



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YAŞLILARIN BAŞARILI YAŞLANMAYA YÖNELİK BAKIŞ

AÇILARI: Q-METODOLOJİ ARAŞTIRMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA ULUDOĞAN

Tez Danışmanı

PROF. DR. ŞERİFE GONCA ZEREN

ÇANAKKALE – 2025



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**YAŞLILARIN BAŞARILI YAŞLANMAYA YÖNELİK BAKIŞ
AÇILARI: Q-METODOLOJİ ARAŞTIRMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA ULUDOĞAN

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. ŞERİFE GONCA ZEREN

ÇANAKKALE-2025



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Kübra ULUDOĞAN tarafından Prof. Dr. Şerife Gonca ZEREN yönetiminde hazırlanan ve **29/01/2025** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**YAŞLILARIN BAŞARILI YAŞLANMAYA YÖNELİK BAKIŞ AÇILARI: Q-METODOLOJİ ARAŞTIRMASI**” başlıklı çalışma, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Şerife Gonca ZEREN

.....

(Danışman)

Doç. Dr. Hanife ESEN AYGÜN

.....

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ

.....

Tez No : 10606649

Tez Savunma Tarihi : 29/01/2025

.....
Doç. Dr. Melis ULU DOĞRU

Enstitü Müdürü

.././2025

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Kübra ULUDOĞAN

29/01/2025

TEŞEKKÜR

Sürecimiz bittiğinde elimde bitmemiş, belki de başlanmamış, bir tez ve bir amacını gerçekleştirmediği için hüzünlü bir ben kalacaktım. Geriye dönüp baktığımda bu şükranlarımı hatırlamak istiyorum.

Bu süreçte gerçekten birlikte çalıştığımız için, beni bu yolda yalnız bırakmadığınız için, öğrettikleriniz için, tatlı ve anaç iğneleriniz için teşekkür ederim sevgili danışmanım, Gonca hocam. Aslında sosyal desteğinize mi daha çok, akademik desteğinize mi daha çok şükran duymalıyım bilmiyorum. Bana inandığınızı söylemeniz, bırakmayı düşündüğüm, yapamadığımı düşündüğüm anlarda beni güçlendirdi. Çünkü, sabrınıza, bilginize, merak uyandırma arzuunuza, arkadaşça bir öğretmen oluşunuza hayranım.

Aynı süreçte olan, danışmanı ortak olan, birbirinden farklı konularda çalışan bilim uzmanı adayları olan tez grubum... Bilimsel bakma gayretini yeni yaşayanlar olarak birbirimize çok çeşitli sorular sorduk, öğrendik ve destek olduk. Bir süre sonra soracak bir şeyim olmasa bile her hafta buluşmam gerektiği hissi uyandıran, çalışkan tez grubuma teşekkür ederim.

Benim üzülmemem, yorulmamam, incinmemem için çabalayan, herhangi bir eylemimde olumlu sonuç olmasa bile hep yanımda olduklarını bildiğim, şükür sebeplerim, benim canım ailem, iyi ki varsınız. DNA'mın eşsiz benzerleri; annem Elif, babam Mehmet, kardeşlerim Güler ve Esmâ ve evimizin neşesi minik yiğenim Serra, sevgili eniştecim Kürşad, hepinize çok teşekkür ederim.

Pek tatlı ikinci ailem arkadaşlarım... Akademik konuları çoğunlukla gündemimiz yapmadık. Çünkü hayatın içinde kalmak sizinle daha keyifli. Havalarda hakkında, yediğimiz yemek hakkında, romantik dünya hakkında konuşmak hayatın bir çok alanı olduğunu hatırlatıyordu. Tüm arkadaşlarım, bana hep iyi gelirsiniz. Birlikte yaptığımız tüm sohbetler ve aktiviteler için teşekkür ederim.

Bu tezin veri toplama aşamasında çok kıymetli insanlar tanıdım, çok kıymetli hikayeler dinledim. Beni kah güldürüp kah ağlatan; ayrıca katılımcı olsun diye arkadaşlarını arayıp benimle kapı kapı dolanan o yardımsever teyzelerim, amcalarıma; bana zaman ayırdığınız ve bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağladığınız için çok teşekkür ederim.

Bu teŖekkür metnini yazarken tez yazım sürecim devam ediyor, ortada başlanmamıŖ bölümler duruyordu. Ŗu an bunu bir yayından okuyorsam anlaŖılan o ki bitti... Kendime yönelik hayal kırıklığı hissettiğim, öfkelenendiğim dönemler de oldu. İlk defa bilimsel bir Ŗeyler yazmaya çalıŖan biri için bu kadar bilmediği Ŗey olması, hatalar yapması normalken, bunun normal olduğunu bazen kabullenmek zor. Bilim için mini minnacık, benim için sağlam bir adım. Pes etmediğin için, kendine inandığın için teŖekkür ederim Kübra.

Kübra ULUDOĞAN
Çanakkale, Ocak 2025



ÖZET

YAŞLILARIN BAŞARILI YAŞLANMAYA YÖNELİK BAKIŞ AÇILARI: Q-METODOLOJİ ARAŞTIRMASI

Kübra ULUDOĞAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Şerife Gonca ZEREN

