**Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı**

*Perception of Successful Aging: Elderly Views of Individuals from Different Age Groups*

***.........................[Yazar/lar]........................***

***.........................[Kurum bilgisi]........................***

***.........................[İletişim bilgisi]........................***

**Mali destek ve diğer kaynaklar:** Bu araştırma için herhangi bir mali destek alınmamıştır. Kırtasiye ve diğer giderler araştırmacılar tarafından sağlanmıştır.

**Ana metnin sözcük sayısı:**2755

**Şekil sayısı:** 1

**Tablo sayısı:** 3

***Adım Sonbahar***

*nasıl iş bu / her yanına çiçek yağmış / erik ağacının*

*ışık içinde yüzüyor / neresinden baksan / gözlerin kamaşır*

*oysa ben akşam olmuşum / yapraklarım dökülüyor / usul usul / adım sonbahar*

***Attila İlhan, Ayrılık Sevdaya Dahil, 1993***

**Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı**

**Öz**

**Amaç:** Dünya genelinde doğumda beklenen yaşam süresinin uzamasının sonucu olarak yaşlı nüfusun hızla artması, insanlarda sağlıklı bir yaşlılık geçirme arzusunu ve çabasını da artırmaktadır. Başarılı yaşlanma kavramı kısaca "zihinsel ve fiziksel açıdan yetkinliklerin pozitif oluşu" olarak tanımlanmaktadır. Başarılı yaşlanma algısı ise kültüre, yaşa, cinsiyete, sağlık durumu gibi birçok faktöre göre değişmektedir. Ülkemizde yaşayan insanların başarılı yaşlanma algısını değerlendiren çalışmalar çok sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı ............... Hastanesi .................. Polikliniği'ne herhangi bir nedenle başvuran kişilerin başarılı yaşlanma algısını incelemektir.

**Yöntem:** İlgili literatür taranarak geliştirilen 37 soruluk anket, çalışmaya katılmayı kabul eden 418 kişiye yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Farklı yaş gruplarının başarılı yaşlanma algısını saptayabilmek için çalışma grubu genç (18-30), orta yaş (31-50) ve ileri yaş (51 yaş ve üzeri) olmak üzere üç yaş grubuna ayrılarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Çalışma grubunun 253’ü (%60.5) kadın, 165’i (%39.5) erkek; yaş ortalaması; 43.3±16.4 idi. "Başarılı yaşlanma için sizce ne gerekir?" sorusuna verilen cevaplarda; “Sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması gerekir” önermesine "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin oranı %93.8 ile en yüksekti. Bunu “Kişinin kendisiyle barışık olması gerekir” (%91.9) ve “Sağlıklı/dengeli beslenmek gerekir” (%91.4) önermelerine tamamen katılanlar izlemiştir. Yaş gruplarına göre incelendiğinde "Katılıyorum" ve "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin toplam oranı; “Yatağa bağımlı olmamak gerekir” 18-30 yaş grubunda %89.4, 31-50 yaş grubunda %92.0, 51 yaş ve üstü grubunda %99,3; “Başkalarının bakımına muhtaç olmamak gerekir” önermesine 18-30 yaş grubunda %93.0, 31-50 yaş grubunda %92.6, 51 yaş ve üstü grubunda %100.0'dür.

**Sonuç:** Elde edilen bulgular fiziksel bağımsızlığın başarılı yaşlanma için en önemli unsurlar olarak algılandığına işaret etmektedir. Başarılı yaşlanma algısı yönünden sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması tüm yaş grupları için yüksek öneme sahipken, genç ve orta yaş grubunda daha çok önemsenen sağlıklı/dengeli beslenme ve kişinin kendisiyle barışık olması unsurlarının yerini ileri yaş grubunda yatağa bağımlı olmamak ve emeklilik güvencesine sahip olmak almaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Başarılı yaşlanma, algı, yaşlılık, sağlık

**Perception of Successful Aging: Elderly Views of Individuals from Different Age Groups**

**Abstract**

**Aim:** The rapid increase in the elderly population as a result of prolonged life expectancy at birth increases the desire and effort of people to have a healthy age. The concept of successful aging is defined briefly as "positive competencies in terms of mental and physical aspects". The perception of successful aging depends on many factors such as culture, age, gender and health status. The studies evaluating the successful aging perception of people living in our country are very limited. The aim of this study is to examine the perception of successful aging of the people who applied to .............. Policlinic of ............... Hospital for any reason.

**Method:** A 37-question questionnaire developed by searching the related literature was applied to 418 people who accepted to participate in the study by face-to-face interview method. To be able to determine the successful aging perception of different age groups the study group was divided into three age groups: young (18-30), middle age (31-50) and older age (51 years and older) and the results were evaluated.

**Findings:** 253 people of the study group (60.5%) were female and 165 people (39.5%) were male; the average age was; 43.3±16.4. Answers given to the question "What is required for successful aging?" were evaluated. For the statement of "Health and care services need to be accessible", the ratio of those who give the answer “Completely agree” is highest with 93.8%. This was followed by the statements “One must be at peace with himself” (91.9%) and "Healthy / balanced diet is required” (91.4%). The total rates of respondents who answered as "Agree" and "Completely Agree" was examined according to age groups for each statement. Results for the statement of "You should not be dependent on the bed" were 89.4% in the 18-30 age group, 92.0% in the 31-50 age group, 99.3% in the 51 age and above age group; and for the statement of "You should not be in need of care of others" were 93.0% in the 18-30 age group, 92.6% in the 31-50 age group, and 100.0% in the age group of 51 and above age group.

**Conclusion:** Findings indicate that physical independence is perceived as the most important factor for successful aging. "Access to health and care services" has high importance for successful aging in all age groups. While "healthy / balanced diet" and "being in peace with himself" are considered to be more important in the young and middle age groups, "not being bedridden" and "to have social security for retirement" are more important in the older age group.

**Key words:** Successful aging, perception, elderly, health

**Giriş**

Dünyadaki tüm ülkelerde nüfus hızla yaşlanmaktadır. Ancak yaşlanmanın hızı ülkelerin sosyal, kültürel ve ekonomik yapısına göre değişiklik göstermektedir. Bugün gelişmiş birçok ülkede 65 yaş ve üzeri nüfus %20 oranını geçmiş bulunmaktadır. Türkiye'de ise 2017 yılında yaşı 65 ve üzerinde olanların oranı ülke nüfusunun % 8.5'ine ulaşmıştır (1). Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) tarafından yapılan nüfus projeksiyonu ana senaryo hesaplamalarına göre 2060 yılında Türkiye'nin yaşlı nüfusunun (gösterge sınırı olan %20'yi aşarak) %22.6 olması beklenmektedir (2).

İleri yaşla birlikte hastalıkların görülme sayısı, sıklığı, etkilenme düzeyi artar, tedaviden yarar görme oranı azalabilir. Özellikle kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, inme, kanser, demans ve diyabet gibi hastalıklar sıklıkla bakıma muhtaç olmaya yol açmakta ve bu durum kişinin kendisine olduğu kadar yakınlarını etkilemektedir. Bakıma muhtaç olmanın sosyal ve ekonomik olarak ağır bir yük oluşturması nedeniyle, özellikle gelişmiş toplumlar bunu engellemek için yoğun olarak çalışmaktadırlar. Ortak hedef sağlıklı bir yaşam ve sağlıklı bir yaşlılıktır. Bu ideali tanımlayan ve özellikle beden ve ruh sağlığına odaklanan "sağlıklı yaşlanma" kavramı tıp alanında daha sık kullanılmaktadır. Sosyal bilimlerde ise bunun yerine başarılı yaşlanma kavramı getirilmiş ve yaygın olarak tercih edilmeye başlanmıştır.

