşılaştıkları çeşitli zorluklarla başa çıkma mekanizmalarına sahip canlılardır. Yaşam doyumu yüksek olan bireyler daha üretkendir. Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin problem çözme ve stresle başa çıkma becerileri de yüksektir (Kütük, Hatun, Ekşi & Ekşi, 2023). Daha bilge insanlar zengin ve çeşitli deneyimleri tanır ve takdir eder, insan duygularının tüm yelpazesini kabul edebilir ve düzenleyebilir, daha düşünceli, çoklu bakış açılarına açıktır ve olgun bir

baş çıkma stratejisi olarak mizahı kullanır. Tüm bu kişilik bileşenleri insanların olumlu etkiyi en üst düzeye çıkarmasına, yaşamlarını iyi ve anlamlı olarak değerlendirmesine, yaşamın farklı yönlerinde kendini gerçekleştirmesine ve sonuç olarak daha büyük bir refaha ulaşmasına yardımcı olabilir (Brudek, Steuden & Kaleta, 2023).

Yaşlanma genellikle azalan ekonomik kaynaklar, azalan bilişsel yetenek, kötüleşen fiziksel sağlık ve zayıflayan sosyal destekle ilişkilendirilir. Yaşam koşullarındaki bu değişiklikler, yaşlanmanın yaşlı bireyler arasında azalan refahla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. İyi yaşlanmak, sosyal yaşamla etkileşimi gerektirirken, bireysel bir bakış açısından, hastalıklardan kaçınmayı ve fiziksel sağlığı korumayı gerektirir. Artan sosyal katılım, yaşlılığa uyum sağlamanın olumlu bir biçimidir (Ng, Tey & Asadullah, 2017). Önceki araştırmaların bulguları fiziksel sağlık, sosyoekonomik durum, mali durum, fiziksel çevre ve sosyal katılım gibi nesnel yaşam koşullarının yaşlı bireylerin refahını tam olarak açıklayamadığını, bunun yerine, kişilik özellikleri ve gelişimsel etkilerin daha güçlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Bilgeliliğin (bilişsel, yansıtıcı ve duygusal niteliklerin bir bileşimi olarak tanımlanır) nesnel koşullardan bağımsız olarak yaşam memnuniyeti üzerinde son derece olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Ardelt, 1997). Kişilik genç yetişkinlikten sonra sabit kalır mı yoksa orta ve sonraki yetişkinlik döneminde de değişim devam eder mi? Bu soru onlarca yıldır hararetli tartışmalara yol açmıştır. Son birkaç yıldır, son zamanlardaki kültürlerarası ve uzunlamasına kanıtlara dayalı bir fikir birliği ortaya çıkmıştır. Bu fikir birliği, orta ve sonraki yetişkinlikte gerçekten de kişilik değişimi olduğunu doğrulamaktadır. Birçok yazar bu değişimi kişilik olgunlaşması veya büyüme olarak adlandırmıştır. Biraz basitleştirilmiş terimlerle gözlemlenen örüntü şu şekildedir: nevroitiklik azalır, vicdanlılık ve uyumluluk artar. Aynı zamanda bu kişilik değişimi örüntüsünün yetişkinliğin gelişimsel görevleriyle başa çıkmanın ve dolayısıyla artan uyumun bir sonucu olduğu ileri sürülmüştür (Staudinger & Kunzmann, 2005).

Yaşlılıkla birlikte gelen tamamlayıcı faktör bilgeliktir. Seligman'a (2004) göre bilgelik, bir kimsenin yaşamdaki çatışmalara tutarlılık ve sabırla yanıt vermesini sağlayan bir erdemdir. Ayrıca, öz farkındalık, çevrenin farkındalığı ve zor durumlarda akıllıca kararlar alma yeteneğini kapsayan tipik bir insan etkinliği olarak kabul edilir. Açıklığın ve bilgi gövdesinin psikolojik olarak elde

edilmesi, başa çıkma mekanizması olarak ayrılmaz bir rol oynar ve yaşlılıkta yaşam memnuniyetini artırır (Webster, Westerhof & Bohlmeijer, 2012) ve bilişsel gelişim sürecinin zirvesi olarak kabul edilir (Baltes & Staudinger, 2000). Bilgelik, yaşlanma süreciyle ilişkili kayıpları yönetme ve bunlara uyum sağlama kapasitesini güçlendirebilir ve ayrıca yaşlı bireylerin çevrelerini kontrol altına almalarını sağlayan seçim, optimizasyon ve telafi süreçlerini kolaylaştırabilir (Zadworna, 2023).