29/01/2025,171

Yaşlılar, dünya nüfusunda hızla artan ve oranı önümüzdeki 30 yıl içinde daha da artması beklenen bir yaş grubudur. Bu durum, yaşlı nüfusun yaşam kalitesine yönelik planlamaların önemini artırmaktadır. Yaşlı nüfusun artışı, başarılı yaşlanma kavramını gündeme getirmiştir. Başarılı yaşlanma, hastalıklardan kaçınma, yüksek bilişsel ve fiziksel işlevsellik ile sosyal ve üretken faaliyetlere katılım gibi çok yönlü bir süreçtir. Ancak, bu tanımla ilgili kriterler ve ölçüm yöntemleri konusunda belirsizlikler sürmektedir. Ayrıca, başarılı yaşlanmanın yapısını anlamada kültürel çalışmaların önemli bir rolü bulunmaktadır. Bu araştırma, 65 yaş ve üzeri bireylerin başarılı yaşlanmaya dair bakış açılarını Q metodolojisi ile incelemeyi amaçlamaktadır. Q metodolojisi, katılımcıların görüşlerinin hiyerarşik olarak değerlendirilmesine olanak tanıyan, nitel ve nicel özellikleri olan bir yöntemdir. Bu araştırmada yaşlıların başarılı yaşlanma konusundaki görüşleri, ilk olarak görüşmeler aracılığıyla toplanmış ve bu doğrultuda bir "ifade havuzu (concourse)" oluşturulmuştur. Bu ifade havuzundan derlenen 25 maddelik bir Q örneği ile katılımcıların başarılı yaşlanmaya dair algıları ölçülmüştür. Çalışma, 58 yaşlı bireyin katılımıyla tamamlanmış, Q dizgelerinin faktör analizi sonucunda beş ana faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar: (1) sağlıklı yaşlanma, (2) mutlu ve huzurlu yaşlanma, (3) aktif ve zihinsel yaşlanma, (4) fiziksel ve manevi yaşlanma ve (5) bağımsız ve sosyal yaşlanma. Bu çalışma, başarılı yaşlanmanın hem bireysel hem de toplumsal düzeyde desteklenmesi için, profesyonellerin

uygulamalarında kullanılabilecekleri bütüncül çerçeveler ortaya koymaya yöneliktir. Yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla, onların bakış açılarına uygun ihtiyaç alanlarında daha fazla kaynak ve fırsat sağlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Başarılı Yaşlanma, Q Metodolojisi, İfade Havuzu, İleri Yetişkin, Yaşlı, İleri Yaş



ABSTRACT

OLDER ADULTS' PERSPECTIVES ON SUCCESSFUL AGEING: A Q-METHODOLOGY STUDY

Kübra ULUDOĞAN

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Department of Educational Sciences Master Thesis

Advisor: Prof. Dr. Şerife Gonca ZEREN

29/01/2025, 171

The elderly are a rapidly growing age group in the world population and their proportion is expected to increase even more in the next 30 years. This situation increases the importance of planning for the quality of life of the elderly population. The increase in the elderly population has brought the concept of successful aging to the agenda. Successful aging is a multifaceted process including disease avoidance, high cognitive and physical functioning, and participation in social and productive activities. However, there is still uncertainty about the criteria and measurement methods related to this definition. Moreover, cultural studies have an important role to play in understanding the nature of successful aging. This study aims to examine the perspectives of individuals aged 65 and over on successful aging using Q methodology. Q methodology is a method with both qualitative and quantitative characteristics that allows for the hierarchical evaluation of participants' opinions. In this study, the views of the elderly on successful aging were first collected through interviews and a “concourse” was created accordingly. The participants' perceptions of successful aging were measured with a 25-item Q sample compiled from this pool of statements. The study was completed with the participation of 58 elderly individuals, and five main factors emerged as a result of the factor analysis of the Q strings. These are: 1. Healthy Aging 2. Happy and Peaceful Aging 3. Active and Mental Aging 4. Physical and Spiritual Aging 5. Independent and Social Aging. Moreover, Factor 4 is bipolar. This study aims to provide holistic frameworks that professionals can use in their practice to support successful ageing at both individual and societal levels. In order to

improve the quality of life of older people, it is recommended to provide more resources and opportunities in areas of need that are relevant to their perspectives.

Keywords: Successful Aging, Q Methodology, Concourse, Older Adult, Elderly, Advanced Age



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
1.6.1. Yaş.....	9
1.6.2. Yaşlanma.....	9
1.6.3. Başarılı Yaşlanma.....	9

İKİNCİ BÖLÜM

ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. Yaş, Yaşlanma ve Yaşlılık.....	10
2.1.1. Yaş.....	10

Kronolojik Yaş.....	11
Biyolojik Yaş.....	11
Psikolojik Yaş.....	12
Sosyal Yaş.....	12
2.1.2. Yaşlanma ve Yaşlılık	13
2.2. Başarılı Yaşlanmanın Tanımı ve Tarihçesi	15
2.3. Başarılı Yaşlanma ile İlgili Kuram ve Modeller	19
2.3.1. Rowe ve Kahn'ın Normal Yaşlılar ve Başarılı Yaşlılar Modeli	20
2.3.2. Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı (SOC).....	23
2.3.3. Sosyal ve Duygusal Seçicilik Teorisi (SDST)	25
2.3.4. Başarılı Yaşlanmanın Yaşam Boyu Modeli.....	26
2.3.5. Psikolojik İyi Oluş Modeli	27
2.4. Başarılı Yaşlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.4.1. Başarılı Yaşlanmayı Tek Başına Ele Alan Çalışmalar.....	29
2.4.2. Başarılı Yaşlanmayı Diğer Değişkenlerle Bir Arada İnceleyen Çalışmalar	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi	41
3.1.1. Q Metodolojisine Genel Bakış	41
3.1.2. Q Metodolojisinin Tanımı ve Tarihçesi	41
3.1.3. Q Metodolojisinde İşlem Basamakları.....	43
3.2. Katılımcılar	43
3.3. Veri Toplama Araçları.....	48
3.3.1. Q Örneği.....	48
Madde Havuzu (Söylem Alanı).....	49
Söylem Alanı Oluşturulması Sürecinde Katılımcılar.....	50
Görüşme Sürecinde Verilerin Toplanması.....	50

Görüşme Verilerinin Analizi.....	51
Ön Q Örneğinin Seçilmesi.....	53
Q Örneğinin Değerlendirilmesi.....	54
Pilot Uygulama.....	55
Q Örneğinin Nihai Hali.....	58
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	58
3.4. Verilerin Toplanması.....	59
3.4.1. Q Dizgesi ile Verilerin Toplanması	59
Q Tablosu.....	60
Q Dizgesine Yönelik Görüşmeler.....	61
3.5. Verilerin Analizi.....	62