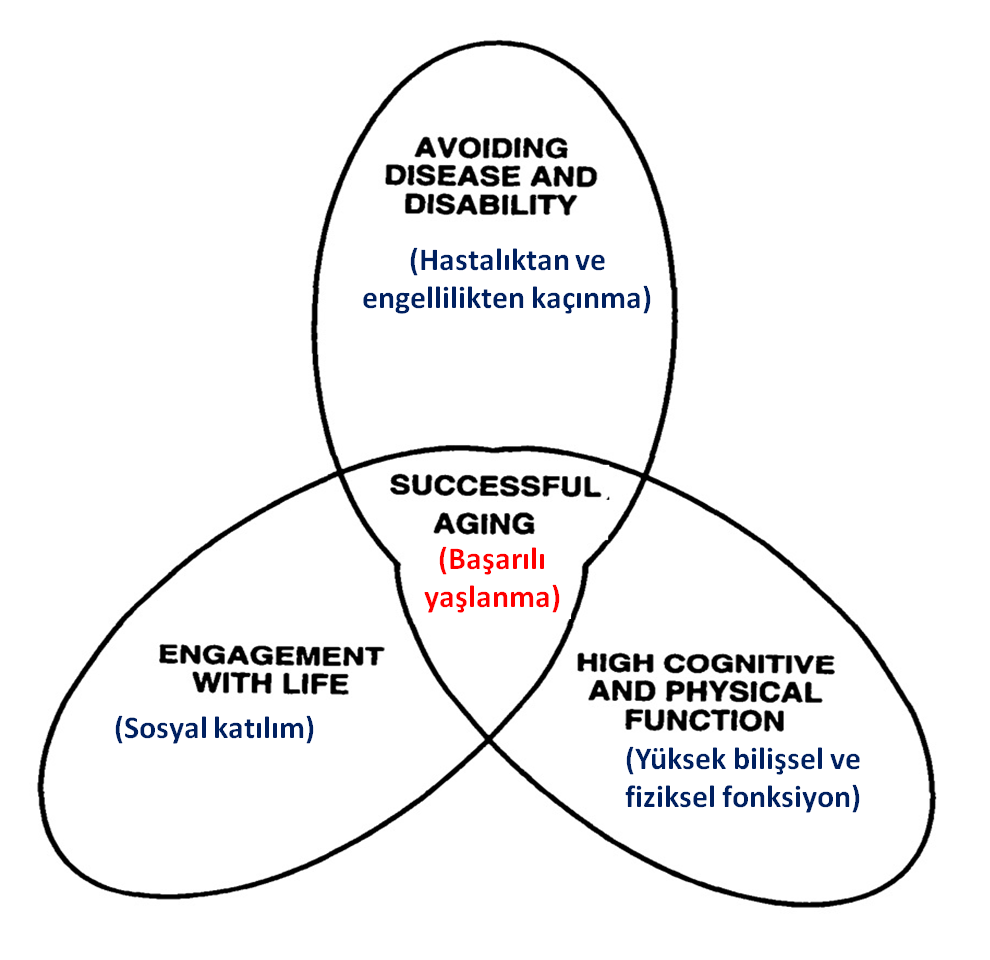
Başarılı yaşlanma; hastalıklardan kaçınma, yüksek fiziksel ve zihinsel işlevsellik, yaşama aktif katılım, biyomedikal anlamda hastalığın yokluğu, psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini, ekonomik güvenlik, hayata olumlu bakış açısı gibi anlamlarda kullanılmakta, kısaca "zihinsel ve fiziksel açıdan yetkinliklerin pozitif oluşu" olarak tanımlanmaktadır. Düşük hastalık riskinin bulunması başarılı yaşlanmanın belirtilerinden biri olarak kabul edilmektedir (3, 4).

Başarılı yaşlanma algısı; kültür, yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, meslek, sağlık durumu gibi birçok faktöre göre değişmektedir. Aynı şekilde başarılı yaşlanmanın birçok belirleyicisi olduğu bildirilmiştir. Sağlık, birçok araştırmada farklı altyapıda, sosyoekonomik grupta olan kişilerde başarılı yaşlanmanın en önemli belirleyicisi olarak görülmektedir. Ancak birçok açıdan benzer olmakla birlikte sağlıklı yaşlanma başarılı yaşlanma ile aynı anlama gelmemektedir.

Jarcho, başarılı yaşlanmaya ilişkin tespitlerin Cicero'nun M.Ö. 44 yılında yazdığı bir denemeye kadar uzandığı belirtmektedir. Cicero'nun mutlu ve mutsuz yaşlılık arasında bir ayrım yaptığı, olumlu bakış açısıyla yaşlılığı hiç de kötü görmediği, çünkü doğa kuralları gereği kaçınılmaz olduğunu dile getirdiği aktarılmaktadır. Ayrıca yaşlılığı olumlu değişimler ve bilgelikle ilişkilendirdiği, ama aynı zamanda servetin bir fark yarattığını, ahlaki bir toplumda yaşlılığa uyumun daha kolay olduğunu, yaşlılıkta fiziksel ve zihinsel faaliyetlerin sürdürülmesinin gerekli olduğunu vurguladığı belirtilmektedir (5).

Havighurst, 1961 yılında Gerontoloji biliminin önemli bir hedefi olarak başarılı yaşlanmayı "yıllara hayat katmak ve yaşamdan memnuniyet almak" olarak tanımlayarak; öznel düzeyde iyi olma hali, bireysel düzeyde yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkilendirmiştir (6).

Başarılı yaşlanma kavramın yaygınlaşması Rowe ve Kahn adlı araştırmacıların çalışmaları sayesinde olmuştur. Rowe ve Kahn geliştirdikleri başarılı yaşlanma modelinde yaşlılığı “başarılı yaşlanma” (*sucessful aging*) ve “olağan yaşlanma” (*usual aging*) olarak iki kategoriye ayırmışlardır. Modellerinde başarılı yaşlanma için üç kriter geliştirmişlerdir. Bunlar hastalıktan ve engellilikten kaçınma, bilişsel ve fiziksel fonksiyonun sürdürülmesi ve sosyal katılımdır. Tanımlamalarına göre başarılı bir yaşlanma için bu faktörlerin üçünün bulunması gerekmektedir (Şekil 1), (4).



Şekil 1. Rowe ve Kahn tarafından tanımlanan başarılı yaşlanma modeli (*4 nolu kaynaktan alınarak düzenlenmiştir*).