Bilgelik arttıkça esnek düşünme, empati ve başa çıkma becerileri gelişir. Farkındalık, bireyi bilişsel çarpıtmalardan ve otomatik düşüncelerden koruyabildiği için dayanıklılığı da artırabilir. Böylece birey istediği yaşamı daha nesnel olarak değerlendirir ve yaşam doyumunu artabilir. Sonuç olarak hem bilgelik hem de dayanıklılık yaşam doyumunu getirecek önemli faktörlerdir (Kütük, Hatun, Ekşi & Ekşi, 2023). Erick Erikson'un (1964) psikososyal gelişim aşamalarına göre, üretkenlik ve bilgelik olarak adlandırılan yaşamın son aşaması iç içe geçmiştir (Schoklitsch & Baumann, 2011). Meeks ve Jeste (2009) bilgeliği, sosyal davranış, pratik ve örtük bilgi gövdesi, duygusal homeostaz, kendini anlama üzerine düşünme ve belirsizlikle içgörü ve açıklıkla yüzleşme olarak tanımlamıştır. Yaşamda pozitifliğin tutarlılığı bilgeliğe yol açmaktadır. Bilgeliliğin yaşam memnuniyetini sosyoekonomik konum, fiziksel çevre, fiziksel sağlık ve sosyal ilişkilerden daha fazla etkilediği bulunmuştur (Ardelt, 2000; Ferrari, Kahn, Benayon & Nero, 2011). Öte yandan, kanıtlar bilgeliğin maddi ve bireylerarası açıdan dezavantajlı katılımcılar ve azınlıklar, yaşlılar, kadınlar ve okuma yazma bilmeyen kimseler gibi düşük algılanan sosyal desteğe sahip bireyler arasında daha kalıcı olduğunu göstermektedir (Brugman, 2000). Brugman (2000) ayrıca dış çevrede tatmin, memnuniyet ve mutluluk bulmak için daha az kaynağa sahip olanların bilgeliğin tezahürü için gerekli olan öz-anlamaya daha fazla düşkün olduklarını belirtmiştir. Dayanıklılık, zorluklara ve sıkıntılara karşı bir kalkan görevi gören bireysel eğilimleri ifade eder (Lee & Chan, 2009). Ego, özellikle bireyin dışsal kısıtlamalara ve zorlamalara uyum sağlama arzularını kontrol etmeyi ifade eder. Ego dayanıklılığı, bu dürtüleri uyarlanabilir bir şekilde düzenleme işlevi gören ve bireyin değişen ortamlara uyum sağlamasına yardımcı olan içsel kişilik yapısını veya oldukça istikrarlı kişilik özelliğini ifade eder (Hayat, Khan & Sadia, 2016).

Daha fazla bilgeliğe sahip insanlar daha yüksek yaşam doyumunu göstermektedir (Kusumi, 2018). Becker (2013), dayanıklılığı bireyin içsel bilgeliğini değerlendirme yeteneği olarak vurgulamıştır. Ayrıca, bilgeliğin yalnızca yaşam doyumunu etkilemediğini, aynı zamanda zorluklara karşı dayanıklılık oluşturduğunu belirtmiştir. Bilgelik, büyük ve küçük olumsuzluklara karşı dirençli olma yeteneğini artıran faktörlerden biridir (Greiten, 2015). Bilge bireylerin, stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında dirençli olma, ego bütünlüğünü koruma ve psikolojik olarak büyüme olasılıkları daha yüksektir (Ardelt, 2003). Gerçekten de, daha yüksek bilgelik düzeylerine sahip yaşlı insanların daha iyi ruh sağlığına (Webster, 2007) ve daha olumlu bir etkiye (Etezadi & Pushkar, 2013) sahip oldukları görülmüştür. Bu olumlu duygular, yaşlı bireylerde dayanıklılığı artırır ve dolayısıyla yaşam doyumunu etkiler (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway, 2009). Başarılı bir yaşama ulaşma amacı, olumsuzluklara karşı dirençli olma ve yaşama aktif katılım yeteneğiyle ilişkilidir (Tornstam, 1996). Yaşamdan doyum sağlayan bir birey genellikle bugüne ve geleceğe iyimser bir bakış açısına sahiptir (Radwan & Hariri, 2001). Bilgelik ve bilginin güçlü yönleri, iyi yaşamın hizmetinde bilgi edinme ve kullanma ile ilgili olumlu özellikleri içerir (Peterson & Seligman, 2004).

Yaşlı bireylerde bilgelik ve yaşam memnuniyeti üzerine teorik literatürün daha önceki incelemesine göre, bilgelik yaşlı insanların deneyim zenginliği nedeniyle sahip oldukları bir özelliktir ve bilgelik yaşam memnuniyetine katkıda bulunabilir. Daha önceki araştırmalara göre, bilgelik bir kimsenin duygusal ve hissel özelliklerini bilgisiy-le birleştirmenin en büyük anlayışıdır. Ayrıca, yaşlılık bağlamında bilgeliğin bireyin kendi zayıflıklarını ve eksikliklerini kabul etme kapasitesini ifade ettiği, buna ölümün yaşamın doğal bir parçası olduğu bilgisinin de dahil olduğu belirlenmiştir (Radwan & Hariri, 2001). Araştırmalar bilgeliğin esenlik, mutluluk, yaşam doyumunu ve dayanıklılıkla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu etki yaşamın geç dönemlerinde de ortaya çıkar. Bilgelik, yaşlıların stresli durumlara en iyi şekilde yanıt vermelerini ve gelişimsel görevlere uyum sağlamalarını sağlayan çeşitli psikososyal güçler sağlar. Daha bilge bireylerin, hem kendileri hem de başkaları için faydaları olan olumlu sosyal alışverişleri geliştirme, besleme ve uygulama olasılığı daha yüksektir. Bu tür insanlar ayrıca yaşamda öz yeterlilik, dayanıklılık, ustalık, sükûnet, anlam ve amaç duygularını sürdürme

eğilimindedir. Bu nedenle bilgelik, olumlu yönelimin bileşenlerine benzer şekilde "iyi işleyiş" yönlerini güçlendiriyor gibi görünmektedir. Bilgelik, diğer bireysel kaynakları güçlendirerek, olumlu etkileri teşvik ederek ve olumsuz etkileri azaltarak yaşlı bireylerin yaşlanmayla ilgili kayıplara karşın duygusal esenlik duygusunu sürdürmelerine yardımcı olabilir. Araştırmalar ayrıca, öz yeterlilik inançlarının, duygu düzenlemesinin ve sosyal etkileşimlerin geliştirilmesi yoluyla olumlu yönelimin yaşamın çeşitli yönlerinde güçlendirilebileceğini ve bunların iyimserliği, yaşam memnuniyetini ve öz saygıyı korumaya ve geliştirmeye yardımcı olabileceğini ileri sürmektedir (Zadworna & Stetkiewicz-Lewandowicz, 2023).

