



T.C.

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**İÇ HASTALIKLARI POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN
HASTALARDA BAŞARILI YAŞLANMA VE MUTLULUK
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

CANSU YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

PROF.DR. GÜLER BALCI ALPARSLAN

Eskişehir, 2023



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**İÇ HASTALIKLARI POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN
HASTALARDA BAŞARILI YAŞLANMA VE MUTLULUK
DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

CANSU YILMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
PROF.DR. GÜLER BALCI ALPARSLAN

Eskişehir, 2023

ÖZET

Başlık: İç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerde başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasındaki ilişki

Amaç: İç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların başarılı yaşlanma ve mutluluk durumlarını incelemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel anket çalışmamızın materyalini; Balıkesir Atatürk Şehir Hastanesi İç Hastalıkları Polikliniklerine 30.06.2022-01.12.2022 tarihleri arasında, bilişsel açıdan engeli olmayan, Türkçe iletişim kurabilen, 18 yaş ve üzeri, en fazla yönetilebilen bir kronik hastalığa sahip, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilen ve ayaktan başvuran 492 birey oluşturmaktadır. Bireylere kişisel bilgilerin sorgulandığı 12 soruluk anket, Başarılı Yaşlanma Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği anket metodu ile yüz yüze görüşülerek uygulandı. Araştırmada; normal dağılıma uyan verilerde iki grup için Bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla grup için ise ANOVA Varyans analizi kullanılmıştır. Başarılı yaşlanmanın mutluluk üzerine etkisini belirlemek için Lineer Regresyon analizi kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ kabul edildi.

Bulgular: İç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanma düzeyi, mutluluk durumunu %30.7 oranında açıklamaktadır ($t=9.568$; $p<0.001$; $R^2=0.307$). İç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanmaları, mutluluğu anlamlı düzeyde 0.283 kat artırırken ($p<0.001$); bireylerin sağlıklı yaşam biçiminin mutluluğu anlamlı olarak etkilemediği saptanmıştır ($t=-1.676$; $p=0.094$; $p>0.05$). Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim ve gelir durumları başarılı yaşlanmayı ve mutluluk durumunu etkilerken, meslek durumu sadece mutluluk durumunu etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Sonuç: Bu çalışmada iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasında olumlu ve orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Hemşire bireylerin başarılı yaşlanma ve mutluluk durumlarını bakımın kalitesini arttırmak amacıyla mutlaka değerlendirmelidir. Başarılı yaşlanma ve mutluluğun sağlanması için hemşirelerin topluma sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının aşılanmasında danışmanlık yaparak toplumun bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Başarılı yaşlanma, Mutluluk, İç Hastalıkları Hemşireliği

ABSTRACT

Title: The relationship between successful aging and happiness in patients admitted to the internal medicine outpatient clinic

Aim: To investigate the well-being and happiness levels of elderly patients attending the outpatient clinic for internal medicine.

Methods: The material of our descriptive and cross-sectional survey study; Between 30.06.2022 and 01.12.2022, 492 individuals who did not have cognitive disabilities, could communicate in Turkish, were 18 years of age or older, had a maximum manageable chronic disease, could perform daily living activities and were admitted to Balıkesir Atatürk City Hospital Internal Medicine Outpatient Clinics on an outpatient basis. A 12-question questionnaire in which individuals were questioned about their personal information was applied by face-to-face interviews with the Successful Aging Scale and Happiness Scale survey method. Research; In the data that fit the normal distribution, t-test was used for two groups in independent groups and ANOVA analysis of variance was used for more than two groups. Linear Regression analysis was used to determine the effect of successful aging on happiness. The significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: The level of successful aging of individuals who applied to the internal medicine outpatient clinic explained the happiness status of 30.7% ($t=9.568$; $p < 0.001$; $R^2=0.307$). Successful aging of individuals who applied to the internal medicine outpatient clinic significantly increased happiness by 0.283 times ($p < 0.001$); It was found that the healthy lifestyle of the individuals did not significantly affect happiness ($t=-1.676$; $p=0.094$; $p > 0.05$). It was concluded that while the education and income status of the individuals participating in the study affected successful aging and happiness status, the occupational status only affected the happiness status.

Conclusions: In this study, a positive and moderate relationship was found between successful aging and happiness status of individuals who applied to internal medicine outpatient clinic. The nurse should definitely evaluate the successful aging and happiness status of individuals in order to increase the quality of care. In order to ensure successful aging and happiness, it should be ensured that the society is informed by counseling the nursing staff in instilling healthy lifestyle habits in the society.

Key words: Successful aging, Happiness, Internal Medicine Nursing

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY SAYFASI.....	
ETİK BEYAN.....	
TEŞEKKÜR	
ÖZET.....	i
ABSTRACT	i
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Yaşlılığın Tanımı ve Sınıflandırılması	4
2.2. Yaşlılık Döneminde Oluşan Değişimler.....	5
2.3. Başarılı Yaşlanma.....	8
2.3.1. Başarılı yaşlanmanın önemi.....	9
2.3.2. Başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler	11
2.4. Mutluluk	18
2.4.1. Mutluluğu etkileyen faktörler	22
2.5. Başarılı Yaşlanma ve Mutluluk	26
2.6. Hemşirenin başarılı yaşlanma ve mutluluk üzerine rolleri.....	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM	31
3.1. Araştırmanın Etik Kurul Onayı	31
3.2. Araştırmanın Amacı ve Tipi.....	31
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	31
3.4. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	32
3.5. Araştırma Prosedürü	33
3.5.1. Veri toplama araçları	33
3.5.2. Araştırmanın uygulama akışı	34
3.6. Araştırmanın Değişkenleri	34
3.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi.....	34
3.8. Araştırmanın Sınırlıkları.....	35

4. BULGULAR	36
5. TARTIŞMA	50
5.1. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puan Ortalaması Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....	50
5.2. Sosyodemografik Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmasının Tartışılması	54
5.3. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmasının Tartışılması	66
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	70
7. KAYNAKLAR DİZİNİ	71
8. EKLER DİZİNİ	92
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	
EK-2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)	
EK-3. Mutluluk Ölçeği (MÖ)	
EK-4. Balıkesir Valiliği İl Sağlık Müdürlüğü İzin Belgesi	
EK-5. Balıkesir Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu İzin Belgesi	
EK-6. Aydınlatılmış Onam Formu	
EK-7. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Kullanım İzni	
EK-8. Mutluluk Ölçeği (MÖ) Kullanım İzni	
EK-9. Benzerlik Raporu	
9. ÖZGEÇMİŞ	105
10. YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	106

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (N=492).....	36
Tablo 4.2. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerinin Dağılımı (N=492).....	37
Tablo 4.3. Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puan Ortalamaları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları	38
Tablo 4.4. Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	39
Tablo 4.5. Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alfa Değerleri	39
Tablo 4.6. Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiler.....	40
Tablo 4.7. Başarılı Yaşlanma ile mutluluk durumuna ait lineer regresyon analizi ...	41
Tablo 4.8. Sosyodemografik Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması	43
Tablo 4.9. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması	47

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Başarılı yaşlanma modeli. (Rowe& Kahn, 1997).....	9
Şekil 2. Mutluluk bileşenleri (Stephoe, 2019).....	22
Şekil 3. G*POWER analizi.....	32



SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

BYÖ : Başarılı Yaşlanma Ölçeği

DM : Diyabetes Mellitus

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

HT : Hipertansiyon

MAKS. : Maksimum

MİN. : Minimum

MÖ : Mutluluk Ölçeği

ORT. : Ortalama

SPSS : Statistical Package For Social For Windows

S.S. : Standart Sapma

TDK : Türk Dil Kurumu

TDL : Travay, Doğum, Lohusa

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde insanların yaşam süresi artmakta ve bununla bağlantılı olarak yaşlı nüfusta artış beklenmektedir. Doğum oranında azalma ile birlikte çağımızın getirmiş olduğu imkanlar doğrultusunda yaşam standartlarında meydana gelen iyileştirmeler neticesinde insan ömrü uzamaktadır. Yaşam beklentisinin artmasıyla beraber yaşlı nüfusta kronik hastalıkların ortaya çıkışı ve buna bağlı olarak ağır mali ve sosyal yükler çağımızın problemleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Fong vd., 2021).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1970-2025 yılları arası beklediği yaşlılık oranı %22,3 ile 624 milyon olarak öngörülmektedir. 2025 yılında 1,2 milyon insanın 60 yaş ve üzeri olacağı ve 2050 yılında ise bu oranın 2 milyona ulaşacağı düşünülmektedir. 65 yaş ve üzeri nüfusun Türkiye'de toplam nüfus içinde 2017'da oranı %8,5 iken, 2022 yılında bu oranın %9,9 olarak belirtilmiştir (TÜİK, 2023).

2040'ta Sahra Altı Afrika'da yaşlı nüfus oranı, 1950'lerden itibaren gelişmiş ülkelerin yaşamış olduğu yaşlı nüfus artışından çok daha fazla olacağı öngörülmektedir. Bu duruma hazırlık olarak Ulusal Yaşlanma Enstitüsü, Ulusal Akademilerin Nüfus Komitesi görevlendirilmiştir. Gerçekleştirilen toplantılarda yaşlanma araştırmalarına öncelik verilmesi gerektiği kararlaştırılmıştır (Kalu vd., 2021).

Gelişmiş ülkelerde yaşlı nüfus oranı fazla olmasından kaynaklı yaşlanma olgusuna hazır durumdadır fakat Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerin yaşlı nüfus oranındaki artıştan daha fazla etkilenecekleri düşünülmektedir (Yılmaz, 2013).

Türkiye'de yaşlanma araştırmaları küresel ve ulusal ölçekte farklı göstergeler vasıtasıyla ele alınmakta fakat ulusaltı mekânsal ölçeklerde ihmal söz konusudur. Yapılan araştırmada belli ilçeler ve 2010-2020 yılları dikkate alındığında yaşlı nüfusun ilçelerin büyük bir kısmında ulusal toplam nüfus artışından çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak yaşlanma konusu ile alakalı acil planlamalar yapılması gerekmektedir (Yakar& Özgür, 2022).

Yaşamın uzamasıyla birlikte sadece yaşlıları ilgilendiren durumlar oluşmamaktadır. Tüm toplumun bütüncül olarak sağlığının devamı ve gelişimi açısından gerekli girişimlerin yapılması önerilmektedir. Yaşlı nüfustaki artıştan dolayı yaşlanma sürecini incelemek için sistematik, biyolojik, tıbbi, psikososyal ve

ekonomik anlamda bilim dallarının gelişimi söz konusudur. 1982 yılında gerçekleştirilen yaşlılık asemblesi ile birlikte bağımsızlık, katılım, bakım, kendini gerçekleştirme ve itibar konularına yönelik olarak yaşlılık ilkeleri benimsenmiştir (Kapucu, 2019).

Yaşlı bireylerin fiziksel ve ruhsal anlamda sağlığının geliştirilmesi ile beraber ülkenin refahı ve kalkınması açısından yaşlı bireyler toplumda daha aktif olacaklardır ve ülkeye sağladıkları üretim ve ekonomik katkılar yaşlıların bağımlılıklarını azaltarak bağımsız birey olarak yaşamalarına olanak tanınmış olacağı öngörülmektedir (Ateşoğlu& Güz, 2018).

Yaşlılık ilkeleri olarak kabul ettiğimiz bağımsızlık ilkesi kabul edilen tüm ilkelerin başlangıcıdır. Bireylerin bağımsızlığının sağlanmasıyla birlikte başarılı yaşlanmadan söz edilebilmektedir. Bağımsızlığın getirmiş olduğu kendini gerçekleştirme ve itibar duyguları vasıtasıyla mutluluk kavramı da bireyle oluşması beklenmektedir. (Tereci vd., 2016).

Başarılı yaşlanma terimi, ileri yaşların başlangıcının reddi ve orta yaşın kaybedilmiş olan ilişkilerinin ve rollerinin yaşam doyumu ve refahı sağlayabilecek şekilde yeni bir yaşam standardıyla değiştirilmesi durumudur (Tufan vd., 2017). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), başarılı yaşlanma için bireyin yaş almasıyla birlikte yaşam kalite standartlarının devamı için sağlığın sürekliliği, toplum içine katılım ve güvenli çevre koşullarında yaşamın devamlılığını sağlamak amacıyla tüm bireylere hak olarak görmektedir (Ünalın, 2013).

Başarılı yaşlanmanın hedefi bireyin psikolojik, sosyal, ekonomik ve biyolojik açıdan oluşabilecek zararları en aza indirmekle beraber yaşlanma sürecinin daha verimli ve hasarsız olarak devamını sağlamaktır (Öztürk& Kayıhan, 2018).

Sağlıklı yaşam davranışlarını bilen ve buna uygun yaşayan bireylerin ileri yaşlarında bu alışkanlıklarını devam ettirmesi yaşamdan doyum almalarını ve mutlu olma durumlarını etkileyecektir. (Özer& Karabulut, 2003; Bilir vd., 2015). İnsanın yaşamdan doyum almasıyla beraber mutluluk duygusunun ortaya çıkacağını öngörülmektedir.

Mutluluk sağlıklı yaşamayı deneyimlemek açısından oldukça önemli bir kavramdır. Malezya’da yapılan mutlulukla ilişkili faktörler araştırmasında 60 yaş

üzeri iletişim sorunu olmayan 1204 katılımcıyı içeren araştırmaya göre katılımcıların %79,2'si mutlu olarak çıkmıştır. Bu durumla sosyodemografik özellikler, 60-74 yaşları arasında erkek olmak ve kentsel alanlarda yaşamamanın mutluluk ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Şah vd., 2021).

Hemşirelerin başarılı yaşlanma konusunda eğitim ve destek sağlamasının bireylerin başarılı yaşlanma kriterlerini öğrenmeleri ve yaşamdan daha iyi doyum almaları için önemli olduğu belirtilmektedir (Kiarsipour vd., 2017).

Bu araştırmada iç hastalıkları polikliniğine başvuran yetişkin bireylerde başarılı yaşlanma ve mutluluk durumu arasındaki ilişkiyi saptamak için yapıldı. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap arandı.

Araştırma soruları

- 1) İç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların başarılı yaşlanma durumları nedir?
- 2) İç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların mutluluk durumları nedir?
- 3) İç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların tanımlayıcı özellikleri başarılı yaşlanma düzeyini etkiler mi?
- 4) İç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların tanımlayıcı özellikleri mutluluk durumlarını etkiler mi?
- 5) İç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasında bir ilişki var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşlılığın Tanımı ve Sınıflandırılması

Türk Dil Kurumu (2022) yaşı, canlının bir olay veya olgunun ortaya çıkmasıyla beraber oluşan ve bunu yıl ile ölçen zaman göstergesi şeklinde tanımlamıştır.

Yaşlanma ise kronolojik olarak yaştan ilerlemesi ile yaşamın sonuna ulaşma durumunu arttıran değişiklikler bütünü olarak kabul edilmektedir. Literatürde yaşlanma kavramı bütüncül olarak biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel ve davranışsal bağlamlarda ele alınmaktadır (Crews, 2003; Akkuş vd, 2019).

Türk Dil Kurumu (2022) yaşlılık, yaşlı olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Yaşlılık zindelikte meydana gelen düşüş, fonksiyonlarda yetersizlik ve mortalite oranının yüksek olduğu bir yaşam dönemi olarak kabul edilmektedir (Samancı& Kara, 2018).

Yaşlanma süreci intrauterin dönemden ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Yaşlanma durağan bir süreç değildir ve bireyden bireye farklılık göstermektedir. Yaşlanma süreci birçok faktöre bağlıdır (Kılavuz vd., 2019).

Dünya Sağlık Örgütü'nün kronolojik olarak yaş tanımlaması, 65 yaş üzeri yaşlı, 65-74 yaş arası genç yaşlılık, 75-84 yaş arası ileri yaşlılık ve 85 yaş ve üzeri ileri yaşlılık olarak sınıflandırılmaktadır (Kuzu vd., 2019).

Türkiye'de 40 yaş üzeri bireylerin yaş algısını etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmada katılımcılar yaşlılığın ortalama 70 yaşından itibaren başladığını ifade etmiştir (Erbil& Hazer, 2022).

Yaşlılığı değerlendirmede kronolojik yaş dikkate alınsa da yaşı değerlendirmede bazı kriterler dikkate alınmaktadır. Biyolojik yaşlanma zigotun oluşumuyla başlayarak bireydeki anatomik ve fizyolojik tüm gelişimleri kapsamaktadır (Karadakovan, 2014; Aslan& Hocaoglu, 2017; Samancı& Kara, 2018). Fiziksel anlamda yaşı ise bireyin dış görünüşü saçlarının beyazlaması, yaşla birlikte dayanıklılık kaybı gibi özellikler olarak kabul görmektedir (Aslan& Hocaoglu, 2017). Sosyal yaş ise bireyin sosyal hayatıyla alakalıdır. Sosyal yaşlanma bireyin toplumdaki rollerinin değişmesiyle alakalıdır. Düzenli spor yapan, sağlıklı beslenme alışkanlıkları olan ve kötü alışkanlıkları olmayan bireyler

bu özelliklere sahip olmayan bireylerle kıyaslandığında daha genç olarak kabul edilmektedir (Samancı& Kara, 2018). Patolojik yaşlanma ise hastalıklarla ilgili olan yaşlanmadır. Psikolojik yaş bireyin gerçekten kendini nasıl hissettiğini göstermektedir (Akkuş vd., 2019). Psikolojik yaşlanma bireyin yaşlılık döneminde oluşan bilişsel yetilerindeki değişimleri içermektedir. Zekâ, duygu durum değişkenleri, motivasyon, hafıza gibi özelliklere baktığımızda bireyin yaşı kronolojik yaşıyla farklılık göstermektedir (Kılavuz vd., 2019). Ekonomik yaşlanma ise gelir düzeyinin değişimiyle alakalı olarak bireyin yaşamında oluşan değişimleri tanımlamaktadır (Akkuş vd., 2019).

Yaşlanmayı sadece yaşlılık bulgularının oluşumu ile değerlendirmek doğru değildir. Yaşlanma bireyin yaşamış olduğu tüm dönemleri kapsadığı için bütünsel bir süreçtir (Hazer& Aslan, 2010).

2.2. Yaşlılık Döneminde Oluşan Değişimler

Yaşlanma sürecinde bireyde önemli değişiklikler görülmektedir. Yaşlanma süreci ile birlikte kronik hastalıkların artması, vücut dengesinde bozulmaların oluşması, farklı durumlara karşı adaptasyonun sağlanmasında zorluklar yaşanması ve stres ile etkin şekilde baş etmede sorunların baş göstermesi karşılaşılabileceğimiz sorunlardandır (Aydoğan vd., 2011). Yaşlanma ile beraber vücutta hücrelerden başlayarak tüm organizmayı etkileyen değişiklikler oluşmaktadır. Genel anlamda 50 yaş ve üzerine çıkıldıkça bedensel fonksiyonlarda azalmalar görülür (Kapucu, 2019).

Yaşla beraber DNA onarımında, D vitamini üretiminde, travmalara karşı dayanıklılık durumunda, immün yanıtta, ter ve yağ salgısında, hücre proliferasyonunda azalma meydana gelir (Kılavuz vd., 2019). Yaşlanma ile birlikte deride kollajen ve cilt altı yağ dokusunda azalmanın sonucunda kuruma ve kırışıklık oluşumunu gözlenir. Derinin elastikiyetinde azalmaya bağlı olarak sarkmalar oluşur. Melonasitlerin işlevlerindeki bozulmalar sonucunda kahverengi leke oluşumu gerçekleşir. Saç ve kıllarda grileşme, beyazlaşma ve miktarlarında azalmalar görülür. Hücrelerin çoğalmasındaki azalmaya bağlı olarak deride incelmeler sonucunda oluşabilecek darbelere karşı iyileşme hızında yavaşlama ve ülserasyonların oluşumu gözlenir. Derinin vücut ısısını düzenleme fonksiyonunda

ki bozulmayla beraber hipotermiye yatkınlık gözlenmektedir (Bozdağ, 2012; Kılavuz vd., 2019).

Yaş almayla birlikte büyüme hormonunda azalma ve fiziksel olarak aktivitede azalma, östrojen hormonunda azalma, bedeninin ihtiyacından az beslenme sonucu kas kütlesinde azalma görülür. Bu sebeplerden kuvvet kaybı, denge ve yürüme bozukluğu ortaya çıkmasıyla bireyler düşme ve yaralanmaya yatkın hale gelirler (Hüner vd., 2015).

Kas gücü kayıplarıyla ilişkili olarak sarkopeni, kemik mineral yoğunluğunun değişimiyle osteoporoz ve kemik kırılmalarında artma görülmektedir. Kas kitlesinin azalmasıyla kol ve bacaklarda gücün azalması sonucu hem düşmelere yatkınlık hem de öz bakımı sağlama konusunda problemler yaşanmaktadır (Bupp, 2015).

Yaş almayla ilişkili olarak beyine giden kan akımında azalma oluşur. Sonuç olarak ince motor aktivitelerde kayıplar gözlemlenir. Hipokampuste hücre sayısında azalma sonucu hafızada sorunlar gözlemlenir. Yaşın ilerlemesi sonucu en sık rastlanılan rahatsızlık demanstır. En sık karşılaşılan ruhsal problem ise depresyondur. Baroreseptör refleksinde azalma hipertansiyonun kontrolünü zorlaştırmaktadır (Yıldırım vd., 2012).

Duyusal fonksiyonlarda azalmalar meydana gelir. Görme ve duymada meydana gelen sorunlar kaza riskini, iletişim sorunları ve öz bakımı yerine getirmede sorun yaşamadan dolayı bağımlılık problemini oluşturur (Kapucu, 2019).

Yaşlı bireylerde endokrin ile ilgili sorunlar sonucunda halsizlik, yorgunluk, glikoz intoleransı, tip 2 diyabet gibi sorunlar ortaya çıkar. Bu sorunlar yaşam kalitesini oldukça etkileyen problemler olduğu için takibi uzman eşliğinde olmalıdır. (Yıldırım vd., 2012).

Yaşın ilerlemesiyle beraber beslenmede değişimler meydana gelmektedir. Yaşlı bireylerde mide fundus kompliyansında azalma ve iştah hormonlarda meydana gelen değişimler nedeniyle yaşlı anoreksisi meydana gelmektedir (Kılavuz vd., 2019). Yaş almayla birlikte sindirim sisteminde çiğneme ve yutma fonksiyonlarında değişiklikler, protez kullanımı, tükürük sekresyonunda azalma, koku almada azalma ve ağız hijyeninde azalma iştahı etkiler. Tükürük bezi

hipofonsiyonu ile oluşan ağız kuruluğu en sık görülen problemidir. Gastrik asit hipofonsiyonu ile beraber gastrointestinal sistem hastalıkları, mide motilitesinde azalma, demir, B12 ve B6 vitaminlerinde azalma görölmektedir (Dumic vd., 2019). Yaşlı bireylerde en sık inkontinans problemiyle karşılaşılmaktadır. Erkek bireylerde prostatın büyümesi, kadın bireylerde ise menopoza bağlantılı olarak üretrada meydana gelen değişimler ile sosyal bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. 60 yaş üzerinde kadınlarda erkeklere oranla inkontinans 2 kat fazla gözlenmektedir (Kılavuz vd., 2019). Üriner inkontinans yaşamı tehdit eden bir durum olamamasına rağmen sıklıkla başka komorbiditeleri beraberinde getirmektedir. İnkontinans fiziksel aktiviteyi kısıtlar, utanma duygusundan dolayı bireyde sosyal izolasyona sebep olur. Bunlar dışında cilt enfeksiyonları, uyku bozukları, sekonder olarak basınç ülserlerine sebep olabilmektedir (Ötünçtemur vd., 2013).

Yaşlanma ile beraber dolaşımın yavaşlaması, oksijen yetersizliği, hipertansiyon, ödem, ortostatik hipotansiyon, halsizlik ve yorgunluk sık karşılaşılan kardiyovasküler problemlerdir. Yorucu olmayan düzenli aktivitenin sağlanması, taşikardiye sebep olacak stresin azaltılması, tuz kısıtlı diyet alımı ile destek sağlanması gerekmektedir (Enç vd., 2017; Kılavuz vd., 2019).

Yaşın ilerlemesiyle birlikte akciğer dokusunda değişiklikler solunum kas gücünde azalmaya neden olur. Alveollerde oluşan defektler gaz alışverişinin bozulmasına neden olmaktadır. Etkisiz soluk alıp verme sonucunda hipoksi ve hiperkapni oluşur. Doku perfüzyonunda meydana gelen azalmalar gerekli oksijeni vücuda sağlayamaz bu durum kalbide etkiler. Yaşlı bireylerde kemoreseptörlerin hipoksi karşısında tepkisi azaldığı için uyku apnesi sık gözlenmektedir. Solunum sıkıntısı, pnömoni, aspirasyon sık karşılaşılan problemler arasında yer alır (Roman vd., 2016; Kılavuz vd., 2019).

Yaşlı bireylerde anemi sık gördüğümüz sorunlardandır. Eritrositlerin yaşam süresinin azalmış olması, kemik iliğinde yeterince eritropoetin olmaması, gastrointestinal sistemde demir ve B12 vitamini emilimde azalma sebepleri arasında sayılabilmektedir. Bireylerde halsizlik, yorgunluk, karıncalanma gibi şikayetler gözlenmektedir (Polat& Sözeri, 2015; Kılavuz vd., 2019).

Uyku bozuklukları yaşla birlikte artmaktadır. Hastalıkların artışıyla birlikte kullanılan ilaçlarda atış, gece idrara kalkma ve böbrek ile ilgili diğer problemler

uyku kalitesini etkilemektedir. Gerekli uykunun tam sağlanmaması bireyde huzursuzluk, yorgunluk, sinirlilik ve gerginliğe neden olmaktadır (Taşar vd., 2017). Yaşlılarda fizyolojik yeteneğin azalması nedeniyle, hastalığın başlangıcı genellikle yaşlılarda beklendiği gibi olmaz, sıklıkla bazı sağlık sorunları eşlik eder, savunma mekanizması yavaşlar, iyileşme süreci genç ve yetişkinlere göre daha yavaştır, daha fazla travma klinik olarak önemli bir durum olarak kabul edilir (Kurt vd., 2020).

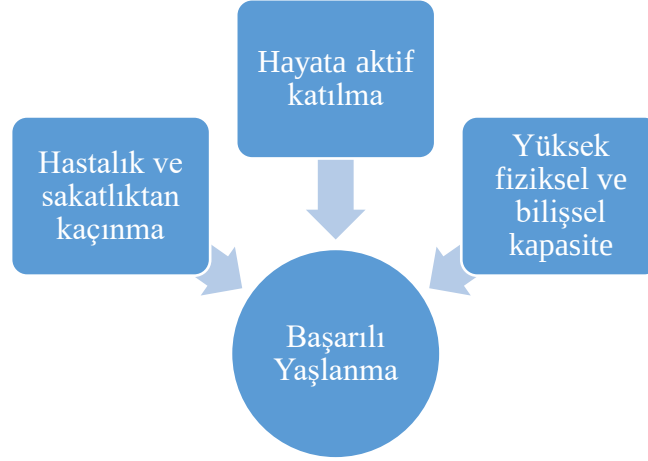
Günümüzde insanlar sadece uzun yaşamak değil bunun beraberinde sağlıklı yaşamakta istemektedir. Sağlıklı yaşlanma için yaşlanma sürecinde değişiklikler yapmak ve yaşa bağlı oluşabilecek hastalıkları hafifletmek için gerekli konuları bilmek gerekmektedir (Yu vd., 2021). Bu noktada başarılı yaşlanma, iyi bir sağlık ve aktif bir yaşam, düşük hastalık riski ve yüksek zihinsel ve fiziksel aktivite gerektirmektedir. (Hixon& Loeb, 2018).

2.3. Başarılı Yaşlanma

Başarılı yaşlanma, 1961’de Havighurst tarafından ‘‘yıllara hayat katmak ve yaşamdan memnun olmak’’ şeklinde tanımlanarak öznel iyilik ve mutlulukla ilişkilendirilmiştir (Havighurst, 1961).

John Rowe ve Robert Kahn 1997 yılında başarılı yaşlanmayı kavramlaştırmıştır. Rowe ve Kahn modeli en iyi bilinen ve yaygın kullanılan başarılı yaşlanma modelidir. Bir yaşam seyri perspektifidir. Modelde yaşlanma doğumdan önce başlar ve yaşam boyu devam eder (Stowe& Cooney, 2015; Kleineidam vd., 2019).

Rowe ve Kahn yaşlanmayı üç kombinasyon şeklinde ifade eder. Bu kombinasyonlar hastalık ve sakatlıklardan kaçınma, yüksek bilişsel ve fiziksel işlevin sürdürülmesi, yaşamla etkileşimdir (Rowe& Kahn, 1997).