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Başarılı Yaşlanma Konusundaki Görüşlerin Faktör Sayısına Dair Bulgular	65
4.1.1. Kaiser-Guttman Kriteri ve Faktör Yüğü	65
4.1.2. Humprey Kuralı	69
4.1.3. Çeşitli Faktör Sayılarının Değerlendirilmesi	70
4.1.4. Nihai Faktör Sayısına Karar Verilmesi	71
4.2. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörlerin Ne Anlama Geldiğine Dair Bulgular	75
4.2.1. Faktör 1	75
4.2.2. Faktör 2	83
4.2.3. Faktör 3	90
4.2.4. Faktör 4	97
İki Kutuplu Algı: Faktör 4'teki Çeşitlilik.....	105
4.2.5. Faktör 5	108
4.3. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörler Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	116

4.4. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Görüş Birliğine İlişkin Bulgular.....	120
---	-----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Yorum.....	124
5.1.1. Başarılı Yaşlanma Kavramına Yönelik Yaşlıların Görüşlerinin Kaç Faktör Altında Toplandığına Dair Tartışma ve Yorum.....	124
5.1.2. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörlerin Ne Anlama Geldiğine Yönelik Tartışma ve Yorum	126
5.1.3. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörler Arasındaki İlişkiye İlişkin Tartışma ve Yorum	141
5.1.4. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Görüş Birliğine İlişkin Tartışma ve Yorum	143
Q Metodoji ve Yaşlılık Bağlamında Tartışma ve Yorum.....	145
5.2. Sonuç ve Öneriler	147
KAYNAKÇA	154
EKLER	I

SİMGELER VE KISALTMALAR

vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri
%	Yüzde oranı
Ort.	Ortalama
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
BM	Birleşmiş Milletler
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu



TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Q dizgesi katılımcıları özellikleri	44
Tablo 2	Görüşmeye katılan kişilerin özellikleri	50
Tablo 3	Dönüştürülmemiş faktör matrisi	65
Tablo 4	Faktör yükleri	70
Tablo 5	Faktör özellikleri	73
Tablo 6	Faktör 1 için madde önem sıralaması ve z puanları	76
Tablo 7	İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 1'deki göreceli sıralaması	77
Tablo 8	Faktör 1 için ayırt edici ifadeler	79
Tablo 9	Faktör 2 İçin madde önem sıralaması ve Z puanları	83
Tablo 10	İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 2'deki göreceli sıralaması	84
Tablo 11	Faktör 2 için ayırt edici ifadeler	86
Tablo 12	Faktör 3 için önem sıralaması ve Z puanları	90
Tablo 13	İfadelerin diğer faktörlere göre faktör 3'teki göreceli sıralaması	91
Tablo 14	Faktör 3 için ayırt edici ifadeler	93
Tablo 15	Faktör 4 için madde önem sıralaması ve Z puanları	94
Tablo 16	İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 4'teki göreceli sıralaması	99

Tablo 17	Faktör 4 için Ayırt Edici İfadeler	100
Tablo 18	Faktör 4 grubundan katılımcı 20 Q dizge sıralaması	105
Tablo 19	Faktör 5 için madde önem sıralaması ve Z puanları	108
Tablo 20	İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 5'teki göreceli sıralaması	109
Tablo 21	Faktör 5 için ayırt edici ifadeler	111
Tablo 22	Faktörler arası korelasyon	116
Tablo 23	Faktör 1 ve Faktör 2 arasında azalan farklar dizisi	116
Tablo 24	Faktör 1 ve Faktör 4 arasında azalan farklar dizisi	119
Tablo 25	Görüş birliği ve görüş ayrılığına göre dizilmiş ifadeler için faktör Q dizge değerleri	121

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Q dizgesi oluşturma işlem basamakları	48
Şekil 2	Q tablosu	61



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlar ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

1.1.Problem Durumu

İçinde bulunduğumuz yüzyıl, gerek sağlık ve teknoloji sektörünün gelişmesi gerekse doğum oranlarının azalmasıyla git gide ileri yaştaki insanların nüfusa oranının daha fazla olduğu toplumları doğurmuştur. Küresel düzeyde yaşlı nüfus, diğer yaş gruplarına kıyasla daha hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Dünyada doğurganlık oranlarındaki düşüş ve ölüm oranlarındaki azalma ile birlikte sağlık alanında kaydedilen ilerlemeler, yaşam standardının ve refah seviyesinin yükselmesiyle doğuştan beklenen yaşam süresinin uzamasına neden olmuştur. Sonuç olarak, çocuk ve gençlerin toplam nüfus içindeki oranı azalmış, yaşlı bireylerin oranı ise artmıştır. Bu süreç, "demografik dönüşüm" olarak adlandırılan küresel yaşlanma fenomenini yansıtmaktadır. Küresel yaşlanma fenomeni, dünya genelinde doğurganlık oranlarının düşmesi ve yaşam süresinin uzamasıyla birlikte nüfusun giderek yaşlanmasını ifade eder. Birçok ülke, özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının arttığı bir demografik dönüşüm sürecinden geçmektedir (Birleşmiş Milletler, 2020). Bu durum, sağlık sistemleri, sosyal güvenlik, iş gücü piyasası ve ekonomik büyüme gibi birçok alanda önemli etkiler yaratmaktadır. Küresel yaşlanma, bireylerin ve toplumların yaşlanmaya nasıl uyum sağlayacağı konusunda yeni politikalar ve yaklaşımlar geliştirilmesini gerektirmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2021).

Birleşmiş Milletler'in (BM) 2023 dünya nüfus tahminlerine göre (BM, 2024) yeryüzünde 8 milyar 45 milyon 311 bin 448 kişi yaşamaktadır ve yaşlı nüfusun 807 milyon 790 bin 294 kişi olduğu tahmin edilmektedir. Nüfusun %10'u, yaşlı bireylerden oluşmaktadır ve 2070'lerin sonlarına doğru, dünya genelinde 65 yaş ve üstünün sayısının 2,2 milyar kişiye ulaşarak 18 yaş altındaki çocukların sayısını geçeceği öngörülmektedir.