Strawbridge 65-99 yaş aralığında 867 kişi ile yaptığı çalışmada Rowe ve Kahn’ın başarılı yaşlanma kriterleri ile katılımcıların kendi başarılı yaşlanma algılarını karşılaştırmış, Rowe ve Kahn’ın kriterlerine göre her üç bileşeni kapsayan ve dolayısı ile başarılı yaşlanmış sayılabilecek kişilerin oranı %18.8 bulunurken aynı kişilerin %50.3’ü kendisini başarılı yaşlanıyor olarak algılamıştır (7). Baltes ve Baltes ise "Başarılı Yaşlanma" kitabında ilerleyen yaş ile birlikte oluşan fiziksel ve psikososyal kayıplar ile başa çıkmak için bir uyum mekanizması geliştirilmesini önermiştir. Gözleri görmeyen bir kişinin başarılı yaşlanmak için kitap okuma alışkanlığını bırakması ve yerine sesli kitap okumasını örnek gösterilmiştir (8).

Farklı kültürden gelen kişiler ile yapılan araştırmalar ise, başarılı yaşlanmak için önemli olduğu belirtilen faktörlerin kültüre göre değişiklik gösterdiğini bulmuştur. Martinson'un Sosyal Gerontoloji literatürünü kapsayan sistematik derlemesinde başarılı yaşlanmaya ilişkin saptamaları arasında; Batı kültüründe sağlıklı olmak öncelikli iken, Doğu kültüründe sosyal ilişkilerin derecesinin önemli olduğu belirtilmektedir (9). Başarı kavramı Batı toplumunun bir normu olması nedeni ile de eleştirilmektedir. Batı kültürüne göre fiziksel egzersiz ve ruhsal sağlık ayrı olarak değerlendirilmekte, ancak Doğu kültürüne göre vücut ve ruh iç içe geçmiş, tek bir şey olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda *harmonik yaşlanma* alternatif bir kavram olarak önerilmiştir (10).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılında yayımlanan Dünya Sağlık İstatistikleri Raporu'nda 2016 yılı verilerine göre dünya üzerinde gerçekleşen toplam 57 milyon ölümün yaklaşık 41 milyonunun (%71) kardiyovasküler hastalık, kanser, diyabet, kronik solunum hastalığı gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle meydana geldiği belirtilmekte, Türkiye için bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle 30-70 yaş arasında ölüm olasılığı %16.1 olarak bildirilmektedir (11). Yaşlılık dönemi, vücut işlevlerinin gerilediği birçok kronik hastalık sıklığının arttığı bir dönem olup bulaşıcı olmayan hastalıkların sıklığı ilerleyen yaşla birlikte artmaktadır. Kişilerin sağlıklarını mümkün olduğunca uzun süre korumaları, sağlık harcamaları ile bakım gereksinimi ve harcamalarını azaltmaktadır. Birçok kronik hastalığın sıklığı, yaşam tarzı değişiklikleri, düzenli beslenme, temiz çevre gibi önlemlerle ile azalabilmektedir. Sağlıklı yaşlanmaya yönelik fiziksel ve ruhsal sağlığı kapsayan bu önlemlerin önemi iyi bilinmekte, ancak başarılı yaşlanmanın sağlanabilmesi için dikkate alınması gereken sosyal boyut genellikle arka planda kalmaktadır (12).

Türkiye'de başarılı yaşlanma ile ilgili yapılmış sınırlı sayıda çalışmada konuya sağlık durumu bakış açısıyla yaklaşılmakta olup insanların başarılı yaşlanma algısını değerlendiren araştırma ise çok azdır. Bu araştırmanın amacı başarılı yaşlanma konusunu .................................... Hastanesi ................................... Polikliniği örneğinde inceleyerek, farklı yaş gruplarından insanların başarılı yaşlanma algısına ışık tutmaktır.

**Gereç ve Yöntem**

Nicel araştırma metodu kullanılan bu tanımlayıcı ve kesitsel çalışma için ...................... Hastanesi İlaç Dışı Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 12.02.2015 tarih ve 54/1 karar numarası ile etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri’ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Hazırlık aşamasında başarılı yaşlanma ile ilgili literatür taranarak; başarılı yaşlanma algısının ağırlıklı olarak yurt dışında yapılan çalışmalarda incelendiği, Türkiye'den ise yaşlılıkta yaşam kalitesi ile ilgili yayınların daha sık bulunduğu gözlenmiştir. Literatürde başarılı yaşlanma algısını inceleyen yayınlarda saptanan kriterleri içerecek biçimde "Başarılı yaşlanma için sizce ne gerekir?" sorusuna yanıt olabilecek 37 önerme içeren bir soru formu geliştirilmiştir. Katılımcıların algısını saptayabilmek için "Kesinlikle katılmıyorum" ile "Tamamen katılıyorum" arasında değişen beş seçenekli Likert ölçeği yöntemi kullanılmıştır. Anket formunda demografik bilgileri toplayabilmek için beş soruluk bir bölüm yer almıştır. Hazırlanan form öncelikle 50 kişiye uygulanmış, eksiklikleri ve yanlış anlamalar saptanarak düzeltilmiştir.

Araştırma 2015 yılı Nisan ve Mayıs aylarında ................................................. Hastanesi ................................. Polikliniği'ne herhangi bir nedenle başvuran kişilerden çalışmaya katılmayı kabul eden 418 kişi ile yapılmıştır. Katılımcılar sözel olarak bilgilendirildikten sonra katılmayı kabul edenlerden yazılı onam alınmıştır. Anket, yüz yüze görüşme yöntemi ile yapılmış, bu yolla okuma yazma bilmeyen yaşlıların ve kendisi form dolduramayacak durumda olanların da katılımı sağlanmıştır. Toplanan veriler SPSS (13.0) Programı ile analiz edilmiştir. Farklı yaş gruplarının başarılı yaşlanma algısını saptayabilmek için çalışma grubu genç (18-30), orta yaş (31-50) ve ileri yaş (51 yaş ve üzeri) olmak üzere üç yaş grubuna ayrılarak sonuçlar değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı analiz ve gruplar arası karşılaştırmalar için Ki-kare ve Independent Samples T testi kullanılmıştır. p<0.05 değerler anlamlı kabul edilmiştir.

**Bulgular**

Çalışmaya katılan 418 kişinin 253’ü (%60.5) kadın, 165’i (%39.5) erkek idi. Kadınların yaş ortalaması 42.2±16.4, erkeklerin yaş ortalaması 44.7±16.4; tüm grubun ortalama yaşı; 43.3±16.4, medyan yaş; 41 idi. Çalışmaya katılanların yaş grubu, medeni durum, eğitim durumu ve meslek gibi bilgilerini içeren demografik özellikleri Tablo 1’de belirtilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubunun demografik özellikleri (n=418)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Demografik özellikler** | | **Sayı** | **%** |
| Yaş grupları | Genç (18 - 30) | 114 | 27.3 |
| Orta yaş (31 - 50) | 162 | 38.7 |
| İleri yaş (51 yaş ve üzeri) | 142 | 34.0 |
| Medeni durum | Bekar | 79 | 18.9 |
| Evli | 302 | 72.2 |
| Boşanmış / Dul | 37 | 8.9 |
| Eğitim durumu | Okur-yazar / İlkokul mezunu | 147 | 35.2 |
| Ortaokul mezunu | 55 | 13.2 |
| Lise mezunu | 108 | 25.8 |
| Üniversite mezunu | 108 | 25.8 |
| Meslek | İsçi | 60 | 14.4 |
| Memur | 33 | 7.9 |
| Emekli | 58 | 13.9 |
| Ev hanımı | 118 | 28.2 |
| Öğrenci | 27 | 6.5 |
| Çiftçi | 12 | 2.9 |
| Serbest meslek | 47 | 11.2 |
| Diğer | 63 | 15.1 |