Yaşlılıkta yaşam memnuniyeti genel olarak bireylerin sosyoekonomik durumları, mali yetenekleri, sağlık durumları, aile yapıları, sosyal destekleri, sosyal etkileşim miktarları ve yaşadıkları ve etkileşimde bulundukları sosyal çevre tarafından belirlenir. Yaşam memnuniyeti yaşam süresi boyunca ters U şeklinde değişir, 60 yaşından önce nispeten düşük kalır, bir süre sonra artar ve artan bağımlılık, sağlık sorunları ve yakın sosyal ilişkilerin kaybı nedeniyle yaşamın ilerleyen dönemlerinde önemli ölçüde azalır. Daha spesifik olarak, yaşam memnuniyeti 70 yaşına gelindiğinde azalır (Gurven, Buoro, Rodriguez, Sayre, Trumble, Pyhala, .. & Reyes-Garcia, 2024).

Bu çalışmada, bilgelik, yaşam memnuniyetini artırmaya yönelik dışsal araçların büyük ölçüde ortadan kalktığı yaşamın son dönemindeki insanlar için yararlı olup olmadığı ve bilgelik ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki ele alınmıştır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Yaşlılıkta bilgelik ve yaşam doyumu konusunda yapılmış çalışmalar sınırlıdır (Al-Khamaiseh, 2024; Ardelt, 1997; Ardelt, 2000; Cheng, Zhang, Liu, Zhao & Bi, 2025; Daneshpayeh, Naderi, Ramzi & Cheraghi Tofigh, 2025; Hayat vd., 2016; Mickler & Staudinger, 2008; Nasser, 2003). Bu çalışmalarda bilgelik ve yaşam doyumu ilişkisi çeşitli değişkenler ışığında ele alınmıştır.

Mevcut çalışmanın amacı, bilgelik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve bağımsız değişkenlerin etkisini belirlemektir. Çalışmaya Ege Bölgesinde yaşayan 60-89 yaş arasında toplam 260 katılımcı (ortalama= 69,76, standart sapma= 4,65) dahil edilmiştir. Araştırmada sosyodemografi anketi, San Diego Bilgelik Ölçeği ve

Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma Temmuz-Ağustos 2025 tarihleri arasında yüz yüze gerçekleşmiştir.

Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen sosyodemografi anketi cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum, sağlık problemi, yaşam düzenlemesi, gelir durumu, zorluklarla başa çıkma durumu gibi bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır.

Araştırmada katılımcıların bilgelik düzeylerini belirlemek amacıyla Thomas vd (2017) tarafından geliştirilen ve Akkaya (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan "San Diego Bilgelik Ölçeği" kullanılmıştır. Beşli Likert tipi ölçek 24 maddeden oluşmakta olup, her biri dörder maddeden oluşan altı alt boyuta sahiptir. 24 madde ve 6 boyuttan oluşan ölçekte, her alt boyutu ifade eden dört madde bulunmaktadır. Ölçekte 11 madde (2-3-5-6-12-13-14-16-22-23-24) madde ters kodlanmıştır. Alt boyutlar; *sosyal danışmanlık* (madde 1-4-7-23), *kararlılık* (madde 2-8-12-14), *prososyal davranış* (madde 3-5-16-18), *duygusal düzenleme* (madde 6-9-10-24), *farklı değerlere tolerans* (madde 11-17-20-21) ve *içgörü* (madde 13-15-19-22) olarak isimlendirilmiştir. "San Diego Bilgelik Ölçeği"nin olası en yüksek puanı 120'dir, araştırmada ortalama puan 87,15 olarak bulunmuştur. "San Diego Bilgelik Ölçeği"nin bu grubunda 10,07'lik bir standart sapması vardı. Araştırmaya göre, yüzde yetmiş beş oranında bilgelik için beklenen ortalama puan 90'dır ve bu da araştırma grubunun biraz memnuniyetsiz bir grup olasılığını göstermektedir. Bireysel değerlendirmelerde beklenen sonuçların aralığı 77,08- 97,22 puan arasındakiler normal sınırlar içinde kabul edilecektir. Buna göre yaşlı bireylerin %18,5'i beklenen değerlerin altında, %15,0'i üstünde; %66,5'i normal sınırlar içindedir (Tablo 1).

Araştırmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener vd (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Son dönemde ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğini test etmek amacıyla Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlama çalışması tekrar yapılmıştır. Tek boyutlu bir yapı olarak geliştirilen ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır, 1-5 puanla değerlendirilen Likert tipi beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 5 ve 25'tir, araştırmada ortalama puan 17,26 olarak bulunmuştur. Yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Araştırmaya göre, yüzde yetmiş beş ora-

nında yaşam doyumu için beklenen ortalama puan 18,75'tir ve bu da araştırma grubunun biraz memnuniyetsiz bir grup olduğunu göstermektedir. Bireysel değerlendirmelerde beklenen sonuçların aralığı 14,52 - 22,98 puan arasındaki

ler normal sınırlar içinde kabul edilecektir. Buna göre yaşlı bireylerin %22,3'ünün yaşam doyumu düşük, %8,1'inin yüksek; %69,6'sı ise normal sınırlar içindedir (Tablo 1).

Tablo 1. Yaşlı bireylerin bilgelik ve yaşam memnuniyeti (n=260)

Ölçek	Değerlendirme	Puan Aralığı	Sayı	%	F/p
<i>San Diego Bilgelik Ölçeği</i>	Düşük	77,08 puan ve altı	48	18,5	129,469 p<0,01
	Normal	77,08- 97,22 arası	173	66,5	
	Yüksek	97,22 puan ve üzeri	39	15,0	
<i>Yaşam Memnuniyeti Ölçeği</i>	Düşük	14,52 puan ve altı	58	22,3	161,915 p<0,01
	Normal	14,52-22,98 arası	181	69,6	
	Yüksek	22,98 puan ve üzeri	21	8,1	

*p<0,01

Verilerin değerlendirilmesinde çoklu normallik analizi yapılmıştır (p<0.05). Araştırmada Bilgelik Ölçeğinin Cronbach Alpha'sı 0.733, yaşam doyumunun 0,825'tir.