Bu grubun nüfus içindeki oranının ise, nüfusu halihazırda zirveye ulaşmış ülkeler grubunda, 2024-2054 yılları arasında %17' den %33'e neredeyse iki katına çıkması ve 2100'de bazı ülkelerde toplam nüfusun %40'ına ulaşması beklenmektedir (BM, 2024). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Dünya Nüfus Günü basın bültenine (2024c) göre en yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ilk üç ülke sırasıyla Monako (%35,8) Japonya (%30,1) ve İtalya (%24,5) olup, bu sıralamaya tersten bakıldığında en düşük yaşlı nüfus oranına sahip ülkeler sırasıyla Katar (%1,6), Uganda (%1,7) ve Zambiya'dır (%1, 8). Yaşlı nüfus oranının Dünya ortalaması %10 iken Türkiye bu listede %10,2 oranıyla 193 ülke arasında 121. sırada yer almaktadır. Türkiye, yaşlı nüfus oranı açısından diğer ülkelerle karşılaştırıldığında hala genç bir nüfus yapısına sahip olsa da nüfus piramitleri giderek artan yaşlı nüfus varlığına işaret etmektedir.

Nüfus piramitleri, bir toplumun yaş ve cinsiyet yapısındaki değişimleri gösteren grafiklerdir. Türkiye'nin 2007 ve 2023 yılına ait nüfus piramitleri karşılaştırıldığında, yaşlı nüfusun arttığı ve ortanca yaşın yükseldiği gözlemlenmektedir. TÜİK resmi verilerine göre Türkiye'de yaşayan nüfus, 31 Aralık 2023 itibarıyla bir önceki yıla kıyasla 92 bin 824 kişi artarak 85 milyon 372 bin 377 kişiye ulaşmıştır (TÜİK, 2024a). TÜİK'e (2024b) göre yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 yaş ve üzerindeki yaşlı nüfus, 2018 yılında 7 milyon 186 bin 204 kişi olarak kaydedilmiştir. Son beş yılda bu yaş grubundaki bireylerin sayısı %21,4 oranında bir artış göstererek 2023 yılında 8 milyon 722 bin 806 kişi olarak raporlanmıştır. Ayrıca, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı da 2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılı itibarıyla %10,2'ye çıkmıştır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranının %10'u aşması, toplumun yaşlandığını gösteren bir işarettir (TÜİK, 2024b). Ayrıca nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2030'da %12,9, 2040'ta %16,3, 2060'ta %22,6 ve 2080'de %25,6'ya ulaşacağı tahmin edilmektedir. Bu değişim, yaşlı nüfusun Türkiye'de de hızla arttığını ve yaşlanma oranının yükseldiğini açıkça ortaya koymaktadır. Yaşlı nüfus oranındaki beklenen %151'lik artış, 2024'ten 2080'e kadar yaşlı nüfus oranının neredeyse iki katından fazla artacağı anlamına gelmektedir. Bu, sağlık hizmetleri, emeklilik sistemleri, sosyal güvenlik, iş gücü planlaması, bakım hizmetleri ve yaşlı bireylerin ruh sağlığı destek mekanizmaları açısından dikkate alınması gereken bir orandır.

Bir insanın yaşını hesaplamak için doğum tarihini bilmek genellikle yeterli görülmektedir. Takvim yaşı kişinin doğum tarihi ile başlayan kronolojik yaşıdır. Ancak yaşlı bir kişiyi ve ihtiyaçlarını anlamak için, takvim yaşının dışında, farklı yaş kavramlarını kullanmak daha işlevsel olabilir. Bu durumda beden sağlığı ile ilgili olarak biyolojik yaşı; uyum sağlama ve başa çıkma becerileri ile ilgili psikolojik yaşı ve sosyal rolleriyle bağlantılı olarak da sosyal yaşı söz konusu olabilir (Santrock, 2011; Terzi, 2016). Türk Dil Kurumu (2018) yaşlılığı, yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali olarak tanımlanmaktadır. Canlılar için yaşlılık, biyolojik işlevler yönünden üreme döneminin bitiminden ölüme kadar geçen zaman dilimindeki değişim ve dönüşüm sürecidir (Beğer ve Yavuzer, 2012). Roebuck (1979) erkekler için 65 ve kadınlar için de 60 yaştan itibaren yaşlılık döneminin başladığının genel kabul gördüğünü açıklamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2015) yaşlılık dönemi için 65 yaş ve üzerini kabul etmektedir. Yaşlılık dönemi yerine kullanılan bir diğer kavram ileri yetişkinliktir. Alan yazında yaşlılık ve ileri yetişkinlik kavramları birbirinin yerine kullanılabilir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda daha çok yaşlılık kavramının kullanılmasına yönelik eğilim paralelinde, bu araştırmada da yaşlılık kavramının kullanılmasına karar verilmiştir.

Nüfusun hızla yaşlanması, 21. yüzyılda tüm dünyada karşılaşılan önemli bir demografik değişimdir. Bu durum, sağlık, sosyal hizmetler ve emeklilik sistemleri üzerinde ciddi bir yük oluşturarak toplumların sürdürülebilirliği, yaşlı insanların bağımsız bir şekilde yaşamalarını ve toplumla bütünleşmelerini destekleyen yeni politikalar geliştirilmesini zorunlu hale getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve BM gibi uluslararası kuruluşlar, yaşlanmanın etkilerini yönetmek amacıyla sağlıklı ve başarılı yaşlanmanın teşvik edilmesinin önemine dikkat çekmektedirler (DSÖ, 2021; BM, 2022). Yaşlanma süreci, sosyal, biyolojik ve fizyolojik boyutların birbirinden bağımsız olarak değil, aksine bu faktörlerin birleşimi ve etkileşimiyle şekillenen bir deneyimdir. Ancak birçok insan yaşlanma sürecini yalnızca biyolojik bir perspektiften değerlendirir ve mevcut hizmetler genellikle fiziksel sağlığı iyileştirmeye yönelik odaklanırken, başarılı bir yaşlanmayı destekleyebilecek diğer önemli unsurlar sıklıkla göz ardı edilmektedir. Yaşlanan nüfusun iyi yönetilmesi, sadece bireysel refah için değil, aynı zamanda genç ve yaşlı kuşakların birbirine bağlı olduğu çok nesilli toplumlarda sosyal uyumun sağlanması için de gereklidir.