"Başarılı yaşlanma için sizce ne gerekir?" sorusuna verilen cevaplarda, anketteki 37 önerme içinden “Sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması gerekir” önermesine "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin oranı %93.8 ile en yüksektir. Bunu “Kişinin kendisiyle barışık olması gerekir” (%91.9) ve “Sağlıklı/dengeli beslenmek gerekir” (%91.4) önermelerine tamamen katılanlar izlemiştir. En az sıklıkta “Çok uzun bir ömür sürmek gerekir” (%25.1) ve “Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek gerekir” (%28.2) önermelerine "Tamamen katılıyorum" yanıtı verilmiştir. Diğer önermelere verilen yanıtların dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Başarılı Yaşlanma Anketine verilen yanıtların dağılımı (n=418)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sıra** | **Önermeler:**  *Başarılı yaşlanma için;*  *......................................... gerekir.* | **Kesinlikle katılmıyorum** | | **Katılmıyorum** | | **Kararsızım** | | **Katılıyorum** | | **Tamamen katılıyorum** | |
| Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % | Sayı | % |
| 1 | Aile üyeleri ile iyi ilişkilere sahip olmak | 5 | 1.2 | 8 | 1.9 | 3 | 0.7 | 41 | 9.8 | 361 | 86.4 |
| 2 | Akrabalar ile iyi ilişkilere sahip olmak | 4 | 1.0 | 13 | 3.1 | 24 | 5.7 | 102 | 24.4 | 275 | 65.8 |
| 3 | Komşular ve çevreyle iyi ilişkilere sahip olmak | 6 | 1.4 | 16 | 3.8 | 17 | 4.1 | 86 | 20.6 | 293 | 70.1 |
| 4 | Sosyal ve kültürel aktivitelere katılmak | 11 | 2.6 | 17 | 4.1 | 16 | 3.8 | 105 | 25.1 | 269 | 64.4 |
| 5 | Dini aktiviteler yapmak | 14 | 3.3 | 24 | 5.7 | 17 | 4.1 | 89 | 21.3 | 274 | 65.6 |
| 6 | Yaşam boyu eğitim programlarına katılmak | 14 | 3.3 | 33 | 7.9 | 47 | 11.2 | 132 | 31.6 | 192 | 45.9 |
| 7 | Gönüllü aktivitelere katılmak | 16 | 3.8 | 28 | 6.7 | 53 | 12.7 | 157 | 37.6 | 164 | 39.2 |
| 8 | Gönüllü bakım hizmeti vermek | 19 | 4.5 | 39 | 9.3 | 56 | 13.4 | 125 | 29.9 | 179 | 42.8 |
| 9 | Güvenli bir çevrede yaşam sürdürmek | 3 | 0.7 | 3 | 0.7 | 5 | 1.2 | 36 | 8.6 | 371 | 88.8 |
| 10 | Sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması | 3 | 0.7 | 1 | 0.2 | 3 | 0.7 | 19 | 4.5 | 392 | 93.8 |
| 11 | Düzenli bir gelir sahibi olmak | 8 | 1.9 | 5 | 1.2 | 5 | 1.2 | 45 | 10.8 | 355 | 84.9 |
| 12 | Yalnız yaşamamak | 25 | 6.0 | 31 | 7.4 | 18 | 4.3 | 77 | 18.4 | 267 | 63.9 |
| 13 | Stresten uzak bir hayat sürdürmek | 6 | 1.4 | 4 | 1.0 | 5 | 1.2 | 35 | 8.4 | 368 | 88.0 |
| 14 | Kişinin sevdiği işte çalışması | 3 | 0.7 | 8 | 1.9 | 9 | 2.2 | 34 | 8.1 | 364 | 87.1 |
| 15 | Emekliliğin sağladığı güvenceye sahip olmak | 8 | 1.9 | 3 | 0.7 | 9 | 2.2 | 32 | 7.7 | 366 | 87.6 |
| 16 | Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek | 31 | 7.4 | 77 | 18.4 | 69 | 16.5 | 123 | 29.4 | 118 | 28.2 |
| 17 | Gelecekten maddi-manevi endişe duymamak | 12 | 2.9 | 8 | 1.9 | 9 | 2.2 | 43 | 10.3 | 346 | 82.8 |
| 18 | Ev sahibi olmak | 3 | 0.7 | 20 | 4.8 | 12 | 2.9 | 68 | 16.3 | 315 | 75.4 |
| 19 | Araba sahibi olmak | 14 | 3.3 | 51 | 12.2 | 51 | 12.2 | 124 | 29.7 | 178 | 42.6 |
| 20 | Kronik hastalığa sahip olmamak | 13 | 3.1 | 17 | 4.1 | 16 | 3.8 | 33 | 7.9 | 339 | 81.1 |
| 21 | Yatağa bağımlı olmamak | 14 | 3.3 | 6 | 1.4 | 6 | 1.4 | 25 | 6.0 | 367 | 87.8 |
| 22 | Başkalarının bakımına muhtaç olmamak | 9 | 2.2 | 3 | 0.7 | 8 | 1.9 | 34 | 8.1 | 364 | 87.1 |
| 23 | Ölene kadar dinç bir hayat sürmek | 2 | 0.5 | 7 | 1.7 | 17 | 4.1 | 61 | 14.6 | 331 | 79.2 |
| 24 | Düzenli spor/egzersiz yapmak | 4 | 1.0 | 6 | 1.4 | 10 | 2.4 | 54 | 12.9 | 344 | 82.3 |
| 25 | Sağlıklı/dengeli beslenmek | 5 | 1.2 | 1 | 0.2 | 1 | 0.2 | 29 | 6.9 | 382 | 91.4 |
| 26 | Sigara kullanmamak | 7 | 1.7 | 9 | 2.2 | 11 | 2.6 | 42 | 10.0 | 349 | 83.5 |
| 27 | Alkol kullanmamak | 6 | 1.4 | 15 | 3.6 | 10 | 2.4 | 50 | 12.0 | 337 | 80.6 |
| 28 | Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması | 27 | 6.5 | 42 | 10.0 | 53 | 12.7 | 119 | 28.5 | 177 | 42.3 |
| 29 | Çok uzun bir ömür sürmek | 32 | 7.7 | 93 | 22.2 | 68 | 16.3 | 120 | 28.7 | 105 | 25.1 |
| 30 | Zihni canlı tutan egzersizler yapmak | 4 | 1.0 | 8 | 1.9 | 13 | 3.1 | 67 | 16.0 | 326 | 78.0 |
| 31 | Fazla kilolu olmamak | 8 | 1.9 | 6 | 1.4 | 4 | 1.0 | 39 | 9.3 | 361 | 86.4 |
| 32 | Aşırı zayıf olmamak | 7 | 1.7 | 8 | 1.9 | 13 | 3.1 | 60 | 14.4 | 330 | 78.9 |
| 33 | Fiziksel/zihinsel engele sahip olmamak | 7 | 1.7 | 13 | 3.1 | 18 | 4.3 | 55 | 13.2 | 325 | 77.8 |
| 34 | Olaylara her zaman olumlu yaklaşmak | 5 | 1.2 | 9 | 2.2 | 14 | 3.3 | 79 | 18.9 | 311 | 74.4 |
| 35 | Hiç pişmanlık yaşamamak | 15 | 3.6 | 45 | 10.8 | 46 | 11.0 | 133 | 31.8 | 179 | 42.8 |
| 36 | İleri yaştaki değişimlerine uyum sağlayabilmek | 3 | 0.7 | 7 | 1.7 | 14 | 3.3 | 79 | 18.9 | 315 | 75.4 |
| 37 | Kişinin kendisiyle barışık olması | 4 | 1.0 | 3 | 0.7 | 3 | 0.7 | 24 | 5.7 | 384 | 91.9 |