Şekil 1. Başarılı yaşlanma modeli. (Rowe& Kahn, 1997)

Başarılı yaşlanma hastalıklardan korunma, fiziksel ve zihinsel olarak yüksek işlevsellik durumu, hayatta aktif katılım sağlayabilme, tıbbi anlamda sağlıklı, psikolojik olarak iyi olmak, yaşamdan doyum alarak tatmin olma, finansal açıdan kendini güvende hissetmek, hayata karşı pozitif bir bakış açısı sahip olmak şeklinde çok boyutlu kavram olarak kabul edilmektedir (Hazer& Özsungur, 2017).

2.3.1. Başarılı yaşlanmanın önemi

Başarılı yaşlanma ileri yaşları reddetmeyle birlikte orta yaşta kaybedilen roller ve ilişkilerin yaşamdan doyum almak ve yüksek refah sağlamak için yeni bir yaşam biçimine dönüştürülmesi şeklinde ifade edilmektedir (Tufan& Durak, 2017).

Başarılı yaşlanma üzerine tam olarak fikir birliği sağlanamamıştır. Yapılmış bir meta analiz çalışmasına göre hastalık ve sakatlıklardan kaçınma, yüksek bilişsel ve fiziksel işleve sahip olmak, hayata aktif katılım ve sonraki yaşam için psikolojik uyum sağlama şeklinde dört madde başarılı yaşlanma ile güçlü bağlantı göstermektedir (Kim& Park, 2017).

Teater ve Chonody'nin başarılı yaşlanma ile ilgili yapmış olduğu sistematik derleme çalışmasında, bireylerin başarılı yaşlanması ile ilgili 12 tema ele alınmıştır. Bunlar; sosyal ilişkiler ve etkileşim, pozitif düşünme, tutum ve iyimserlik, sağlıklı olmak, finansal güvenlik, kabul ve adaptasyon, yaşam ile uyum, maneviyat, çevre ve sosyal politika, otonomi ve bağımsızlık, bilişsel sağlık, fiziksel aktivite ve iyi bir ölüme sahip olmaktır (Teater& Chonody, 2019).

Vural ve arkadaşlarının farklı yaş gruplarına sahip bireylerin başarılı yaşlanmaya bakış açısını değerlendirdiği çalışmalarında sağlıklı ve bakım hizmetlerine erişimin kolay olması, sağlıklı ve dengeli beslenmek ve kişinin kendiyle barışık olması önermelerine yüksek oranda katılıyorum cevabı verilmiştir (Vural vd., 2018).

Bangladeş'te yapılan başarılı yaşlanma algısı ile ilgili çalışmada başarılı yaşlanma yaşlanan bedene uyum sağlamak, finansal güvenlik, sosyal katılım ve nesiller arası bakım şeklinde çok boyutlu olduğu görülmüştür. Bangladeş'te hastalık ve engellilik yaşlanmanın doğal bir parçası olduğu ve başarılı yaşlanma için aile bakımının kilit rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Batılı toplumlarda yaşlanma sürecinde fonksiyonel bağımsızlık savunulurken, Bangladeş'te hastalık ve engellilik durumunun yaşlanmanın doğal bir parçası olarak kabul edilmesi başarılı yaşlanma algısında kültürler arası farklılık olduğunu kanıtlamaktadır (Amin, 2017).

Tayvan'da başarılı yaşlanma prevalansı ile ilgili bilişsel işlevi yerinde olan 65 yaş ve üzeri 903 bireyle yapılan çalışmada oran %10,4 olarak bulunmuştur (Li vd., 2014). Malezya'da yapılan farklı bir başarılı yaşlanma prevelans araştırması ise %13,8 olarak bulmuştur. Aynı zamanda yapılan bu çalışmada genç yaşta daha yüksek eğitim seviyesi ve maddi geliri yüksek olan bireylerin başarılı yaşlanma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hamid vd., 2012). Brezilya'da yapılan başarılı yaşlanma yaygınlık araştırması ise oranı %25 olarak bulmuştur. Araştırmanın sonucunda bireylerin sağlıklı olmaya teşvik edilmesi ve sağlığın geliştirilmesi açısından yaşamında sosyal ve yaşam tarzında davranış değişikliğine gitmesinin oranı etkileyeceği düşünülmektedir (Canedo vd., 2018). Çin, Kore ve Japonya'da başarılı yaşlanmayı kıyaslamak için 6479 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada başarılı yaşlanmanın ortalama prevelansı %17,6 bulunmuştur. Ülkeler arasında başarılı yaşlanmada heterojenlik söz konusudur. Kırsal bölgelerde Japonya'da başarılı yaşlanma oranı yüksek iken, Çin'de düşük bulunmuştur (Nagakawa vd., 2021).

Yapılan çalışmalardan yola çıkarak başarılı yaşlanma kavramının çok boyutlu olduğu ve birçok durumdan etkilendiği görülmektedir. Çalışmalardan çıkan sonuçlar doğrultusunda genel olarak yaşama aktif katılım sağlamak, sağlıklı

beslenme alışkanlıkları kazanmak şeklinde değiştirilebilecek boyutta olan davranış değişikliklerini hayata yansıtmamız başarılı yaşlanma oranımızı yükseltecektir.

2.3.2. Başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler

Başarılı yaşlanmanın etkilemiş olduğu faktörler fiziksel, zihinsel, sosyal, sağlık, fiziksel aktivitedir. Bu bağlamda birçok faktörün yaşlılık durumunu etkilemesi başarılı yaşlanma konusuna farklı görüşler katmaktadır (Işık vd., 2012; Lee, 2019; Urtamo vd., 2019; Col vd., 2022).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel ve bilişsel işlevsellik, depresif belirtiler, sağlık yaşamdan alınacak tatmin duygusu, hayata bağlılık, sağlıklı yaşam biçimi gibi faktörlerin başarılı yaşlanmayı etkilediğini görmekteyiz (Hsu, 2015; Işık vd., 2021).

Mevcut gündemimizde, yaşlanmayla ilgili yaşam kalitesini artırmaya yönelik politikalar sürdürülmektedir. Biyolojik ve fiziksel sağlık, bilişsel ve zihinsel kapasite, uzun ömür, hayata aktif katılım, üretkenlik ve hayattan zevk alma gibi bileşenler başarılı yaşlanmanın göstergeleri olarak kabul görmektedir (Sinan & Bilgili, 2019).

Başarılı yaşlanmanın yaşam tarzı belirleyicileri üzerine yapılan araştırmaya göre sigara kullanımı, alkol tüketimi, fiziksel aktivite, fazla kiloya sahip olmak şeklinde belirteçlerin bulunduğu orta yaş grubuyla gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda fiziksel olarak aktif yaşamak ve sigara içmeme durumu başarılı yaşlanmayı pozitif yönde etkilerken, alkol tüketimi ve başarılı yaşlanma arasında ilişki saptanmamıştır. Araştırmaların sonucunda ise birden fazla pozitif yaşam belirtecine sahip olmanın başarılı yaşlanmayı olumlu yönde etkileyeceği görülmektedir (Bosnes vd., 2019).

Atallah ve arkadaşlarının yürütmüş olduğu sağlıklı yaşlanma araştırmasında orta yaş grubundaki bireylere sağlıklı yaşlanmanın sağlanması için sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması gerekliliği vurgulanmaktadır (Atallah vd., 2018).

Başarılı yaşlanma sürecinde madde kullanımının önlenmesi tüm yaş grupların da dikkat edilmesi gerekli olan bir konudur. Aktif ve başarılı bir yaşlanmayı sağlamak için çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sigaraya başlanmaması konusunda eğitimler yaygınlaştırılabilir. İleri yaş gruplarında ise

madde bağımlılığının önlenmesi veya madde bağımlılığı mevcut ise bırakılması başarılı yaşlanma için önem arz etmektedir. Tüm yaş grupları için madde kullanımını engellemek açısından yeteneklerini gösterebilecekleri sosyal mekanlar oluşturulabilir veya bireyler spor ve sanat etkinliklerine yönlendirilebilir.

Sigara kullanımıyla ilgili yapılan çalışmalarda sigaranın yaşlanmayı hızlandırdığı sonucuna ulaşılmaktadır (Easter vd., 2020; Barnes, 2020; Park vd., 2023). Sigaranın sadece akciğer üzerinde değil vücudun tüm sistemleri üzerinde kötü etkisi mevcut olduğu için başarılı yaşlanma konusunda risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Sadece sigara kullanmak değil aynı zamanda sigara dumanına maruz kalmakta sağlığı etkilediği için kullanılan ortamda bulunmamak önem arz etmektedir (Mauro vd., 2010; Easter vd., 2020). Günümüzde sigarayı bırakma konusunda hem farmakolojik hem de non-farmakolojik olarak pek çok yöntem bulunmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının insanlara kazandırılması noktasında sağlık profesyonellerine önemli roller düşmektedir.

Fiziksel olarak aktif bir yaşam tüm yaş grupları için gereklidir. Sağlıklı bireyler için sağlığın korunması, rahatsızlığı olan bireyler için ise rahatlamayla iyileşmenin sağlanması açısından egzersiz büyük öneme sahiptir (Satman, 2018). Fiziksel aktivite aktif yaşlanmanın belirleyicisi olarak görülmektedir (Erbil& Hazer, 2023). Yaşa ve koşullara uygun şekilde egzersiz seçimiyle beraber dengeli ve yeterli beslenmenin sağlanması sağlık açısından önemlidir (Demir& Duman, 2019). Egzersiz yaparken veya bireye egzersiz önerisinde bulunurken dikkat edilecek konu ise birey daha önce egzersiz yapmadıysa hafif egzersiz hareketleriyle başlayıp kademeli şekilde artırılarak vücudun alıştırılması sağlanarak sürecin devam ettirilmesidir. En uygun egzersiz ise yürüyüş olarak kabul edilmektedir. Özel yürüyüş parkurları ve sert olmayan toprak zeminlerin tercih edilmesi önemlidir. Spor uzmanları aracılığıyla hangi egzersiz ve ne kadar sıklıkta egzersiz yapılması gerektiği öğrenilmelidir. Açık alanda egzersiz yapmak hem vücudun koordineli çalışmasına hem de psikolojik olarak rahatlamaya yardımcı olacaktır. (Akin, 2017)

Avustralya'da kronik hastalığı olmayan 49 yaş ve üzeri 1584 kişinin on yıl boyunca takip edildiği araştırmada fiziksel aktivitenin başarılı yaşlanmanın belirleyicisi olduğu ortaya konmuştur. Yüksek düzeyde fiziksel aktivite hayatında olan bireylerde kronik hastalıkların, bilişsel bozulma ve fonksiyonel anlamda

sakatlık olmadan on yıl ömrü uzattığı sonucuna ulaşılmıştır. Toplumdaki tüm bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını sağlamak için toplumsal çalışmalar yapılması önerilmektedir (Gopinath vd., 2018).

Başka bir çalışma, bir köpeğe sahip olmanın yürüme aktivitesini arttırdığını bulmuştur. Yürüyüşe köpeğiyle birlikte çıkan bireylerin başarılı yaşlanmanın temel unsurlarından biri olan fiziksel aktiviteye katılımı daha yüksek oranda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya göre köpeği olan bireyler köpeği olmayan bireylere göre günde ortalama olarak 22 dakika fazla yürüyüş yapmıştır. Aynı araştırmadan elde edilen bir başka bulgu da evcil hayvanlarla düzenli temasın depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi sorunlarla ilişkili olmasıdır. Sonuç olarak evcil hayvana sahip olmanın başarılı yaşlanma üzerinde pozitif etkisi mevcuttur (Friedmann vd, 2020).

Kas kütlelerini ve gücünü korumak, yeterli protein ve enerji alımını gerektirir. Çalışmalar, protein metabolizmasında yaşa bağlı değişiklikleri önlemek için yüksek düzeyde diyet proteininin gerekli olduğunu göstermiştir. Yaşlı bireyler için en az 1,0- 1,2 g/kg/gün olması önerilmektedir. Daha yüksek protein alımı, özellikle akut veya kronik hastalık varlığında artan güç ve kas kütlesi ile ilişkilidir ve önerilen protein alımı artırılabilir. Protein alımı günlük beslenmede öğünlere orantılı şekilde dağılımının sağlanması protein sentezi açısından faydalı olarak kabul edilmektedir. Protein alımının yanı sıra günlük olarak ihtiyaç duyulan enerji alımının sağlanması da gereklidir (Cin& Tanrıöver, 2020)

Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları arasında yer alan yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması başarılı yaşlanma açısından önemli bir kavramdır. Farklı yaş grupları arasında yürütülen başarılı yaşlanma araştırmasına göre bireyler başarılı yaşlanma için sağlıklı ve dengeli beslenmek gerekir önermesine %91,4 oranında tamamen katılıyorum şeklinde cevap vermiştir (Yazıcı, 2018)

Başarılı yaşlanmada sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmak önemli yer tutmaktadır. Bilimdeki gelişmelerle yaşam süresi uzamıştır fakat sarkopeni, obezite, diyabet, demans, kardiyovasküler hastalıklar gibi sorunların ortaya çıkması hem sağlık bakım maliyetlerinde artışa neden olmakta hem de yaşlı yetişkin bireylerin işlevsel olarak yaşam sürelerini negatif yönde etkilemektedir. Sağlıklı yaşlanma tanımında diyet kalitesi ve yeme alışkanlıkları mevcuttur.

Özellikle son yıllarda çeşitli mikro içerikleri içeren besinlerin tüketimi yaşlı yetişkinlerde yetersiz şekilde tüketilmektedir (Marsman vd., 2018; Bogacka vd., 2019).

Takviye kullanımı yaşlı yetişkinlerde diyet kalitesini arttırmak için çoğu zaman uygun maaliyetli olarak kabul edilmektedir. Ginkgo biloba, selenyum+koenzim Q10 ve B vitamini içeren takviyeler kanser ve inme mortalite riskinde önemli bir azalmayla ilişkilendirilmiştir. Takviye yoluyla daha iyi beslenmenin sağlanması sağlık harcamalarını da azaltacaktır (Gregori vd., 2018).

Akdeniz diyeti sağlıklı gıda ile beslenme modeli olarak kabul görmektedir. Bu diyet modelini benimseyen bireylerde fiziksel bozulma daha düşüktür ve bununla birlikte kronik hastalık insidansı düşük olduğu araştırmalarda görülmektedir (Capurso vd., 2020). Antioksidan içerikli besinlerin tüketimi ve sağlıklı yaşlanma ilgili yapılan çalışmanın sonucunda yeterli miktarda günlük diyete alınacak olan antioksidan içerikli besin kaynaklarının sağlıklı yaşlanma için olumlu olarak etki edeceğini göstermektedir (Assmann vd, 2015). Yeterli ve dengeli beslenme konusu kadar yeterli sıvı alımına teşvik sağlamakta gerekmektedir. Yeterli sıvı alımı vücudun hücrel faaliyetleri, enfeksiyonların önlenmesi, atıkların vücuttan uzaklaştırılması konularıyla ilişkili olarak görülmektedir. İhtiyaca göre sıvı tüketim miktarı hesaplanarak gerekli tüketim sağlanmalıdır (Ünalın, 2013; Kılavuz vd. 2019).

Gelişen teknolojiyle birlikte yeni tedavi yöntemlerinin bulunması yaşam süresini uzatmıştır fakat bu durum yaşam kalitesi aynı oranda etkilememiştir. Bireylerin uzun yaşam süresine rağmen düşük yaşam kalitesine sahiptir. Yaşam boyu sağlığı devam ettirebilmek adına sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapmak ve rutin sağlık kontrollerini aksatmadan yaptırmak yaşam kalitesini arttıran bileşenlerdir (Aksoy, 2015).

Yılmaz'ın başarılı yaşlanma, yerinde yaşlanma ve yaşam doyumunu incelediği çalışmasında evli olanların sosyal ilişkiler, sağlık algısı ve yaşamdan doyumun daha yüksek olduğu, gelirin gidere denk olması gelirin giderden az olan bireylere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu, yerinde yaşlananların huzurevinde yaşlanana oranla yaşamdan daha yüksek oranda doyum aldığı bulunmuştur (Yılmaz, 2020). Türk toplumunda eşin olması önemli olup, eşleri yanında olan bireylerin yerinde yaşlanmalarının yaşam doyumlarını olumlu

etkilediği görülmektedir. Eşini, çocuğunu kaybetmiş olan veya boşanmış olan bireylerin yaşam doyumlarının olumsuz etkilendiği gözlemlenmiştir (Softa vd., 2015). Vural ve arkadaşlarının yaptığı başarılı yaşlanma algısı ile ilgili çalışmalarında sağlık hizmetlerine erişim kolaylığı, başkalarına muhtaç olmadan yaşamını sürdürme ve finansal yönden güvence altına olmak önemli bulunmuştur. Yazıcı'nın başarılı yaşlanma konusundaki araştırmasında sağlık ve bakım hizmetlerine erişilebilirlik maddesine %93,4 oranında tamamen katılıyorum cevabı verilmiştir (Yazıcı, 2018)

Ankara'da yaşayan bireyler üzerine yapılan aktif yaşlanma üzerine çalışmada, katılan 300 bireyin %82,3'ünün aktif yaşlanma konusunda bilgi sahibi olduğunu belirtmiştir. Bireyler aktif yaşlanma uygulamalarına %74,1 oranında uzun ve sağlıklı yaşamak için katılmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre bireylerin büyük bir çoğunluğu düzenli sağlık taraması yaptırmamakta, aralarında hiç kanser taraması yaptırmamış olan bireyler mevcuttur. Bu araştırmanın sonucuna göre halkımızı aktif ve sağlıklı yaşlanma konusunda bilinçlendirmek amacıyla çalışmalar yapılması gerektiği belirtilmektedir (Aksoy, 2015).

Başarılı yaşlanma çok boyutlu bir kavramdır. Günlük yaşam aktivitelerini bağımsız şekilde devam ettirebilen, sosyal yaşamla bağlantısı güçlü olan, inancı olan, mutlu olmaya çalışan bireylerin yaşamdan doyum aldığını görmekteyiz. Başarılı yaşlanmanın bu yönleri bireyin kendisiyle alakalıdır (Lee, 2019). Ankara'da yaşlı bireylerin günlük yaşam aktivitelerinin ve sosyal bağlantılarının başarılı yaşlanmaya olan etkisinin incelendiği çalışmada günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilen ve sosyal yönden aktif olan bireylerin başarılı yaşlanma davranışının pozitif etkilendiği sonucu bildirilmiştir (Erbil& Hazer, 2021).

Whitley'in yapmış olduğu başarılı yaşlanmanın sosyoekonomik durumla ilişkisi araştırmalarında sosyoekonomik konumun avantajlarının ve dezavantajlarının yaşam boyu etki ettiği, bireylerin yaşlanma deneyimleri yaşamın tüm evresinde gözlemlenmekte ve yaşam boyu birikmiş bariz eşitsizlikler bulunmaktadır (Whitley vd., 2016).

Biyopsikososyal sağlık anlayışına göre insanların sağlıklı olması durumunu tek başına fiziksel sağlığa bağlamak doğru değildir. Dünya Sağlık Örgütü, birçok hastalığı olmasına rağmen yüksek oranda günlük aktivitelerini yerine getirebilen

yaşlılara özel sağlıklı yaşlanma tanımını önermektedir. Bu tanımda insanların değer vermek için sebeplerinin olması ve bunları yapmalarını sağlayan niteliklere sahip olmalarını kapsamaktadır. Motivasyon sağlıklı yaşlanmayı anlamada önemli bir kavramdır (Freund vd., 2021).

Aktif yaşlanmada kişisel ve davranışsal belirleyiciler bireyden bireye farklılık göstermektedir. Aktif ve sağlıklı yaşlanma terimi yaşam boyu devam eden bir hayat sigortasıdır. Bu sebeple sağlıklı olmak, yaşam boyu öğrenme, güvenlik, katılım unsurlarını ne kadar erken yaşta benimsenmeye başlanırsa yaşlılık aşamasında yüksek yaşam kalitesi ve kaliteli bir yaşlılık dönemi sağlanmış olur (Çakar vd. 2021).

Yaşlıların yaşam kalitesinde ergonomi konusu büyük bir öneme sahiptir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşlı bireyleri daha konforlu şekilde yaşamlarını sürdürmek için gerontechnolojik ürünler çıkmaya başlamıştır. Fakat ileri yaştaki bireylerin çoğu bu tarz cihazlara karşı ön yargılıdır. Kişisel anlamda kaygı, cihazı anlamamanın karmaşıklığı, kendine yetebilme konusunda yetersizlik durumları ön yargıların temelini oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalarda teknolojik cihazlara uyum sağlamanın yaşam kalitesini yükselttiği ve psikolojik olarak iyi olma halini desteklediği görülmektedir (Özsungur, 2018).

Mobil ve ev tabanlı teknolojinin yaygınlaşması ve artan erişilebilirliği, yalnız yaşayan yaşlı bireylerin uzaktaki aile ve akrabalarına ulaşmasının sağlanması veya düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme, rutin sağlık kontrollerinin takibi, daha iyi uykunun sağlanması gibi bazı sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını destekleyebilmektedir (Lee, 2019).

Ankara’da 45 yaş ve üzeri bireylerin günlük yaşamda teknolojiyi kullanma durumlarının incelendiği çalışmada 65 yaş ve üzeri bireylerin teknolojiyi kullanma oranı 45-54 ve 55-64 yaş aralığındaki bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında ise 65 yaş üzeri bireylerin teknolojik araçlar hakkında az bilgi sahibi olmak ve teknolojik araçların kullanımlarının bireylere zor geldiği bildirilmiştir (Hazer& Kılınç, 2009).

Yaşlı bireylerin yeni teknolojileri benimsemesi yavaş olmakta ve teknolojik ekipmanları kullanmayı öğrenmeleri için daha fazla eğitime ihtiyaç duymaktadırlar. Teknolojik ürünlerin tasarımı yaşlı bireylere yönelik olarak

yapıldığı takdirde bireyle teknolojiyi hem günlük yaşam aktivitelerini sağlamak hem de sosyal ilişkilerinde etkili şekilde kullanabilecektir (Hazer& Sanlı, 2010).

Uyku kalitesi sağlıklı yaşlanma açısından önemli bir kavramdır. Çalışmalarda yaşlılardaki uyku bozukluklarının artan amiloid yük ve ardından gelen hafıza bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir. Kötü uyku, zayıf zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarını beraberinde getirmektedir. Bireylerde uyku sorunlarının ele alınarak kaliteli uykunun sağlanması başarılı yaşlanmaya destek olacağı savunulmaktadır (Brown vd., 2016; Kincheski vd., 2017; Lee, 2019).

Yeterli uyku yaşam boyu beyin sağlığı için 65 yaş altı yetişkinlere 7-9 saat, 65 yaş altı yetişkinler için ise 7-8 saat şeklindedir. Yeterli uyku sağlıklı bilişsel yaşlanma için zorunlu olarak kabul görmektedir (Krivanek vd., 2021).

Geriatric bireylerin fiziksel aktiviteleri ile uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya göre beden kitle indeksinin yüksek olması, düşme öyküsünün bulunması ve kronik hastalığa sahip olmak fiziksel aktivite düzeyini etkilemekte olduğu belirtilmektedir. Aynı çalışmaya göre inaktif olan bireylerin uyku kalitelerinin iyi olduğu ifade edilmektedir (Kersu& Alparslan, 2020).

Yaşam stres faktörlerini yönetme yeteneği, bilişsel olarak sağlıklı bir yaşam sürmek için önerilmektedir. Stres hafif ve kontrol altında olduğunda, öğrenme ve uyum sağlamada etkili görünmektedir. Stresi yönetmenin yollarını bulmak, stres seviyelerini azaltmak ve uyku kalitesini ve ruh halini iyileştirmek için erişilebilir bir yöntemdir. Meditasyon ve mindfulness uygulamaları kortizol salınımını yüksek oranda azaltarak beyindeki bilişsel işlev için önemli olan frontal loba beyin kan akışını artırır. Ayrıca yoganın stres, günlük odaklanma ve hafıza yönetimi için bir terapi olduğu ileri sürülmektedir. (Krivanek vd., 2021).

Sonuç olarak başarılı yaşlanma yaşamı tatmin eden ve sağlıklı bir yaşamı tüm yönleriyle ele alır. Başarılı yaşlanma; fiziksel ve zihinsel olarak iyilik hali, sağlıklı yaşam için alışkanlıklar, hayattan yeterince doyum alma, kişisel ilişkiler, yaşamdaki anlam ve amacın anlaşılmasıyla birlikte olumlu psikolojik durumla bir aradadır (Lee, 2019). Sağlıklı ve başarılı yaşlanma bireysel olarak ele alınabileceği gibi aslında toplumu etkileyen bir konu olarak kabul görmektedir. Başarılı yaşlanma ile ilgili yapılacak yeni çalışmalar toplumu bilinçlendirme noktasında oldukça önem arz etmektedir. Tüm toplumlar başarılı yaşlanmaya yönelik

yapılacak farklı çalışmalar ve yeni programlar aracılığıyla nasıl başarılı yaşlanacağını öğrenerek bu konuyu benimsemesi beklenmektedir (Lee vd., 2018; Ziedonis, 2019).

Başarılı yaşlanma toplumdaki tüm bireyleri ilgilendiren ve yaşlanan toplumun sağlıklı ve mutlu bir yaşama ulaşılması açısından önemli bir konudur. Başarılı yaşlanma ve mutluluğun sağlanması için gerekli olan bileşenlerde ortak özellikler bulunmaktadır.

2.4. Mutluluk

Mutluluk geçmişten günümüze kadar hayatımızda var olan önemli bir kavramdır. Bir bireyin hayatını farklı yönleriyle ele almasıyla birlikte kendi duygu durumundan yaşamdan aldığı doyuma kadar tüm yönleriyle kişinin refahını öznel tanımlamasıdır (Diener, 2006; Veenhoven, 2008; Luchesi vd., 2018).

Mutluluğun pek çok tanımı mevcuttur. Genel olarak mutluluk kavramı bizde pozitif duygular uyandırmaktadır. Günlük dilde mutluluğa öznel iyi olma kavramı da denilmektedir. Bireyin iyi oluş hali, yaşamdan doyum alması, bağımsız olması şeklinde çoğaltabileceğimiz pek çok konu mutluluk hissiyle birlikte anılabilir. Fark edeceğimiz üzere saydığımız tüm bu özellikler hayatımızda ki olumlu kavramlardır. Mutlu olan kişide olumsuz duygular azdır bu yüzden yaşamdan daha fazla keyif alır (Karahan& Eyüboğlu, 2018).

Bireyin yaşamdan doyum alması sonucunda mutluluk duygusu oluşmaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre mutluluk ‘bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan doğan kıvanç durumu’ şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2022).

Bentham mutluluğu hayattan alınan zevk, keyif ve acıların toplamı şeklinde tanımlar. (Veenhoven& Dumludağ, 2015). Farklı bir tanım olarak Sokrates ise yaşam boyu erdemli hayat sürmek vasıtasıyla mutluluğa erişilebileceğini dile getirmektedir (Keser, 2018).

Modern zamanda mutluluk kavramı pek çok farklı bilim dalıyla beraber önemli araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlık ve mutluluk ilişkisi ise sağlıklı olma durumunun vermiş olduğu hazla birlikte birey hayatını sürdürme noktasında yapması gereken davranışları yerine getirmede problem

yaşamamaktadır. Bunun sonucunda ise sağlıklı olmak bireyin duygu durumunu iyi yönde etkilemektedir (Demirci& Ekşi, 2018).

Sağlık mutluluğun belirleyicisi olarak kabul edilebilir. Bireyin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede zorluk çekmesi, birden fazla kronik hastalığa sahip olması yaşam kalitesi üzerinde olumsuz anlamda etki edeceği için bu olumsuzlukların toplamı kişinin mutluluk seviyesinin düşmesine sebep olur (Pawlowski vd., 2011).

Mutluluk olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu şeklinde üç boyutlu bir kavram olarak kabul edilmektedir (Kangal, 2013). Bireyin yaşamında duyguları olumlu veya olumsuz yaşamasının sıklığına göre mutluluğun duygusal yönü oluşmaktadır. Bireyin yaşamına ilişkin yargılar ise mutluluğun bilişsel boyutunu kapsamaktadır. Genel anlamda birey güven, neşe, coşku ve umut etmek gibi duyguları düzenli bir şekilde yaşaması; öfke, nefret, korku, umutsuzluk ve üzüntü gibi duyguları nispeten daha az yaşaması yaşamından daha çok doyum almasına işaret eder ve sonuç olarak bu durum mutluluğun göstergesi olarak kabul görmektedir (Tayfun& Kaymaz, 2012).

Mutluluk sağlıklı yaşlanmayı değerlendirmek açısından önemli bir bileşen olarak kabul edilebilir. Malezya’da yapılan 60 yaş üzeri sosyal anlamda aktif 1204 bireyin mutlulukla ilişkili faktör araştırmasına göre %79,2’sinin mutlu olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise aktif şekilde sosyal etkileşim halinde yaşam sürmenin mutluluk düzeyi üzerinde pozitif şekilde ilişkisi olduğu söylenebilmektedir (Şah vd., 2021).