Yaşlılık dönemi 65 yaş ve üstündeki dönemi kapsayan (Eurostat, 2024) fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarda gerileme, kayıplar ve önemli sorunların ortaya çıktığı ve yaşamın sona erdiği bir süreçtir (Kalınkara, 2021). Yaşlanma, süreçle ilişkili bu fonksiyonel kayıpların yanı sıra, yas, emeklilik ve yaşa dayalı ayrımcılık gibi yaşlı bireylerin yaşam kalitesini ve memnuniyetini etkileyen olumsuz koşulları içeren bir yaşam aşaması olarak ortaya çıkmaktadır. Yaşanan bu durumlar, bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyerek, yaşlılarda sosyal ve fiziksel çevrelerine uyum sorunları yaşanmasına neden olmakta, yaşam kalitesini düşüren yalnızlık, umutsuzluk, depresyon, anksiyete ve ölüm korkusu gibi ruh sağlığı sorunlarını beraberinde getirmektedir (Ouweland vd., 2007).

Yaşlanan nüfusun artması, yaşlılık döneminin yaşam kalitesine ve standartlarına yönelik çalışmaları gerektirmektedir. Bu durum başarılı yaşlanma kavramını gündeme getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2018) başarılı yaşlanmayı yaşlılıkta iyi oluşu sağlayan fonksiyonel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci olarak tanımlamaktadır ve bu süreçle ilgili şu özellikleri gerekli görmektedir: (1) temel ihtiyaçlarını karşılamak, (2) öğrenmek, gelişmek ve karar vermek, (3) hareket halinde olmak, (4) başkalarıyla ilişki kurmak ve var olan ilişkileri sürdürmek, (5) topluma katkı sağlamak. Başarılı yaşlanma, yaşlanma sürecinde kazançlar ve kayıplar arasında olumlu bir denge kurarak dayanıklılığını sürdürebilen bireyleri ifade eder (Baltes ve Baltes, 1990) ve hastalıklardan kaçınma, yüksek bilişsel ve fiziksel işlevsellik ile sosyal ve üretken faaliyetlere katılım gibi çok boyutlu faktörleri içerir (Rowe ve Kahn, 1997). Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer şekilde çeşitli boyutları ele almaktadır. Örneğin, Çelebi (2020) çalışmasında başarılı yaşlanmayı; yaşam biçimi, sağlık, gelecek, kişisel gelişim, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal katılım temaları altında incelemiştir.

Başarılı yaşlanma tanımları ve modelleri çeşitlilik göstermektedir (Cosco vd., 2013; Martinson ve Berridge, 2015). Başarılı yaşlanmanın kriterlerinin netleşmemiş olması genel olarak bu belirsizliğe neden olmaktadır. Lewis'e (2011) göre başarılı yaşlanma ile ilgili araştırmaların çoğu batılı bir bakış açısına dayanmakta ve yerel anlamda yaşlıların perspektiflerini ihmal etmektedir. Başarılı yaşlanmanın tam anlamıyla anlaşılabilmesi için yerel bakış açılarının da dikkate alınması gerekmektedir. Başarılı yaşlanma terminolojisinin yaşlılar tarafından yeniden kavramsallaştırılması önemlidir (Dillaway ve Byrnes, 2009). Gerontologlar, başarılı yaşlanmanın daha geniş ve esnek tanımlarının yaşlıları anlamayı ve

onlara hizmeti iyileştireceğini kabul etmektedir. Başarılı yaşlanma tanımının tam olarak sınırlarının ve kriterlerinin belirlenmesinde kültürel çalışmalar da önemlidir. Reich (2020), Katz ve Calasanti (2015) ile Martinson ve Berridge'in (2015) başarılı yaşlanmayı açıklarken bireylerin sağlık davranışlarına odaklanarak dışlayıcı bir yapıda olduğunu vurgulamış, ancak sosyal ve sağlık eşitsizliklerini üreten toplumsal yapıları göz ardı etmemek gerektiğini ifade etmiştir. Ülkeler ve kültürler arasında başarılı yaşlanma tanımları bu kaynaklardan elbette etkilenmekte ve beslenmektedir. Her birey başarılı yaşlanma konusunda farklı durumda olabilir. Kimi fiziksel, kimi bilişsel, kimi de finansal anlamda güçlükler yaşayabilir. Üstelik başarılı yaşlanmanın tanımı ve bireylerin bu sürece dair beklentileri, kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Ayrıca, ülkeler ve bölgelerdeki yaşlı yetişkinler, başarılı yaşlanma konusunda genel olarak benzer yaklaşımlara sahip olsalar da, ayrıntılar kültürel ve ülkelere özgü farklılıklara göre şekillenmektedir ve yanıtlardaki çeşitlilik, başarılı yaşlanma kavramının öznel ve karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır (Reich, 2020). Dolayısıyla başarılı yaşlanma tanımının oluşması, yaşlanan dünyada doğru kaynaklara yönelik hizmetlerin planlanması ve sunulması açısından önemlidir. Bu belirsizliklerin giderilmesi ve evrensel ve esnek bir tanımın oluşabilmesi için hem kültürel farklılıkları ortaya koyacak hem de bireysel farklılıkları inceleyebilecek çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu alanda yeterince çalışma yapılmamış olması, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarının doğru şekilde belirlenememesi ve yaşlanma sürecine yönelik hizmetlerin yetersiz veya eksik kalması riskini taşımaktadır. Özellikle, başarılı yaşlanmanın farklı sosyo-kültürel bağlamlarda nasıl algılandığına dair bilgi eksikliği, yaşlı bireylerin beklentilerine uygun politikaların ve destek mekanizmalarının oluşturulmasını zorlaştırabilir. Bu çalışmada elde edilecek bulgular, başarılı yaşlanmanın bireysel ve kültürel boyutlarını daha iyi anlamaya katkı sağlayarak, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik daha kapsayıcı ve etkili hizmetlerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu ihtiyaçlardan yola çıkılarak, başarılı yaşlanma konusunda yaşlı bireylerin görüşlerine odaklanan bu araştırma planlanmıştır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye'deki yaşlıların başarılı yaşlanma konusundaki bakış açılarını incelemektir. Bu süreçte yaşlı bireylerin öznel algılarını ve yaşlanma

sürecine ilişkin perspektiflerini anlamada en uygun yöntem olacağı düşünülen Q metodolojisi seçilmiştir.