Ankete verilen yanıtlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında önermelerden ikisi dışında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. “Alkol kullanmamak gerekir” önermesine kadınların %86.6'sı, erkeklerin %71.5'i "Tamamen katılıyorum" yanıtını vermiştir (p=0.004). “Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması gerekir” önermesine ise erkeklerin %52.7'si, kadınların %35.6'sı tamamen katılıyorum yanıtını vermiştir (p=0.011)

Yaş gruplarına göre anket sorularına verilen yanıtlarda istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. “Akrabalar ile iyi ilişkilere sahip olmak gerekir” önermesine 51 yaş ve üstü grubunun %73.2'si "Tamamen katılıyorum" derken 18-30 yaş grubunun %53.5'i "Tamamen katılıyorum" yanıtını vermişlerdir (p=0.027). “Komşular ve çevreyle iyi ilişkilere sahip olmak gerekir” önermesine 51 yaş ve üstü grubun %81.7'si "Tamamen katılıyorum" yanıtını verirken 18-30 yaş grubunun %58.8'i "Tamamen katılıyorum" yanıtını vermiştir (p=0.006) “Yalnız yaşamamak gerekir” önermesine 18-30 yaş grubunun %10.5'i "Kesinlikle katılmıyorum" derken 51 yaş ve üstü grubun %78.9'u "Tamamen katılıyorum" şeklinde yanıt vermiştir (p=0.000). “Emekliliğin sağladığı güvenceye sahip olmak gerekir“ önermesine 18-30 yaş grubunun %80.7'si, 31-50 yaş grubunun 84.6'sı "Tamamen katılıyorum" yanıtını vermiş, buna karşın 51 yaş üstü grubun %96.5'i bu yanıtı vermiştir (p=0.015). "Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek gerekir” önermesini 51 yaş ve üstü grubun %38.0'i, 18-30 yaş grubunun ise %15.8'i "Tamamen katılıyorum" diye yanıtlamıştır (p=0.001). “Gelecekten maddi-manevi endişe duymamak gerekir” önermesine tamamen katılanlar 51 yaş ve üstü grupta %89.4 iken 18-30 yaş grubunda ise %75.4'tür (p=0.015). “Ev sahibi olmak gerekir” önermesine 51 yaş ve üstü grubun %84.5'i 18-30 yaş grubunun ise 66.7'si "Tamamen katılıyorum" demişlerdir (p=0.06). "Araba sahibi olmak gerekir” önermesine ise 18-30 yaş grubunun ise %38.6 sı, 31-50 yaş grubunun %44.4'ü, 51 yaş ve üstü grubunun 43.7'si "Tamamen katılıyorum" şeklinde yanıtlamışlardır (p=0.026). “Kronik hastalığa sahip olmamak gerekir” önermesine 18-30 yaş grubunun %76.3'si, 51 yaş üstü grubun ise %90.1'i tamamen katılmışlardır (p=0.019). “Yatağa bağımlı olmamak gerekir” önermesini 31-50 yaş grubunun %82.7'si, 51 yaş üstü grubun %97.2 si , "Tamamen katılıyorum" diye yanıtlamışlardır (p=0.003). “Başkalarının bakımına muhtaç olmamak gerekir” önermesine 18-30 yaş grubunun %85.1'i, 51 yaş ve üstü grubun %94.4'ü tamamen katılmışlardır. “Ölene kadar dinç bir hayat sürmek gerekir” önermesine 18-30 yaş grubunun %70.2 si, 51 üstü ve yaş grubunun %90.1'i "Tamamen katılıyorum" yanıtını vermişlerdir (p=0.01).

"Yaşam boyu eğitim programlarına katılmak gerekir" (p=0.034), "Gönüllü bakım hizmeti vermek gerekir" (p=0.001), "Stresten uzak bir hayat sürdürmek gerekir" (p=0.015), "Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması gerekir" (p=0.000), "Zihni canlı tutan egzersizler yapmak gerekir" (p=0.030), "Fazla kilolu olmamak gerekir" (p=0.003), "Aşırı zayıf olmamak gerekir"(p=0.004), "Fiziksel/zihinsel engele sahip olmamak gerekir" (p=0.004), "Olaylara her zaman olumlu yaklaşmak gerekir"(p=0.012), "Hiç pişmanlık yaşamamak gerekir"(p=0.002) önermelerine "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin oranları yaş arttıkça istatistiksel olarak anlamlı ölçüde artmaktadır (Tablo 3).