Önceki literatür ve teoriler göz önünde bulundurularak, aşağıdaki hipotezler formüle edilmiştir.

1. Yaşlı bireylerin bilgelik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.
2. Eğitim düzeyi arttıkça yaşlı bireylerin bilgelik ve yaşam doyumu puanları daha yüksek olacaktır.
3. Gelir arttıkça yaşlı bireylerin bilgelik ve yaşam doyumu puanları daha yüksek olacaktır.

3. BULGULAR

Bilgelik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve bağımsız değişkenlerin etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada yaşlıların demografik özellikleri Tablo 2'de ele alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan yaşlıların %54,6'sı kadındır. Yaş aralığı 60-89 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 69,765±4,654 yıldır. Bireylerin yarıdan fazlası en az önlisans mezunu, %75,8'i evli, 20,4'ü eşinden ayrı / eşi vefat etmiştir. Kronik hastalık sayısı 1-5 arasında değişmekte olup, ortalama 1,563±0,816'dır. Yaklaşık 2/3'si eşiyle birlikte yaşamaktadır. Yaşlıların yarıdan fazlasının kronik hastalığı bulunmaktadır. Gelirini yeterli ve çok iyi bulanların oranı %88,1'dir. Çok az bir bölümü de zorluklarla başa çıkmada sorun yaşamaktadır.

3.1.Bilgelik ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Yaşlılıkta bilgelik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki anlamlıdır (r= ,250 p<0,05), bilgelik arttıkça yaşam doyumu artmaktadır, bu da Hipotez 1'ini desteklemektedir. Yaşam doyumunun, bilgelik ve farklı değerlere tolerans, içgörü, prososyal davranış ve sosyal danışmanlık gibi birkaç boyutuyla %5 anlamlılık düzeyinde pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu bulundu. Bilgelik alt boyutlarından prososyal davranış (r= ,166 p<0,05), sosyal danışmanlık (r= ,134 p<0,05), farklı değerlere tolerans (r= ,294 p<0,05) ve içgörü (r= ,174 p<0,05) ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Bu, yaşam doyumunda artış olduğu gibi, bilgeliğin önemli yönleri olarak kabul edilen farklı değerlere tolerans, içgörü, prososyal davranış ve sosyal danışmanlıkta da artış olduğunu gösteriyor. Kararlılık ve duygusal düzenleme ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05) (Tablo 3).

Bu, örneklemin çoğunluğunun yaşamlarından memnun olması nedeniyle olabilir, bu da yaşam hırslarının gerçekleştirilebileceğini ve stresten uzak olabileceklerini gösteriyor. Gerilimsiz yaşam, emekli profesyonellerin kendilerini ve beceri geliştirmelerini daha fazla motive etmelerine yardımcı olmuş olabilir, bu da emekli bireylerin akıllıca muhakeme yetenekleri edinmelerine yardımcı olur.

Tablo 2. Yaşlı bireylerin demografik özellikleri (n=260)

Değişken	Seçenek	Sayı	%
Cinsiyet	1 Kadın	142	54,6
	2 Erkek	118	45,4
Yaş	1 60-64	27	10,4
	2 65-69	104	41,5
X=69,765±4,654	3 70-74	80	30,8
	4 75+ yaş	45	17,3
Eğitim	1 İlk ve ortaokul	21	8,1
	2 Lise ve dengi	47	18,1
	3 Üniversite (ön lisans ve lisans)	179	68,8
	4 Lisansüstü	13	5,0
Medeni durum	1 Evli	197	75,8
	2 Bekar	10	3,8
	3 Eşinden ayrı / eşi vefat etmiş	53	20,4
Kronik sağlık problemi	1 Yok	125	48,1
	2 Var	135	51,9
Kronik hastalık sayısı	1 1	80	59,3
X=1,563±0,816	2 2	39	28,9
	3 3+	16	11,8
Yaşam düzenlemesi	1 Tek başına yaşıyor	50	19,2
	2 Eşiyle birlikte yaşıyor	171	65,8
	3 Eşi ve çocuklarıyla birlikte yaşıyor	24	9,2
	4 Bir aile üyesi veya arkadaşla yaşıyor	15	5,8
Gelir durumu	1 Çok iyi	15	5,8
	2 Yeterli	214	82,3
	3 Yetersiz	31	11,9
Zorluklarla başa çıkma sorunu yaşıyor musunuz?	1 Hayır	219	84,2
	2 Evet	41	15,8

Yapılan varyans analizinde bilgelik ile yaşam doyumu ilişkisi ele alındığında; bilgelik arttıkça bireylerin yaşam doyumu artmaktadır (F=8,288 p<,001). Özellikle bilgelik puanı çok yüksek olanlarla düşük olanlarda yaşam doyumu farkı önemlidir (p<,001).

3.2.Bilgelik ve Yaşam Doyumunun Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Araştırmada bilgelik ve yaşam doyumu bakımından cinsiyet (p>0,05); bireyin sağlık sorunu olup olmaması (p>0,05), evlilik statüsü (p>0,05) ve yaşam düzenlemesi (p>0,05) gibi değişkenler anlamlı bulunmamıştır.

Yaş ilerledikçe olumlu *sosyal davranışlar* ya da başkalarına yarar sağlama niyeti; yardım etmek, paylaşmak, bağış yapmak, iş birliği yapmak ve gönüllülük gibi, diğer insanlara ya da bir bütün olarak topluma fayda sağlayan prososyal davranışların azaldığı (KWH=8,749 p<0,05) görülmektedir.