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

- 1) Başarılı yaşlanma kavramına yönelik yaşlıların görüşleri kaç faktör altında toplanmaktadır?
- 2) Başarılı yaşlanma konusunda yaşlıların toplandığı faktörler ne anlama gelmektedir?
- 3) Başarılı yaşlanma konusunda yaşlıların toplandığı faktörler arasında ilişki var mıdır?
- 4) Başarılı yaşlanma konusunda yaşlıların görüş birliği var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Yaşlılar, zihinsel ve fiziksel yetenekleri, deneyimleri ve ilgi alanları açısından oldukça çeşitlidir ve topluma birçok rolde katkı sağlarlar. Yaşlı yetişkinlerin başarılı yaşlanmaya ilişkin bakış açıları, profesyonellerin ve araştırmacıların tanımlarından farklılık gösterebilir; bu da başarılı yaşlanmanın nesnel ve öznel raporları arasında bir eşitsizliğe yol açabilir (Reich, 2020; Cosco vd., 2013). Kültürel etkiler gibi demografik faktörler de başarılı yaşlanmanın bileşenlerine verilen değerlerde farklılık yaratabilir (Cosco vd., 2013). Tek başına öznel bileşenler önyargılara yol açabilirken (Baltes ve Baltes, 1990), nesnel bileşenlerle desteklenmeleri başarılı yaşlanmayı daha bütüncül bir şekilde kavramsallaştırmayı sağlar (Cosco vd.,2013). Yaşlıların kendi yaşlanma deneyimlerine dair perspektiflerini dahil etmek, başarılı yaşlanma anlayışını geliştirebilir. Araştırmacılar ile yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma tanımları arasındaki farklılıklar, kavramın kültürel ve bireysel algılarını anlamamız açısından önemlidir (Cosco vd., 2013,2015). Ayrıca, yaşam beklentisi gelişmeleri göz önünde bulundurulduğunda, yaşlıların yeni tanımları yeniden incelenebilir ve yeniden sınıflandırılabilir (Ouchi vd., 2017). Tüm bu ihtiyaçlardan yola çıkılarak bu araştırma ile yaşlı bireylerin gözünden başarılı yaşlanmayı araştırmak hedeflenmiştir.

Bu çalışma ile yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma tanımlarındaki benzerlikleri ve farklılıkları belirleyerek mevcut literatürdeki boşlukları doldurmak amaçlanmaktadır. Altmış beş yaş üstü bireylerin başarılı yaşlanmayı nasıl tanımladığını ve bu tanımlardan yola çıkarak başarılı yaşlanma kavramının çok boyutlu yapısının anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu amaçla Q metodolojisi kullanılmıştır. Q metodolojisi, öznel ve bireylerin birinci şahıs bakış açısını değerlendirmeye yönelik teorik ve metodolojik bir yaklaşımdır. Bu yöntem, bireyler arasındaki anlam farklılıklarını ve bireysel farklılıkların önemini keşfetmeye odaklanır (Brown, 1980). Q metodoloji, küçük örneklerde analiz için uygun olup, belirli bir konudaki öznel olarak ölçmek için etkili bir yöntemdir.

Maraun (1998) bir kavramla ilgili görüş birliğine veya normatif bir tanıma ulaşamadığı durumlarda, geleneksel ölçme araçlarının kullanılmasının geçerlikten uzaklaşmak anlamını taşıdığını vurgulamaktadır. Başarılı yaşlanma konusu da bu ifadeye oldukça uymaktadır. Q metodolojisi bir konuya dair birbirleriyle çelişen tanımları sadeleştirerek kavramı daha derinlemesine anlamaya katkı sunmaktadır (Watts ve Stenner, 2012). Dolayısıyla, bu çalışmada, bireylerin başarılı yaşlanma algılarını sistematik ve ölçülebilir bir şekilde analiz edebilmek için Q metodolojisi tercih edilmiştir. Geleneksel nitel araştırmalar açık uçlu yanıtlar sağlasa da Q metodolojisi, katılımcıların görüşlerini yapılandırılmış ve karşılaştırılabilir bir biçimde sınıflandırmaya olanak tanımaktadır. Ayrıca, istatistiksel analiz imkânı sunarak farklı bakış açıları arasındaki ortak yönleri ve farklılıkları belirlemeye yardımcı olmaktadır. Başarılı yaşlanma gibi çok boyutlu bir kavramın daha derinlemesine incelenmesine olanak sağladığı için, bu araştırmada Q metodolojisi en uygun yöntem olarak değerlendirilmiştir.

Yaşlı bireylerin yaşadıkları deneyimlerinin ve bakış açılarının daha iyi anlaşılması sayesinde, başarılı yaşlanmanın temel önermeleri, yaşlanma sürecini ne kadar iyi yansıttıkları açısından daha ayrıntılı değerlendirilebilir (Teater vd., 2019). Bu sayede, bu araştırma başarılı yaşlanmanın daha objektif ve öznel boyutlarını daha iyi kavramsallaştırmaya ve yaşlanma sürecinin çeşitli yönlerini yansıtacak daha bütüncül bir modelin geliştirilmesine katkıda bulunulabilir. Ayrıca, kültürel ve demografik faktörlerin başarılı yaşlanma üzerindeki etkilerini inceleyerek, yaşlılık döneminde başarılı yaşlanma stratejileri geliştirilmesine yönelik önemli bilgiler sağlayabilir. Bu araştırmanın, toplumsal

bir gerçek olan yaşlı nüfusun artışı üzerine yapılacak olan araştırmalara katkı sağlayacağı dşnlmektedir. Bu araştırma, yaşlanan nüfusun gereksinimlerine yönelik olarak başarılı yaşlanmayı sağlayacak faktörleri belirleyerek toplumdaki bu dönüşümü destekleyecek bilgi birikimini artırabilir. Ayrıca, politikacılara, sağlık profesyonellerine ve sosyal hizmet uzmanlarına yol göstererek, toplumun daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşlanma süreci geçirmesine katkıda bulunabilir.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

1. Katılımcıların başarılı yaşlanmaya ilişkin farklı görüşlere sahip oldukları ve bireysel perspektiflerinin çeşitlilik gösterdiği,
2. Q dizgesinde yer alan maddelerin olası başarılı yaşlanma tanımlamaları için yeterince kapsamlı olduğu,
3. Yaşlıların Q dizgesinde yer alan tüm maddeleri anladığı varsayılmıştır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 65-92 yaş aralığında gönüllü katılım gösteren, Q dizgesini ve açık uçlu soruları eksiksiz ve hatasız olarak tamamlamış 58 yaşlı birey ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Bu çalışmada kullanılmış olan bazı temel kavramların tanımına aşağıda yer verilmiştir:

1.6.1. Yaş: Türk Dil Kurumu (TDK, 2023) yaş kavramını doğuştan itibaren geçen ve yıl birimi ile ölçülen zaman olarak ifade etmektedir.