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri mutluluktur. Mutlu olan bireyler kendisini daha üretken ve daha güvenilir hissetmektedirler. Mutluluk kavramı hayatta ki her anı farklılaştırabilme gücüne sahiptir. Mutluluk kişiden kişiye değişiklik gösterdiği gibi durumdan duruma da değişkenlik göstermektedir. Yapılmak istenen veya yaşamında olmasına ihtiyaç duyduğu herhangi bir durum yerine geldiği zaman bireyler mutlu olacaktırlar. Mutluluk insan yaşamı için çok güçlü bir motivasyon kaynağıdır. (Kırık vd., 2017).

İnsanlar yaşamları boyunca mutlu olabilmek için çabalamaktadır. Hayatta yapılan seçimler vasıtasıyla ya mutlu ya da mutsuz olunur. Bu noktada mutlu olan bireylerin karşılarına çıkan olumsuz durumlarda daha pozitif yönde kararlar

verdiği ve bu karşılaşılan olumsuz durumlarla daha etkin şekilde üstesinden geldiği ifade edilmektedir. Bireylerin mutluluk düzeyini etkileyen etmenler arasında yaşam koşulları, genetik özellikleri, kişilik özellikleri ve hedefe yönelik gerçekleştirilen faaliyetler sayılabilmektedir (Diener, 1984; Bayram vd., 2020; Limanlı, 2021).

Mutluluk kavramı veya mutluluğa ulaşabilmek birçok toplumda uzun yıllardır önemli konular arasında yer almaktadır. Birçok ünlü düşünür, din adamı gibi toplum üzerinde etkinliği olan bireyler mutluluğa ulaşmak adına farklı yöntemler dile getirmişlerdir. Örneğin, Japonya’da ikigai kavramı hayatın anlamı olduğu ve her bireyin ikigaisi olduğu belirtilmektedir (Garcia& Miralles, 2020). Bu noktada örnek olarak Japonya’da yaygın kullanılan ikigai kavramı ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaya göre yaşlı kadınların sağlığında önemli bir kavram olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İkigai, sadece mutluluk değil yaşamın amacını ve anlamını kapsayan bir kavramdır. Yaşlı yetişkinler sağlık, sosyal, ekonomik veya statü anlamında pek çok kayıp ile karşı karşıya gelmektedir. Sosyal aktivitelere katılım sağlamak bireylerin sağlıklarını pozitif yönde etkilemesi açısından pek çok araştırma ile kanıtlanmış önemli konular arasındadır. Araştırmanın sonucunda ise ikigaiye sahip olan yaşlı bireylerin sosyal anlamada daha aktif, yaşamdan aldıkları doyum yüksek ve mutluluk düzeylerinin pozitif etkilendiği ortaya çıkmıştır (Seko& Hirano, 2021)

Dünya çapında temel hedef mutlu olmaktır. İnsanlar mutluluk arayışında araştırmalar yaparak farklı tekniklerle mutlu olmaya çalışmaktadırlar. Bu noktada optimum mutluluk nedir sorusu karşımıza gelmektedir. Çoğu zaman insanların keyif aldıkları zaman mutlu oldukları bilinmektedir. Bu durumda insanlar bunu aşırıya taşıma yoluna giderler. Aşırı mutluluk durumunu karşılamak için insanlar riskli davranışlarda bulunmaktadır. Uyuşturucu kullanımı, heyecan verici aktiviteler gibi riskli davranışlar bireyin mutluluk seviyesini sürekli olarak yüksek tutar. Fakat bu yoğun mutluluk durumu bireyin yaşamını stabil olmaktan uzaklaştırmaktadır. Optimal mutluluk bireyin kaynaklarına, yüzleştiği zorluklara, bireysel çevresindeki sorunlara, düşüncesindeki iyi olma haline göre oluşmaktadır (Oishi vd.,2009).

TÜİK 2021 yaşam memnuniyeti araştırmasında mutluluk düzeyleri yıllara göre incelenmiştir. 2003 yılında mutlu olduğunu ifade eden 18 yaş ve üzeri birey

oranı %59,6, mutsuz olduğunu ifade eden birey oranı ise %7,3'tür. 2021 yılında ise mutlu olduğunu ifade eden birey oranı %49,3 iken, mutsuz olduğunu ifade eden birey oranı %16,6'dır. Cinsiyete göre mutluluk oranı ise 2021 yılında kadınlarda %54,6 iken, erkeklerde % 43,9'dur. Yaş grubuna göre mutluluk düzeyi ise en yüksek 65 yaş ve üzerinde %56,2 iken en düşük olan grup %44,5 ile 18-24 yaş grubudur. Eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi ise 2021 yılında %54,4 oranı ile bir okul bitirmeyenler olduğu görülmektedir. Evli bireyler, evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu görülmektedir. 2021 yılında evli olanların mutlu olma oranı %54 iken, evli olmayanlarda bu oran %40,1'dir. Bireylerin mutluluk kaynağı incelendiğinde ise 2021 yılında en çok ailelerinin mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı %67,6'dır. Bireylerin mutluluk kaynağı olan değerlerden ise sağlıklı olma durumu 2021'de %69 olarak saptanmıştır. 2021 yılında yapılan yaşam memnuniyeti araştırmasında her on kişiden altısı gelecekte umutlu olduğunu ifade etmektedir (TÜİK, 2021).

Dünyada mutluluk durumu dengeli olarak dağılmamaktadır. Dünya nüfusunun dörtte biri orta düzeyde mutlu olduğu cevabını vermektedir. Gallup'un dünya anketine göre mutlulukta ilk beş ülke Danimarka, Finlandiya, İrlanda, Norveç ve İsveç iken, son beş ülke sahra altı Afrika'da yer alan ülkelerdir. Bu ülkeler arasındaki farklılığın büyük bir kısmını iyi yaşam koşulları, maddi, sosyal ve kurumsal desteklerdeki farklılıklar oluşturmaktadır. İki bölge kıyaslandığında ise ortalama gelirler 40 kat yüksek, ortalama yaşam beklentisi ise 28 yıldan daha fazladır. Kuzey ülkelerinde insanların zor durumda olduklarında arayacakları birine sahip olma olasılıkları %95 iken, sahra altı Afrika'da bu oran %48 olmaktadır. Kuzey ülkelerinde özgürlük duygusuna sahip olmak %94 iken, diğer kısımda %63'tür. Yaygın yolsuzluğun algılanması arasında ki ilişki ise kuzeyde %33 diğer bölgede %85'dir. Gallup'un araştırmasında yer alan 130 ülke arasında Türkiye 77.sırada yer almaktadır (Rath& Harter, 2010; Helliwell& Wang, 2012). 2022 yılı 146 ülkenin dahil edildiği Dünya Mutluluk Raporunda ise Türkiye 112. sırada yer almaktadır. Listelerin değerlendirilmesinde kişi başına düşen gelir, sağlık ve sosyal yardım imkanları, yolsuzluk, eğitim ve alım gücü dikkate alınmaktadır. Helliwell, 2021 Gallup Dünya Anketi'nde yabancılara yardım etme, gönüllük faaliyetleri ve bağış kategorilerinde ciddi oranda artış olduğunu ve pandemi döneminin artışlarda etkili olduğunu belirtmektedir. Aynı anketin

sonucunda bireyler mutluluk algısındaki en büyük etkenin Covid-19 salgını ve salgında edindikleri tecrübeler olduğunu belirtmektedir (Helliwell vd., 2022).

Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalarda bireyden meydana gelen durumlardan etkilendiği gibi çevresel faktörlerin büyük oranda etkisi olduğu sonucuna varılmaktadır (Çelebi& Çelebi, 2020).

2.4.1. Mutluluğu etkileyen faktörler

Mutluluk ve sağlık kavramları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda mutluluğu olumsuz etkileyecek durumların hastalık potansiyelini de arttırması sebebiyle yapılmaktadır. Çok çeşitli faktörler mutluluk üzerinde etki göstermektedir (Steptoe, 2019).



Şekil 2. Mutluluk bileşenleri (Steptoe, 2019)

Mutluluğu etkileyen faktörleri Rath ve Harter önemlilik sırasına göre belirlemiştir,

- Kariyer yönünden iyi olmak: Yaşamın uzun bir dönemini iş yerinde geçirilmekte bu sebepten bu faktörde tam iyilik halini sağlamak kalan faktörleri olumlu yönde etkileyecektir.
- Sosyal yönden iyi olmak: İnsanlar birbirleri ile sürekli etkileşim halindedir. Duygular çok hızlı bir şekilde insandan insana aktarılır. Mutlu olan birey mutluluğunu çevresine aktarır. Sosyal etkileşim vasıtasıyla kaliteli bir yaşam süren birey mutlu olmaması kaçınılmazdır.

- Finansal yönden iyi olmak: Bireyin ekonomik anlamda özgür olması bu faktörü olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre finansal anlamda iyi durumda ülkede yaşayan insanların daha düşük finansal duruma sahip olan ülkelere yaşayan insulara göre mutluluk indeksi daha yüksektir.
- Fiziksel yönden iyi olmak: İnsanların iyi bir uyku, iyi beslenme ve egzersiz yapması modunu yükseltip tüm yaşantısından tatmin olmasını sağlayacaktır.
- Toplumsal yönden iyilik hali: Burada kişisel güvenlik, sosyal etkileşim ve eğlence merkezlerinin yaşanılan bölgede yer alması, yaş cinsiyet veya etnik köken gibi ayrımcılıkların yapılmaması topluma katılım oranını arttıracaktır. Bu şekilde çeşitli olanakların sunulması olumsuzlukların yaşanmasına engel olacaktır (Rath vd., 2010; O'Reilly, 2013; Hooper, 2022).

Mutluluğu etkileyen faktörlerin önemlilik sıralaması bu şekilde olmasına rağmen herhangi birinin daha fazla istenmesi mutluluğu olumsuz yönde etkileyeceği bu nedenle tüm faktörlerin eşit oranda istenerek mutluluğa erişilebileceği savunulmaktadır (Rath vd., 2010; O'Reilly, 2013; Hooper, 2022).

1938 yılında başlayan üç kuşağı kapsayan dünyanın en uzun süreli mutluluk çalışmasının sonucuna göre mutluluğu belirleyen iki temel faktör tanımlanmaktadır. Bunlar; sağlığa dikkat etmek ve sağlıklı, sevgi dolu sosyal ilişkiler kurmaktır. Bu iki temel faktör ileri yaşta mutluluğu belirlemektedir. 50'li yaşlarda tatminkâr sosyal ilişkileri olan bireylerin 80'li yaşlarda daha mutlu ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduğu ifade edilmektedir. 80'li yaşlarda kendilerini mutsuz bir evlilik içinde tanımlayan bireylerde duygusal ve fiziksel ağrı şikayetinin fazla olduğu fakat 80'li yaşlarda mutlu bir evlilik içinde olan bireylerin fiziksel olarak ağrılarının daha tolere edilebilir olduğu belirtilmektedir (Waldinger& Schulz, 2023).

Mutluluğu etkileyen faktörler arasında yer alan genetik faktörü ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaya göre olumlu çocukluk yaşamı olan bireylerin yetişkinliklerinde mutlu olma olasılığının yüksek olduğu ifade edilmektedir. Katılımcıların çocukluk zamanlarında mutlu olma oranının artmasıyla paralel

olarak yetişkinlikteki mutlulukları da daha yüksek olmaktadır (Doğan& Aydın, 2021).

Türkiye’de bireylerin mutluluğuna etkileyen faktörlerin yapıldığı araştırmaya göre, evlilik, iş, sağlık, maddi gelir, sosyal hayata katılım, eğitim seviyesi, cinsiyetin etkili olduğu bulunmuştur. Evlilik hayatından, işinden, maddi kazancından, sosyal yaşama aktif katılım sağlayarak çevresiyle olumlu ilişkiler kuran, pozitif ve iyimser ruh halinde olan ve son olarak kadın cinsiyetinde olan bireylerin daha mutlu olduğu görülmektedir (Güneş vd., 2020).

Çin’de yaşlıların anlama düzeyini, mutluluk ve sağlık hizmeti kullanımı ilişkisini inceleyen araştırmada, anlama düzeyi yüksek olanların mutluluk oranının yüksek olduğu, anlama düzeyi yüksek olan bireylerin sağlık hizmetini etkin kullanımı üzerinde ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Zhang vd., 2018).

Türkiye’deki bir huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki araştırmasının sonucunda, yaşlıların yaşadığı yerin yalnızlık düzeyinde farkı olmadığı fakat fiziksel ve psikolojik olarak iyi hislere sahip olanların öznel anlamda daha mutlu olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde sosyal desteklerinde mutluluk düzeyini olumlu anlamda etkilediği söyleyebilmekteyiz. (Akyıl vd, 2018)

Brezilya’da mutluluğu ölçmek amacıyla 263 yaşlı yetişkin üzerinde yürütülen çalışmaya göre, psikolojik faktörler ve yaşın mutluluğu etkilediği gözlemlenmiştir. Yetişkinlerde yüksek mutluluk seviyesi ve yaşam memnuniyet seviyesi oranının yüksek olması kronik hastalık olmaması ile bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. (Luchesi vd., 2017).

Kore’de 60 yaş ve üzeri 706 bireyle yapılan mutluluk araştırmasına göre, mutluluğu belirleyen en önemli etkenler aile ile iyi ilişkiler, ekonomik yönden rahatlık, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada yüksek depresyon oranına sahip bireylerin mutluluğunun etkilendiği görülmüştür (Jeon vd., 2016).

Tebriz’de orta yaş grubu kadınların psikolojik olarak iyi olma ve mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, mutluluk düzeyi düşük olan kadınların anlamlı şekilde psikolojik iyilik halleri düşük bulunmuştur (Allahverdipur vd., 2021).

Hindistan’da yaşam düzeninde meydana gelen değişimin mutluluk üzerine etkisinin incelendiği araştırmaya göre, yaşam düzeni yaşla beraber değişmeyen yaşlı yetişkinlerin, yaşam düzeni değişenlere yaşlı yetişkinlere göre mutluluk bildirme oranı % 65 daha yüksektir. Bu çalışmada yaşam düzeni en çok çocukların evlenmesi ve  ocuk/eş vefatıyla değişmektedir. Yaşlı yetişkinlerin yaşam doyumu ve  zg ven bulacakları bir yaşam ortamının sağlanması mutluluk açısından önemli kabul edilmektedir (Srivastava& Muhammad, 2021).

Günümüzde teknoloji yaşamımızın her noktasında yer almaktadır. Her geçen gün yaşamımızda teknolojinin kullanımı artmakta ve yaşantımız kolaylaşmaktadır. Orta yaş ve ileri yaş grubu bireylerin teknoloji vasıtasıyla sosyal medya ve internet kullanımına ilişkin görüşleri ve mutluluk düzeyi ilişkisinde internet ve sosyal medyanın mutluluğa pozitif etkisi olduğu görülmektedir. İnternet ve sosyal medya ortamını eğlenmek, bilgi edinmek, boş vaktini geçirmek şeklinde pek çok aktivitede kullanmakta olan bireylerin sosyalleşmek için fazla seçeneklerinin olmadığı, sosyal medyanın sevdikleri iletişim kurma konusunda yardımcı olmasının mutluluk düzeylerini pozitif anlamda etkilediği görülmektedir (Tekkedere& Arpacı, 2016)

Televizyon ve yaşlılar arasındaki ilişkiye bakıldığında televizyon izleme süresi diğer yaş gruplarına göre oldukça fazladır. Bu anlamda araştırmalar, yaşam doyumu arttıkça mutluluğun da arttığını ortaya koymaktadır. Yaşlılara yönelik televizyon programlarının yapılması yaşlıların mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği belirtilmektedir (Tiryaki, 2019).

Günümüzde gelişen teknoloji ile beraber sosyal hayata katılım noktasında değişimler yaşanmaktadır. Özellikle de yaşlı yetişkin bireyler değişen  evre koşulları, şehir hayatına adaptasyon sağlama, yalnız yaşamını idame ettirme şeklinde pek çok zorlukla mücadele içerisindedir. Bu noktada hayvan destekli terapi yöntemleri uzun yıllardır kullanılmaktadır. Hayvanlar olumsuz duyguları ve refah seviyesini iyileştirmede etkili olmaktadırlar. Hayvanlar; eğlence, eğitim ve motivasyon gibi pek çok alanda kullanılarak yaşam kalitesi arttırmaktadırlar. Hayvanla etkileşim halinde olan bireylerde stresle ilişkili olan epinefrin ve norepinefrin düzeylerinde azalma, bağışıklık sisteminde güçlenme ve ağrı yönetiminde iyileşme gibi etkileri gözlemlenmektedir ( akıcı, 2019; Demirdağ& Hintistan, 2019).

İran’da psikiyatrik yatılı bakım evlerinde yaşayan hastalar üzerinde hayvanların mutluluk ve yaşam kalitesine etkisi ile ilgili yapılan çalışmaya göre, yatılı bakım evlerinde ziyaretçilerinin olmaması, sosyal aktivite olanaklarının sınırlı olmasından dolayı hayvanların hastalara destek olacağı düşünülmüştür. Hayvanlar ve hastalar arasındaki ilişki hastaların daha iyi iletişim kurmalarına, özgüvenlerinde artışa, hastalık belirtilerinde azalma ve mutluluk oranlarında artma ile olumlu sonuçlar bildirilmiştir (Sahebalzamani vd., 2020).

Stravrova’nın çalışmasında göre, çevremizdeki mutlu insan sayısının artması mutlu olabilme olasılığımızı yükseltmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre mutlu bir eşe sahip olmak yaşamdan alınan doyum ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları mevcut bireyle yaşamak, ortak yaşam alanında etkileşim oluşturarak bu alışkanlıkların uygulanmasında sağlıklı yaşam tarzı alışkanlığı olmayan bireyin etkilenme oranını arttıracaktır. (Stavrova, 2019).

2.5. Başarılı Yaşlanma ve Mutluluk

Dünya’da beklenen yaşam süresindeki uzamayla beraber yaşlı nüfus oranı artmaktadır. Başarılı yaşlanma sağlanması açısından boş zaman aktiviteleri önem kazanmaktadır. Boş zaman aktiviteleri aktif bir yaşama katkı sağlamanın yanında başarılı yaşlanmayı da desteklemektedir. Başarılı yaşlanma üzerinde olumlu etkisi olan boş zaman aktiviteleri bireylerde mutluluk, yaşam doyum, stres ve depresyon düzeyinde önemli etkisi mevcuttur (Col vd., 2022).

Bireylerin normal yaşam alanları haricinde bulundukları yerlerin mutluluk düzeyleri ile ilgili Tayvan’da yapılan araştırmada normal yaşam alanı haricinde farklı yerlere ne kadar sıklıkla gidilirse mutluluk oranının yükseldiği sonucuna varılmıştır. Normal yaşam alanı harici yerler cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların gittiği normal yaşam alanı harici yerlerin ilk beş seçeneğini geleneksel pazar, süpermarket, restoran, günlük ihtiyaç mağazası ve kahve dükkânı oluştururken, erkeklerin gittiği ilk beş yer geleneksel pazar, süpermarket, restoran, günlük ihtiyaç mağazası ve bir arkadaşının evidir. Bireyleri normal yaşam alanı harici yerlere gitmeye teşvik ederek sosyal anlamda aktif olmalarını sağlamak gerekmektedir (Tu vd., 2020).

Çek Cumhuriyeti ve Polonya’da 55 yaş üzeri bireylerde yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla ikinci dil edinimi ile ilgili gerçekleştirilen çalışmanın

sonucunda bireylerin öznel mutluluğunun arttığı gözlemlenmiştir (Pikhart vd., 2021).

Çinli yaşlı yetişkinlerin başarılı yaşlanma prevelansı %51,8'dir. Belirli boş zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin katılım sıklığı ve başarılı yaşlanma arasında pozitif ilişki mevcuttur. Bu sebeple bireyleri başarılı yaşlanmaya teşvik etmek için boş zaman aktivitelerine katılımının sıklığı konusunda çalışmalar yapılmalıdır (Zhao vd., 2023)

Nepal'de yaşlı yetişkinlerle yapılan çalışmada ise katılımcıların %73,8'inin başarılı yaşlandığı, medeni durumu, ailenin geliri ve çocuk sahibi olmanın başarılı yaşlanma üzerinde eskisi olduğu belirtilmektedir (Basnet& Shakya, 2023).

Yaşlı Koreliler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, boş zaman etkinliklerine katılım, yaşam doyumu ve başarılı yaşlılık için olumlu sonuçları olduğu belirtilmektedir. Çalışmada üç ana tema kullanılmıştır. Psikolojik faydalar yaşamak, sosyal destek oluşturmak ve fiziksel sağlığı iyileştirmek olan bu temalar, fiziksel aktiviteye önemli ölçüde katılımın başarılı yaşlanmaya ve çeşitli sağlık yararlarına yol açtığı sonucuna varmıştır (Kim vd., 2014).

Çin'de yapılan kronik hastalığa sahip yaşlı kadınların hastalıkla başa çıkmak açısından boş zaman aktivitelerine katılım sağlamasının başarılı yaşlanmayı olumlu etkilediği bildirilmektedir. Araştırmaya göre altı önemli tema dikkat çekilmektedir. Olumsuzlukların üstesinden gelmek, kişisel çabaya yatırım yapmak, boş zamanda kariyer yapmak olanağının olması, sağlık için yararları, kendine özgü sosyal bir dünya gelişimi ve yaşamdaki kalitenin artışıdır (Lee vd., 2020).

Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgınıyla ilgili Malezya'da gerçekleştirilen sosyal destek ve mutluluk arasında ilişki araştırmasında salgında insanların sosyal anlamda destek alamadıkları için stres yönetimi ve mutluluklarını artırma noktasında problem yaşadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Çalışmada sosyal destek ve mutluluk arasında pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir. Zorluklara karşı karşıya kalındığında mutluluğu arttırabilmek için sosyal desteğin arttırılması gerekmektedir (Mei vd., 2021).

2.6. Hemşirenin Başarılı Yaşlanma ve Mutluluk Üzerine Roller

Hemşirelik mesleğini etkileyen ve yön veren üç temel kavram bulunmaktadır. Bu kavramlar; insan, sağlık-hastalık ve toplumdur. Hemşirelik insanla uğraşan bir sağlık disiplini. Hemşirelik, bireyin ya da toplumun sağlıklı olma durumu veya hastalık durumlarını saptayarak ihtiyaç olan gereksinimlerin karşılanmasına yardım etmektir. İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Bireyin sağlığının devamlılığının sağlanabilmesi açısından ihtiyacı olduğu gereksinimlerinin yeterli ve dengeli olarak sağlanması gerekmektedir (Velioğlu, 1999).

Kişisel, fiziksel ve ruhsal sağlığın yanı sıra bireylerin birtakım alanlarda desteklenmesi gerekmektedir. Bunlar, hastalıkları önleme, hastalık ve tedaviye uyumu sağlama, sağlıklı ve güvenli bir ortam yaratma, kazaları önlemek için güvenlik önlemleri alma ve hijyen gereksinimlerini sağlamayı içerir (Kalyoncu& Kartın, 2021).

Başarılı yaşlanmayı sağlığın üç önemli alanı olan fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak ölçtüğümüzde çok boyutlu yaşlanma modellemesi hemşireler için önemlidir. Bu modelde hemşireler hastanın fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik değerlendirmesi sonrasında elde edilen verilere dayanarak uygun hemşirelik tanısını seçerek gerekli uygulamaları yapabilirler. Başarılı yaşlanmayı yaygınlaştırma da hemşirelerin oynayacağı önemli bir rol vardır (Lucena vd, 2020).

Günümüzde kötü beslenme, hareketsizlik ve tütün kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar yaşam kalitesini düşürerek başarılı yaşlanmayı olumsuz etkilemektedir. Bu aşamada hemşireler sağlık eğitimi ve rutin sağlık kontrollerinde önemli rol oynamaktadır.

Hemşire olarak her yaşa uygun fiziksel aktiviteler konusunda eğitim vermek gerekmektedir. Yaşla birlikte ortaya çıkabilecek sağlık sorunları nedeniyle yorucu aktivitelerden ziyade uygun aktivitenin seçilmesi ve gerekli eğitimlerle bireylere tanıtılması önemlidir.

Güney Caroline’de teknolojik gelişmelerden faydalanılarak geliştirilen bir tele sağlık fiziksel aktivite uygulaması aracılığıyla yaşlı yetişkin bireylerde fiziksel aktiviteyi arttırmak hedeflenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmanın sonucu başarılı

çıkması fakat sosyal izolasyon ve depresyon faktörleri yaygın olması sonucundan dolayı başarılı yaşlanmayı teşvik etmek için sadece fiziksel sağlığın sağlanması değil aynı zamanda iyi bir ruh sağlığı için çalışmaların planlanması gerektiğini ortaya konmuştur (Vanravenstein& Davis, 2018)

Araştırmalar, başarılı yaşlanma için yaşam tarzı seçimlerinin ve sosyal desteğin önemini göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmeleri, toplumla ilişkilerini güçlendirmeleri ve sağlıklı yaşlanmaları konularının üzerinde durulması gerekmektedir (Yılmaz, 2020).

Sağlıklı olmak mutluluğun belirleyicisi olarak kabul edilmektedir. Bireyin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirirken bağımsız olması, yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilecek kronik hastalıkların bulunmaması mutluluk seviyesinin yükselteceği bildirilmektedir (Pawlowski vd., 2011). Malezya’da yapılan mutluluk çalışmasında sosyal yönden aktif olan bireylerin mutluluk düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Şah vd., 2021). Mutluluk insanın temel ihtiyaçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Waldinger’in çalışmasında sağlık olmak ve sosyal yönden aktif olmanın mutluluğun en önemli belirleyicileri olduğunu belirtmektedir (Waldinger& Schulz, 2023).

Yaşlanma sürecinde her yaş grubunun yaşadığı süreçler farklılık göstermektedir. Bu sebeple bireylerin bakıma olan gereksinimleri de bireyin ihtiyacına göre değişmektedir. İhtiyacına uygun, kaliteli bakımın sağlanması bireylerin mutluluğunu arttırarak yaşam kalitelerini arttıracaktır (Alparslan& Demirer, 2014).

Hemşireler insanlarla sürekli etkileşim halindedirler. Duygular insandan insana çok hızlı aktarılmaktadır. Mutlu olan bireylerin mutluluğu çevresine aktardığı belirtilmektedir (Rath vd., 2010; Stravrova, 2019). Hemşirelerin mutluluğu üzerine yapılan çalışmada hemşirelerin mutluluğunun orta düzeyde olduğu belirtilmektedir. Hemşirelerin mutluluğunu etkileyen faktörler arasında çalışma birimleri, personel sayısı, vardiyalı çalışma sistemi, iş tatmini, maaş ve özerklik konularının etkili olduğu belirtilmektedir. Çalışmada hemşirelerin mutluluğunu arttırmak için iş ile ilgili stresin azaltılması, iş tatmini ve ruh sağlığının iyileştirilmesi mutluluk düzeyini yükselteceği bildirilmektedir (Arulappan vd., 2021). İran’da hemşirelerin mutluluğu üzerine yapılan çalışmada da benzer sonuç elde edilmiştir (Khosrojerdi vd., 2018). Yapılan farklı bir

Çalışmada ise hemşirelerin stresle karşı karşıya olduğu bu yüzden hemşire liderlerin kişisel mutluluğu arttırma yöntemlerini öğrenerek çalışma ortamında mutluluğu arttırabileceği bildirilmektedir (Hanrahan& Gonzalez, 2019). Hemşireler zerine yapılan çalışmalardan yola çıkarak hemşirelerin mutluluğunun sağlanması için çalışma ortamında gerekli düzenlemelerin yapılması, stresle baş etme konusunda hemşire liderlerin gerekli yöntemleri çalışma ortamına aktarması hemşirelerin mutluluk düzeyini yükseltecektir. Kişisel refahı arttırmak mutluluk kültürü oluşturmak açısından başlangıç olacaktır ve mutlu hemşirelerin bakım verdiği bireylerin de mutluluk düzeyi yükselecektir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Etik Kurul Onayı

Araştırmaya başlamadan önce araştırmanın etik olarak uygunluğu açısından Balıkesir Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 28.06.2022 tarihli E-11811414-050.03-169365 sayılı yazılı izin (EK-I) alındı. Sonrasında çalışmanın yapılacağı Balıkesir Atatürk Şehir Hastanesi için T.C. Balıkesir İl Sağlık Müdürlüğü'nden E-51829602-604.01.02 sayılı yazılı izin (EK-II) alındı. Araştırmaya katılan bireylerden çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair Aydınlatılmış Onam Formu (EK-III) yazılı olarak alındı.