**Tablo 3. Başarılı Yaşlanma Anketine verilen yanıtların yaş gruplarına göre dağılımı (n=418), (%).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sıra** | **Önermeler:**  *Başarılı yaşlanma için;*  *................................................. gerekir.* | **Kesinlikle katılmıyorum** | | | **Katılmıyorum** | | | **Kararsızım** | | | **Katılıyorum** | | | **Tamamen katılıyorum** | | | **p** |
| **18-30** | **31-50** | **51+** | **18-30** | **31-50** | **51+** | **18-30** | **31-50** | **51+** | **18-30** | **31-50** | **51+** | **18-30** | **31-50** | **51+** |
| 1 | Aile üyeleri ile iyi ilişkilere sahip olmak | 1.8 | 1.2 | 0.7 | 0.9 | 3.7 | 0.7 | 0.9 | 0.6 | 0.7 | 11.4 | 10.5 | 7.7 | 85.1 | 84.0 | 90.1 | 0,598 |
| 2 | Akrabalar ile iyi ilişkilere sahip olmak | 1.8 | 1.2 | 0.0 | 5.3 | 3.1 | 1.4 | 8.8 | 6.8 | 2.1 | 30.7 | 21.0 | 23.2 | 53.5 | 67.9 | 73.2 | 0,027\* |
| 3 | Komşular ve çevreyle iyi ilişkilere sahip olmak | 1.8 | 1.9 | 0.7 | 4.4 | 5.6 | 1.4 | 7.9 | 4.3 | 0.7 | 27.2 | 20.4 | 15.5 | 58.8 | 67.9 | 81.7 | 0,006\* |
| 4 | Sosyal ve kültürel aktivitelere katılmak | 1.8 | 3.1 | 2.8 | 0.9 | 4.9 | 5.6 | 6.1 | 4.9 | 0.7 | 22.8 | 22.8 | 29.6 | 68.4 | 64.2 | 61.3 | 0,133 |
| 5 | Dini aktiviteler yapmak | 3.5 | 5.6 | 0.7 | 8.8 | 4.9 | 4.2 | 5.3 | 3.7 | 3.5 | 22.8 | 19.1 | 22.5 | 59.6 | 66.7 | 69.0 | 0,269 |
| 6 | Yaşam boyu eğitim programlarına katılmak | 2.6 | 3.1 | 4.2 | 6.1 | 7.4 | 9.9 | 19.3 | 9.3 | 7.0 | 36.0 | 32.7 | 26.8 | 36.0 | 47.5 | 52.1 | 0,034\* |
| 7 | Gönüllü aktivitelere katılmak | 0.0 | 4.3 | 6.3 | 8.8 | 5.6 | 6.3 | 16.7 | 13.6 | 8.5 | 42.1 | 37.0 | 34.5 | 32.5 | 39.5 | 44.4 | 0,065 |
| 8 | Gönüllü bakım hizmeti vermek | 2.6 | 4.9 | 5.6 | 13.2 | 10.5 | 4.9 | 20.2 | 14.8 | 6.3 | 35.1 | 26.5 | 29.6 | 28.9 | 43.2 | 53.5 | 0,001\* |
| 9 | Güvenli bir çevrede yaşam sürdürmek | 0.0 | 1.2 | 0.7 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 1.8 | 0.6 | 1.4 | 11.4 | 9.9 | 4.9 | 86.8 | 86.4 | 93.0 | 0,204 |
| 10 | Sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması | 0.9 | 0.6 | 0.7 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 1.8 | 0.6 | 0.0 | 4.4 | 4.9 | 4.2 | 93.0 | 93.2 | 95.1 | 0,807 |
| 11 | Düzenli bir gelir sahibi olmak | 5.3 | 1.2 | 0.0 | 1.8 | 1.9 | 0.0 | 0.9 | 1.2 | 1.4 | 10.5 | 11.1 | 10.6 | 81.6 | 84.6 | 88.0 | 0,117 |
| 12 | Yalnız yaşamamak | 10.5 | 6.2 | 2.1 | 8.8 | 9.3 | 4.2 | 8.8 | 3.7 | 1.4 | 29.8 | 14.8 | 13.4 | 42.1 | 66.0 | 78.9 | 0,000\* |
| 13 | Stresten uzak bir hayat sürdürmek | 5.3 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 1.2 | 0.7 | 1.8 | 1.2 | 0.7 | 10.5 | 8.6 | 6.3 | 81.6 | 88.9 | 92.3 | 0,015\* |
| 14 | Kişinin sevdiği işte çalışması | 1.8 | 0.6 | 0.0 | 0.9 | 3.1 | 1.4 | 4.4 | 1.9 | 0.7 | 10.5 | 7.4 | 7.0 | 82.5 | 87.0 | 90.8 | 0,234 |
| 15 | Emekliliğin sağladığı güvenceye sahip olmak | 3.5 | 2.5 | 0.0 | 1.8 | 0.6 | 0.0 | 3.5 | 3.1 | 0.0 | 10.5 | 9.3 | 3.5 | 80.7 | 84.6 | 96.5 | 0,015\* |
| 16 | Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek | 9.6 | 9.3 | 3.5 | 26.3 | 13.6 | 17.6 | 21.9 | 16.7 | 12.0 | 26.3 | 32.1 | 28.9 | 15.8 | 28.4 | 38.0 | 0,001\* |
| 17 | Gelecekten maddi-manevi endişe duymamak | 6.1 | 3.1 | 0.0 | 3.5 | 0.6 | 2.1 | 4.4 | 1.2 | 1.4 | 10.5 | 13.0 | 7.0 | 75.4 | 82.1 | 89.4 | 0,015\* |
| 18 | Ev sahibi olmak | 0.9 | 1.2 | 0.0 | 4.4 | 4.3 | 5.6 | 7.0 | 1.9 | 0.7 | 21.1 | 19.1 | 9.2 | 66.7 | 73.5 | 84.5 | 0,006\* |
| 19 | Araba sahibi olmak | 5.3 | 3.7 | 1.4 | 13.2 | 6.8 | 17.6 | 13.2 | 9.3 | 14.8 | 29.8 | 35.8 | 22.5 | 38.6 | 44.4 | 43.7 | 0,026\* |
| 20 | Kronik hastalığa sahip olmamak | 5.3 | 4.3 | 0.0 | 6.1 | 3.1 | 3.5 | 2.6 | 6.2 | 2.1 | 9.6 | 9.9 | 4.2 | 76.3 | 76.5 | 90.1 | 0,019\* |
| 21 | Yatağa bağımlı olmamak | 4.4 | 5.6 | 0.0 | 2.6 | 1.2 | 0.7 | 3.5 | 1.2 | 0.0 | 6.1 | 9.3 | 2.1 | 83.3 | 82.7 | 97.2 | 0,003\* |
| 22 | Başkalarının bakımına muhtaç olmamak | 0.9 | 4.9 | 0.0 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 3.5 | 2.5 | 0.0 | 7.9 | 10.5 | 5.6 | 85.1 | 82.1 | 94.4 | 0,001\* |
| 23 | Ölene kadar dinç bir hayat sürmek | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 2.6 | 1.2 | 1.4 | 4.4 | 6.8 | 0.7 | 22.8 | 14.8 | 7.7 | 70.2 | 75.9 | 90.1 | 0,002\* |
| 24 | Düzenli spor/egzersiz yapmak | 1.8 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 1.2 | 2.8 | 2.6 | 1.9 | 2.8 | 14.0 | 13.6 | 11.3 | 81.6 | 82.1 | 83.1 | 0.577 |
| 25 | Sağlıklı/dengeli beslenmek | 2.6 | 0.6 | 0.7 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 7.0 | 4.9 | 9.2 | 89.5 | 93.8 | 90.1 | 0.337 |
| 26 | Sigara kullanmamak | 2.6 | 1.9 | 0.7 | 3.5 | 1.2 | 2.1 | 3.5 | 2.5 | 2.1 | 8.8 | 14.2 | 6.3 | 81.6 | 80.2 | 88.7 | 0.327 |
| 27 | Alkol kullanmamak | 2.6 | 1.2 | 0.7 | 6.1 | 2.5 | 2.8 | 3.5 | 1.2 | 2.8 | 14.9 | 14.8 | 6.3 | 72.8 | 80.2 | 87.3 | 0.095 |
| 28 | Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması | 7.9 | 6.2 | 5.6 | 18.4 | 6.8 | 7.0 | 17.5 | 13.6 | 7.7 | 31.6 | 26.5 | 28.2 | 24.6 | 46.9 | 51.4 | 0.000\* |
| 29 | Çok uzun bir ömür sürmek | 8.8 | 8.0 | 6.3 | 20.2 | 17.3 | 29.6 | 17.5 | 15.4 | 16.2 | 33.3 | 32.1 | 21.1 | 20.2 | 27.2 | 26.8 | 0.150 |
| 30 | Zihni canlı tutan egzersizler yapmak | 1.8 | 1.2 | 0.0 | 4.4 | 0.6 | 1.4 | 6.1 | 3.7 | 0.0 | 16.7 | 16.7 | 14.8 | 71.1 | 77.8 | 83.8 | 0.030\* |
| 31 | Fazla kilolu olmamak | 2.6 | 3.1 | 0.0 | 4.4 | 0.6 | 0.0 | 2.6 | 0.6 | 0.0 | 12.3 | 9.9 | 6.3 | 78.1 | 85.8 | 93.7 | 0.003\* |
| 32 | Aşırı zayıf olmamak | 2.6 | 2.5 | 0.0 | 4.4 | 1.9 | 0.0 | 7.0 | 1.2 | 2.1 | 14.0 | 17.9 | 10.6 | 71.9 | 76.5 | 87.3 | 0.004\* |
| 33 | Fiziksel/zihinsel engele sahip olmamak | 0.9 | 3.1 | 0.7 | 7.0 | 2.5 | 0.7 | 2.6 | 4.9 | 4.9 | 20.2 | 13.0 | 7.7 | 69.3 | 76.5 | 85.9 | 0.004\* |
| 34 | Olaylara her zaman olumlu yaklaşmak | 2.6 | 1.2 | 0.0 | 3.5 | 1.2 | 2.1 | 5.3 | 3.7 | 1.4 | 27.2 | 18.5 | 12.7 | 61.4 | 75.3 | 83.8 | 0.012\* |
| 35 | Hiç pişmanlık yaşamamak | 7.0 | 3.1 | 1.4 | 13.2 | 7.4 | 12.7 | 19.3 | 9.3 | 6.3 | 28.9 | 32.7 | 33.1 | 31.6 | 47.5 | 46.5 | 0.002\* |
| 36 | İleri yaştaki değişimlerine uyum sağlayabilmek | 1.8 | 0.6 | 0.0 | 3.5 | 1.9 | 0.0 | 5.3 | 3.1 | 2.1 | 14.9 | 21.0 | 19.7 | 74.6 | 73.5 | 78.2 | 0.202 |
| 37 | Kişinin kendisiyle barışık olması | 2.6 | 0.6 | 0.0 | 1.8 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 1.4 | 6.1 | 4.9 | 6.3 | 89.5 | 93.2 | 92.3 | 0.277 |