1.6.2.Yaşlanma: Canlıların moleköl, hücre, doku, organ ve sistem düzeylerinde zaman içinde gerçekleşen tüm yapısal ve işlevsel değışimlerin bütünüdür (Kalinkara, 2021).

1.6.3.Başarılı Yaşlanma: Rowe ve Kahn'a (1997) göre başarılı yaşlanma hastalıklardan ve engellerden uzak durmayı, aynı zamanda sosyal ve üretken faaliyetlere sürekli olarak katılmayı içeren çok yönlü bir kavramdır.



İKİNCİ BÖLÜM

ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde, önce yaş, yaşlılık ve yaşlanma kavramları ele alındıktan sonra, başarılı yaşlanma kavramının tarihçesi, bu alandaki kuramlar ve modeller incelenmiş ve önceki araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Yaş, Yaşlanma ve Yaşlılık

Yaş, yaşlanma ve yaşlılık, birbirlerini tamamlayan önemli kavramlardır. Aşağıda yaş alt başlığı altında kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yaş ele alınmış ve yaşlanma ve yaşlılık konusuna değinilmiştir.

2.1.1. Yaş

Yaş, temel olarak doğumdan itibaren geçen süreyi ifade eder ve bu süreyi yıl olarak ölçen bir kavramdır (Bacanlı ve Işık, 2023). Kronoloji, yaşlılığı tanımlamada önemli bir ölçüt olsa da yaşlılığı yalnızca yaş üzerinden değerlendirmek yeterli olmayabilir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal düzeyde çeşitli değişimler yaşanabilir. Yaşa bağlı olarak gerçekleşen değişiklikler ve aynı yaştaki bireyler arasındaki farklılıklar, yaşın önemini daha belirgin hale getirir. Yaşam boyu gelişim bakış açısına göre bireyin yaş profili yalnızca kronolojik yaşı değil, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları da kapsar (Bacanlı ve Işık, 2023; Kalınkara, 2021). Yaş; bireysel farklılıkları içeren kronolojik yaş , psikolojik yaş , sosyal yaş olarak kavramsallaştırıldığından (Bacanlı ve Işık, 2023) her birey yaşlanma sürecini kendine özgü bir biçimde deneyimleyecektir. Aşağıda farklı yaş kavramlarına değinilmiştir:

Kronolojik Yaş

Bu kavram, bireylerin doğumlarından itibaren geçen süreyi ifade eder. Doğum yaşı ya da takvim yaşı olarak da adlandırılabilir (Çunkuş vd., 2019). Takvim yaşı daha ileri olan bireyler, diğerlerine kıyasla daha yaşlı olarak görülmektedir. Ayrıca, kronolojik yaş olarak 65 ve üstü kişiler genellikle “yaşlı” kabul edilmektedir (Kalınkara, 2021). Yaşlılık değerlendirilirken çoğunlukla kronolojik yaş bir ölçüt olarak kullanılsa da psikolojik gelişimin anlaşılmasıyla çok ilişkili değildir (Bacanlı ve Işık, 2023). Yaşlılık, yalnızca kronolojik yaşlanma değil, psikolojik, sosyal ve biyolojik yaşlanma bakımından da ele alınarak yorumlanmalıdır (Beğer, 2012; İlhan vd., 2016).

Biyolojik Yaş

Biyolojik yaş, bireyin yaşam tarzı, genetik yapısı ve tıbbi geçmişine bağlı olarak bedeninin yaşını ifade eder (Bacanlı ve Işık, 2023) ve hastalık olmaksızın zamanla meydana gelen anatomik ve fizyolojik değişiklikleri içerir (Kalınkara, 2021). Yaşlı bireylerdeki biyolojik kayıplar sosyal çevre, zaman ve mekâna göre farklılık gösterir. Örneğin, bazı 80 yaşındaki bireyler görme, duyma gibi birçok konuda yaşlılarından veya gençlerden daha iyi durumda olabilir (Bacanlı ve Işık, 2023). Bu çeşitlilik, biyolojik yaşa bir boyut kazandırmakta olup biyolojik yaş “vücut yaşı” olarak da anılmaktadır. (Çunkuş vd., 2019).

Yaşlanma süreci, organ fonksiyonlarının azalması, dokularda yıpranma ve yapısal değişimlerle kendini gösterir. İnsan yaşlanması döllenme ile başlar, zaman içinde hızlanır ve orta yaşlarda gözlemlenebilir hale gelir (Kalınkara, 2021). Örneğin, saç rengindeki değişiklikler ve derinin buruşması, biyolojik yaşlanmanın gözlemlenebilen işaretlerindedir. Ayrıca, yaşlanma süreci kas gücünde düşüş ve fiziksel dayanıklılıktaki kayıplar, hareket kabiliyetindeki gerileme, eklem ağrıları, görme ve işitme duyularındaki zayıflama ile devam eder.