3.2. Araştırmanın Amacı ve Tipi

Araştırma, iç hastalıklarını polikliniğine ayaktan başvuran 18 yaş ve üzeri bireylerle başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tanımlayıcı-kesitsel araştırma türündedir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni 30.06.2022-01.12.2022 tarihleri arasında Balıkesir Atatürk Şehir Hastanesi'nde iç hastalıkları polikliniğine başvuran 18 yaş üzerindeki bireyleri kapsamaktadır. Örneklem seçiminde güç analizi hesaplamaya gidilmemiştir. Örneklem grubu belirtilen evren içerisinde örneklem kriterlerine uyan 492 birey ile gerçekleştirildi. Araştırma sonrasında araştırmanın örneklem yeterliliğini saptamada post hoc güç analizi yapıldı. 492 kişiden oluşan örneklem grubunda etki büyüklüğü Cohen'nin 0.25 (küçük) olduğu durumda alpha 0,05 güven düzeyinde çalışmanın gücü % 80 olarak bulunmuştur. Bu durumda %80 güç için örnekleme yer alan 492 kişinin yeterli olduğu kabul edilmiştir. (Çapık, 2014).

Örnekleme dahil edilme kriterleri;

- İç hastalıkları polikliniğine başvuran
- Bilişsel düzeyleri açısından uygulanması planlanan formları cevaplamada bir engeli bulunmayan
- Türkçe iletişim kurabilen
- En fazla yönetilebilen bir kronik hastalığa sahip olan

- 18 yaş ve üzeri gönüllü bireyler

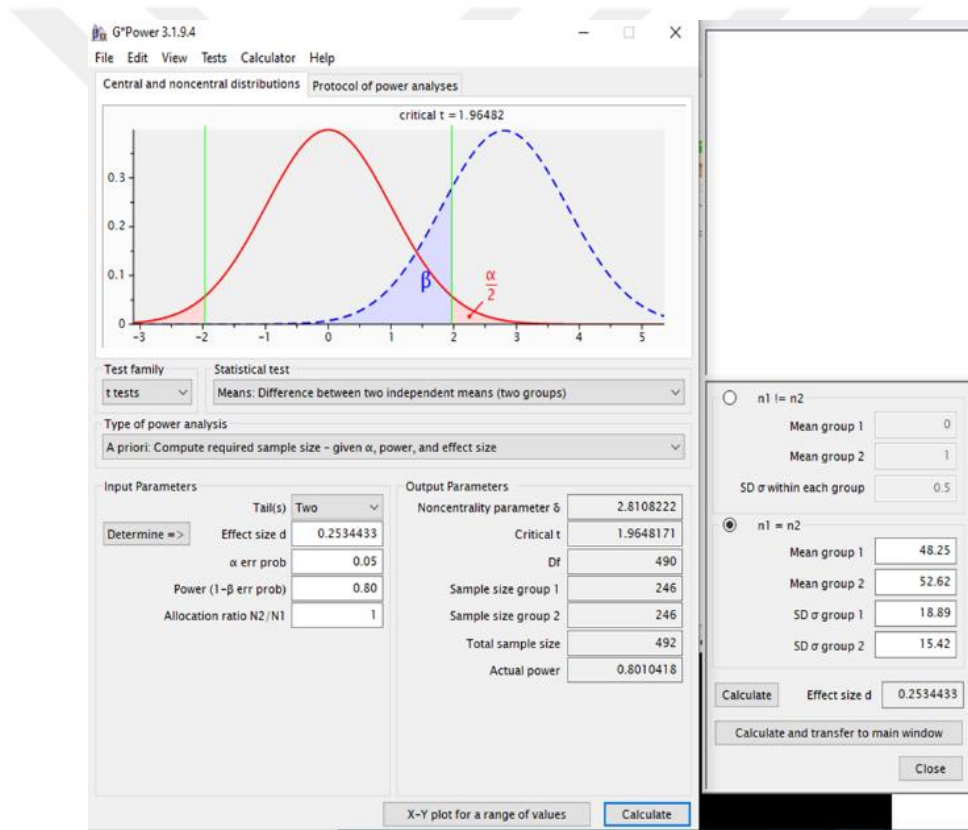
Örneklem dışlama kriterleri;

- Kanser ya da organ yetmezliği gibi kompleks hastalığı olan bireyler
- Günlük yaşam aktivitelerinde bağımlı/yarı bağımlı olan bireyler

Araştırmaya son verme kriterleri;

- Çalışmaya katılan bireylerin çalışma başladıktan sonra çalışmadan ayrılmak istediklerinde

Araştırmanın G* POWER analizi



Şekil 3. G*POWER analizi

3.4. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma 30.06.2022-01.12.2022 tarihleri arasında Balıkesir Atatürk Şehir Hastanesi iç hastalıkları polikliniğine ayaktan başvuran hastalar üzerinde yapıldı.

Balıkesir Atatürk Devlet Hastanesi 1968 yılında 110 yatak kapasitesi ile hizmete başlamıştır. 2005 yılında yatak kapasitesi 510'a yükseltilmiştir. 03.04

.2017 tarihinde 196.071 metrekare kapalı alan ile yeni inşa edilen Balıkesir Atatürk Şehir Hastanesi ismiyle hizmetine devam etmektedir. Hastane 1100 yataklı olarak hizmet vermektedir. Hastanemizde 512 hasta yatak odası, 200'ü aşkın poliklinik odası, 14 adet yoğun bakım ünitesi, 179 adet yoğun bakım yatağı, 7 adet yemekhane, 2 adet anne oteli, 9 adet TDL odası, 33 adet ameliyathane, 1 adet yanık ünitesi ve 11 adet izole hasta odası mevcuttur.

Hastanede 13 adet dahiliye uzmanı görev yapmaktadır. Günlük ortalama 100 hasta iç hastalıkları polikliniğine başvurmaktadır.

3.5. Araştırma Prosedürü

Araştırmaya etik kurul izni ve kurum izni alındıktan sonra başlanılmıştır. Hastalardan “Aydınlatılmış Onam Formu” ile yazılı ve sözlü onamları alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri formları Kişisel Bilgi Formu, Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Mutluluk Ölçeği (MÖ)’dir.

3.5.1. Veri toplama araçları

Kişisel bilgi formu (EK-1); yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, yaşamın çoğunu geçirdiği yer, çocuğunun olup olmaması, gelir durumu, meslek, sağlık algısı (öznel ifade), kronik hastalık durumu, uyku durumu (öznel ifade) ve mutluluk durumunu (öznel ifade) sorgulayan 12 sorudan oluşmaktadır (Aksu, 2020; Akbayrak, 2021; Hazer& Erbil, 2021).

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) (EK-2); Reker (2009) tarafından geliştirilmiş, Hazer ve Özsungur tarafından (2017) Türkçe geçerlilik ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçek, Sağlıklı Yaşam Biçimi (6,7 ve 10), Sorunlarla Mücadele Etme (1, 2, 3, 4, 5, 8 ve 9) olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçek yedi dereceli Likert tipli bir ölçek olup, ölçekten en az 10, en fazla 70 puan alınmakta ve puan arttıkça başarılı yaşlanma durumu artmaktadır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,80, Sorunlarla Mücadele Etme 0,79 ve BYÖ toplam için 0.85 olarak belirlenmiştir (Hazer& Özsungur, 2017). Bu çalışmada Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)’nin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alfa değerleri 0,79 ile 0,82 arasında hesaplanmıştır.

Mutluluk Ölçeği (MÖ) (EK-3); İbrahim& Ekşi (2018) tarafından geliştirilen tek boyutlu ve 6 maddeden oluşan ölçektir. Ölçek Likert tipinde olup 1 (Bana hiç uygun değil)-5 (Bana tamamen uygun) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten en az 6 puan, en fazla 30 puan alınabilmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır (Demirci& Ekşi, 2018). Bu çalışmada Mutluluk Ölçeği (MÖ)'nin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri, 0,89 olarak hesaplanmıştır.

3.5.2. Araştırmanın uygulama akışı

Veri toplamadan önce kurumun ve poliklinik hizmeti yapan hekim ile görüşülerek tez içeriği ile ilgili bilgi verilerek gerekli izin belgeleri gösterilmiştir. O gün içerisinde iç hastalıkları polikliniğine gelen ve çalışmanın kriterlerine uyan bireyler rastgele olarak seçilmiştir. Çalışmada Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na riayet edilerek, maske-mesafe temizlik şartlarına uyum gösterilerek, bireylere araştırmacı kendisini tanıtip, araştırma ile ilgili bilgi vermiştir. Sonrasında araştırmaya uygun ve katılım sağlamak isteyen bireylerden Aydınlatılmış Onam Formu için imza alınarak çalışmaya başlanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular hastanın kendi beyanına göre doldurulmuştur. Veri toplama işlemi araştırmacı ve hasta arasında karşılıklı olarak soru-cevap şeklinde, poliklinik bekleme salonunda 15-20 dakikada yapılmıştır.

3.6. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı değişkenler; Başarılı yaşlanma, mutluluk

Bağımsız değişkenler; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum, çocuk sayısı, meslek, yaşadığı yer, gelir durumu, sağlık algısı, mutluluk algısı, uyku kalitesi ve kronik hastalık durumu

3.7. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Araştırmada anket formu ve ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS (ver:23.0) programı ile analiz edilmiştir. Kişisel bilgi formundan elde edilen veriler üzerinden tanımlayıcı istatistik testleri kullanılarak araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran hastaların bireysel özellikler ile sosyodemografik özellikleri, sağlık-hastalık özellikleri ve mutluluk özelliklerinin sayı, frekans dağılımı, ortalama, standart sapma ile maksimum ve

minimum değerler belirlenmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılımda olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov (K-S) ve Shapiro Wilks testleri ile belirlendi. Elde edilen veriler üzerinden Mutluluk Ölçeği ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyutlarının puan ortalaması, standart sapması, ortanca, aralık değeri, maksimum ve minimum değerleri belirlendi. Güvenirlik analizi ile Mutluluk Ölçeği ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmada bağımsız gruplarda ortalamalar arasında farklılık olup olmadığının karşılaştırılmasında; normal dağılıma uyan verilerde iki grup için Bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla grup için ise ANOVA Varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizinde anlamlı fark çıkan gruplarda gruplar arası fark Tukey ve Tamhane's T2 testleri ile incelenmiştir. Grupların homojen olup olmadıkları Levene Testi ile belirlenmiştir. Araştırmada, iç hastalıkları tanılı bireylerde başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için normal dağılıma uyan değişkenlerde Pearson Korelasyon Katsayısı analizi uygulandı. İç hastalıkları tanılı bireylerde başarılı yaşlanmanın mutluluk üzerine etkisi olup olmadığının belirlenmesinde Lineer Regresyon analizi kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ kabul edildi.

3.8. Araştırmanın Sınırlıkları

COVID-19 pandemisinden dolayı izin ve çalışma süresi uzaması, araştırmamızın sınırlılığıdır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerde başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişki arayıcı tanımlayıcı-kesitsel olarak gerçekleştirilen çalışmanın tablo ve bulguları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4.1. Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı (N=492)

Özellikler	n	%
Yaş [Ort.±SS (min- maks)]= [40,89±14,96 (18-86) yaş]		
18-29 yaş	155	31,5
30-44 yaş	144	29,3
45-64 yaş	133	27,0
65 yaş ve üzeri	60	12,2
Cinsiyet		
Erkek	179	36,4
Kadın	313	63,6
Öğrenim Durumu		
İlköğretim	81	16,5
Ortaöğretim	104	21,1
Yükseköğretim	307	62,4
Medeni Durum		
Bekâr*	170	34,6
Evli	322	65,4
Çocuğa Sahip Olma Durumu		
Yok	219	44,5
Var	273	55,5
Meslek		
İşçi/memur/serbest	260	52,8
Ev hanımı/öğrenci	163	33,1
Emekli	50	10,2
İşsiz	19	3,9
Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer		
Kırsal	79	16,1
Kent	413	83,9
Gelir Durumu		
Gelir giderden düşük	105	21,3
Gelir gidere denk	284	57,8
Gelir giderden yüksek	103	20,9
Toplam	492	100,0

*Dul/Boşanmış olanlar bekar kategorisine dahil edilmiştir.

Tablo 4.1.'de iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı verilmiştir. Tablo 4.1. incelendiğinde; araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin ortalama $40,89 \pm 14,96$ (18-86) yaşında ve %31,5'inin 18-29 yaş aralığında ve %63,6'sının kadın, %62,4'ünün yükseköğretim mezunu, %65,4'ünün evli ve %55,5'inin çocuğa sahip olduğu belirlenmiştir. İç hastalıkları tanılı bireylerin %52,8'inin İşçi/memur/serbest olarak çalıştığı, %83,9'unun yaşamının çoğunu kentte geçirdiği ve %57,8'inin geliri giderine denk olarak değerlendirdiği saptanmıştır (Tablo 4.1.).

Tablo 4.2. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerinin Dağılımı (N=492)

Özellikler	n	%
Sağlık Düzeyini Değerlendirme Durumu		
İyi	213	43,3
Orta	259	52,6
Kötü	20	4,1
Mutluluk Düzeyini Değerlendirme Durumu		
İyi	207	42,1
Orta	250	50,8
Kötü	35	7,1
Uyku Kalitesini Değerlendirme Durumu		
İyi	141	28,7
Orta	249	50,6
Kötü	102	20,7
Kronik Hastalık Durumu		
Var	485	98,6
Yok*	7	1,4
Ara Toplam	492	100,0
Kronik Hastalık Tanısı** (n=485)		
Dispepsi/Gastrit	362	74,6
DM	77	15,8
HT	26	5,4
Diğer (astım/anemi/miyalji)	20	4,2

*Kronik hastalığı olmayan bireyler tetkik amaçlı iç hastalıkları polikliniğine başvurmuştur. **Yüzdelere kronik hastalık tanısı olan 485 hasta üzerinden hesaplanmış ve n katlanmıştır.

Tablo 4.2.'de iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin sağlık ve mutluluğa ilişkin özelliklerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.2. incelendiğinde; araştırmaya iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin %52,6'sının sağlığını orta düzeyde, %50,8'i mutluluk durumu orta düzeyde ve %50,6'sının uyku kalitesini orta düzeyde değerlendirdiği belirlenmiştir.

Araştırmaya iç hastalıkları tanılı bireylerin %98,6'sının kronik hastalık tanısı olduğu, %74,6'sının dispepsi/gastrit (n=362), %15,8'inin DM (n=77), %5,4'ünün HT (n=26) ve %4,2'sinin diğer (astım, anemi ve miyalji) hastalık tanısı olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.2.).

Tablo 4.3. Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puan Ortalamaları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları

Ölçekler ve Alt Boyutları	n	Min	Maks.	Medyan	Ort.±Ss
Mutluluk Ölçeği (MÖ)	492	6,00	30,00	21,0	21,06±4,03
Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Toplam	492	19,00	70,00	53,0	51,88±9,19
BYÖ-Sağlıklı Yaşam Biçimi Alt Boyutu	492	3,00	21,00	16,0	15,27±3,55
BYÖ-Sorunlarla Mücadele Etme Alt Boyutu	492	11,00	49,00	38,0	36,60±6,55

Tablo 4.3.'te araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puan Ortalamaları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyutlarına ait puan ortalamaları verilmiştir.

Tablo 4.3. incelendiğinde; araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin Mutluluk Ölçeği (MÖ) toplamından ortalama 21,06±4,03 (min.-maks.: 6-30 ve medyan: 21,0) puan aldıkları ve mutluluk durumlarının ortalama değerinde olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) toplamından ortalama 51,88±9,19 (min.-maks.: 19-70 ve medyan: 53,0) puan aldıkları ve ortalamanın üzerinde başarılı yaşlanmaya sahip oldukları belirlenmiştir. Hastaların Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)'nin alt boyutlarından sırasıyla; Sağlıklı Yaşam Biçimi alt boyutundan ortalama 15,27±3,55 (min.-maks.: 3-21 ve medyan: 16,00) puan ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutundan ortalama 36,60±6,55 (min.-maks.: 11-49 ve medyan: 38,00) puan aldıkları saptanmıştır. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ölçeği alt boyutlarından elde edilen bulgulara göre; araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanmada sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele özelliklerinin ortalamanın üzerinde olduğunu göstermektedir (Tablo 4.3.).

Tablo 4.4. Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler ve Alt Boyutları	N	Min	Maks.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk Ölçeği (MÖ)	492	6,00	30,00	21,06	4,03	-0,284	0,552
Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Toplam	492	19,00	70,00	51,88	9,19	-0,799	0,810
BYÖ-Sağlıklı Yaşam Biçimi Alt Boyutu	492	3,00	21,00	15,27	3,55	-0,741	0,335
BYÖ-Sorunlarla Mücadele Etme Alt Boyutu	492	11,00	49,00	36,60	6,55	-0,873	1,078

Araştırmada, Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyutlarına ilişkin çarpıklık basıklık değerleri Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.4. incelendiğinde; Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım sınırları içerisinde (+1,5;-1,5) olduğu görülmektedir. Bu durumda ölçek ve alt boyutlarının analizlerinde parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 4.5. Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alfa Değerleri

Ölçekler ve Alt Boyutları	N	Madde Sayısı	Maddeler	Cronbach Alfa
Mutluluk Ölçeği (MÖ)	492	6	1-6	0,89
Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Toplam	492	10	1-10	0,86
BYÖ-Sağlıklı Yaşam Biçimi Alt Boyutu	492	3	6,7,10	0,79
BYÖ-Sorunlarla Mücadele Etme Alt Boyutu	492	7	1,2,3,4,5,8,9	0,82

Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait İç Tutarlılık Katsayısı Cronbach Alfa Değerleri Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5. incelendiğinde; Bu Mutluluk Ölçeği (MÖ)'nin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri, 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.5. incelendiğinde; Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)’nin genelinde iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri, 0,86 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada, Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)’nin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alfa değerleri 0,79 ile 0,82 arasında hesaplanmıştır. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)’nin “Sağlıklı Yaşam Biçimi” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri, 0,79 ve “Sorunlarla Mücadele Etme” alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa değeri 0,82 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.6. Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiler

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutları	Mutluluk Ölçeği (MÖ) Toplam	
Sağlıklı Yaşam Biçimi	r^a	0,421
	p	0,000*
Sorunlarla Mücadele Etme	r^a	0,544
	p	0,000*
BYÖ Toplam	r^a	0,551
	p	0,000*

*a*Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır, * $p < 0.001$.

Tablo 4.6.’te iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin Mutluluk Ölçeği (MÖ) puanları ile Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyutları puanları arasındaki ilişkiler verilmiştir.

Araştırmada, iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerde başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü belirlemek üzere Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.6. incelendiğinde; araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) toplam puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) toplam puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur ($r=0,551$; $p<0,001$). Buna göre; araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanma puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı ilişki olduğu; başarılı yaşlanma düzeyi arttıkça bireylerin mutluluk durumları artmaktadır (Tablo 4.6.).

Araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)’nin alt boyut puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) puanları

arasındaki ilişkiler incelendiğinde; BYÖ'nin Sağlıklı Yaşam Biçimi alt boyutu puanı ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,421$; $p<0,001$) ve BYÖ'nin Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanı ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,544$; $p<0,001$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin sağlıklı yaşam biçimi puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı ilişki olduğu; sağlıklı yaşam biçimi düzeyi arttıkça bireylerin mutluluk durumlarının da anlamlı olarak arttığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin sorunlarla mücadele etme puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı ilişki olduğu; sorunlarla mücadele etme düzeyi arttıkça bireylerin mutluluk durumlarının da anlamlı olarak arttığı belirlenmiştir. (Tablo 4.6.).

Tablo 4.7. Başarılı Yaşlanma ile mutluluk durumuna ait lineer regresyon analizi

		Standart				
Değişken		B	Hata	Beta	t	p
Mutluluk	Sabit	8,342	0,877		9,510	0,000*
	Sağlıklı Yaşam Biçimi	-0,128	0,076	-0,113	-1,676	0,094
	BYÖ Toplam	0,283	0,030	,644	9,568	0,000*
$R=0.554$, $R^2=0.307$, $F_{(2, 489)}=108.450$, $p=0.000^*$						

*Lineer Regresyon Analizi uygulanmıştır. * $p<0.001$

Tablo 4.7.'te araştırmaya katılan iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanmanın (Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları puanı), mutluluk durumu (Mutluluk Ölçeği toplam puanı) üzerine etkisini belirlemeye yönelik Lineer Regresyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7. incelendiğinde; iç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanma değişkeni ile mutluluk durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($R=0,554$, $R^2=0,307$, $F_{(2, 489)}=108,450$, $p=0,000$). İç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanma düzeyi, mutluluk toplam varyansının %30,7'sini açıklamaktadır. İç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin başarılı yaşlanma düzeyi, mutluluk durumunun %30,7'sini anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir ($t=9,568$; $p<0,001$). İç hastalıkları polikliniğine başvuran bireylerin

başarılı yaşlanmaları, mutluluğu anlamlı düzeyde 0,283 kat artırırken ($p<0,001$); bireylerin sağlıklı yaşam biçiminin mutluluğu anlamlı olarak etkilemediği saptanmıştır ($t=-1,676$; $p=0,094$; $p>0.05$) (Tablo 4.7.).



Tablo 4.8. Sosyodemografik Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

Özellikler	n	Ölçekler ve Alt Boyutları							
		Sağlıklı Yaşam Biçimi		Sorunlarla Mücadele Etme		BYÖ Toplam		MÖ Toplam	
		Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]
Yaş									
18-29 yaş	155	15,45±3,55	16,0 [4,0]	36,68±6,29	37,0 [8,0]	52,14±9,08	53,0 [11,0]	21,48±4,17	22,0 [5,0]
30-44 yaş	144	15,11±3,57	16,0 [5,0]	36,59±6,75	38,0 [8,0]	51,71±9,28	53,0 [11,0]	20,43±3,92	21,0 [5,0]
45-64 yaş	133	15,21±3,63	16,0 [5,0]	37,42±6,48	39,0 [8,0]	52,63±9,06	55,0 [12,0]	21,19±4,12	21,0 [6,0]
65 yaş ve üzeri	60	15,28±3,40	15,0 [3,75]	34,63±6,60	35,0 [8,0]	49,91±9,46	51,0 [9,75]	21,20±3,65	21,0 [5,0]
Test değeri		^a F=0,241		^a F=2,531		^a F=1,275		^a F=1,794	
Anlamlılık düzeyi		p=0,868		p=0,056		p=0,282		p=0,147	
Cinsiyet									
Erkek	179	15,29±3,34	16,0 [4,0]	37,18±6,40	38,0 [7,0]	52,48±8,90	54,0 [10,0]	20,73±4,17	21,0 [5,0]
Kadın	313	15,26±3,67	16,0 [5,0]	36,27±6,62	37,0 [8,0]	51,53±9,34	53,0 [12,0]	21,25±3,94	21,0 [5,0]
Test değeri		^b t=0,085		^b t=1,493		^b t=1,096		^b t=-1,386	
Anlamlılık düzeyi		p=0,932		p=0,136		p=0,274		p=0,166	
Öğrenim Durumu									
İlköğretim ¹	81	14,54±3,14	15,0 [4,0]	34,27±6,09	35,0 [8,0]	48,81±8,38	50,0 [10,0]	20,55±3,35	21,0 [5,0]
Ortaöğretim ²	104	15,70±3,62	16,5 [4,0]	37,26±6,55	38,5 [8,0]	52,97±9,41	55,0 [12,0]	22,03±4,21	23,0 [4,75]
Yükseköğretim ³	307	15,31±3,61	16,0 [5,0]	37,00±6,55	38,0 [7,0]	52,31±9,17	54,0 [10,0]	20,86±4,09	21,0 [6,0]
Test değeri		^a F=2,502		^a F=6,369		^a F=5,695		^a F=4,080	
Anlamlılık düzeyi		p=0,083		p=0,002*		p=0,004*		p=0,017*	
Fark		-		3-2>1**		3-2>1**		2>1-3**	
Medeni Durum									
Bekâr	170	15,44±3,44	16,0 [4,0]	36,72±6,43	38,0 [8,25]	52,17±8,85	53,0 [12,0]	20,71±4,44	21,0 [6,0]
Evli	322	15,15±3,61	16,0 [5,0]	36,54±6,61	38,0 [8,0]	51,72±9,37	53,0 [12,0]	21,25±3,79	21,0 [5,0]
Test değeri		^b t=0,791		^b t=0,299		^b t=0,519		^b t=-1,412	
Anlamlılık düzeyi		p=0,429		p=0,765		p=0,604		p=0,159	

^aANOVA Varyans Analizi, ^bBağımsız gruplarda t testi, *p<0.05, **Tukey Post Hoc Testi.

Tablo 4.8. Sosyodemografik Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması (Devam Ediyor)

Özellikler	n	Ölçekler ve Alt Boyutları							
		Sağlıklı Yaşam Biçimi		Sorunlarla Mücadele Etme		BYÖ Toplam		MÖ Toplam	
Çocuğa Sahip Olma Durumu		Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]
Yok	219	15,55±3,43	16,0 [4,0]	36,42±6,59	38,0 [8,0]	51,98±9,18	53,0 [12,0]	20,77±4,25	21,0 [6,0]
Var	273	15,04±3,64	16,0 [5,0]	36,75±6,52	38,0 [8,0]	51,79±9,21	53,0 [12,0]	21,29±3,84	21,0 [5,0]
<i>Test değeri</i>		^a t=1,593		^a t=-0,541		^a t=0,229		^a t=-1,423	
<i>Anlamlılık düzeyi</i>		p=0,112		p=0,589		p=0,819		p=0,155	
Meslek									
İşçi/memur/serbest ¹	260	15,20±3,60	16,0 [5,0]	37,15±6,26	38,0 [8,0]	52,35±8,90	53,0 [12,0]	21,10±3,88	21,0 [5,5]
Ev hanımı/öğrenci ²	163	15,24±3,38	16,0 [5,0]	36,59±6,92	35,5 [6,5]	50,84±9,84	51,0 [11,5]	21,22±4,07	21,0 [5,25]
Emekli ³	50	15,26±3,31	16,0 [5,0]	36,24±6,86	36,0 [8,0]	51,50±9,19	51,5 [12,75]	20,88±4,22	22,0 [6,0]
İşsiz ⁴	19	16,42±2,03	16,0 [4,0]	38,84±5,14	39,0 [8,0]	55,26±5,86	55,0 [9,0]	19,63±5,18	21,0 [6,0]
<i>Test değeri</i>		^b F=0,691		^b F=2,710		^b F=1,825		^b F=0,924	
<i>Anlamlılık düzeyi</i>		p=0,558		p=0,045*		p=0,142		p=0,429	
<i>Fark</i>		-		1-4>2**, 4>2**		-		-	
Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yer									
Kır	79	14,97±3,21	15,0 [4,0]	35,62±6,92	36,0 [7,0]	50,58±9,44	52,0 [10,0]	20,59±3,87	21,0 [5,0]
Kent	413	15,32±3,61	16,0 [5,0]	36,79±6,46	38,0 [8,0]	52,12±9,13	53,0 [12,0]	21,15±4,06	21,0 [5,5]
<i>Test değeri</i>		^a t=-0,812		^a t=-1,483		^a t=-1,371		^a t=-1,130	
<i>Anlamlılık düzeyi</i>		p=0,417		p=0,139		p=0,171		p=0,259	
Gelir Durumu									
Gelir giderden düşük	105	16,22±3,19	15,0 [5,0]	38,45±5,70	36,0 [9,5]	54,67±8,04	51,0 [12,5]	20,34±4,76	21,0 [5,0]
Gelir gidere denk	284	14,71±3,50	16,0 [4,0]	35,44±6,59	37,0 [7,0]	50,15±9,11	52,0 [10,75]	20,91±3,65	21,0 [6,0]
Gelir giderden yüksek	103	12,45±4,77	17,0 [4,0]	32,05±8,75	40,0 [5,0]	44,50±12,15	57,0 [9,0]	22,21±4,03	23,0 [4,0]
<i>Test değeri</i>		^b F=7,033		^b F=4,976		^b F=6,295		^b F=6,174	
<i>Anlamlılık düzeyi</i>		p=0,001*		p=0,007*		p=0,002*		p=0,002*	
<i>Fark</i>		1>2-3**		1>2-3**		1>2-3**		3>2-1**	

^aBağımsız gruplarda t testi, ^bANOVA Varyans Analizi, *p<0.05, **Tukey Post Hoc Testi.