**\* p<0.05**

Ankete verilen yanıtların medeni duruma göre dağılımı incelendiğinde “Akrabalar ile iyi ilişkilere sahip olmak” (p=0.000), “Komşular ve çevreyle iyi ilişkilere sahip olmak” (p=0.001), “Dini aktiviteler yapmak” (p=0.041), “Gönüllü bakım hizmeti vermek” (p=0.007), “Emekliliğin sağladığı güvenceye sahip olmak” (p=0.036), “Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek” (p=0.007), “Kronik hastalığa sahip olmamak” (p=0.007), “Yatağa bağımlı olmamak” (p=0.039), “Alkol kullanmamak” (p=0.013), “Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması” (p=0.001), “Fazla kilolu olmamak” (p=0.038), “Olaylara her zaman olumlu yaklaşmak” (p=0.032) ve “Kişinin kendisiyle barışık olması” (p=0.017) önermelerine “Tamamen katılıyorum” yanıtı veren evli ve dul/boşanmış olanların oranları bekar olanların oranlarından daha yüksekti. “Ev sahibi olmak” (p=0.010), “Araba sahibi olmak” (p=0.002) ve “İleri yaştaki değişimlerine uyum sağlayabilmek” (p=0.017) önermelerine ise evli olanların bekar ve dul/boşanmış olanlardan belirgin olarak daha yüksek oranda “Tamamen katılıyorum” yanıtı verdikleri gözlendi. Aradaki farkların istatistiksel olarak da anlamlı olduğu görüldü. Diğer önermelere verilen yanıtların medeni duruma göre oranları arasındaki farklar anlamlı değildi.

Ankete verilen yanıtların eğitim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde "Akrabalar ile iyi ilişkilere sahip olmak gerekir" (p=0.049), Komşular ve çevreyle iyi ilişkilere sahip olmak gerekir" (p=0.014), Dini aktiviteler yapmak gerekir" (p=0.000), Gönüllü bakım hizmeti vermek gerekir" (p=0.027), Yalnız yaşamamak gerekir" (p=0.001), Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek gerekir" (p=0.000), Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması gerekir" (p=0.000), Çok uzun bir ömür sürmek gerekir" (p=0.000), Fiziksel/zihinsel engele sahip olmamak gerekir" (p=0.002), Hiç pişmanlık yaşamamak gerekir" (p=0.000), önermelerine “Tamamen katılıyorum” yanıtı verenlerin oranı eğitim düzeyi arttıkça istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmaktaydı. "Sosyal ve kültürel aktivitelere katılmak gerekir" (p=0.010) ve "Gelecekten maddi-manevi endişe duymamak gerekir" (p=0.012) önermelerine “Tamamen katılıyorum” yanıtı verdiklerin oranları ise eğitim düzeyi arttıkça istatistiksel olarak da anlamlı düzeyde artmakta idi. Düzenli spor/egzersiz yapmak gerekir önermesine ise ortaokul ve lise mezunları, okur yazar/ilkokul ve üniversite mezunlarına göre daha yüksek oranda "Tamamen katılıyorum" yanıtını vermişlerdir (p=0.037).

**Tartışma**

Yaşlı sağlığı alanında önemli bir kavram olan başarılı yaşlanma algısı; kişisel, sosyoekonomik ve toplumsal pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu araştırmada geniş bir literatür taraması yapılarak Türk kültüründe önemli olabilecek faktörler belirlenmiş, bunlardan 37 önerme içeren bir soru formu oluşturularak katılımcılardan alınan yanıtlar başarılı yaşlanma algısının ilişkili olduğu bilinen yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim bağımsız değişkenleri ile karşılaştırılmıştır. Tüm faktörler; fiziksel durum (14 önerme), sosyal durum (10 önerme), maneviyat (yedi önerme) ve gelir güvencesi durumu (altı önerme) olarak dört başlık altına toplanmıştır. Bazı faktörler birden fazla tema ile ilişkili olup daha fazla ilişkili olan tema altına alınmıştır. Örneğin; "emeklilikten sonra çalışmaya devam etmek" faktörü gelir güvencesi ile ilgili olduğu gibi sosyal olmak ile de ilgilidir, ancak Türkiye'de emeklikte ele geçen gelirin azlığı nedeniyle çalışmanın zorunlu olarak sürdürülmesinden dolayı gelir güvencesi başlığı altına alınmıştır.

Bizim çalışmamızda başarılı yaşlanma için en önemli bulunan unsurlar; sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması (%93.8), kişinin kendisiyle barışık olması (%91.9) ve sağlıklı/dengeli beslenme (%91.4) olarak ön plana çıkmıştır. Martinson başarılı yaşlanma açısından Batı kültüründe sağlıklı olmanın, Doğu kültüründe sosyal ilişkilerin derecesinin önemli olduğunu savunmaktadır (9). Bu yönüyle çalışma grubumuzun katılımcıları batı kültürüne benzer biçimde başarılı yaşlanma için sağlıklı olmayı öncelikli bulmaktadır. Başarılı yaşlanma için; "çok uzun bir ömür sürmek gerekir" ve "emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek gerekir” önermelerine "tamamen katılıyorum" yanıtının en düşük oranlarda (sırasıyla; %25.1 ve %28.2) verilmesi ise uzun yaşamaktansa, yaşlılık döneminde ekonomik kaygılarının olmayacağı kaliteli bir yaşamın tercih edileceğini göstermektedir.