Eğitimle bilgelik (KWH=7,986 p<0,05) ve yaşam doyumu (KWH=10,679 p<0,05) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, bu da Hipotez 2'yi desteklemektedir. Eğitim arttıkça bilgelik tutum puanlarının arttığı, buna karşılık alt boyutlarda eğitim arttıkça puanlar arttığı halde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde eğitim arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

Gelirle bilgelik (KWH =8,766 p<0,05) ve yaşam doyumu (KWH =6,875 p<0,05) arasında anlamlı bir ilişki gözlemlendi, bu da Hipotez 3'ü desteklemektedir. Bilgelik alt boyutlarından kararlılık (KWH =13,621 p<,05), prososyal davranışlar (KWH =7,181 p<0,05), içgörü (KWH =11,584 p<0,05) ile gelir arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Gelirini düşük olarak niteleyenlerde bilgelik ve bilgelik alt boyutlarında puanlar oldukça düşüktür. Gelir yükseldikçe *prososyal davranışlar* artmaktadır (p<0,05). Bireyin yaşlandıkça kendi gücü ve yeterlikleri konusunda

daha önce sahip olmadığı, yeni bilgiler edinmesine ve farkındalık kazanmasına işaret eden *içgörü* ($p<0,05$) ve belli bir noktada, aynı kararda ve biçimde sürüp gitme olarak tanımlan *kararlı bireyin* temel özellikleri ($p<0,05$) orta gelir grubunda alt ve üste göre çok yüksektir (Tablo 4).

kararlı bireyin temel özellikleri ($p<0,05$) orta gelir grubunda alt ve üste göre çok yüksektir (Tablo 4).

Tablo 3. Bilgelik ve yaşam memnuniyeti arasındaki korelasyon analizi

	Yaşam Memnuniyeti (r)	Olasılık (p)
Bilgelik	,250**	0,000
Alt Boyutlar	– Kararlılık	,059
	– Prososyal davranış	,166**
	– Sosyal danışmanlık	,134**
	– Duygusal düzenleme	,083
	– Farklı değerlere tolerans	,294**
	– İçgörü	,174**

** $p<0,05$

Zorluklarla başa çıkma becerisi yüksek olan bireylerin bilgelik ($Z= -3,644$ $p<0,05$) ve yaşam doyumu ($Z= -3,635$ $p<0,05$) daha yüksektir. Bilgelik alt boyutlarından kararlılık ($Z= -3,262$ $p<0,05$), duygusal düzenleme ($Z= -3,037$ $p<0,05$) ve içgörü ($Z= -3,684$ $p<0,05$) ile zor-

luklarla başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin zorlukların üstesinden kararlılıkla geldiği, duygularını kontrol edebildiği ve olayları yeni bir bakış açısıyla değerlendirmesine olanak vererek bilgiyi içgörüye dönüştürdüğü görülmektedir.

Tablo 4. Bilgelik ve yaşam doyumu ile diğer değişkenlerin ilişkisi

Değişkenler	Bilgelik	Bilgelik alt boyutları	Yaşam Doyumu
Yaş		Yaş ilerledikçe; – prososyal davranışlar azalmakta,	
Eğitim	Eğitim arttıkça; – bilgelik tutum puanları artmakta,		Eğitim arttıkça; – yaşam doyumu artmakta,
Gelir	Gelir arttıkça; – bilgelik tutum puanları artmakta,	Gelir arttıkça; – kararlılık artmakta, – prososyal davranışlar artmakta, – içgörü artmakta,	Gelir arttıkça; – yaşam doyumu a artmakta,
Kronik hastalık sayısı artışı	Kronik hastalık sayısı arttıkça; – bilgelik tutum puanları düşmekte,	Kronik hastalık sayısı arttıkça; – değerlere tolerans, – içgörü düşmekte,	
Zorluklarla başa çıkma becerisi	Zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça; – bilgelik tutum puanları artmaktadır.	Zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça; – kararlılık artmakta, – duygusal düzenleme gerçekleşmekte, – içgörü artmaktadır.	Zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça; – yaşam doyumu artmaktadır.

Tablodan da anlaşılacağı gibi eğitim, gelir ve zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça bilgelik artmaktadır. Bilge bireylerde gelir arttıkça ka-

rarlılık, prososyal davranışlar ve içgörü; zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça kararlılık, duygusal düzenleme ve içgörü artışı olmuştur. Bu bireylerde bilgelik arttıkça yaşam doyumu da

artmaktadır. Bireyin kronik hastalık sayısı arttıkça bilgelik tutum puanları düşmekte, değerlere tolerans ve içgörü düşmektedir. Birey ilişkilerinde, genel olarak diğerlerini olduğu gibi kabul edebilmeyi, onlara saygı duymayı; inancı, yaşantısı, kimliği veya aidiyeti kabul etmek yerine her ne olursa olsun özgürlük alanına müdahale edebilmektedir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Mevcut çalışmada bilgelik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve bağımsız değişkenlerin etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bilgelik ve yaşam doyumunun pozitif olarak ilişkili olacağı varsayılmıştır. Araştırmada eğitim, gelir ve zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça yaşam doyumu artmaktadır. Bu bulgular, bilgeliğin yaşam doyumuyla pozitif ilişkisini doğrulamış olup önceki araştırmalarla uyumludur (Al-Khamaiseh, 2024; Ardelt, 2000; Hayat vd., 2016; Mickler & Staudinger, 2008). Yaşam boyunca gerçekleşen fiziksel, psikolojik ve sosyo-çok boyutlu süreçler yaşlanmayı tanımlar (Sawin, Corbett & Carbine, 2015). Canda (2003), bu yaş aşamasındaki yaşlı bireylerde en etkili özelliğin, psikolojik sağlık ve bireysel, duygusal ve sosyal uyumla yakından bağlantılı olan yaşam doyumu olduğunu doğrulamaktadır. Yaşamda pozitifliğin tutarlılığı ve hedeflere ulaşmak bilgeliği ortaya çıkarır, bu da yaşam doyumunu artırır (Jonson & Magnusson, 2001). Bileliğin yaşam doyumuyla pozitif ilişkisi, *“Berlin ve Yale bilgeliği modelleri”* (Baltes & Staudinger, 2000; Sternberg, 1998) tarafından da desteklenmekte ve açıklanmaktadır. Bilgelik faktöründen elde edilen anlayış ve açıklık, yaşlı bireyin stresin ötesine bakmasına ve kendini mutlu hissetmesine yardımcı olur (Ardelt, 2000).