Tablo 4.8.'de iç hastalıkları tanılı bireylerin sosyodemografik özelliklerine göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyut puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumlarına göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tukey Post Hoc Testi sonuçlarına göre; yükseköğretim ve ortaöğretim mezunu olanların başarılı yaşlanma ve sorunlarla mücadele etme puanlarının, ilköğretim mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin meslek değişkenine Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tukey Post Hoc Testi sonuçlarına göre; İşçi/memur/serbest olarak çalışan hastalar ile işsiz olan bireylerin sorunlarla mücadele etme puanının, ev hanımı/öğrenci bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Emekli olanlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin mesleğine göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) toplam puanı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi alt boyutu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı, Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tukey Post Hoc Testi sonuçlarına göre; geliri giderden düşük olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme puanlarının, geliri gidere denk ve geliri giderden yüksek olarak değerlendiren bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çocuğa sahip olma durumu ve yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumlarına göre Mutluluk Ölçeği toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tukey Post Hoc Testi sonuçlarına göre; ortaöğretim mezunu olanların mutluluk puanlarının, ilköğretim ve yükseköğretim mezunu olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre Mutluluk Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tukey Post Hoc Testi sonuçlarına göre; geliri giderden yüksek olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarının, geliri gidere denk ve geliri giderden düşük olarak değerlendiren bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çocuğa sahip olma durumu, mesleği ve yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre Mutluluk Ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

Özellikler	n	Ölçekler ve Alt Boyutları							
		Sağlıklı Yaşam Biçimi		Sorunlarla Mücadele Etme		BYÖ Toplam		MÖ Toplam	
		Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]	Ort.±Ss	Medyan [IQR]
Sağlık Düzeyini Değerlendirme Durumu									
İyi	213	16,22±3,19	17,0 [4,0]	38,45±5,70	39,0 [7,0]	54,67±8,04	56,0 [10,0]	22,58±3,64	23,0 [3,5]
Orta	259	14,71±3,50	16,0 [4,0]	35,44±6,59	36,0 [8,0]	50,15±9,11	51,0 [12,0]	20,04±3,83	20,0 [5,0]
Kötü	20	12,45±4,77	11,0 [8,75]	32,05±8,75	33,0 [13,0]	44,50±12,15	44,0 [18,5]	18,05±4,90	18,0 [4,75]
Test değeri		^a F=18,305		^a F=18,606		^a F=22,678		^a F=32,716	
Anlamlılık düzeyi ve Fark		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**	
Mutluluk Düzeyini Değerlendirme Durumu									
İyi	207	16,56±3,09	17,0 [3,0]	39,1±5,55	40,0 [6,0]	55,70±7,79	57,0 [10,0]	23,67±3,33	24,0 [3,0]
Orta	250	14,57±3,34	15,0 [4,0]	34,91±6,44	35,5 [7,25]	49,49±8,87	51,0 [11,0]	19,61±2,99	20,0 [4,0]
Kötü	35	12,62±4,65	12,0 [8,0]	33,71±7,70	36,0 [10,0]	46,34±10,59	47,0 [16,0]	16,00±4,33	17,0 [7,0]
Test değeri		^a F=31,518		^a F=30,495		^a F=37,541		^a F=134,421	
Anlamlılık düzeyi		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**	
Uyku Kalitesini Değerlendirme Durumu									
İyi	141	16,54±3,20	17,0 [3,0]	38,84±6,54	40,0 [8,0]	55,39±8,92	57,0 [10,0]	23,24±3,81	24,0 [4,5]
Orta	249	14,91±3,48	16,0 [4,0]	35,80±6,15	37,0 [7,0]	50,72±8,87	52,0 [11,0]	20,65±3,53	21,0 [5,0]
Kötü	102	14,37±3,75	15,0 [5,0]	35,48±6,79	36,0 [6,5]	49,85±9,06	51,0 [11,25]	19,05±4,14	19,0 [5,0]
Test değeri		^a F=14,260		^a F=12,133		^a F=15,133		^a F=39,822	
Anlamlılık düzeyi ve Fark		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**		p=0,000*, 1>2-3**	
Kronik Hastalık Durumu									
Var	485	15,27±3,55	16,0 [5,0]	36,64±6,51	38,0 [8,0]	51,91±9,15	53,0 [11,0]	21,05±4,05	21,0 [6,0]
Yok	7	15,28±3,72	15,0 [3,0]	34,28±8,69	38,0 [4,0]	49,57±12,14	53,0 [6,0]	21,71±2,87	23,0 [4,0]
Test değeri		^b t=-0,010		^b t=0,945		^b t=0,669		^b t=-0,428	
Anlamlılık düzeyi		p=0,992		p=0,345		p=0,504		p=0,669	
Kronik Hastalık Tanısı (n=485)									
Mide problemleri	362	14,81±4,16	16,0 [5,0]	36,41±7,04	38,0 [8,0]	51,23±9,99	53,0 [11,0]	20,50±4,84	21,0 [5,0]
DM	77	16,15±3,39	16,0 [6,0]	38,80±5,01	38,0 [9,0]	54,96±7,32	52,0 [14,0]	22,26±4,58	20,0 [6,0]
HT	26	15,29±3,44	16,5 [3,0]	36,48±6,49	38,0 [8,25]	51,78±9,07	55,0 [9,25]	21,10±3,80	23,5 [6,25]
Diğer (astım, anemi ve miyalji)	20	15,50±3,20	16,0 [3,0]	37,45±6,41	38,5 [8,25]	52,95±9,15	53,0 [11,75]	20,75±4,26	20,5 [5,0]
Test değeri		^a F=0,735		^a F=1,083		^a F=1,015		^a F=1,031	
Anlamlılık düzeyi		p=0,568		p=0,364		p=0,399		p=0,391	

^aANOVA Varyans Analizi, ^bBağımsız gruplarda t testi, *p<0,05, **Tamhane's T2 Testi.

Tablo 4.9.'da iç hastalıkları polikliğine başvuran bireylerin sağlık ve mutluluğa ilişkin özelliklerine göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyut puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) puanları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin sağlık düzeyini değerlendirme durumuna göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı, Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre; sağlığını iyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme puanlarının, sağlığını orta düzeyde ve kötü olarak değerlendiren bireylerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk durumunu değerlendirme durumuna göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı, Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre; mutluluk durumunu iyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme puanlarının, mutluluk durumunu orta ve kötü olarak değerlendiren bireylerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin uyku kalitesi düzeyini değerlendirme durumuna göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam puanı, Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre; uyku kalitesi düzeyini iyi olarak değerlendiren bireylerin başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme puanlarının, uyku kalitesi düzeyini orta ve kötü olarak değerlendiren bireylerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalık durumu ve kronik hastalık tanısı değişkenine göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin sağlık düzeyini değerlendirme durumuna göre Mutluluk Ölçeği toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre; sağlığını iyi olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarının, sağlığını orta düzeyde ve kötü olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk durumu değerlendirmesine göre Mutluluk Ölçeği toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre; mutluluk durumunu iyi olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarının, mutluluk durumunu orta düzeyde ve kötü olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan bireylerin uyku kalitesi düzeyini değerlendirme durumuna göre Mutluluk Ölçeği toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan ANOVA Varyans analizi Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre; uyku kalitesi düzeyini iyi olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarının, uyku kalitesi düzeyini orta ve kötü olarak değerlendiren bireylerin mutluluk puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Araştırmaya katılan hastaların kronik hastalık durumu ile mutluluk ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA

İç hastalıkları polikliniğine başvurmuş olan bireylerde başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulguları ışığında literatürle birlikte tartışılarak araştırma sorularına yanıt bulmaya çalışılmıştır.

5.1. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puan Ortalaması Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

5.2. Sosyodemografik Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmasının Tartışılması

5.3. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmasının Tartışılması

5.1. Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puan Ortalaması Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Araştırmamızda bireylerin, başarılı yaşlanma ölçeği ve alt boyutları olan Sağlıklı Yaşam Biçimi, Sorunlarla Mücadele Etme puan ortalamaları; $51,88 \pm 9,19$; $15,27 \pm 3,55$ ve $36,60 \pm 6,55$ olarak tespit edilmiştir. Araştırmadan elde ettiğimiz sonuçlar ışığında bireylerin başarılı yaşlanma puanları ortalamasının üzerinde çıkmıştır. Literatürde Aksu'nun çalışmasında Sağlıklı Yaşam Biçimi, Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutları ve BYÖ toplam puan ortalaması sırası ile $16,51 \pm 3,50$; $37,03 \pm 5,86$ ve $53,54 \pm 8,43$ olduğu bildirilmiştir (Aksu, 2020). Fertelli'nin çalışmasında ise Sağlıklı Yaşam Biçimi, Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutları ve BYÖ toplam puan ortalaması sırası ile $17,78 \pm 3,85$; $36,56 \pm 8,74$ ve $54,34 \pm 11,55$ olduğu bildirilmiştir (Fertelli, 2020). Turan ve arkadaşlarının çalışmasında ise Sağlıklı Yaşam Biçimi, Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutları ve BYÖ toplam puan ortalaması sırası ile $19,38 \pm 2,81$; $44,19 \pm 5,32$ ve $63,57 \pm 1,71$ olarak bildirilmektedir (Turan vd., 2023). Kılıç ve arkadaşlarının araştırmasında BYÖ toplam puan ortalaması $48,84 \pm 5,27$ olarak bildirilmektedir (Kılıç vd., 2023). Yılmaz'ın çalışmasında ise Sağlıklı Yaşam Biçimi, Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutları ve BYÖ toplam puan ortalaması sırası ile

15,10±5,48; 35,21±12,46 ve 50,32±17,42 olarak bildirilmektedir (Yılmaz, 2020). Literatürde başarılı yaşlanmanın değerlendirildiği farklı çalışma örnekleri mevcuttur (Canedo vd., 2018; Gopinath vd., 2018; Atallah vd., 2018; Bosnes vd., 2019; Zhao vd., 2023; Chen vd., 2023). Yaşlanma sürecinin intrauterin dönemden itibaren başladığını göz önünde bulundurduğumuz takdirde literatürde yer alan çalışmaların örneklemelerini daha ileri yaşa sahip bireyler oluşturmaktadır; fakat buna rağmen literatürdeki çalışma sonuçları genel olarak çalışmamızla benzerdir. Sonuç olarak başarılı yaşlanma ölçek içeriğinden hareketle fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan bireylerin genellikle başarılı yaşlandıkları düşünülebilir.

Araştırmamızda bireylerin Mutluluk Ölçeği toplamından ortalama 21,06±4,03 puan aldığı tespit edilmiştir. Cıplak'ın araştırmasında Mutluluk Ölçeği puan ortalaması 23,38±3,43 olarak bildirmektedir (Cıplak, 2020). Saka ve arkadaşları tarafından Mutluluk Ölçeği puan ortalaması 23,52±4,22 şeklinde bildirilmektedir (Saka vd., 2023). Yıldız ve arkadaşlarının çalışmasında ise Mutluluk Ölçeği toplam puanı 23,38±4,64 olarak bildirilmektedir (Yıldız& Ilıkkın, 2022). Literatürde mutluluk üzerine farklı çalışma örnekleri mevcuttur (Şah vd., 2021; Col vd., 2022; Pikhart vd., 2021). Literatürde yer alan çalışma sonuçları genel olarak çalışmamızla benzerdir. Araştırmamızda elde ettiğimiz bilgiler doğrultusunda katılımcıların ortalamanın üzerinde puan alarak mutluluk durumlarının iyiye yakın olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda Başarılı Yaşlanma Ölçeği toplam ve alt puanları ile Mutluluk Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ilişki saptanmış ayrıca başarılı yaşlanma durumunun mutluluk durumunu anlamlı olarak etkilediği görülmektedir. Elde ettiğimiz sonuç doğrultusunda başarılı yaşlanma düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de artacağı görülmektedir.

Başarılı yaşlanma ile mutluluk arasındaki ilişkiyi bildiren çalışmaya rastlamamış olmamız nedeniyle ilgili tartışma ayrı ayrı başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları üzerinden ilerleyecektir.

Literatürde Brezilya'da yapılan başarılı yaşlanma yaygınlık araştırmasının sonucunda bireylerin sağlıklı yaşam davranışları kazanması yönünde teşvik edilmesinin gerekli olduğu bildirilmektedir (Canedo vd., 2018). Ülkemizde Antalya'da yapılan başarılı yaşlanma araştırmasına göre fiziksel anlamda bağımsız olmanın başarılı yaşlanma için en önemli unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yazıcı,

2018). Sinop'ta yapılan farklı bir başarılı yaşlanma araştırmasının sonucuna göre ekonomik durumu iyi olan, çocuk sahibi olan ve eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin başarılı yaşlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Işık vd., 2021). Satman araştırmasında fiziksel aktivitenin zihinsel problemler yaşayan bireylerin tedavisinde kullanılabileceği, fiziksel olarak aktif bir yaşama sahip olmanın tüm yaş grupları açısından herkesin yaşamına olumlu etki edeceğini bildirmektedir (Satman, 2018). Akın ise araştırmasında her bireyin yaşına ve fiziksel durumuna uygun egzersiz yapmasının sağlık açısından önemli olduğunu vurgulamaktadır (Akın, 2017). Avustralya'da yapılan fiziksel aktivite ve başarılı yaşlanma çalışmada ise fiziksel olarak aktif olan bireylerin 2 kat daha fazla başarılı yaşlandığı sonucu elde edilmiştir (Gopinath vd., 2018). Fiziksel ve psikolojik olarak iyilik hali oluşturan nonfarmakolojik bir tedavi yöntemi olarak literatürde yer alan pet terapi, fiziksel olarak aktiflik sağlamasıyla başarılı yaşlanma üzerine katkı sağlamaktadır (Çakıcı, 2019; Demirdağ& Hintistan, 2019). Atallah ve arkadaşları orta yaşta sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının bireylere aşılmasının sağlıklı yaşlanmak için önemli olduğunu belirtmektedirler (Atallah vd., 2018). Bosnes ve arkadaşlarının çalışmasında ise başarılı yaşlanmamanın en güçlü belirleyicisi sigara içememe ve sosyal anlamda aktiflik olarak belirtilmektedir (Bosnes vd., 2019). Lee'nin çalışmasında ise teknolojinin başarılı yaşlanma açısından faydalı olacağı belirtilmektedir. Teknolojik imkanlara erişimin artmasıyla birlikte düzenli fiziksel aktivite, daha iyi uyku kalitesi ve dengeli-düzenli beslenme gibi sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının sağlanmasında yardımcı olabileceğini savunmaktadır (Lee, 2019). Zhao'nun çalışmasında boş zaman aktivitelerine katılım sağlama ile başarılı yaşlanma arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zhao vd., 2023). Endonezya'da yapılan farklı bir çalışmada ise başarılı yaşlanmanın sağlanabilmesi için yaşlılığa uyum sağlamanın ve kendini kabul etmenin başarılı yaşlanma açısından olumlu sonuçlanacağı bildirilmektedir (Ulfah vd., 2019). Sağlık ve başarılı yaşlanma üzerine yapılan farklı bir çalışma örneğinde ise sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları, ruhsal anlamda sağlıklı olmak ve pozitif tutum sergilemede motivasyonun önemli olduğu belirtilmektedir (Freund vd., 2021). Orta yaşlı bireyler üzerinde yapılan gönüllü hizmetlere katılımın başarılı yaşlanma ve yaşam memnuniyetine etkisi üzerine olan çalışmada bu tarz faaliyetlere katılımın başarılı yaşlanmayı olumlu olarak etkilediği sonucu elde edilmiştir (Chen vd., 2023). Çalışmalarda görüldüğü üzere; başarılı yaşlanma bileşenleri arasında sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının kazanılması, boş zaman aktivitelerine katılımın sağlanması,

teknolojik gelişmeleri hayatın içine dahil edilmesi yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda bunların mutluluk durumları ile olan ilişkisini gösteren veriler mevcuttur.

Literatürde Malezya’da 60 yaş ve üzeri, sosyal anlamda aktif olan 1204 kişi ile gerçekleştirilen çalışmada %79,2’sinin mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Sosyal etkileşimin mutluluk üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bildirilmektedir (Şah vd., 2021). Kore’de 706 kişi ile yapılan mutluluk araştırmasında sağlıklı olmak ve aileyle birlikte olmanın mutluluk açısından önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Jeon vd., 2016). Kore’de yapılan farklı bir çalışmada ise boş zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin psikolojik ve fiziksel olarak faydalı olduğu, yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde önemli etkilere sahip olduğu sonucu elde edilmiştir (Kim vd., 2016). Nijerya’da yapılan farklı bir boş zaman aktivitelerine katılım sağlamanın mutluluk üzerindeki etkisinin ölçüldüğü çalışmada da benzer sonuç elde edilmiştir (Col vd., 2022). Brezilya’da mutlulukla ilişkili faktörlerin değerlendirildiği çalışmada psikolojik faktörlerin ve yaşın mutluluk üzerinde etkisi olduğunu ve ruh sağlığına ilişkin bozukluklarının tedavisinin sağlanmasının mutluluk durumunu arttıracığı sonucuna ulaşılmıştır (Luchesi vd., 2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlı bireyler arasında yapılan farklı bir çalışma örneğinde ise evde yaşayan yaşlı bireylerin huzurevinde yaşayan bireylere göre öznel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada kendini fiziksel ve psikolojik anlamda iyi olarak ifade eden bireylerin öznel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Akyıl vd., 2018). Tayvan’da bireylerin yaşamlarında üçüncü yer bulunmasının mutluluk üzerinde etkili olduğu fakat üçüncü yerlere gidilme sıklığının mutluluğu etkilemediği sonucuna ulaşılmaktadır (Tu vd., 2020). Tebriz’de orta yaşlı kadınlarla yapılan psikolojik olarak iyi olma ve mutluluk arasındaki ilişki araştırmasında mutluluk düzeyi düşük olan kadınların psikolojik olarak iyi oluşları da anlamlı ölçüde düşük bulunmuştur (Allahverdi vd., 2019). Çek Cumhuriyeti ve Polonya’da gerçekleştirilen ikinci dil ediniminin öznel mutluluk seviyesini arttırarak yaşam kalitesini arttırabileceği sonucu elde edilmiştir (Pikhart vd., 2021). Hindistan’da yapılan mutluluk araştırmasında 60 yaşını dolduran bireylerin çocuklarının evliliği, eş/çocuk ölümü ve aile içi çatışma sebebiyle yaşam düzenin değişim meydana gelmekte ve bu değişime bağlı olarak düşük öznel iyi oluş sebebiyle mutluluk durumlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Srivastava& Muhammad, 2021). İran’da yatılı psikiyatri hastaları üzerinde 8 hafta boyunca kuş ile

uygulanan pet terapi tedavisi sonucunda pet terapi tedavisinin mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir (Sahebalzamani vd., 2020).

Ülkemizde bireylerin mutluluğunu etkileyen faktörlerin yapıldığı araştırmaya göre sağlıklı olma, iş sahibi olma, sosyal hayata katılım sağlamak, eğitim seviyesi, cinsiyet ve maddi gelirin etkili olduğu açıklanmıştır. Evlilik hayatı, iş hayatı, sosyal yaşama aktif katılım gösteren pozitif ve iyimser bireylerin daha mutlu olduğu bildirilmektedir (Güneş vd., 2020).

Sonuç olarak, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirebilen, sosyal yaşamda aktif olan bireyler başarılı yaşlanmayı sağlayabilmektedir. Aynı şekilde sosyal yönden iyi olmak, fiziksel olarak iyi olmak, toplumsal olarak iyi olmak mutluluğu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Başarılı yaşlanma ve mutluluk için gerekli bileşenler birbiriyle benzerlik göstermektedir. Bu sebeple başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörler ve mutluluk arasında pozitif bir ilişkinin mevcut olduğu yorumu yapılabilmektedir.

5.2. Sosyodemografik Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmasının Tartışılması

Bu bölümde; tanımlayıcı özellikler sırası ile başarılı yaşlanma ölçeği ve alt boyut puanları ve mutluluk ölçeği puanları ile yorumlanacaktır.

Araştırmamızda bireylerin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çocuğa sahip olma durumu ve yaşamın çoğunun geçirildiği yere göre BYÖ ve alt boyut puanları ile mutluluk ölçeği puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların öğrenim durumları ve gelir durumları BYÖ ve alt boyut puanları ile mutluluk ölçeği puanları açısından farklılık saptanmıştır. Bireylerin meslek durumları ise yalnız mutluluk ölçeği puanları arasında farklılık göstermektedir.

Araştırmamızda bireylerin yaşının başarılı yaşlanma ve mutluluk üzerinde etkisi bulunmamıştır. Literatürdeki başarılı yaşlanma çalışmalarında, Çin’de (Shi vd., 2016), Meksika’da (Arias-Merino vd., 2012), Tayvan’da (Li vd., 2014) ve Kore’de (Jang, 2020) yaşın artmasıyla başarılı yaşlanma oranının azaldığı bildirilmektedir. Bosnes ve arkadaşlarının çalışmasında genç olmanın başarılı yaşlanma üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir (Bosnes vd., 2019). Kuzey Carolina’da (Kozar-

Westman vd., 2013) ve Türkiye’de (Işık vd., 2021) yapılan çalışmalarda ise yaş ve başarılı yaşlanma arasında anlamı ilişki olmadığı sonucuna bildirilmektedir. Hırvatistan’da yaşları 60-95 arası 423 birey ile gerçekleştirilen öznel yaş ve kronolojik yaşı karşılaştırıldığı başarılı yaşlanma araştırmasında %53’nün yaklaşık olarak 10 yaş daha genç hissettiği bu sebepten başarılı yaşlanma araştırmalarına subjektif yaşında dahil edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Stewart vd., 2023). Avustralya’da ileri yaş grubu ile yapılan başarılı yaşlanma çalışmasında 70li yaşlarının başına kadar bireylerin başarılı yaşlandığı, 90lı yaşlarla beraber hastalık ve sakatlıklarda artış olması başarılı yaşlanma oranını düşürdüğü belirtilmektedir (Byles vd., 2019). Kılıç’ın çalışmasında ise 65-69 arası yaş grubunda olan bireylerin 70 yaş ve üzere bireylere başarılı yaşlanma skorunun daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kılıç vd., 2023). Literatür de yer alan araştırmalarda ki bu farklı sonuçlar hem bireysel özellikler anlamında hem de bölge, kültürel farklılıklar ve yaşanılan toplumun özellikleri açısından oluştuğu düşünülebilir.

Ülkemizde Güneş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada yaş ve mutluluk düzeyi ilişkisi arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Brezilya ve Çin’de gerçekleştirilen mutlulukla ilişkili faktörler araştırması Güneş ve arkadaşlarının çalışmasını destekler niteliktedir (Güneş vd., 2020; Luchesi vd., 2017; Zhang, 2022). Kızılgöl’ün çalışmasında ise yaş artışıyla birlikte mutluluk düzeylerinin azaldığı sonucu belirtilmektedir (Kızılgöl& Öndes, 2020). Literatürdeki farklı çalışmalarda ise genç yaş gruplarında mutluluk düzeyi en yüksek iken, orta yaş grubunda azalmakta ve 80 yaş ve üzeri grupta ise tekrar mutluluk düzeyi yükselerek yaş ve mutluluk düzeyi arasında U şeklinde bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Zhang, 2022; Güler& Gül, 2021). Kore’de yapılan farklı bir mutluluk araştırmasına göre mutluluk ve yaş arasında bağlantı olmadığı sonucu elde edilmiştir (Jeon vd., 2016). Servet’in Türkiye’deki mutluluk düzeyini incelediği çalışmasında ileri yaş grubundaki bireylerin daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir (Servet, 2017). Literatür de yer alan araştırmalarda ki bu farklı sonuçlar hem bireysel özellikler anlamında hem de bölge, kültürel farklılıklar ve yaşanılan toplumun özellikleri açısından oluştuğu düşünülebilir.

Çalışmamızda bireylerin cinsiyetinin başarılı yaşlanma ve mutluluk üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarının değerlendirildiği araştırmalar arasında kadınların çoğunlukta ve orta yaş grubunu içeren çalışmalar mevcuttur (Işık vd., 2021; Yazıcı, 2018; Vural vd., 2018).

Literatürdeki başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörlerin araştırıldığı araştırma örneklerinde erkeklerin başarılı yaşlanma oranının yüksek olduğu (Arias-Merino vd., 2012; Li vd., 2014; Lee& Song, 2015; Han& Yun, 2015; Shi vd., 2016; Servet, 2017; Jang, 2020). Türkiye’de (Fertelli & Deliktaş, 2020) ve Kuzey Carolina’da (Kozar-Westman vd., 2013) yapılan çalışmalarda ise kadınların erkeklere göre başarılı yaşlanma puanı anlamlı oranda yüksek olduğu bildirilmektedir. Bosnes’in çalışmasında kadın cinsiyetinde olmanın başarılı yaşlanmayı pozitif yönde etkilediği bunun sebebi olarak kanser ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların erkeklerde daha sık görülmesi ile ilişkilendirilmektedir (Bosnes, 2019). Özsungur’un çalışmasında ise yaşam memnuniyeti ve refahın kadınların başarılı yaşlanması üzerinde önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Özsungur, 2020). Kılıç’ın çalışmasında ise erkek bireylerin kadın bireylere göre başarılı yaşlanma skorunun daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kılıç vd., 2023). Literatür de yer alan araştırmalarda ki bu farklı sonuçlar hem bireysel özellikler anlamında hem de bölge, kültürel farklılıklar ve yaşanılan toplumun özellikleri açısından oluştuğu düşünülebilir.

Literatürde Kore, Brezilya, Tebriz ve Türkiye’deki mutluluk araştırması çalışmalarında cinsiyet faktörüne ait istatistiksel fark bulunmamaktadır (Jeon vd., 2016; Luchesi vd., 2017; Zhang vd., 2018; Akyl vd., 2018). TÜİK’in 2021 yaşam memnuniyeti araştırmasına göre cinsiyete göre kadınların mutluluk oranı erkeklere oranla daha yüksek olarak belirtilmektedir. Malezya’da yapılan mutlulukla ilişkili faktörler araştırmasında 60-74 yaşları arasında erkek cinsiyetinde olanların mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şah vd., 2021). Ülkemizde Güneş ve arkadaşlarının yaptığı mutluluğu etkileyen faktör araştırmasında ise TÜİK verilerini destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Çin’de yapılan bir mutluluk araştırmasına göre kadınların erkekler göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde çalışmaya katılanların önemli bir çoğunluğunda ev geçimi erkek bireylerin sağladığını bu durumun erkeklerde kadınlardan daha fazla stres oluşturduğu yönünde olmuştur (Mu vd., 2023). Sporcular üzerinde yapılan mutluluk çalışmasında ise kadın sporcuların erkek sporculara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Özdenk& Kaya, 2019). Literatürde yer alan sporcuların mutluluğu üzerinde yapılan farklı çalışma örneklerinde de benzer sonuçlar elde edilmiştir (Gülcan& Nedim,2014; Tingaz& Hazar, 2014; Gökdemir, 2011). Atmaca ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada

ise spor merkezine üyeliği bulunan kadınların erkeklere göre daha mutlu olduğu sonucu bildirilmektedir. Bu durumun kadınların yaşlanma ve yaşamdan aldıkları tatmin arasındaki pozitif ilişki bulunması şeklinde ifade edilmektedir (Atmaca& Çeviker,2021). Kızıldağ'ın 2009-2019 tarihleri arasında Türkiye'deki bireylerin mutluluk durumu üzerinde yapmış olduğu çalışmasında da benzer şekilde kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu sonucu bildirilmektedir (Kızıldağ& Öndes, 2020). Literatürdeki farklı sonuçları araştırmalara katılan katılımcıların cinsiyet sayılarının dengeli dağılmamış olmaması nedeniyle olduğu söylenebilir.