Yaş gruplarına göre anket sorularına verilen yanıtlar değerlendirildiğinde; “Akrabalar ile iyi ilişkilere sahip olmak gerekir”, “Komşular ve çevreyle iyi ilişkilere sahip olmak gerekir", "Yaşam boyu eğitim programlarına katılmak gerekir", "Gönüllü bakım hizmeti vermek gerekir", “Yalnız yaşamamak gerekir”, "Stresten uzak bir hayat sürdürmek gerekir", “Emekliliğin sağladığı güvenceye sahip olmak gerekir“, "Emeklilikten sonra da çalışmaya devam etmek gerekir”, “Gelecekten maddi-manevi endişe duymamak gerekir”, “Ev sahibi olmak gerekir”, "Araba sahibi olmak gerekir”, “Kronik hastalığa sahip olmamak gerekir”, “Ölene kadar dinç bir hayat sürmek gerekir”, "Aile geçmişinde uzun yaşayanların bulunması gerekir", "Zihni canlı tutan egzersizler yapmak gerekir", "Fazla kilolu olmamak gerekir", "Aşırı zayıf olmamak gerekir", " Fiziksel/zihinsel engele sahip olmamak gerekir" ve "Olaylara her zaman olumlu yaklaşmak gerekir" önermelerine "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin oranları yaş arttıkça istatistiksel olarak anlamlı ölçüde artmaktadır.

“Yatağa bağımlı olmamak gerekir” önermesine "Katılıyorum" ve "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin toplam oranı yaş gruplarına göre; 18-30 yaş grubunda %89.4, 31-50 yaş grubunda %92.0, 51 yaş ve üstü grubunda %99,3; “Başkalarının bakımına muhtaç olmamak gerekir” önermesine "Katılıyorum" ve "Tamamen katılıyorum" yanıtını verenlerin toplam oranı yaş gruplarına göre; 18-30 yaş grubunda %93.0, 31-50 yaş grubunda %92.6, 51 yaş ve üstü grubunda %100.0 olup fiziksel bağımsızlığın başarılı yaşlanma için en önemli unsurları olarak görüldüğüne işaret etmektedir. Bu düşüncelerin temelinde bakıma muhtaç kalınması halinde bu ihtiyacın kurumsal olarak karşılanması konusunda sıkıntı yaşanacağı ve yakınlarına yük olma endişesinin yattığı düşünülebilir.

Araştırmalar yaşlı kişilerin kendileri ile yapılan görüşmelerin sonucunda elde edilen verilerin araştırmacıların başarılı yaşlanma kriterleri ile her zaman uyum sağlamadığını belirtmektedirler. Phelan ve ark. aradaki farkı değerlendirmek üzere bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada Japonya kökenli Amerikalılar ve beyaz Amerikalılardan oluşan iki ayrı kohort kullanılmıştır. Bu araştırmada iki grup arasında farklı olan faktörlerden beyazlar için daha yüksek oranda önemli olanlar; yaşamından memnun olmak (%84.2-78.0), uzun yaşam genlerine sahip olmak (%69.6- 60.1), insan ve toplumla ilişkide olmak (%87.5-76.9), ileri yaşın getirdiği değişimlere uyum sağlamak (%92.8- 83.9), yeni şeyler öğrenmek (%78.6- 62.1), kendi değerlerim ve standartlarımda yaşama olanağına sahip olmak (%91.6-81.3), ihtiyaçlarımı ve isteklerimi karşılamak (%91.6-81.2), yalnız ve izole hissetmemek (%83.5-75.1), diğer insanları olumlu etkileme olanağı (%67.2- 54.8), emeklilik sonrası gönüllü veya paralı işlerde çalışmak (%50.2-43.2), kendimi iyi hissetmek (%85.1-79). Her iki kohortun yanıtlarının birbirine yakın olduğu faktörler ise uzun yaşamak (%29.1-26.9), öleceği güne kadar kendine yetebilmek (%94.7-92.9), kronik hastalığı olmamak (%90.1-90.7) olarak bulunmuştur (13). Bu araştırmanın veri toplama yöntemi araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Alaska yerlileri ile yapılan kültürel farklılıklar üzerine yoğunlaşan nitel bir araştırmada başarılı yaşlanma için duygusal iyilik durumu, toplumla iletişim, maneviyat ve fiziksel iyi olma durumu olarak dört ana tema saptanmıştır (14). Araştırmamızda yer verdiğimiz 37 faktör bu temaların dışında güvenlik, maddi olanaklar gibi farklı temaları da kapsamaktadır, ancak benzer şekilde dört tema araştırmamızda da önemli bir yer tutmuştur.

**Sonuçlar**

Türkiye'de yaşayan insanların başarılı yaşlanma algısını .....[il adı].... örneğinde araştırmayı hedefleyen bu çalışmada sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması, kişinin kendisiyle barışık olması ve sağlıklı/dengeli beslenme en çok önem verilen unsurlar olarak belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmede; 18-30 yaş grubu için ilk üç sırada yer alan unsurlar; (1.) sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması, (2.) sağlıklı/dengeli beslenme, (3.) kişinin kendisiyle barışık olması, 31-50 grubunda; (1.) sağlıklı/dengeli beslenmek, (2.) sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması, (3.) kişinin kendisiyle barışık olması, 51 yaş ve üstü grup için ise; (1.) yatağa bağımlı olmamak, (2.) emeklilik güvencesine sahip olmak ve (3.) sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olmasıdır. Buna göre başarılı yaşlanma algısı yönünden sağlık ve bakım hizmetlerinin erişilebilir olması tüm yaş grupları için yüksek öneme sahipken, genç ve orta yaş grubunda daha çok önemsenen sağlıklı/dengeli beslenme ve kişinin kendisiyle barışık olması unsurlarının yerini ileri yaş grubunda yatağa bağımlı olmamak ve emeklilik güvencesine sahip olmak almaktadır.

**Kaynaklar:**

1. TUİK. Yıllara, yaş grubu ve cinsiyete göre nüfus, 1935-2017. Erişim adresi: www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\_id=1588 Erişim tarihi: 10.09.2018.

2. TUİK. Nüfus Projeksiyonları, 2018-2080. Erişim adresi: www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\_id=1638 Erişim tarihi: 10.09.2018.

3. Bowling A, Dieppe P. What is successful ageing and who should define it? BMJ 2005; 331:1548-51.

4. Rowe JW, Kahn RL. Successful Aging. New York, NY: Pantheon Books; 1998.

5. Jarcho S. Cicero′s essay on old age. Bulletin of the New York Academy of Medicine, 1971; 47(11):1440-5.

6. Havighurst RJ. Successful aging. The Gerontologist, 1961; 1(1):8-13.

7. Strawbridge WJ, Wallhagen MI, Cohen RD. Successful aging and well-being self-rated compared with Rowe and Kahn. The Gerontologist, 2002; 42(6):727-33.

8. Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. Cambridge University Press, 1990; 1(1):1-34.

9. Martinson M, Berridge C. Successful aging and its discontents: a systematic review of the social gerontology literature. Gerontologist, 2015; 55(1):58-69.

10. Liang J, Luo B. Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging. Journal of Aging Studies, 2012; 26(3): 327-34.

11. WHO. World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGS, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization; 2018.

12. Aydın ZD. Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 2006; 13(4):43-6.

13. Phelan EA, Anderson LA, LaCroix AZ, Larson EB. Older adults' views of “successful aging”- how do they compare with researchers' definitions? Journal of the American Geriatrics Society, 2004; 52(2):211-6.

14. Lewis JP. Successful aging through the eyes of Alaska Native elders. What it means to be an elder in Bristol Bay, AK. The Gerontologist, 2011;51(4):540-9.