Shimizu vd. (2025)’ne göre ileri yaşlılar, sosyo-duygusal seçicilik teorisiyle tutarlı olarak yaşamlarından daha memnundu. Bunun nedeni, ileri yaşlı insanların yakın ilişkilere özellikle önem verme ve oradaki sempati ve sevgiye dayalı olumlu duygular deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olmasıyla açıklanmıştır. Lim ve Kua, (2011) yalnızlığın yaşlılar arasında yaşam doyumunu azaltan bir faktör olduğunu belirlerken, bizim çalışmamızda yaşam düzenlemesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ardelt, (2016), Ardelt & Jeste (2022) tarafından yapılan çalışmalarda özellikle, ileriki yaşlarda kazanılan bilgeliğin refahla önemli bir ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. Bizim araştırmamızda da gelir arttıkça bilgelik tutum puan-

larının ve yaşam doyumunun arttığı ve yapılan çalışmalarla uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Daha yüksek bilgeliğe sahip olanlar, çevrelerinden yaşlılığa karşı ayrımcılığı algılasalar bile yaşam doyumu düşük değildir; buna karşın, daha düşük bilgeliğe sahip olanlar arasında, daha güçlü algılanan yaş ayrımcılığına sahip bireylerin daha düşük yaşam doyumu sergileme olasılığı daha yüksektir (Shimizu, Suzuki, Hata & Sakaki, 2025). Nasser (2003), 50-65 yaş arasındaki insanları, çatışmalarla nesnel olarak başa çıkmalarına yardımcı olan yapıcı, rasyonel ve duygusal deneyimlere sahip bilge bireyler olarak tanımladı. Bu olumlu ve nesnel özelliklerin en merkezi olanları bilgelik, psikolojik katılık ve esnekliktir. Ancak, bu özellikler araştırmalarda geniş çapta ele alınmamıştır. Ek olarak, pozitif psikolojide başarılı yaşlanma olarak adlandırılan şeyi başarmak için temel bir gerekliliktir ve bu, psikolojik uyumluluk ve düşük düzeyde depresyon elde etme yeteneğiyle ortaya çıkar.

Al-Khamaiseh (2024) tarafından Ürdün’de yapılan çalışmada bilgeliğin tüm boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır. Bu sonuç, yaşam doyumunun pozitif ve başarılı yaşlanmanın yönlerinden biri olması gerçeğiyle açıklanmıştır. Bilgelikte cinsiyet farkının önemli olduğu, farklılıkların nedeni, erkeklerin daha olumlu tutumlarına sahip olmaları, etkili ve dikkatli kararlar almaları, stresli yaşam koşullarıyla başa çıkarken tüm ayrıntılara dikkat etmeleri, önemli kararlar alırken ayrıntılara bakmaları ve sorumluluk alma yeteneğine sahip olmaları ile ilişkilendirilmiştir. Bu farklılık Ürdün’de erkeklerin yetiştirilme tarzı ile ilişkilendirilmiştir. Kadınlarda ise yaşam memnuniyeti daha yüksektir. Bu bakımdan bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bu farklılık, bilgelik ve yaşam doyumu arasındaki evrensel ilişkinin, kültürel bağlamda farklı sosyo-demografik özelliklerle etkileşime girerek farklı biçimlerde ortaya çıkmasından kaynaklanıyor olabilir. Bir başka deyişle, kültürel bağlamın bilgelik ve yaşam doyumu ilişkisini şekillendirebileceği söylenebilir.

Mevcut çalışmada, bilgeliğin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görüldü; eğitim, gelir ve zorluklarla başa çıkma becerisi arttıkça bilgelik tutum puanlarının arttığı saptandı. Bu bulgular, bilgeliğin yaşam doyumuyla pozitif ilişkisini doğrulamış olup önceki araştırmalarla uyumludur. Hayat vd (2016) tarafından Pakistan’da yapılan

çalışmada bilgelik ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bilgelik ve yaşam memnuniyeti, aileleriyle yaşayan yaşlı bireylerde akranlarına kıyasla daha yüksektir. Bizim çalışmamızda da bilgelikle yaşam doyumu arasında pozitif ilişki söz konusu olup, iki araştırmanın sonuçları benzerdir. İki araştırma yaşam düzenlemesi bakımından farklılık göstermektedir. Bununla birlikte, kültürel bağlam farklılıklarına karşın, iki araştırmanın bulgularının benzerlik göstermesi, bilgelik ve yaşam doyumu ilişkisinin güçlü bir yapı gösterdiği şeklinde açıklanabilir.

Tornstam (1996), yaşlanmanın insan gelişiminin son aşamasını, bilgeliği daha büyük olgunlukla birleştiren doğal bir süreci temsil ettiğini öne sürmüştür. Upchurch (1999), fiziksel işlevler giderek azaldıkça, bireylerin bu dışsal fiziksel değişiklikleri çevrelerine uyum sağlama, yaşam evrelerini bütünleştirme, öz değer duygusunu yeniden inşa etme ve yaşam doyumu elde etme kaynakları olarak zihinsel olarak yeniden çerçevelediklerini gözlemlemiştir. Olgunluğa doğru bu ilerlemeyi kolaylaştıran itici güç, bireyin kendini aşma kapasitesidir. Bu açıklamalar, çalışmamızda belirlenen bilgelik-yaşam doyumu ilişkisinin yalnızca bilişsel değil aynı zamanda varoluşsal bir süreçle açıklanabileceğini göstermektedir.