Araştırmamıza katılan bireylerin öğrenim durumlarına göre analizleri incelendiğinde; ortaöğretim ve yükseköğretim mezunlarının başarılı yaşlanma toplam puanı ve sorunlarla mücadele etme puanlarının ilköğretim mezunlarının aldığı puanlara göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. Butan, Thimphu'da yaşlı yetişkinler üzerine yapılan çalışmaya göre eğitim düzeyi başarılı yaşlanmayı etkileyen bir faktör olduğu, eğitim düzeyinin yükselmesiyle başarılı yaşlanma oranının da arttığı belirtilmektedir (Dorji vd., 2019). Kılıç ve arkadaşlarının başarılı yaşlanma ve sağlık okuryazarlığı üzerine olan çalışmasında eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin başarılı yaşlanma düzeyinde yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kılıç vd., 2023). İleri yaş grubu bireyler arasında sosyal medya kullanımı ve başarılı yaşlanma arasında ilişkinin ölçüldüğü araştırmada yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireylerin sosyal medyayı daha aktif kullandığı ve bu durumun sosyal destek düzeyleri üzerinde artış sağlamasıyla sosyal medya kullanımının başarılı yaşlanma üzerinde pozitif etkisi bulunduğu sonucu bildirmektedir (Turan vd., 2023). Amerika'da yapılan 12 yıllık finansal ve sağlık okuryazarlığının yaşlanmayla ilişkisinin değerlendirildiği çalışmada yaşın ilerlemesiyle beraber okuryazarlık oranın düştüğü bu durumun bireylerin refah durumunu etkilediği ifade edilmektedir (Stewart vd., 2023). Özsungur'un kadınların başarılı yaşlanması üzerine yapmış olduğu çalışmasında ise lisans mezunu kadınların ilköğretim mezunu kadınlara göre sorunlarla mücadele etme puanının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Özsungur, 2019). Sağlık okuryazarlığı aktif ve başarılı yaşlanma için önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Sağlık okuryazarlığı ile ilgili yapılan çalışma sonuçlarında algılanan sağlık durumu, eğitim durumu ve medeni durumun etkili olduğu ve başarılı yaşlanmayı orta düzeyde ve pozitif yönde etkiledikleri bildirilmektedir (Hazer& Ateşoğlu, 2019). Literatürde başarılı yaşlanma ve öğrenim durumu arasında anlamlı ilişkiyi gösteren ve çalışmamızı destekleyen

farklı çalışma örnekleri mevcuttur (Işık vd., 2021; Yalcinoz vd., 2020; Galiana vd., 2016; Bosnes vd., 2019). Sonuç olarak eğitim seviyesinin yüksek olması; ekonomik faaliyetlere ve sosyal hayata aktif katılımı sağlayabilmesi ve yaşam doyumunun yüksek olması ve dolayısıyla başarılı yaşlanmayı olumlu etkileyebilmesi açısından önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmamıza katılan bireylerin ortaöğretim mezunu olan bireylerin, ilköğretim ve yükseköğretim mezunu olanlara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güneş ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada üniversite mezunu olanların mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Güneş vd., 2020). Amerika’da yaşayan Çinliler üzerine yapılan çalışmada ise eğitim düzeyinin yükselmesinin mutluluğu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Zhang vd., 2018). Aynı şekilde Kore ve Malezya’da yürütülen farklı bir mutluluk çalışmalarında da eğitim düzeyinin yükselmesi mutlu olmayı olumlu yönde etkileyeceği sonucu elde edilmiştir (Jeon vd., 2016; Hamid vd., 2012). Ev hanımlarıyla yapılan sportif aktivitelere katılımın mutluluk üzerine etkisinin ölçüldüğü çalışmada eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde etkisi olmadığı belirtilmektedir. Çalışmanın sosyodemografik özellikleri incelendiğinde katılımcıların önemli çoğunluğunun ilköğretim mezunlarının oluşturduğu görülmektedir (Saka vd., 2023). Türkiye’de 11 yıllık veriler ışığında yapılan mutluluk araştırmasında en mutlu olan grubun herhangi bir okuldan mezun olmayan grubun olduğu bildirilmektedir (Kızılgöl& Öndes, 2020). Çin’de yapılan mutluluk çalışmasında eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde etkisinin anlamsız olduğu fakat yüksek eğitim seviyesine sahip olmanın alınmış olan eğitimin getirilerinden dolayı yaşamdan beklentinin artacağına bu durum da potansiyel olarak mutsuzluğu getireceği ifade edilmektedir (Mu vd., 2023). Sonuç olarak eğitim seviyesinin yükselmesi mutluluğu arttırmaktadır bu durum literatürdeki çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Araştırmamızda ortaöğretim mezunlarının ilköğretim mezunlarına göre daha mutlu olmasını ortaöğretim mezunlarının almış oldukları eğitimi yeterli olarak görmeleri ve hayattaki beklentilerini karşılama konusunda başarılı olduklarını düşünmeleri nedeniyle mutluluklarının olumlu etkilendiği söylenebilir. Ortaöğretim mezunlarının yükseköğretim mezunlarına göre daha mutlu olmasını ise ileri düzeyde eğitim almış olmanın bireylerin hayattan daha fazla beklenti içine girebileceği ve bu durumunda kaygının artabileceği, beklentileri karşılama noktasında daha yoğun çalışma temposuna girilebileceği, boş zaman aktivitelerine

yeterince katılamayıp sosyalleşme açısından yetersiz kalılabileceği nedeniyle mutluluğu olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Araştırmamıza katılan bireylerin medeni durumunun başarılı yaşlanma ve mutluluk üzerinde etkisi bulunmamaktadır. Literatürde medeni durumu bekar olanların başarılı yaşlanma ölçeğinden daha yüksek puan aldığı (Işık vd., 2021), tam tersi olarak başarılı yaşlanmanın evli bireylerin lehine olan (Bosnes vd., 2019; Yılmaz, 2020; Yalcinoz vd., 2020; Galiana vd., 2016; Kılıç vd., 2023; Basnet& Shakya, 2023) araştırmalarda mevcuttur. Tayvan’da yaşlı bireylerle yapılan sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ve başarılı yaşlanma araştırmasında medeni durumunun başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olmadığı ifade edilmektedir (Li vd., 2014). Aksu’nun başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu ilişkisi çalışmasında da benzer sonuç elde edilmiştir (Aksu, 2020). Sonuç olarak bekar bireylerin boş zaman aktivitelerine daha fazla katılabileceği, fiziksel aktivitelere katılım açısından daha fazla zamana sahip olabilmeleri ve aile hayatına göre sorumluluklarının daha az olabileceği düşünüldüğünde başarılı yaşlanma durumlarının yüksek olması düşünülebilir. Fakat evli bireylerde ise aile kavramının etkisiyle ev ortamında da sosyalleşebileceği, eş ve çocukların desteğiyle fiziksel aktivitelere katılımın sağlanabilmesi için motivasyon oluşturabileceği, aile ortamında sağlıklı beslenmenin daha fazla olabileceği de başarılı yaşlanma durumunu olumlu olarak etkileyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle araştırmalarda yer alan farklı sonuçlar hem bireysel özellikler anlamında hem de bölge, kültürel farklılıklar ve yaşanılan toplumun özellikleri açısından oluştuğu düşünülebilir.

TÜİK’in yaptığı yaşam memnuniyeti çalışmasında evli olan bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir (TÜİK, 2021). Türkiye’de gerçekleştirilen farklı çalışma örneklerinde ise evli olan, yalnız olmayan bireylerin mutluluk düzeyi yalnız olan bireylere göre daha yüksektir (Güneş vd., 2020; Akyıl vd., 2018). Servet’in Türkiye’deki mutluluk düzeyi çalışmasında evli olan bireylerin mutsuz olduğu ifade edilmektedir. (Servet, 2017). Hindistan’da yapılan yaşam düzeni ile ilgili bir çalışma örneğinde ise çocukları evlenip giden ve eşi vefat edince yalnız kalan bireylerin mutluluk oranının düşük olduğu belirlenmiştir (Srivastava& Muhammad, 2021). Yapılan farklı bir çalışmada ise mutluluğun bulaşıcı bir kavram olduğu ve mutlu bir eşe sahip olmanın ömrü uzattığı ifade edilmektedir (Stavrova, 2019). Atmaca’nın spor merkezine üye olan kadınların mutluluk düzeylerini incelediği çalışmasında medeni durumun mutluluk üzerinde etkisinin

olmadığı bildirilmektedir (Atmaca& Çeviker, 2021). Türkiye’de yapılan 11 yıllık mutluluk araştırmasında bireyler en çok aileleriyle birlikte mutlu olduğunu ifade etmişlerdir (Kızılgöl& Öndes, 2020). Çin’de yapılan mutluluk ve internet kullanımını içeren araştırmaya göre ailesiyle birlikte yaşayan bireylerin daha fazla internet kullandığı, fazla internet kullanımının mutluluğu olumsuz olarak etkilediği ifade edilmektedir (Mu vd., 2023). Ev hanımlarının sportif aktivitelere katılımı ile mutluluk ilişkisinin ölçüldüğü araştırmada medeni durumun mutluluk üzerinde etken olmadığı ifade edilmektedir (Saka vd., 2023). Sonuç olarak toplumun her kesiminde mutluluk önemli bir kavramdır. Bireysel, kültürel ve bölgesel faktörleri düşündüğümüzde aile bireyleriyle vakit geçirmekten mutlu olan kesim, yalnız olduğunda sosyal anlamda daha aktif olduğunu düşünen bir kesim mevcuttur. Boş zaman değerlendirmek için yapılan aktiviteler mutluluk ve yaşamdan doyum alma açısından önemlidir. Mutluluk kavramının toplumun her kesiminde farklı olarak algılanmaktadır. Evliliğin sorumluluğu arttırabileceği, kişinin kendine vakit ayırma konusunda kısıtlı zamana sahip olabileceği düşünülebilir. Evli olmayan bireylerde ise yalnızlıktan ve boş vaktin fazla olması fakat bu boş vaktin nasıl değerlendirebileceği konusunda problem yaşayabilmesi açısından mutluluğun değerlendirilmesinde farklı sonuçlar elde edildiği düşünülebilir.

Çalışmamızda eş ve çocuk sahibi olmanın başarılı yaşlanma ve mutluluk üzerinde etkisi bulunmamıştır. Literatürde ise başarılı yaşlanma konusunda eş ve çocuk sahibi olmanın etkili olduğu (Feng& Straughan, 2017; Weng& Li, 2020; Basnet& Shakya, 2023) görülmektedir. Brezilya’da toplum içinde yaşayan, sağlıklı 60 yaş ve üzeri bireyle gerçekleştirilen çalışmada çocuk sayısının artmasının başarılı yaşlanmayı engellediği bildirilmiştir (Chaves vd., 2009). Weng’in çalışmasında ise çocuk sahibi olmak ile başarılı yaşlanma arasında pozitif bir ilişki olduğu fakat çocuklarla birlikte yaşamının başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olmadığı bildirilmektedir (Weng& Li, 2020). Blanchflower’un çalışmasında ise Avrupa ülkelerinde çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin mutluluğu üzerinde olumsuz etkisi olduğu ifade edilmektedir (Blanchflower& Clark, 2021). Aksu’nun çalışmasında fazla çocuğa sahip olmanın BYÖ Sağlıklı Yaşam Biçimi alt boyutu ve toplam puan ortalaması açısından anlamlı bulunurken, Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutu açısından farklılık olmadığı ifade edilmiştir (Aksu, 2020). Sonuç olarak eş ve çocuk sahibi olmanın bireylerde sorumluluk duygusunu arttırdığı, yalnızlık duygusuna engel

olduğu ve aile içi sosyalleşmenin olabileceğini söyleyebiliriz. Fakat çocuk sayısının fazla olmasını ise aile içinde anlaşmazlıkların artabileceğine ve bireylerin yaşamlarını yıpratabileceğini düşünebiliriz. Aynı zamanda araştırmaların farklı bölge ve kültürlerde yapılması, gelir düzeyi ve eğitim seviyesinde bulunan farklılıklardan kaynaklandığını düşünebiliriz.

Çin, Hindistan, İran, Kore ve Türkiye’de (Zhang vd., 2018; Srivastava& Muhammad, 2021; Allahverdipur vd., 2021; Jeon vd., 2016; Güneş vd., 2020; Softa vd., 2015) yapılan çalışmalarda çocuk sahibi olma açısından değerlendirildiğinde mutluluk üzerine olumlu etken olduğu bildirilmektedir. Literatürde dünyanın en mutlu ülkeleri Finlandiya, Norveç ve Danimarka olarak ifade edilmektedir. Mutluluğun oluşması için hem içsel hem de dışsal faktörlerin etkili olduğunu savunan araştırmacılar aile hayatı olan bireylerin daha mutlu olduğunu ifade etmektedirler (Cömertler& Cömertler, 2020). Türkiye’de yaşayan bireylerin mutluluk düzeylerinin incelendiği araştırmaya göre aile sahibi olmanın ardından çocuk sahibi olmanın mutluluk kaynağı olduğu belirtilmektedir (Kızılgöl& Öndes, 2020). Saka ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada çocuk sahibi olmanın mutluluk üzerinde etkisi olmadığı belirtilmektedir (Saka vd., 2023). Bu sonuçta yine bireysel özellikler, araştırmanın yapıldığı bölge ve kültürel özelliklerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda yer alan mesleği işçi/memur/serbest olan hastalar ile işsiz olan hastaların sorunlarla mücadele etme puanının, ev hanımı/öğrenci hastalara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Emekli olanlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Endonezya’da (Ulfa& Sartika, 2019) ve Çin’de (Shi vd., 2016) başarılı yaşlanmanın risk faktörleri ile ilgili çalışmada işsiz olmak başarılı yaşlanmayı olumsuz yönde etkilemektedir. Japonya’da yapılan bir çalışmaya göre emekli olmak psikolojik anlamda stresi azalttığı ve bu durumun sağlık algısına olumlu olarak yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Oshio& Kan, 2017). Bununla beraber emeklilik dönemi ile beraber çalışma hayatının stresinin bitmesi, daha iyi uyku ve günlük rutin olarak gerçekleştirilecek aktivitelere uyum sağlanması açısından sağlığı geliştirecek aktivitelerin yapılmasında yaşamın bir bölümünü kapsamaktadır (Stenholm& Vahtera, 2017; Myllyntausta vd., 2017; Behncke, 2012). Yılmaz’ın çalışmasında meslek farklılıklarının başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olmadığı fakat başarılı yaşlanma açısından emeklilik güvencesinin olması gerektiği bildirilmektedir (Yılmaz, 2020).

Akça'nın çalışmasında ise aktif olarak bir işte çalışmıyor olmanın, aktif olarak iş hayatında olan bireylere göre başarılı yaşlanma düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Akça, 2019). Emeklilikte finansal tatmin ve yaşam tatmini üzerine yapılan çalışmada ise 45 yaş üzeri olan bireylerde yaşam doyumları ile finansal doyum arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır (Öztürk& Hazer, 2017). İleri yaş grubunun fazla olduğu ve gelir düzeyinin yüksek olduğu ülkelerde emeklilik sağlığı geliştirme aktivitelerine katılım, sosyal hayata katılım açısından önemli bir yaşam bölümünü temsil ederken, gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde bu durum tartışmalıdır. Araştırmamızda elde ettiğimiz iş yaşamında aktif grubun sorunlarla mücadele etmede aktif olmayan gruba oranla daha başarılı yaşlandığını söyleyebiliriz. Herhangi bir iş sahibi olan bireylerin kendilerini faydalı bir birey olarak hissedebilecekleri ve hayatta karşılaşılabilecekleri sorunlara karşı çözüm üretme konusunda daha üretken olabileceklerini düşünebiliriz. Ev hanımı/öğrenci grubundaki bireylerin iş hayatını deneyimlemeyecek olmaları nedeniyle iş hayatını deneyimlemeyecekleri, kendilerini topluma faydalı olarak hissedemeyecekleri ve hayattaki karşılaşılabilecekleri sorunlara karşı mücadele etmede deneyimsiz olabilecekleri düşünüldüğünde başarılı yaşlanmalarının olumsuz etkilenebileceğini düşünebiliriz. İşsiz grupta yer alan bireylerin ise araştırmanın yürütüldüğü tarih aralığında iş hayatında bulunmamaları ve iş arama sürecinde olmaları nedeniyle sorunlarla mücadele etme puanının etkilenmediğini düşünebiliriz.

Çalışmamızda bireylerin mesleğinin mutluluk üzerinde etkisi bulunmamıştır. Polonya'da yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların emekli olmaları mutluluk düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir (Abramowska-Kmon& Latkowski, 2021). Yaşam memnuniyeti ve kişisel refahın ölçüldüğü emekliliğinde dahil edildiği çeşitli istihdam faktörlerini barındıran farklı bir çalışmada çalışan bireyler ile emekli bireylerin mutluluk düzeyleri arasında farklılık saptanmamıştır (Steptoe& Lassale, 2018). Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre esnek çalışmanın mutluluk düzeyini arttırdığını ifade etmektedir (Okulicz-Kozaryn& Golden, 2018). Mesleki pozisyonun mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmaya göre daha yüksek düzeyde sosyal prestije ve güce sahip olan meslek mensuplarının mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Xiang vd., 2016). İspanya'da yapılan meslek çalışmasına göre daha yüksek mesleki konumdakilerin daha uzun ve daha mutlu yaşama sahip olduğu fakat daha alt kademedekilerin daha kısa mutsuz yaşam sahip

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal etkileşim halinde olmanın mutluluk ve refahı arttırdığı göz önünde bulundurularak emeklilik yaşının ertelenmesi gerektiğini savunmaktadırlar (Lozano& Sole-Auro, 2021). Türkiye’de mutluluğa etki eden faktörlerin incelendiği bir çalışmada herhangi bir işte çalışıyor olmanın mutluluk üzerinde pozitif etkisi olduğu belirtilmektedir (Erdoğan, 2022). Sonuç olarak mutluluk ile ilgili çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesini bireylerin yaşam kalitesi, yaşadığı yer, umutları, beklentileri, hayattaki statüleri ve yaşam standartlarındaki farklılıklara dayandırabiliriz.

Çalışmamızda bireylerin yaşamını geçirdiği yer ile başarılı yaşlanma ve mutluluk arasında farklılık tespit edilmemiştir. Yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yaşanılan yer köy veya il açısından anlamlı ilişki saptanmamıştır (Aksu, 2020). Malezya’da yapılan farklı bir çalışmada kentte yaşayan yaşlılar ile kırsalda yaşayan yaşlılar arasında başarılı yaşlanma düzeyi açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Hamid vd., 2012). Çin’de yaşlı bireyler arasında gerçekleştirilen başarılı yaşlanma çalışmasına göre kentte yaşamının başarılı yaşlanma üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir (Liu vd., 2017). Çin’de yapılan farklı bir çalışmada ise kentleşme ile birlikte aile yapısında meydana gelen değişimlerden dolayı aile içindeki yaşlı bireylerin otoritesinin azalmasına neden olmakta bu durum bireyde yaşam tatminsizliğine neden olarak başarılı yaşlanmaları üzerinde olumsuz etkiye sebep olmaktadır (Pan vd., 2019). Araştırmalardaki farklı sonuçları araştırmaların farklı bölge ve kültürlerde yapılması, günümüz koşulları altında gelişen teknolojiyle beraber birçok hizmete erişimin kolay olmasından dolayı kır ve kent yaşamı arasında anlamlı fark oluşturmayacağını düşünebiliriz.

Çin’de yapılan gelir eşitsizliği ve mutluluk çalışmada kır ve kentte yaşayanlar arasında hem gerçek gelir eşitsizliğinin hem de bireylerin algıladığı gelir eşitsizliğinin mevcut olması mutluluğu olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir (Knight& Gunatilaka, 2022; Gao vd., 2022). Pan’ın çalışmada da benzer şekilde Çin’de kır ve kent arasında orantısız gelir dağılımının bulunması kırsalda yaşayan bireylerin kentte yaşayan bireylere göre mutluluğunun olumsuz etkilendiği ifade edilmektedir (Pan vd., 2019). Türkiye’de bireylerinin mutluluk düzeyinin incelendiği çalışmada il merkezinden kırsala doğru mutluluk düzeylerinin azaldığı ifade edilmektedir (Kızılgöl&Öndes, 2020). Erdoğan’nun çalışmada ise kentte yaşayan

bireylerin kırsalda yaşayan bireylere göre daha mutlu olduğu belirtilmektedir. Kırsal bölgede yaşayan bireylerin mutsuz olma sebebinin ulaşım, iletişim ve sağlık hizmetlerine erişim sınırlı olmasına bağlamaktadır (Erdoğan, 2022). Sonuç olarak yaşanan coğrafyanın, ülkenin gelişmişlik durumu ve teknolojik ilerlemeleri de dikkate aldığımızda artık kırsalda yaşayan bireylerinde ulaşım, iletişim ve sağlık hizmetlerine erişim noktasında kolaylıklar mevcut olmasından dolayı kır ve kent yaşamı arasında mutluluğun etkilenmeyeceğini düşünebiliriz.

Çalışmamızda geliri giderden düşük olan bireylerin başarılı yaşlanma, sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme puanlarının, geliri gidere denk ve geliri giderden yüksek olan bireylere göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusu çarpıcıdır. Konya’da bir huzurevinde gerçekleştirilen çalışmaya göre gelir durumunu orta ve yüksek olarak belirtenlerin başarılı yaşlanma düzeyi gelir düzeyini düşük olarak belirtenlere oranla yüksek olduğu saptanmıştır (Yalçınkaya, 2021). 65 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanma düzeyinde etkisi olan kişisel değişkenlerin araştırıldığı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme alt boyutları açısından geçinenler, orta halliler, iyi durumda olduğunu ifade eden bireyler varlıklı olan bireylere göre düşük bulunmuştur (Akça, 2019). Malatya’da 65 yaş üzeri bireylerle yapılan çalışmada gelir düzeyi yüksek olan bireylerin başarılı yaşlanma oranının yüksek olduğu bildirilmiştir (Seyitoğlu, 2019). Farklı çalışmada da ekonomik anlamda yüksek gelire sahip olmanın başarılı yaşlanmayı olumlu olarak etkileyeceği şeklinde sonuçlanmıştır (Yalcinoz vd., 2020). Nepal’de yapılan başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmada ise ailenin gelir durumunun yüksek olmasının başarılı yaşlanmayı olumlu olarak etkilediği ifade edilmektedir (Basnet& Shakya, 2023). Çin’de gerçekleştirilen bir çalışmaya göre başarılı yaşlanmanın en önemli bileşeni ekonomik bağımsızlıktır (Zhang vd., 2018). Özsungur’un kadınların başarılı yaşlanması üzerine yaptığı çalışmasında gelir düzeyi yüksek olan kadınların yaşam memnuniyeti ve refahının yüksek olduğu buna bağlı olarak başarılı yaşlanmalarının olumlu olarak etkilendiği sonucu bildirilmektedir (Özsungur, 2020). Birinci basamağa başvuran 65 yaş ve üzeri bireylerin gelir algısının BYÖ toplam puan ortalaması, Sağlık Yaşam Biçimi ve Sorunlarla Mücadele Etme alt boyutları açısından farklılık göstermemektedir (Aksu, 2020). Meksika’da yapılan farklı bir çalışmaya göre bireylerin gelir durumunun başarılı yaşlanma üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arias-Merino vd., 2012). Sonuç olarak gelirin yüksek olması bireyin

ihtiyaç duyduğu hizmet veya materyallere kolay ulaşımını sağladığı bir gerçektir. Düşük gelirli bireyler ise sağlıklı beslenme konusunda dışarıdaki sağlıksız gıdalarla beslenmek yerine evde beslenerek sağlıklı beslenebilmek için çaba gösterecektir. Örneğin; yeterli geliri olmayan bireyler araba sahibi olamayacağı için en kolay egzersiz olarak kabul ettiğimiz yürüyüşü yaşam alanının pek çok yerinde kullanmış olabilecektir.

Araştırmamızda geliri giderden yüksek olan katılımcıların diğer katılımcılara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda mutluluğun oluşumu açısından içsel faktörlerin etkili olduğu kadar dışsal faktörlerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Cömertler& Cömertler, 2020). Bireylerin mutluluğunu etkileyen faktör arasında gelir durumunun etkisi bulunmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar kapsamında gelir ile yaşam memnuniyeti arasında güçlü bir ilişki bulunduğu ve gelir düzeyinin artmasıyla yaşam memnuniyetinin yükseldiği fakat belirli bir gelir düzeyine ulaşım gerçekleşmesinden itibaren gelir durumunun yaşam memnuniyetini etkilemediği sonucuna ulaşılmaktadır (Booth, 2012; Güzel, 2018). Spor merkezine üye olan kadınların mutluluk düzeyinin incelendiği çalışmada geliri yüksek olan kadınların mutluluk puanlarının da yüksek olduğu ifade edilmektedir (Atmaca& Çeviker, 2021). Erdoğan'ın çalışmasında bireylerin gelirlerinde artış olmasının ihtiyaçlarını karşılama konusunda kolaylık sağladığı ve tasarruf yapabilmenin bireysel mutluluğu olumu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Tasarruf yapmanın bireyleri kendilerini güvende hissettirmesinden dolayı mutluluklarının arttığı belirtilmektedir (Erdoğan, 2022). Türkiye'deki bireylerin mutluluk düzeylerini inceleyen çalışmada sağlığından ve gelirinden memnun olan bireylerin daha mutlu olduğu bildirilmektedir (Kızılgöl& Öndes, 2020). Farklı araştırma örneklerini incelediğimizde ise gelir eşitsizliği konusu da yaşam memnuniyetini etkilediğini gözlemlemekteyiz. Gelir eşitsizliğinden dolayı yoksulluğun fazla olduğu ülkelerde mutluluk seviyesinde azalmalar yaşanacağı gibi suç oranı ve şiddet gibi durumların artmasına sebep olarak mutluluk oranını etkileyecektir (Ho& Ng, 2016; Booth, 2012; Güzel, 2018). Sonuç olarak gelir durumu iyi olan bireylerin beklentilerini ve kendi ihtiyaçlarını daha kolay karşılaması yaşam memnuniyetini arttırmaya paralel olarak daha mutlu olması beklenebilir.

5.3. Sağlık ve Mutluluğa İlişkin Özelliklerine Göre Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ve Alt Boyut Puanları ile Mutluluk Ölçeği (MÖ) Puanları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmamıza katılanların ölçek puanları ile sağlık, mutluluk ve uyku kalitesini değerlendirdiğimiz analiz sonucunda hepsinde kendini iyi olarak ifade edenlerin bu ölçeklerden aldığı puanlarında da artış olduğu görülmektedir. Kendisini mutlu olarak ifade edenlerin mutluluk ölçeği puanının diğerlerine göre yüksek olması kişilerin gerçekten mutlu olduğunu gösterdiği düşünülmektedir.

Türkiye’de mutluluğa etki eden faktörlerin incelendiği çalışmada sağlığından memnun olduğunu ifade eden bireylerin mutluluk düzeyinin de yüksek olduğu bildirilmektedir (Erdoğan, 2022). Yılmaz’ın çalışmasında sağlık algısı iyi olan bireylerin başarılı yaşlanma ve yaşam doyumunun olumlu etkilendiğini belirtmektedir (Yılmaz, 2020). Göktaş’ın çalışmasında ise sağlık algısı yüksek olan bireylerin başarılı yaşlanma ve sosyal iyilik halinin iyi olduğu belirtilmektedir (Göktaş, 2023). Yalçın ve arkadaşlarının çalışmasında torunlarına bakım veren büyük ebeveynlerin genel sağlık algılarının iyi yönde etkilendiği, depresyon düzeylerinin düşük olduğu ve yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Yalçın vd., 2018). Nelson’un çalışmasında ise sağlığın belirleyicileri olarak kabul edilen finansal yünden yetersizlik, evsizlik ve yaşanan ortamda yer alan suç işleme oranının genel sağlık durumu üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Kötü koşullarda yaşamak genel sağlık algısını kötü etkilemekte ve başarılı yaşlanma üzerinde risk oluşturmaktadır (Nelson, 2022). Lee’nin çalışmasında ise orta yaşlı kadınlara sağlığı geliştirme davranışlarının kazandırılmasının genel sağlık algısı ve başarılı yaşlanma algısını pozitif etkilediği belirtilmektedir. Genel sağlık algısı ve başarılı yaşlanma algısını en çok etkileyen sağlığı geliştirme davranışları ise egzersiz ve boş zaman aktivitelerine katılım sağlamak olarak ifade edilmektedir (Lee& Sung, 2017). Whitley ve arkadaşlarının çalışmasında ise katılımcıların çoğunluğu sağlık ve memnuniyetlerini iyi olarak ifade ederken çok azının başarılı yaşlanmanın temel bileşenlerine sahip olduğu bildirilmektedir (Whitney vd., 2018). Yapılan farklı bir çalışmada ise yaşlanmaya karşı olumlu algının mevcudiyeti yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu bu nedenle başarılı yaşlanma açısından olumlu yaşlanma algısına önem verilmesi gerektiği bildirilmektedir (Ingrand vd., 2018). İsveç’te yapılan bir çalışmada toplumun %25,7’nin yaşlanmaya karşı olumsuz tutuma sahip olduğu bu durum düşük yaşam

memnuniyeti ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etki gösterdiği belirtilmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörleri anlamının başarılı yaşlanma algısı üzerinde önemli bir etken olduğu bildirilmektedir (Bratt & Fagerström, 2023). Sonuç olarak araştırma sonuçlarını dikkate aldığımızda iyi sağlık algısına sahip olmanın hem fiziksel hem de psikolojik olarak başarılı yaşlanma ve mutluluk üzerinde katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

Mutluluk yaşam içerisinde ergenlik döneminden sonra orta yaş dneimine kadar azalmakta 50 yaş ve üzerinde ise tekrar artarak bir U şekli oluşturmaktadır (Blanchflower & Graham, 2021; Becker& Trautmann, 2022). Bir insanın yaşamı boyunca mutluluğun nasıl bir yol izlediğini bilmek önemlidir, yaşamın hangi döneminde hangi yaşamsal olayların yaşandığı mutluluğun bu gidişatını etkilemektedir (Schwandt, 2016; Galambos vd., 2020; Bussiere vd., 2021; Becker& Trautmann, 2022). Steptoe'nin mutluluk ve sağlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında mutlu olmamanın genel sağlık durumunun kötüleşmesine ve sonuç olarak hastalık potansiyelini arttıracadı bildirilmektedir (Steptoe, 2019). Brezilya'da yapılan farklı bir çalışmada ise yetişkinlerde mutluluk ve yaşam memnuniyeti seviyesinin yüksek olması kronik hastalık görülme olasılığını azalttığı belirtilmektedir (Luchesi vd., 2017). Güneş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada iş hayatından, gelirinden, evlilik hayatından ve sosyal çevresi etkileşim halinde olan bireylerin mutlu olduğu bildirilmektedir (Güneş vd., 2020). Waldinger'in mutluluk çalışmasında ise mutluluk için en temel iki faktrdn bahsedilmektedir. Bunlar; iyi sağlığa sahip olmak ve sosyal hayata aktif katılım sağlamaktır (Waldinger& Schulz, 2023). Kore'de, Tebriz'de ve Hindistan'da yapılan mutluluk alışmaları Waldinger'in çalışmasına benzer sonuçlara ulaşmıştır (Jeon vd., 2016; Allahverdipur vd., 2021; Srivastava& Muhammad, 2021). Sonuç olarak başarılı yaşlanma ve mutluluğun bileşenlerinden olan iyi fiziksel sağlığa sahip olmak, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılması, boş zaman aktivitelerine katılım sağlamak, sosyal olarak aktif olmak gibi kavramların yaşama entegre edilmesi hem başarılı yaşlanmayı hem de mutluluğu beraberinde getireceği söylenebilir.