Yaşamdan memnuniyet, sağlık güvenliği, duygusal kontrol, uyumlu sosyal ilişkiler, yaşam sorunlarıyla başa çıkmada bilgelik, fiziksel ve zihinsel değişikliklerle psikolojik uyum sağlama, yaşam kalitesi, ayrıca sabır, kaygı, hayal kırıklığı ve depresyon gibi mutlu yaşlanmanın bileşenlerinden biridir (Pranda & Lachman, 2001). Birçok yaşlı insan, yaşamdan memnuniyetsizlik ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkamama ve akılcı kararlar alamama gibi olumsuz psikolojik nedenlerden kaynaklanabilecek sağlık sorunları yaşar. Daha bilge yaşlılar, geçmiş ve şimdiki yaşamlarını ve ölümün kaçınılmazlığını daha kolay kabul ederler. Bu süreçte, farklı bakış açılarından şeyleri, olayları ve kendini gözleme ve algılama yeteneğini ifade eden, iç gözlem, bilinçli farkındalık ve tefekkürle meşgul olmayı içeren yansıtıcı bilgelik özel bir rol oynayabilir. Bilgelik bu boyutu, bireylerin kendilerini, başkalarını ve bir bütün olarak yaşamı derinlemesine anlamalarını sağlar. Ayrıca, öznenin, yansıtıcıların ve benmerkezciliğin kademeli olarak azalmasını ve başkalarına karşı hoşgörü ve empatinin gelişmesini içerir (Zadworna, 2023). Bu bağlamda, mevcut çalışmanın literatüre, bilgelik düzeyi yüksek yaşlı bireylerin yaşam doyumunu

artıran bireysel ve çevresel kaynakları anlamaya yönelik önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Çalışma sonuçları, yaşlı bireylerin yaşam doyumunu artırmayı hedefleyen politikaların iyileştirilmesi için değerli çıkarımlara sahiptir.

Bu çalışma aynı zamanda, daha bilge bireylerin neden iyi yaşlanma eğiliminde olduğunu anlamamıza katkıda bulunur ve yaşlı bireyler arasında yaşam doyumunu desteklemeyi amaçlayan sosyal müdahaleler ve bilgelik geliştiren programlar için çıkarımlar içerir. Yaşlı bireyler yaşamlarını anlamlı olarak algıladıklarında, bu algı yaşam doyumunun artmasına yol açabilir. Başka bir deyişle, yaşamlarına anlam yükleyenler, zorluklar karşısında daha dirençli olabilir ve sonuç olarak daha yüksek doyum yaşayabilirler. Dolayısıyla, bilgelik, yaşam doyumunu artıran bir anlam duygusuna katkıda bulunabilir. Bu sonuçlar, anlam oluşturma, bilgelik ve ahlak gibi alanlarda yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını anlamının ve ele almanın önemini vurgulamaktadır.

Etik Beyan

Bu çalışma için Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 23.07.2025 tarih ve 11-13sayılı yazısı ile izin verilmiştir.

Finansman

Bu araştırma için kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından herhangi bir özel hibe alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Yazar Katkı Oranı

Yazarlar makalenin tüm süreçlerinde eşit oranda rol almış, çalışmanın son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynakça

- Akkaya, A. (2019). *Psikososyal gelişim alanı olarak bilgelik gelişiminin incelenmesi [The development of wisdom of individuals psychosocial development processes]*. [Unpublished master's thesis]. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Al-Khamaiseh, O. S. (2024). Wisdom and its relationship to life satisfaction among the older people in Jordan. *Journal of Educational and Social Research*, 14(4), 246-256. doi:10.36941/jesr-2024-0100
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *The Journals of Gerontology: Se-*

- ries B, 52B(1), P15-P27. doi:10.1093/geronb/52B.1.P15
- Ardelt, M. (2016). Disentangling the relations between wisdom and different types of well-being in old age: Findings from a short-term longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1963-1984. doi:10.1007/s10902-015-9680-2
- Ardelt, M. (2000). Antecedents and effects of wisdom in old age: A longitudinal perspective on aging well. *Research on Aging*, 22, 360-394.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25, 275-324.
- Ardelt, M. (2019). *The relation between age and three-dimensional wisdom: Variations by wisdom dimensions and education*. Under revision for this volume. Unpublished manuscript.
- Ardelt, M., & Jeste, D. V. (2022). Wisdom as a resiliency factor for subjective well-being in later life. *Psychosoziale und Medizinische Rehabilitation*, 118, 13-28.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.
- Becker, N. H. (Ed.) (2013). *Handbook of family resilience: Resilience in aging, moving through challenge to wisdom*. New York: Springer.
- Brudek, P., Steuden, S., & Kaleta, K. (2023). Wisdom and wellbeing in polish older adults: the mediating role of forgiveness. *Front. Psychol*, 14, 1163113. doi:10.3389/fpsyg.2023.1163113
- Brugman, G. M. (2000). *Wisdom: Source of narrative coherence and eudaimonia*. Delft, the Netherlands: Eburon.
- Canda, B. (2003). *Life Satisfaction and Self-Concept of Elderly Living in Congregate and Non-Congregate Housing in Knox County, Tennessee*. Ph.D., Thesis The University of Tennessee. Knoxville.
- Cheng, S.-L., Zhang, X., Liu, S., Zhao, C., & Bi, S. (2025). Integration and completion: life wisdom and happiness of Chinese older adults from a life course perspective. *Front. Public Health*, 13:1575099. doi:10.3389/fpubh.2025.1575099
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi:10.1037/a0015952
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. doi:10.17755/esosder.75955
- Daneshpayeh, M., Naderi, D., Ramzi, F., & Cheraghi Tofigh, F. (2025). The prediction of life satisfaction based on wisdom components through the mediating role of meaning in life and moral foundations in older adults. *Aging Psychology*, 11(2), 212-193. doi:10.22126/jap.2025.11950.1848
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Erikson, E. (1964). Inner and outer space: Reflections on woman-hood. *Daedalus*, 93 (Spring), 582-606.
- Etezadi, S., & Pushkar, D. (2013). Why are wise people happier? An explanatory model of wisdom and emotional well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 929-950. doi:10.1007/s10902-012-9362-2
- Ferrari, M., Kahn, A., Benayon, M., & Nero, J. (2011). Phronesis, sophia, and hochma: Developing wisdom in Islam and Judaism. *Research in Human Development*, 8(2), 128-148. doi:10.1080/15427609.2011.568869
- Glück, J., Weststrate, N. M., & Scherpf, A. (2022). Looking beyond linear: A closer examination of the relationship between wisdom and wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 3285-3313. doi:10.1007/s10902-022-00540-3
- Greitens, E. (2015). *Resilience: Hard-won wisdom for living a better life* (1st ed.). <http://www.nationalreview.com/article/415144/resilience-meansgrowing-stronger-not-just-bouncing-backinterview>
- Grimm, S. R. (2015). Wisdom. *Australasian Journal of Philosophy*, 93, 139-154. doi:10.1080/00048402.2014.937449
- Gurven, M., Buoro, Y., Rodriguez, D. E., Sayre, K., Trumble, B., Pyhala, A., Kaplan, H., Angelsen, A., Stieglitz, J., & Reyes-Garcia, V. (2024). Subjective well-being across the life course among non-industrialized populations. *Sci Adv.*, 10(43), eado0952. doi:10.1126/sciadv.ado0952
- Hayat, S. Z., Khan, S., & Sadia, R. (2016). Resilience, wisdom, and life satisfaction in elderly living with families and in old-age homes. *Pa-*

- kistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 475-494.
- Jonson, H., & Magnusson, J. A. (2001). A new age of old age? Gerotranscendence and re-enchantment of aging. *Journal of Aging Studies*, 15, 317-331.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kusumi, T. (2018). Wisdom as expertise: Development and application of wisdom knowledge scale. *Japanese Psychological Review*, 61(3), 251-271. doi:10.24602/sjpr.61.3251
- Kütük, H., Hatun, O., Ekşi, H., & Ekşi, F. (2023). Investigation of the relationships between mindfulness, wisdom, resilience and life satisfaction in Turkish adult population. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 41, 536-551. doi:10.1007/s10942-022-00468-w
- Lee, O., & Chan, K. (2009). Resilience and aging. *Aging Health*, 3(3), 309-323.
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1(2011), 673181. doi:10.1155/2011/673181
- Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of wisdom: A literature overview. *Archives of General Psychiatry*, 66(4), 355-365.
- Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure. *Psychology and Aging*, 23(4), 787-799. doi:10.1037/a0013928
- Nasser, A. (2003). Ego integration among older people and its relationship to some variables. (unpublished master's thesis). University of Baghdad, College of Arts, Baghdad, Iraq.
- Ng, S. T., Tey, N. P., & Asadullah, M. N. (2017). What matters for life satisfaction among the oldest-old? Evidence from China. *PLoS ONE* 12(2), e0171799. doi:10.1371/journal.pone.0171799
- Peterson, C., & Seligman, M. E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press, Inc.
- Pranda, K., & Lachman, M. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology & Aging*, 16(2), 206-216.
- Radwan, S., & Hariri, A. (2001). The relationship between social support and each of the manifestations of depression, self-esteem, and life satisfaction. *Psychology Journal, Egyptian General Book Authority*, 15(58), 72-109.
- Rani, G. S., & Banu, N. (2018). Relationship between life-satisfaction and wisdom of retired professionals. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 8(1), 19-24.
- Ryan, S. (2014). Wisdom. In E. N. Zalta (Ed.). *The Stanford encyclopedia of philosophy*. Open-access publication. <https://plato.stanford.edu/archives/win2014/entries/wisdom/> Erişim: 30.04.2025.
- Sawin, L., Corbett, L., & Carbine, M. (2015). Jung and aging: Possibilities and potentials for the second half of life. *Journal of Analytical Psychology*, 60(3), 419-440.
- Schoklitsch, A., & Baumann, U. (2011). Generativity and aging: A promising future research topic? *Journal of Aging Studies*, 26, 262-272.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
- Shimizu, Y., Suzuki, M., Hata, Y., & Sakaki, T. (2025). Wisdom's moderating role in the association between perceived ageism and life satisfaction among older adults in Japan: A pre-registered study. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(1), 100110. doi:10.1016/j.aggp.2024.100110
- Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology*, 62, 215-241. doi:10.1146/annurev.psych.121208.131659
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist*, 10(4), 320-329. doi:10.1027/1016-9040.10.4.320
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365.
- Thomas, M. L., Bangen, K. J., Palmer, B. W., Sirkin, A., Avanzino, J., Depp, C. A., Glorioso, D., Daly, R. E., & Jeste, D. V. (2017). A new scale for assessing wisdom based on common domains and a neurobiological model: The San Diego wisdom scale (SD-WISE). *Journal of Psychiatric Research*, 108, 40-47. doi:10.1016/j.jpsy.chires.2017.09.005
- Tornstam, L. (1996). Caring for the elderly: Introducing the theory of gerotranscendence as a supplementary frame of reference for car-

- ing for the elderly. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 10, 144-150.
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163-183. doi:10.2190/AG.65.2.d
- Webster, J. D., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Wisdom and mental health across the lifespan. *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, doi:10.1093/geronb/gbs121
- Zadworna, M. (2023). Effects of wisdom on mental health in old age: Exploring the pathways through developmental tasks attainment and self-rated health. *Psychol Res Behav Manag*, 16, 4541-4554. doi:10.2147/PRBM.S429918
- Zadworna, M., & Stetkiewicz-Lewandowicz, A. (2023). The relationships between wisdom, positive orientation and health-related behavior in older adults. *Sci Rep*, 13, 16724. doi:10.1038/s41598-023-43868-3