Türk Uyku Tıbbı Derneği'nin 2010 yılında yaptığı çalışmaya göre toplumun %21,8'de uyku kalitesinin kötü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (TUTD, 2010). Türkiye'de farklı bölgelerde yapılan uyku çalışmalarının sonuçları da TUTD'nin çalışmasının sonucunu destekler niteliktedir (Aktaş vd., 2015; Akova& Koçoğlu,

2018). Kanada’da First Nations Sleep Health Project kapsamında 888 kişinin katılmış olduğu çalışmada kısa uyku süresi ve düşük uyku kalitesinin nispeten yaygın olduğu sonucuna ulaşılrken cinsiyet, yaş ve gelir düzeyinin de uyku kalitesini etkilediği bildirilmektedir (Karunanayake vd., 2022). Almanya’da üniversite öğrencileri arasında yürütülen çalışmaya göre öğrenciler arasında düşük uyku kalitesi oransal olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmaya göre ileri yaş, düşük öznel sosyal statü, kötü sağlık değerlendirmesi, stres ve halsizlik uyku kalitesini etkilemektedir (Schmickler vd., 2023). Tayvan (Li vd., 2014) ve Çin’de (Shi vd., 2016) yapılan başarılı yaşlanma çalışmalarına göre kötü uyku kalitesinin olması başarılı yaşlanmayı olumsuz olarak etkilemektedir. Çin’de 1691 kişiyle gerçekleştirilen uyku süresi ve mutluluk seviyesi arasındaki ilişkinin ölçüldüğü çalışmanın sonucunda genç yetişkinler, kısa uyku süresi olan kadınlar ve uykusuzluk semptomlarını barındıran ileri yaş grubu bireylerde mutluluk seviyesinin düşük olduğu sonucu bildirilmektedir (Zhao vd., 2019). Geriatrik bireylerde uyku kalitesi üzerine yapılan çalışmada katılımcıların %66’sının uyku kalitesini kötü olduğu saptanmıştır (Kersu& Alparslan, 2020). Sonuç olarak iyi uyku kalitesine sahip bireyler sağlıklı yaşam davranışlarının bir basamağını yaşamlarına dahil etmekte ve başarılı yaşlanma ve mutluluk açısından iyi uykunun önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırmaya katılan bireylerin %98,6’sının kronik hastalığı olduğu ve %74,6’sının mide problemleri olduğu belirlenmiştir. Türkiye’de dispepsi en sık rastlanılan mide problemidir (Ünal, 2017). Türkiye’de 32 farklı ilin birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran hastalarında yürütülen çalışmada dispepsi prevalansı %44 olarak bulunmuştur (Köksal vd., 2008). Hsu’nun çalışmasında ise çoklu kronik hastalığa sahip bireylerin fiziksel ve bilişsel işlevlerini etkileyerek başarılı yaşlanma üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğunu belirtmektedir (Hsu, 2015). Çoklu kronik hastalığa sahip erkek bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bireyler başarılı yaşlanmanın temel bileşenlerini anladıklarını fakat bunları takip etmede ve yaşamlarına dahil etme konusunda yetersiz oldukları sonucu elde edilmiştir (Jonsson vd., 2020). Antalya’da huzurevinde kronik hastalığa sahip bireylerle boş zaman aktivitelerine katılım sağlama ve başarılı yaşlanma ile ilgili çalışmada, bireylerin kronik hastalık oluşumundan sonra pasifleştikleri, boş zamanlarını nasıl değerlendireceklerini bilmedikleri belirtilmektedir (İlyas& Lapa, 2022). Kronik hastalıklarla başa çıkma konusunda yapılan bir çalışmaya göre boş zaman

aktivitelerine katılım sağlamanın olumsuzlukların üstesinden gelmek ve sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olmasından dolayı başarılı yaşılanma üzerinde önemli rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lee& Heo, 2020). Tkatch ve arkadaşlarının çalışmasında göre başarılı yaşılanmanın sağlanması kronik hastalıkların sayısından ziyade hastaların bireysel sağlık algısının daha önemli olduğu ifade edilmektedir (Tkatch vd., 2017). Literatürdeki mutluluk ve sağlık ilişkisi ile ilgili araştırma sonuçlarında farklılıklar mevcuttur. Kronik hastalık ve mutluluk durumları arasında ilişki gösteren araştırmalar (Boehm vd., 2011; Davidson vd., 2010; Surtees vd., 2010) var iken, kronik hastalıklar ile mutluluk arasında ilişki bulunmayan (Freak-Poli vd., 2015; Nabi vd., 2008) araştırmalar yer almaktadır. Sonuç olarak kronik hastalık mevcudiyetinin olup olmaması, kronik hastalığı olmayan bireylerin etkilenmemesi kişi sayısının azlığı ile ilişkilendirilebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada iç hastalıkları tanılı bireylerin başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları arasında olumlu ve orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Bireylerin başarılı yaşlanma düzeyi arttıkça mutluluk durumlarının da etkilendiği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca; ileri öğrenim durumu, gelir düzeyinin giderden yüksek olması durumu, meslek değişkeninin başarılı yaşlanma ve mutluluk durumu etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda bireylerin başarılı yaşlanma ve mutluluk durumları ilgili ölçeklerle hemşire tarafından değerlendirilmelidir. Başarılı yaşlanmanın sağlanması için gerekli olan fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden iyilik halini sağlamak amacıyla sağlık profesyonellerinin toplumdaki bireylere; sağlıklı ve dengeli beslenme, fiziksel yönden aktif yaşam sürmek ve düzenli olarak sosyal aktivitelere katılım sağlayarak toplumun başarılı yaşlanmayı sağlamaları önemlidir. Biliyoruz ki yeni tedavi yöntemlerinin çıkışı ve teknolojideki gelişmeler sayesinde bireylerin daha uzun süre yaşamasına olanak sağlamaktadır. Bu noktada sağlık profesyonelleri tarafından bireylerin yaşamı boyunca bağımsız olarak yaşayabilmesi, kendine yetebilmesi oldukça önem gösterilmesi gereken bir konudur. Bireylerin üretken faaliyetlerde yer almaları, sosyal projelere katılım sağlaması konusunda bilgilendirmeler yapılarak yaşama aktif katılım ve düzenli sosyal ilişkiler kurmaları konusunda destek olunmalıdır. Bireylerin başarılı yaşlanmasına yönelik danışmanlık hizmeti sunulmalı ve hemşireler bu hizmetin sunumunda aktif olarak yer almalıdır. Toplumda başarılı yaşlanmayı teşvik etmek amacıyla bireylerin inançlarını, tercihlerini, ihtiyaçlarını dikkate alan, kültürel açıdan topluma uygun olan bir sağlık sisteminin geliştirilmesi uzun vadede olumlu sonuçlar yaratacağı düşünülmektedir. Kronik hastalığa sahip bireylere sağlık profesyonelleri tarafından hastalığa uyum gösterme ve stresle baş etme yöntemlerinin uygulanması önerilmektedir. Ayrıca başarılı yaşlanma ve mutluluk durumu araştırması; kronik hastalığa sahip bireylerde, özel hastalık gruplarında, bağımlı ve yarı bağımlı hasta grupları gibi farklı örneklem gruplarıyla gelecekteki araştırmalarda kullanılması önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ

- Abramowska-Kmon, A., & Łatkowski, W. (2021). *The Impact of Retirement on Happiness and Loneliness in Poland-Evidence from Panel Data*. International journal of environmental research and public health, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189875>
- Akbayrak, E. (2021). *Yaşlıya Uygun Çevrede Yerinde ve Başarılı Yaşlanma*. [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akça, G. (2019). *60 Yaş Üzeri Bireylerde Başarılı Yaşlanma Düzeyini Etkileyen Kişisel Değişkenlerin Analiz*. [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akın, G. (2017). *Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri*. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 3(2): 271-280.
- Akkuş, Y.& Karatay, G. (2019). *Aktif Yaşlanma Ana Belirleyicileri ve Sağlıklı Yaşam tarzı Alışkanlıkları ile İlişkisi*. (Ed.), *Aktif Yaşlanma* içinde (s.37-50). Çukurova Nobel Tıp Kitabevi.
- Akova, İ. & Koçoğlu, G. (2018). *20 Yaş Üstü Erişkinlerde Uyku Süresi, Kalitesi, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkiler*. Ahi Evran Medical Journal, 2 (3), 67-73. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aemj/issue/41876/384581>
- Aksoy, A. D. (2015). *Bireylerin Aktif yaşlanmaya ilişkin görüşleri*. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 8(2), 54-62.
- Aksu, G. (2020). *Birinci basamağa başvuran yaşlı bireylerde başarılı yaşlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R., İbik, Y., Uğuz, E. & Demirtaş, A. (2015). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi ile İlişkili Faktörlerin Araştırılması*. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8 (2), 60-70. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinsbd/issue/19539/208012>
- Akyıl, R., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırağ, N., Aktaş, B., & Karadakovan, A. (2018). *Huzurevinde ve Evde Kalan Yaşlıların Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi: 21(1): 33-41.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Allahverdipur, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Caferabadi, M.A., Javadivala, Z. (2019). *Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study*. Health Care for Women International. 42(1):28-42. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1703990>
- Alparslan, G.B.& Demirel, F. (2014). Geriatrik Bireylerde; Mutluluk Modelinin Bakımdaki Yeri. 7. Akademik Geriatri Kongresi 2014. Kongre Kitabı Sözel Bildiri:29, 148.
- Amin, I. (2017). *Perceptions of Successful Aging among Older Adults in Bangladesh: An Exploratory Study*. Journal of Cross-Cultural Gerontology, 32(2), 191–207. <https://doi.org/10.1007/s10823-017-9319-3>
- Arias-Merino, E. D., Mendoza-Ruvalcaba, N. M., Arias-Merino, M. J., Cueva-Contreras, J., & Vazquez Arias, C. (2012). *Prevalence of successful aging in the elderly in Western Mexico*. Current gerontology and geriatrics research. <https://doi.org/10.1155/2012/460249>
- Aslan M.& Hocaoglu Ç. (2017). *Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 7(1): 53-62.
- Assmann, K. E., Andreeva, V. A., Jeandel, C., Hercberg, S., Galan, P., & Kesse-Guyot, E. (2015). *Healthy Aging 5 Years After a Period of Daily Supplementation With Antioxidant Nutrients: A Post Hoc Analysis of the French Randomized Trial SU.VI.MAX*. American journal of epidemiology, 182(8), 694–704. <https://doi.org/10.1093/aje/kwv105>
- Atallah, N., Adjibade, M., Lelong, H., Hercberg, S., Galan, P., Assmann, K. E., & Kesse-Guyot, E. (2018). *How Healthy Lifestyle Factors at Midlife Relate to Healthy Aging*. Nutrients, 10(7): 854. <https://doi.org/10.3390/nu10070854>
- Atmaca, G., & Çeviker, A. (2021). *Sosyo-demografik değişkenlerine göre spor merkezlerine üye kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 103-112.
- Arulappan, J., Pandarakutty, S. & Valsaraj, B. (2021). Hemşirenin mutluluğunun yordayıcıları: sistematik bir inceleme. Hemşireliğin Sınırları, 8(4) 313-326. <https://doi.org/10.2478/fon-2021-0032>
- Aydoğan, Ü., Onar, T., & Nerkiz, P. (2011). *Yaşlılıkta Görülen Fizyolojik Değişiklikler*, GeroFam, 2(1), 1-12.
- Ateşoğlu, G. & Güz, N. (2018). Yaşlılığı Kontrol Etme Sanatı. (Eds.). Aktif Yaşlanmada Egzersiz içinde (s. 127-154) Akademisyen Kitapevi.
- Ateşoğlu, L. & Hazer, O. (2019). *Yaşlılarda Sağlık Okuryazarlığının Başarılı Yaşlanma Üzerine Etkisi: Ankara İli Örneği*. Türkiye Klinikleri. 1:48-56.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Barnes P. J. (2020). *Oxidative stress-based therapeutics in COPD*. Redox biology, 33. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101544>
- Basnet, R., & Shakya, N. (2023). *Factors influencing Successful Aging among Older Adults*. Journal of Nepal Health Research Council, 20(3), 708–711. <https://doi.org/10.33314/jnhrc.v20i3.4112>
- Becker, C.K.& Trautmann, S.T. (2022). *Does Happiness Increase in Old Age? Longitudinal Evidence from 20 European Countries*. J Happiness Stud 23, 3625–3654. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00569-4>
- Behncke S. (2012). *Does retirement trigger ill health?*. Health economics, 21(3), 282–300. <https://doi.org/10.1002/hec.1712>
- Bilir, N. ve Erbaydar, N. (2015). *Halk Sağlığı Temel Bilgiler 3. (Eds.). Yaşlılık Sorunları* içinde (s. 1528-1540). Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
- Blanchflower, D. G., & Graham, C. L. (2021). The U Shape of Happiness: A Response. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 16(6), 1435–1446. <https://doi.org/10.1177/1745691620984393>
- Blanchflower, D.G.& Clark, A.E. (2021). *Children, Unhappiness and Family Finances*. Journal of Population Economics, 34(2): 625-653. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00798-y>
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M., & Kubzansky, L. (2011). *A prospective study of positive psychological well-being and coronary heart disease*. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 30(3), 259–267. <https://doi.org/10.1037/a0023124>
- Bogacka, A., Heberle, A., Usarek, A., & Okoniewska, J. (2019). *Diet and nutritional status of elderly people depending on their place of residence*. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 70(2), 185–193. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2019.0069>
- Booth, P. (Ed.). (2012). *And the pursuit of happiness: Wellbeing and the role of Government*. London, UK: The Institute of Economic Affairs
- Bosnes, I., Nordahl, H.M., Stordal, E., Bosnes, O., Myklebust, T.A., & Almkvist, O. (2019). *Lifestyle predictors of successful aging: A 20- year prospective HUNT study*. PLoS ONE, 14(7), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219200>
- Bozdağ, K.E. (2012). *Yaşlıda Dermatolojik Sorunlara Yaklaşım*. Türkiye Klinikleri Journal of Family Medicine Special Topics. 3(6): 55-59.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Bratt, A. S., & Fagerström, C. (2023). *Perceptions of General Attitudes towards Older Adults in Society: Is There a Link between Perceived Life Satisfaction, Self-Compassion, and Health-Related Quality of Life?*. International journal of environmental research and public health, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043011>
- Brown, B. M. et al. (2016). *The Relationship between sleep quality and brain amyloid burden*. Sleep, 39, 1063–1068.
- Bupp, M.R.G. (2015). *Sex, The Aging Immune System, and Chronic Disease*. Cellular Immunology. 294(2): 102-110. <https://doi.org/10.1016/j.cellimm.2015.02.002>
- Bussière, C., Sirven, N., & Tessier, P. (2021). *Does ageing alter the contribution of health to subjective well-being?*. Social science & medicine (1982), 268. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113456>
- Byles, J. E., Rahman, M. M., Princehorn, E. M., Holliday, E. G., Leigh, L., Loxton, D., Beard, J., Kowal, P., & Jagger, C. (2019). *Successful ageing from old to very old: a longitudinal study of 12,432 women from Australia*. Age and ageing, 48(6), 803–810. <https://doi.org/10.1093/ageing/afz116>
- Canedo, A. C., Lopes, C. S., & Lourenço, R. A. (2018). *Prevalence of and factors associated with successful aging in Brazilian older adults: Frailty in Brazilian older people Study (FIBRA RJ)*. Geriatrics & gerontology international, 18(8), 1280–1285. <https://doi.org/10.1111/ggi.13334>
- Capurso, C., Bellanti, F., Buglio, A.L., Vendemiale, G. (2020). *The mediterranean diet slows down the progression of aging and helps to prevent the onset of frailty: a narrative review* 12(1): 35. <https://doi.org/10.3390/nu12010035>
- Chaves, M. L., Camozzato, A. L., Eizirik, C. L., & Kaye, J. (2009). Predictors of normal and successful aging among urban-dwelling elderly Brazilians. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 64(5), 597–602. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp059>
- Chen, C. C., Lan, Y. L., & Yan, Y. H. (2023). *Empirical study on the factors influencing the successful aging of the middle-aged and older adult community volunteers*. Frontiers in public health, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1140965>
- Cıplak, E. (2020). *Variables Predicting Social Media Addiction: Narcissism, Happiness and Average Weekly Time Spent On Social Media*. International Online Journal of Educational Sciences. 12 (5), 48-58.
- Cin, P.& Tanrıöver, Ö. (2020). *Geriatrik popülasyonda yaşlanma anoreksisi*. The Journal of Turkish Family Phycsian. 11(1): 29-40.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Col, B. K., Kose, B. G., & Basaran, A. G. (2022). *The effect of leisure activities on successful aging*. Nigerian journal of clinical practice, 25(11), 1904–1910. <https://doi.org/10.4103/njcp.njcp.384.22>
- Cömertler, S. & Cömertler, N. (2020). *Çevre Kalitesi ve Mutluluk İlişkisi Ekseninde Yeşil Kentler & Mutlu Ülkeler*. Kent Akademisi, 13 (3), 387-403. <https://doi.org/10.35674/kent.701222>
- Crews D., (2003), *Human Senescence: Evolutionary and Biocultural Perspectives*, First ed. UK, Cambrige Universty press, p.3-6.
- Çakar, M.& Kadioğlu, H. (2021). *Aktif yaşlanma ve oyun*. Journal of Education and Research in Nursing, 18(4): 457–461. <https://doi.org/10.5152/jern.2021.64290>
- Çakıcı, A. (2019). *Evcil hayvan beslemenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri*. Atlas International Refereed Journal On Social Sciences. 20(5): 518-528. <http://dx.doi.org/10.31568/atlas.338>
- Çapık, C. (2014). *İstatistiksel Güç Analizi ve Hemşirelik Araştırmalarında Kullanımı: Temel Bilgiler*. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(4), 268-274.
- Çelebi, G.& Çelebi, B. (2020). *Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi*. ARHUSS, 3(1): 179-189.
- Davidson, K. W., Mostofsky, E., & Whang, W. (2010). *Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: the Canadian Nova Scotia Health Survey*. European heart journal, 31(9), 1065–1070. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehp603>
- Demir, K. & Duman, S. (2019). *Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4 (4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Demirci, İ.& Ekşi, H. (2018). *Keep Calm and Be Happy: A Mixed Method Study From Character Strengths To Well-being*. Educational Sciences: Theory& Practise 18(29): 303-354.
- Demirdağ, H.& Hintistan, S. (2019). *Yaşlı sağlığında pet terapi (hayvan destekli tedavi) uygulamalarının literatür eşliğinde incelenmesi*. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 22(3): 217-224.
- Diener E. (1984). *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin. 95(3): 542-575.
- Diener, E. (2006). *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being*. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 7(4), 397–404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Doğan, T. & Aydın, F. T. (2021). *Mutlu Çocuklar Mutlu Yetişkinler mi Oluyor?*. İnsan ve Toplum, 11 (1), 69-95. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/insanvetoplum/issue/71117/1136771>
- Dorji, L., Jullamate, P., Subgranon, R., Rosenberg, E. (2019). *Predicting Factors of Successful Aging among Community Dwelling Older Adults in Thimphu, Bhutan*. The Bangkok Medical Journal, 15(1), 38-43. <https://doi.org/10.31524/bkkmedj.2019.02.007>
- Dumic, I, Nordin, T., Jecmenica, M., Lalosevic, M.S., Milosavljevic, T. & Milovanovic, T. (2019). *Gastrointestinal Tract Disorders in Older Age*. Canadian Journal of Gastroenterology and Hepatology. <https://doi.org/10.1155/2019/6757524>
- Easter, M., Bollenbecker, S., Barnes, J. W., & Krick, S. (2020). *Targeting Aging Pathways in Chronic Obstructive Pulmonary Disease*. International journal of molecular sciences, 21(18), 6924. <https://doi.org/10.3390/ijms21186924>
- Erbil, D.& Hazer, O. (2021). *Yaşlıların Günlük Yaşam Aktivitelerinin ve Sosyal Ağlarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 80(12): 1846-1857.
- Erbil, D.& Hazer, O. (2022). *Determination of the factors affecting age perception: the case of Turkey*. Educational Gerontology. 48(9): 429-444. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2045737>
- Erbil, D.& Hazer, O. (2023). *Aktif Yaşlanma Belirleyicilerinin İncelenmesi: Ankara Örneği*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 25(3):974-973. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1254578>
- Erdoğan, K. (2022). *Türkiye’de Mutluluğa Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi*. Alanya Akademik Bakış, 6(3),3159-3187.
- Enç, N.& Alkan, H.Ü. (2017). *Yaşlı Kardiyovasküler Hastalarda Hemşirelik Yaklaşımı*. Archives of the Turkish Society of Cardiology. 45(5): 120-123. <https://doi.org/10.5543/tkda.2017.92147>
- Fahri Özsungur (2020) *Gerontechnological factors affecting successful aging of elderly*, The Aging Male, 23:5, 520-532. <https://doi.org/10.1080/13685538.2018.1539963>
- Feng, Q., & Straughan, P. T. (2017). *What Does Successful Aging Mean? Lay Perception of Successful Aging Among Elderly Singaporeans*. The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 72(2), 204-213. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw151>
- Fong, B., Chiu, W. K., Chan, W., & Lam, T. Y. (2021). *A Review Study of a Green Diet and Healthy Ageing*. International journal of environmental research and public health, 18(15), 8024. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158024>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Freak-Poli, R., Mirza, S. S., Franco, O. H., Ikram, M. A., Hofman, A., & Tiemeier, H. (2015). *Positive affect is not associated with incidence of cardiovascular disease: a population-based study of older persons*. Preventive medicine, 74, 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.032>
- Freund, A.M, Hennecke, M., Brandstatter, V., Martin, M., Boker, S.M, Charles, S.T, Fishbach, A., Hess, T.M, Heckhausen, J., Gow, A.J, Isaacowitz, D.M, Klusmann, V., Lachman, M.E, Mayr, U., Oettingen, G., Robert, P., Röcke, C., Rothermund, K., Scholz, U., Tobler, P.N, Zacher, H., Zadeh, R.(2021). *Motivation and Healthy Aging: A Heuristic Model*. The Journals of Gerontology, 76(2): 97-104. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab128>
- Friedmann, E., Gee, N.R., Simonsick, E.M., Studenski, S., Resnick, B., Barr, E., Triolo, M. & Hackney, A. (2020). *Pet Ownership Patterns and Successful Aging Outcomes in Community Dwelling Older Adults*. Frontiers in Veterinary Science. 7:293. <https://doi.org/10.3389/fvets.2020.00293>
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U Shape of Happiness Across the Life Course: Expanding the Discussion. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 15(4), 898–912. <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>
- Galiana, L., Gutiérrez, M., Sancho, P., Francisco, E. H., & Tomás, J. M. (2016). *Socio-Demographic Variables and Successful Aging of the Angolan Elderly*. Scientifica. <https://doi.org/10.1155/2016/5306756>
- Gao, L., Sun, B., Du, Z., & Lv, G. (2022). *How Wealth Inequality Affects Happiness: The Perspective of Social Comparison*. Frontiers in psychology, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.829707>
- Gopinath, B., Kifley, A., Flood, V.M., Mitchell, P. (2018). *Physical activity as a determinant of successful aging over ten years*. Scientific Reports 8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28526-3>
- Garcia, H.& Miralles, F. (2020). *Ikigai, Japonların Uzun Ve Mutlu Yaşam Sırrı*. İndigo Yayınları.
- Gökdemir-Dumludağ, Ö. (2011). *Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme* [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Göktaş, A. (2023). *60 Yaş ve Üzeri Kişilerde Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Kalitesi, İyilik Hali ve Başarılı Yaşlanmanın Sosyal Sağlık ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Gregori D, Vecchio MG, Minto C, Zec S, Lamprecht M (2017) *The role of fruit and vegetable concentrates in alleviating the growing burden of cardiovascular diseases in USA: evidence from a simulation study.* https://doi.org/10.1096/fasebj.31.1_supplement.lb442
- Gülcan, A., & Nedim, P. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi.* Asya Öğretim Dergisi, 2(1), 41-52.
- Güler, A. & Gül, S. (2021). *Sosyoekonomik Faktörler, Sosyal ilişki, Mutluluk ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki: 2018 Avrupa Sosyal Anketi'nden Bulgular .* Sosyoekonomi , 29 (49) , 293-306. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2021.03.15>
- Güneş, B., Taş, İ., Acar, S. (2020). Türkiye’de illerin mutluluğu. Ankara Üniversitesi SBF dergisi. 75(2), 747-774. <https://doi.org/10.33630/ausbf.662294>
- Güzel, S. (2018). *Gelir eşitsizliği, refah ve mutluluk.* Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi; 6(3) 389-394. <https://doi.org/10.18506/anemon.322631>
- Hamid, T. A., Momtaz, Y. A., & Ibrahim, R. (2012). *Predictors and prevalence of successful aging among older Malaysians.* Gerontology, 58(4), 366–370. <https://doi.org/10.1159/000334671>
- Han S.Y.& Yun S.N. (2015). *Successful aging and the Influencing factors in the Korean elderly: Focused on family support.* J. Korean Acad. Community Health Nurs. 26:372–379. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2015.26.4.372>
- Hanrahan, K.& Gonzalez, K. (2019). *Happiness: The Highest Form of Health.* Nurse Leader, 17(4), 308-314. <https://doi.org/10.1016/j.mnl.2019.04.001>
- Havighurst RJ. Successful aging. The Gerontologist, 1961; 1(1):8-13.
- Hazer, O.& Aslan, Ö (2010). *Yaşlılıkta Sosyal İlişki ve Toplumsal Hayata Katılım.* Akad Geriatri. 2:143-147.
- Hazer, O.& Kılınç, V. (2009). *Kırkbeş Yaş ve Üzeri Yetişkinlerin Günlük Yaşamda Teknolojiyi Kullanma Durumlarının İncelenmesi.* Turkish Journal of Geriatrics. 12 (2): 82-92.
- Hazer, O.& Sanlı, S. (2010). *Yaşlıların Günlük Hayatında Teknoloji Fırsatları.* Uluslararası Sosyal Bilimler ve İnsani Çalışmalar Dergisi. 2(2): 97-102.
- Hazer, O.& Özsungur, F. (2017). *Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu,* International Journal Of Education Technology and Scientific Researches, 4:184-206.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2022). *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J. & Wang, S. (2012). *The state of world happiness*. World Happiness Report Series. Pp. 10-57. https://www.researchgate.net/publication/265570938_The_State_of_World_Happiness
- Hixon, L.B. & Loeb, S.J. (2018). *Promoting Successful Aging Through Faith Community Nursing*. Journal of Christian Nursing, 35(4), 242-249. <https://doi.org/10.1097/CNJ.0000000000000528>
- Ho, L.S., & NG, Y.K. (2016). *Happiness and government: the role of public spending and public governance*. CPPS Working paper, No.5
- Hsu H. C. (2015). *Trajectories of multimorbidity and impacts on successful aging*. Experimental gerontology, 66, 32–38. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2015.04.005>
- Hooper, J. (2022). *A Review of "Wellbeing at Work: How to Build Resilient and Thriving Teams": Jim Clifton and Jim Harter*, New York: Gallup Press (2021). Journal of Character and Leadership Development, 9(1).
- Hüner, B., Demirhan, E. & Atar, S. (2015). *Geriatrik Hastalarda Kas İskelet Sistemi Hastalıkları*. Okmeydanı Tıp Dergisi 29(Ek sayı 2):75-88. <https://doi.org/10.5222/otd.supp2.2013.075>
- Ingrand, I., Paccalin, M., Liuu, E., Gil, R., & Ingrand, P. (2018). *Positive perception of aging is a key predictor of quality-of-life in aging people*. PloS one, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204044>
- Işık, A., Tekin, N., Kayaoğlu, S.Ç. (2021). *Yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Sinop ili örneği*. Toplum ve Sosyal Hizmet. 32(4): 1403-1409. <https://doi.org/10.33417/tsh.911047>
- İlyas, S. & Lapa, T. Y. (2022). *Successful Aging: A Qualitative Research About The Evolution of Leisure Time of Older Adults with Chronic Health Condition*. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 14(1):85-91.
- Jang, H.Y. (2020). *Factors Associated with Successful Aging among Community-Dwelling Older Adults Based on Ecological System Model*. Int J Environ Res Public Health. 17(9):3220. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093220>
- Jeon, S. W., Han, C., Lee, J., Lim, J., Jeong, H. G., Park, M. H., Ko, Y. H., Pae, C. U., Kim, S. H., Joe, S. H., & Steffens, D. C. (2016). *Perspectives on the Happiness of Community-Dwelling Elderly in Korea*. Psychiatry investigation, 13(1), 50–57. <https://doi.org/10.4306/pi.2016.13.1.50>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Jonsson, A. R., Reventlow, S., & Guassora, A. D. (2020). *How Older Men With Multimorbidity Relate to Successful Aging*. The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 75(5), 1104–1112. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz019>
- Kalu, M. E., Ojembe, B. U., Akinrolie, O., Okoh, A. C., Adandom, I. I., Nwankwo, H. C., Ajulo, M. S., Omeje, C. A., Okeke, C. O., Uduonu, E. M., Ezulike, J. C., Anieto, E. M., Emofe, D., Nwachukwu, E. C., Ibekaku, M. C., Obi, P. C., & Emerging Researchers and Professionals in Ageing-African Network (2021). *Setting priorities for ageing research in Africa: A systematic mapping review of 512 studies from sub-Saharan Africa*. Journal of global health, 11, 15002. <https://doi.org/10.7189/jogh.11.15002>
- Kalyoncu, S.& Kartın, P. (2021). *Aktif Yaşlanma ve Hemşirelik Bakımı*. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 8(1): 26-32.
- Kangal, A. (2013). *Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(44): 214-233.
- Kapucu, S. (2019). *Sağlıklı-Aktif Yaşlanma ve Sağlığın Geliştirilmesi*. (Ed.), *Geriatric Hemşireliği* içinde (s. 41-55). Hipokrat Yayıncılık.
- Kapucu, S. (2019). *Yaşlanma ve Yaşlılıkta Sık Görülen Fizyolojik Değişiklikler ve Bakımındaki Özellikler*. (Ed.), *Geriatric Hemşireliği* içinde (s. 95-119). Hipokrat Yayıncılık.
- Karadakovan, A. (2014). *Yaşlı Sağlığı ve Bakım*. Akademisyen Kitapevi.
- Karahan, G. & Eyüboğlu, E. (2018). *Örgütsel İletişimde İşe İlişkin Duyuşsal İyiye Algısı ile Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye’de Havayolu Şirketlerinde Kabin Memurları Üzerine Bir Alan Araştırması*. Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 7 (3), 210-232. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ssrj/issue/38851/458857>
- Kars Fertelli, T., & Deliktaş, T. (2019). *A study on the relationship between perceptions of successful aging and life satisfaction of Turkish elderly people*. Perspect Psychiatric Care, 56(2), 1–7.
- Karunanayake, C. P., Ramsden, V. R., Fenton, M., Skomro, R., Kirychuk, S., Rennie, D. C., Seesequasis, J., Bird, C., McMullin, K., Russell, B. P., Koehncke, N., Smith-Windsor, T., King, M., Abonyi, S., Dosman, J. A., & Pahwa, P. (2022). *Duration and quality of sleep in 2 rural Cree First Nation communities in Saskatchewan, Canada*. Sleep health, 8(2), 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.10.001>
- Kersu, Ö.& Alparslan G.B. (2020). *Geriatric Bireylerin Fiziksel Aktiviteleri ve Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişki*. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi. 29(1): 24-30. <https://doi.org/10.17942/sted.637022>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Keser, A. (2018). *İşte Mutluluk Araştırması*. Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi. 1:43-57.
- Khosrojerdi, Z., Tagharrobi, Z., Sooki, Z., & Sharifi, K. (2018). Predictors of happiness among Iranian nurses. *International journal of nursing sciences*, 5(3), 281–286. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.06.008>
- Kılavuz, A., Savaş, S. & Akçiçek, F. (2019). *Yaşlanma Fizyolojisi ile İlgili Genel Kavramlar ve Terimler (Ed.)*, *Yaşlı Fizyolojisi* içinde (s. 1-8). Us Akademi.
- Kılıç, H.F., Arifoğlu, B., Kızılkaya, N. (2023). *The Relationship between Successful Aging and Health Literacy in Older Adults*. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1155/2023/1462914>
- Kırık, A.M. & Sönmez, M. (2017). *İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi*. İnif E-Dergi. 2(1): 15-26.
- Kızılgöl, Ö. & Öndes, H. (2020). 2009-2019 Döneminde Türkiye’de Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Management and Economics Research* , 18 (4) , 73-90. <https://doi.org/10.11611/yead.773120>
- Kiarsipour, N., Borhani, F., Esmaeili, R. ve Zayeri, F. (2017). *The Correlation of Aging Perceptions and Life Satisfaction in Iranian Older Adults*. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(4), 861-868. https://doi.org/10.4103/ATMPH.ATMPH_232_17
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J., & Han, A. (2014). *Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults*. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9, 24616. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.24616>
- Kim, S. H., & Park, S. (2017). *A Meta-Analysis of the Correlates of Successful Aging in Older Adults*. *Research on aging*, 39(5), 657–677. <https://doi.org/10.1177/0164027516656040>
- Kincheski, G. C. et al. (2017). *Chronic sleep restriction promotes brain inflammation and synapse loss, and potentiates memory impairment induced by amyloid-beta oligomers in mice*. *Brain, Behavior, and Immunity*, 64, 140–151.
- Kleineidam, L., Thoma, M. V., Maercker, A., Bickel, H., Mösch, E., Hajek, A., ... & Wagner, M. (2019). *What is successful aging? A psychometric validation study of different construct definitions*. *The Gerontologist*, 59(4), 738-748. <https://doi.org/10.1093/geront/gny083>
- Knight, J.& Gunalitaka, R. (2022). *Income inequality and happiness: Which inequalities matter in China?*. *China Economic Review*. 72: 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2022.101765>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Kozar-Westman, M., Troutman-Jordan, M., & Nies, M. A. (2013). *Successful aging among assisted living community older adults. Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 45(3), 238–246. <https://doi.org/10.1111/jnu.12027>
- Köksal, A. Ş., Oğuz, D. & Özden, A. (2008). *Türkiye'de birinci basamak sağlık kurumlarına başvuran hastalarda dispepsi görülme sıklığı. Akademik Gastroenteroloji Dergisi*, 7(1), 11-17. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/agd/issue/1467/17682>
- Krivanek, T. J., Gale, S. A., McFeeley, B. M., Nicastrì, C. M., & Daffner, K. R. (2021). *Promoting Successful Cognitive Aging: A Ten-Year Update. Journal of Alzheimer's disease : JAD*, 81(3): 871–920. <https://doi.org/10.3233/JAD-201462>
- Kurt, G., Beyaztaş, F. & Erkol, Z. (2020). *Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti. Adli Tıp Dergisi*, 24(2), 32-39.
- Kuzu, A., Aydın, C., Yıldız, M., Erik, H. E., Keskinçiliç, H. G., Aslan, D., & Şengelen, M. (2019). *Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi'nde Yaşlanma ile İlgili Seçilmiş Bazı Ölçütlerin Değerlendirilmesi. STED*, 28(1), 17-27.
- Lee, E. (2019). *Aging successfully and healthfully. International Psychogeriatrics*, 31(4), 439-441. <https://doi.org/10.1017/S1041610219000012>
- Lee, E., Depp, C., Palmer, B., Glorioso, D., Daly, R., Liu, J., Tu, X., Kim, H., Tarr, P., Yamada, Y., Jeste, D. (2018). *High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor. International Psychogeriatrics*, 1–16. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002120>
- Lee, E. J., & Sung, M. H. (2017). *Impacts of Health Perception, Aging Anxiety and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behavior of Late Middle-Aged Women. Korean journal of women health nursing*, 23(3), 181–190. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2017.23.3.181>
- Lee, S. J., & Song, M. (2015). *Successful Aging of Korean Older Adults based on Rowe and Kahn's Model: A Comparative Study According to the Use of Community Senior Facilities. Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(2), 231–239. <https://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.2.231>
- Lee, S., & Heo, J. (2020). *Older women's perspectives on leisure commitment for coping with chronic illnesses. Health care for women international*, 41(9), 1018–1035. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1799377>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Li, C. I., Lin, C. H., Lin, W. Y., Liu, C. S., Chang, C. K., Meng, N. H., Lee, Y. D., Li, T. C., & Lin, C. C. (2014). *Successful aging defined by health-related quality of life and its determinants in community-dwelling elders*. BMC public health, 14, 1013. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1013>
- Limanlı, Ö. (2021). *Yaşam Memnuniyeti ve Mutluluk Eşitsizliği: Türkiye'den Bulgular*. Yaşar Üniversitesi E-Dergisi, 16 (61), 455-477. <https://doi.org/10.19168/jyasar.771699>
- Liu, H., Byles, J. E., Xu, X., Zhang, M., Wu, X., & Hall, J. J. (2017). *Evaluation of successful aging among older people in China: Results from China health and retirement longitudinal study*. Geriatrics & gerontology international, 17(8), 1183–1190. <https://doi.org/10.1111/ggi.12848>
- Lozano, M., & Solé-Auró, A. (2021). *Happiness and life expectancy by main occupational position among older workers: Who will live longer and happy?*. SSM - population health, 13, 100735. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100735>
- Lucena, A., Agenta, C., Luzia, M., Almedia, M., Barreto, L., Swanson, E. (2020). *Multidimensional model of successful aging and nursing terminologies: similarities for use in clinical practice*. Revista Guacha de Enfermagem 41:1-9. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190148>
- Luchesi, B.M, Oliveira, N.A, Morais, D., Pessoa, R.M., Pavarini, C., Chagas, M.H. (2018). *Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community*. Archives of gerontology and geriatrics. 17: 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.006>
- Marsman, D., Belsky, D.W., Gregori, D. (2018). *Healthy ageing: the natural consequences of good nutrition*. European Journal of Nutrition 57 (2):15–34. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1723-0>
- Mauro, N., Malta, G., Lasco, A., Basil, G. (2010). *Non Smoking for Successful Aging: Therapeutic Perspectives*. Current Pharmaceutical Design. 16(7): 775-778. <https://doi.org/10.2174/138161210790883552>
- Mei, S., Ni, Z., Sivaguru, S. A., & Cong, C. (2021). *Social Support, Resilience, and Happiness in Response To COVID-19*. Journal of Cognitive Sciences and Human Development, 7(1), 134-144. <https://doi.org/10.33736/jcshd.2882.2021>
- Mu, N., Li, S., & Wang, Z. (2023). *Is the happiness of Chinese truly the highest in the world? The impact of basic public services on happiness*. Frontiers in public health, 11, 1271593. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1271593>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Myllyntausta, S., Salo, P., Kronholm, E., Aalto, V., Kivimäki, M., Vahtera, J., & Stenholm, S. (2017). *Changes in Sleep Duration During Transition to Statutory Retirement: A Longitudinal Cohort Study*. *Sleep*, 40(7). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx087>
- Nabi, H., Kivimäki, M., De Vogli, R., Marmot, M. G., Singh-Manoux, A., & Whitehall II Prospective Cohort Study (2008). *Positive and negative affect and risk of coronary heart disease: Whitehall II prospective cohort study*. *BMJ (Clinical research ed.)*, 337(7660), a118. <https://doi.org/10.1136/bmj.a118>
- Nagakawa, T., Cho, J., Yeung, D.Y. (2021). *Successful Aging in East Asia: Comparison Among China, Korea, and Japan*. *The Journals of Gerontology* 76(1): 17-26. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa042>
- Nelson C. C. (2022). *Using a Social Determinants of Health Summary Measure to Predict General Health Status in the BRFSS*. *American journal of health promotion*. *AJHP*, 36(2), 301–304. <https://doi.org/10.1177/08901171211044994>
- O'Reilly, N. (2013). *Wellbeing: The five essential elements*. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 174–176. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.765502>
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2009). *The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy?*. *The Science of Well-Being*, 175–200. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_8
- Okulicz-Kozaryn, A., Golden, L. (2018). *Happiness is Flextime*. *Applied Research Quality Life* 13, 355–369. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9525-8>
- Oshio, T., & Kan, M. (2017). *The dynamic impact of retirement on health: Evidence from a nationwide ten-year panel survey in Japan*. *Preventive medicine*, 100, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.007>
- Ötünçtemur, A., Köklü, İ. & Dursun, M. (2013). *Geriatric ve Üroloji*. *Okmeydanı Tıp Dergisi*. 29(2): 121-126. <https://doi.org/10.5222/otd.supp2.2013.121>
- Özdenk, S., & Kaya, K. (2019). *Examination on communication and happiness levels of athletes*. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 305-310. <https://doi.org/10.15314/tsed.578172>
- Özer, M. & Karabulut, Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özsungur F. (2020). *Women's successful aging*. *Health care for women international*, 41(9), 997–1017. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1667994>
- Öztürk, M. & Hazer, O. (2017). *Emeklilikte Finansal Tatmin ve Yaşam Tatmini*. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*. 26(8): 203-219.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Öztürk, M. E.& Kayıhan D. (2018). *Sağlıklı Yaşlanma*. Bilim Armonisi, 1(1), 51-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bilar/issue/41115/500281>
- Pan, Y., Chan, S. H. W., Xu, Y., & Yeung, K. C. (2019). *Determinants of life satisfaction and self-perception of ageing among elderly people in China: An exploratory study in comparison between physical and social functioning*. Archives of gerontology and geriatrics, 84, 103910. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103910>
- Park, S., Kim, S. G., Lee, S., Kim, Y., Cho, S., Kim, K., Kim, Y. C., Han, S. S., Lee, H., Lee, J. P., Joo, K. W., Lim, C. S., Kim, Y. S., & Kim, D. K. (2023). *Causal linkage of tobacco smoking with ageing: Mendelian randomization analysis towards telomere attrition and sarcopenia*. Journal of cachexia, sarcopenia and muscle, 14(2), 955–963. <https://doi.org/10.1002/jcsm.13174>
- Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2011). *Subjective well-being in European countries-on the age-specific impact of physical activity*. European Review of Aging and Physical Activity, 8(2), 93–102. <http://dx.doi.org/10.1007/s11556-011-0085-x>
- Pikhart, M., Klimova, B., Cierniak-Emerych, A., & Dziuba, S. (2021). *Psychosocial Rehabilitation Through Intervention by Second Language Acquisition in Older Adults*. Journal of psycholinguistic research, 50(5), 1181–1196. <https://doi.org/10.1007/s10936-021-09805-z>
- Polat, Ü.& Sözeri, E. (2015). *Yaşlı Bireylerde Anemi ve Hemşirelik Yaklaşımı*. Bakırköy Tıp Dergisi. 11(4): 137-142. <https://doi.org/10.5350/BTDMJB201511401>
- Rath, T.& Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. New York, Gallup Press.
- Roman, M. A., Rossiter, H. B., & Casaburi, R. (2016). *Exercise, ageing and the lung*. The European respiratory journal, 48(5), 1471–1486. <https://doi.org/10.1183/13993003.00347-2016>
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1997). *Successfull Aging*, Gerontologist, 37(4):433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Sahebalzamani, M., Rezaei, O., & Moghadam, L. F. (2020). *Animal-assisted therapy on happiness and life quality of chronic psychiatric patients living in psychiatric residential care homes: a randomized controlled study*. BMC psychiatry, 20(1), 575. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02980-8>
- Saka, T., Gümüşgül, C., Gümüşgül, O. (2023). *Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Spor Eğitim Dergisi. 7 (2): 131-139.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Samancı, Ç. & Kara, F. (2018). *Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılık*. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD), 3 (1), 219-229. <https://doi.org/10.21733/ibad.370584>
- Satman, M. C. (2018). *Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi*. *Spormetre*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 (4): 158-178.
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). *Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students*. International journal of environmental research and public health, 20(3), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- Schwandt, H. (2016). *Unmet aspirations as an explanation for the age U-shape in wellbeing*. Journal of Economic Behavior & Organization, 122, 75–87.
- Seko, K., & Hirano, M. (2021). *Predictors and Importance of Social Aspects in Ikigai among Older Women*. International journal of environmental research and public health, 18(16), 8718. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168718>
- Servet, O. (2017) *Mutluluğun Türkiye’deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi*. Akdeniz İİBF Dergisi, 35: 16-42.
- Seyitoğlu, Ç.D. (2019). *Malatya İli Battalgazi İlçesinde, 65 yaş ve üzeri yaşlılarda istismar, depresyon, başarılı yaşlanma durumlarının saptanması ve etkileyen faktörler*. [Tıpta Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Shi, W. H., Zhang, H. Y., Zhang, J., Lyu, Y. B., Brasher, M. S., Yin, Z. X., Luo, J. S., Hu, D. S., Fen, L., & Shi, X. M. (2016). *The Status and Associated Factors of Successful Aging among Older Adults Residing in Longevity Areas in China*. Biomedical and environmental sciences: BES, 29(5), 347–355. <https://doi.org/10.3967/bes2016.045>
- Sinan, Ö.& Bilgili, N. (2019). *Yaşlılıkla ilgili Yaygın inanç, Tutumlar ve Sağlık Hizmetlerine Yansımaları*. Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 16 (3), 246-251.
- Softa H.K, Karamehmetoğlu, G.U., Erdoğan, O., Yavuz,S. (2015). *Yaşlı bireylerde yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi*. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi. 8(1):12-21. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yasad/issue/21800/234274>
- Srivastava, S.& Muhammad, T. (2021). *In Pursuit of Happiness: Changes in Living Arrangement and Subjective Well-Being among Older Adults in India*. Journal of Population Ageing. <https://doi.org/10.1007/s12062-021-09327-5>
- Stavrova O. (2019). *Having a happy spouse is associated with lowered risk of mortality*. Psychological science, 30(5), 798–803. <https://doi.org/10.1177/0956797619835147>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Stenholm, S., & Vahtera, J. (2017). *Does retirement benefit health?* *Preventive medicine*, 100, 294–295. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.05.007>
- Steptoe, A. (2019). *Happiness and health*. *Annual Review of Public Health*. 40: 339-359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Steptoe, A., & Lassale, C. (2018). *Happiness at older ages. The origins of happiness: The science of well-being over the life course*, 129-150.
- Stewart, C. C., Yu, L., Glover, C., Mottola, G., Valdes, O., Wilson, R. S., Bennett, D. A., & Boyle, P. A. (2023). *Well-Being and Aging-Related Decline in Financial and Health Literacy in Advanced Age*. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 78(9), 1526–1532. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad059>
- Stowe, J. D., & Cooney, T. M. (2015). *Examining Rowe and Kahn's Concept of Successful Aging: Importance of Taking a Life Course Perspective*. *The Gerontologist*, 55(1), 43–50. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu055>
- Surtees, P. G., Wainwright, N. W., Luben, R., Wareham, N. J., Bingham, S. A., & Khaw, K. T. (2010). *Mastery is associated with cardiovascular disease mortality in men and women at apparently low risk*. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 29(4), 412–420. <https://doi.org/10.1037/a0019432>
- Şah, S., Safyan, N., Ahmed, S., İbadullah, W., Muhammed, Z., Nurumal, S., Malikanesi, J., Addnan, M., & Shobugawa, Y. (2021). *Factors Associated with Happiness Among Malaysian Eldery*. *Int. J. Environ Res. Public Health*. 18(2):3831. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073831>
- Taşar, P.T.& Şahin, S. (2017). *Yaşlıda Uyku Bozuklukları ve Uyku Bozukluklarında Tedavi*. *Türkiye Klinikleri Journal of Geriatrics-Special Topics*. 3(2): 104-109.
- Tayfun, D.& Kaymaz, Ö. (2012). *Oxford mutluluk ölçeği formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi*. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 25:297-304. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250401>
- Teater, B., & Chonody, J. M. (2019). *How Do Older Adults Define Successful Aging? A Scoping Review*. *The International Journal of Aging and Human Development*. <https://doi.org/10.1177/0091415019871207>
- Tekkedere, H.& Arpacı, F. (2016). *Orta Yaş ve Yaşlı Bireylerin İnternet ve Sosyal Medyaya Yönelik Görüşleri*. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 20(2): 377-392.
- Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T., & Arslansoyu, N. (2016). *Yaşlılık kavramına bir bakış*. *Ufukun Ötesi Bilim Dergisi*, 1: 84-116.

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Tingaz, E.O.& Hazar, M. (2014). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması*. International Journal of Science Culture and Sport, 1: 745-756.
- Tiryaki, S. (2019). *Televizyon ve Yaşlı Bireyler: Konya Örneğinde Bir Saha Çalışması*. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi. 7(1): 346-369.
- Tkatch, R., Musich, S., MacLeod, S., Kraemer, S., Hawkins, K., Wicker, E. R., & Armstrong, D. G. (2017). *A qualitative study to examine older adults' perceptions of health: Keys to aging successfully*. Geriatric nursing (New York, N.Y.), 38(6), 485–490. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.02.009>
- Tu, J. C., Lin, K. C., & Chen, H. Y. (2020). *Investigating the Relationship between the Third Places and the Level of Happiness for Seniors in Taiwan*. International journal of environmental research and public health, 17(4), 1172. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041172>
- Tufan, İ.& Durak, M. (2017). *Aktif Yaşlanma Kavramı 2. Cilt. (Eds.), Gerontoloji, Bakım, Sağlık içinde* (s. 3-23). Nobel Kitabevi.
- Turan, N., Çulha, Y., Yıldırım, S. (2023). *Social Media Use Of Older People Living In Nursing Homes And The Effect Of Social Support On Successful Aging*. Gevher Nesibe Journal Of Medical & Health Sciences. 8(4): 1092-1100. <http://doi.org/10.5281/zenodo.10048852>
- TÜİK (2023, Mart). *İstatistiklerle Yaşlılar* [Basın Bülteni]. Erişim Adresi <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslılar-2021-45636>
- Türk Dil Kurumu (2022). <https://sozluk.gov.tr/> E.T. 23.11.2022
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023). *İstatistiklerle Yaşlılar*. Haber Bülteni. Sayı: 49667.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023, Şubat 23). TUIK Kurumsal. <https://Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi2021-45832>
- Türkiye’de Erişkin Toplumda Uyku Epidemiyolojisi Araştırması İlk Sonuçları. Türk Uyku Tıbbı Derneği Yayını. 2010. *Türkiye’de yaşlılarda demografik değişimleri içinde* (s. 1-17). İstanbul Tıp Kitapevi.
- Ulfa, L.& Sartika, R.A.D. (2019). *Risk Factors And Changes In Successful Aging Among Older Individuals In Indonesia*. Malaysian Journal of Public Health Medicine, 19 (1), 126-133. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.19/no.1/art.44>
- Ulfah, K., Thoha, A.F., & Qohar, A. (2019). *Hubungan Antara Successfull Aging Dan Penyesuaian Diri Lanjut Usia Dengan Penerimaan Diri*. ANFUSINA: Journal of Psychology. <https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6099>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Urtamo, A., Jyv  rpi, S. K., & Strandberg, T. E. (2019). *Definitions of successful ageing: a brief review of a multidimensional concept*. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 90(2), 359–363. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i2.8376>
-   nal, D. H.   . (2017). *Dispepsiye Yaklaşım*. *Klinik Tıp Bilimleri*, 5 (2), 51-53. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktb/issue/47542/598839>
-   nalan, C. P. (2013). *Yaşlılarda G  ncel Sağlık Sorunları ve Bakım*. (Ed.). *Aktif Yaşlanma: Sağlıklı ve   retken Yaşlanma* içinde (s. 281-286). İstanbul Tıp Kitapevi.
- Vanravenstein, K.& Davis, B. (2018). *When More Than Exercise Is Needed to Increase Chances of Aging in Place: Qualitative Analysis of a Telehealth Physical Activity Program to Improve Mobility in Low-Income Older Adults*. *JIMR Aging* 1(2):1-8. <https://doi.org/10.2196/11955>
- Veenhoven R. & Dumludağ D. (2015) *  ktisat ve Mutluluk*. *  ktisat ve Toplum Dergisi*, 58: 46-51.
- Veenhoven, R. (2008). *Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care*. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Velioğlu, P. (1999). *  nsan Varlığı Kavramı*. *Hemşirelikte Kavram ve Kuramlar* içinde (s.54-75). İstanbul Alaş Ofset Matbaası.
- Vural, R.,   zen, M., Yazıcı, S. (2018). *Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı*. *S  rekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 27(5): 305-316.
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon and Schuster.
- 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. <https://doi.org/10.1080/17441730.2019.1702768>
- Whitley, E., Benzeval, M., & Popham, F. (2018). *Associations of Successful Aging With Socioeconomic Position Across the Life-Course: The West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study*. *Journal of Aging and Health*, 30(1), 52–74. <https://doi.org/10.1177/0898264316665208>
- Whitley, E., Popham, F., & Benzeval, M. (2016). *Comparison of the Rowe-Kahn Model of Successful Aging With Self-rated Health and Life Satisfaction: The West of Scotland Twenty-07 Prospective Cohort Study*. *The Gerontologist*, 56(6), 1082–1092. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv054>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Xiang, Y., Wu, H., Chao, X., & Mo, L. (2016). *Happiness and social stratification: A layered perspective on occupational status*. Social Behavior and Personality: an international journal, 44(11), 1879-1888.
- Yakar, M. & Özgür, E. M. (2022). *Türkiye’de Nüfus Yaşlanması, Yerel Düzeyde Tehlike Çanları Çalıyor! Coğrafya Dergisi*, (44), 231-250. <https://doi.org/10.26650/JGEOG2022-1059215>
- Yalcin, B. M., Pirdal, H., Karakoc, E. V., Sahin, E. M., Ozturk, O., & Unal, M. (2018). *General health perception, depression and quality of life in geriatric grandmothers providing care for grandchildren*. Archives of gerontology and geriatrics, 79, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.08.009>
- Yalcinoz B., H., Aktas, B., & Bakan, A. B. (2020). *An investigation of the relationship between ageing in place and successful ageing in elderly individuals*. Psychogeriatrics : the official journal of the Japanese Psychogeriatric Society, 20(4), 473–479. <https://doi.org/10.1111/psyg.12534>
- Yazıcı, S. (2018). *Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı*. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 27 (5): 305-316.
- Yıldırım, B., Özkahraman, Ş. & Ersoy, S. (2012). *Yaşlılıkta Görülen Fizyolojik Değişiklikler ve Hemşirelik Bakımı*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2(2):19-23.
- Yıldız, M. & Ilıkkın, D. (2022). *Happiness Levels and Goal Orientations of Athletes Engaged in Individual and Team Sports*. The Journal Of Social Science. 6 (6): 234-248. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.1150942>
- Yılmaz, C. (2020). *Yaşlı Bireylerde Yerinde Yaşlanma ile Başarılı Yaşlanma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Sağlık ve Toplum Dergisi. 20(3): 38-48.
- Yılmaz, A. (2013). *Yaşlılarda güncel sağlık sorunları. (Ed.). Dünyada ve Türkiye’de yaşlılarda demografik değişimleri içinde (s. 1-17)*. İstanbul Tıp Kitabevi.
- Yu, M., Zhang, H., Wang, B., Zhang, Y., Zheng, X., Shao, B., Zhuge, Q., & Jin, K. (2021). *Key Signaling Pathways in Aging and Potential Interventions for Healthy Aging*. Cells, 10(3), 660. <https://doi.org/10.3390/cells10030660>
- Zhang P. (2022). *Happiness inequality has a Kuznets-style relation with economic growth in China*. Scientific reports, 12(1), 15712. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19881-3>

7. KAYNAKLAR DİZİNİ (Devam Ediyor)

- Zhang, D., Chan, D. C., Niu, L., Liu, H., Zou, D., Chan, A. T., Gao, T. T., Zhong, B., Sit, R. W., & Wong, S. Y. (2018). *Meaning and its association with happiness, health and healthcare utilization: A cross-sectional study*. Journal of affective disorders, 227, 795–802. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.082>
- Zhang, W., Liu, S., & Wu, B. (2018). *Defining Successful Aging: Perceptions From Elderly Chinese in Hawai'i*. Gerontology & geriatric medicine, 4. <https://doi.org/10.1177/2333721418778182>
- Zhao, S. Z., Wang, M. P., Viswanath, K., Lai, A., Fong, D. Y. T., Lin, C. C., Chan, S. S., & Lam, T. H. (2019). *Short Sleep Duration and Insomnia Symptoms were Associated with Lower Happiness Levels in Chinese Adults in Hong Kong*. International journal of environmental research and public health, 16(12), 2079. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122079>
- Zhao, X., Yu, J., & Liu, N. (2023). *Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults*. Journal of exercise science and fitness, 21(1), 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>
- Ziedonis, D. (2019). *Looking for healthy aging pathways to subjective well-being: the road to personal empowerment and enhanced self-care*. International Psychogeriatrics, 31, 451–453. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002053>