Psikolojik Yaş

Psikolojik yaş, bireyin yaşlıları ile karşılaştırıldığında çevresel zorluklarla, beklenmedik yaşam olaylarıyla (hamilelik, kaza, iş değişikliği gibi) başa çıkma yeteneğiyle ilişkilidir (Bacanlı ve Işık, 2023). Bireyin yetişkinlik döneminden itibaren davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı değişimler psikolojik yaşlanmayı oluşturur ve geçmişe özlem ve pişmanlık, geleceğe ilişkin güvensizlik, yaşlılığı kabul etmeme biçiminde ortaya çıkabilir (Kalınkara, 2021). Psikososyal yaşlanmada, çevresel değişiklikler ve bireyin yaşlılığa ve yaş ile gelen durumlara kendini hazırlaması önemlidir, ancak bu süreç yaşlanmayı engellemez, sadece olumsuz düşünce tarzını ve krizleri hafifletir (Taşkesen, 2017). Kalınkara'ya (2021) göre de psikolojik yaşlılık daha çok, bireyin kendini yaşlanmaya hazırlanmamasından doğar. Örneğin kendini işiyle özdeşleştiren birey emekli olunca çökebilir.

Yaşlılığı kabullenme konusunda bireyler kronolojik yaşlılarından farklılaşabilir ve kabullenme her bireyin dinamiklerine göre değişir (Bacanlı ve Işık, 2023; Kalınkara, 2021). Yaşlı bireylerde fiziksel güç kayıpları, umutsuzluk ve ruhsal çöküntülere yol açarken, yetersizlik hissi, başkalarına yük olma korkusu ve işe yaramama tedirginliği oluşabilir; ayrıca maddi güvencesizlik, sevdiklerini kaybetme ve fazlalık olarak hissetme düşünceleri de yaşlıları olumsuz etkiler (Kalınkara, 2021). Yaşlandıkça ortaya çıkan bu stresör faktörlerin (emeklilik, işsizlik, statü kaybı, çocukların evden ayrılması) kimlik krizine ve benlik bütünlüğünde farklılaşmalara yol açabileceği, bunun sonucunda ise psikolojik uyum yeteneğinin zorlandığı düşünülmektedir (Carr ve Pudrovska, 2017).

Sosyal Yaş

Sosyal yaş, bireyin toplumsal çevresi tarafından nasıl algılandığını ve sosyal rollerini nasıl yerine getirdiğini ifade eder (Neugarten, 1974). Biyolojik yaştan farklı olarak, bireyin topluma uyumu, sosyal ilişkileri ve toplumsal rollerini sürdürebilme kapasitesiyle şekillenir. Sosyal yaşın olumsuz yönde etkilenmesi durumunda ise sosyal yaşlanma süreci devreye girer. Sosyal yaşlanma ise, bireyin toplumla uyum sağlayamaması,

entegrasyonunun zayıflaması ve kendini sosyal olarak soyutlaması durumu olarak tanımlanır (Çunkuş vd., 2019). Yaşlılıkta eş ve arkadaş kaybı, bireylerin sosyal çevresindeki destek sistemlerinin azalmasına ve sosyal etkileşimlerinin kısıtlanmasına neden olur. Gençlik döneminde başlayan ve yaşamın büyük kısmını kapsayan iş hayatının sona ermesi ise bireyin sosyal etkileşim kanallarını daraltarak toplumsal bağlantılarda boşluk yaratır. Bu sosyal ilişki ağı içinde, toplumun değer ve normları davranış beklentileri düzeyinde belirginleşir; roller, bireylerin sosyal bir varlık olarak yaşlarını, kimliklerini tanımlamalarını sağlarken, kendilik algısını da destekleyerek yaşamlarına anlam katar (Kalınkara, 2021). Sosyal yaşlanma aynı zamanda bireyin toplumsal rol, statü ve beklentilerindeki değişikliklere uyum derecesini de gösterir. Örneğin, 40'lı yaşların ortasında çocuk sahibi olan bir kadın ebeveynlik rollerine yaşlılarından çok daha geç adım attığı için daha genç bir sosyal yapıya sahiptir. Benzer şekilde, yaşlılık döneminde üniversiteye başlayan biri de yaşlılarına kıyasla genç bir sosyal yaşama sahip olacaktır (Bacanlı ve Işık, 2023).

2.1.2. Yaşlanma ve Yaşlılık

Yaşlanma ve yaşlılık kavramları, geniş ve karmaşık bir terminolojiyi içerdiği için, bu süreçlerin birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamamızı zorlaştırmaktadır. Özellikle yaşlanma ve yaşlılık kavramları hem akademik hem günlük dilde sıklıkla iç içe, birbirinin yerine kullanılsa da kavramlar psikolojik, biyolojik ve toplumsal boyutlarıyla derin bir incelemeyi gerektirir. Beğler ve Yavuzer'e (2012) göre de bu terimler arasında net bir ayrım bulunmamaktadır ve genellikle bu iki kavram birbirinin yerine kullanılabilir. Yaşlanma, organizmada geri dönüşü olmayan, yapısal ve işlevsel değişikliklerin meydana geldiği bozulma ve yıpranma mekanizmalarının yanı sıra onarım mekanizmalarını da içeren doğal bir gelişim sürecidir (Beğler ve Yavuzer, 2012; Çunkuş vd., 2019; Koldaş, 2017). Yaşlanma insanın doğumundan başlayıp ölümüne kadar süren bir süreçken; yaşlılık ise, erişkinlikten ölümüne kadar süren, insan yaşamının son evresinin adıdır ve bireyin ileri yaşlanma devresi olarak kabul edilir (Kalınkara, 2021). Yaşlılık, fiziksel değişimlerin yanı sıra algı, öğrenme ve sosyal beklentilere uyum süreçlerini de içerir. Çunkuş ve diğerlerine (2009) göre ise yaşlılık, fizyolojik bir süreç olarak, bireylerin aktivite düzeyini ve

işlevselliğini azaltan ya da kısıtlayan, onları sosyal, fiziksel ve duygusal açıdan farklı derecelerde bağımlı hale getiren bir evredir.

Yaşlılık, sadece biyolojik etkilerin yoğunluğuyla biyolojik bir süreçle ifade edilse de, aynı zamanda toplumsal normlar, bireysel deneyimler ve geleceğe dair beklentilerle şekillenen bir yaşam evresidir. İnsan yaşamında bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak tanımlanan dönemler bulunur; yaşlılık genellikle bu yaşam döngüsünün son aşaması olarak kabul edilir, ancak yaşlılığın başlangıç noktası ve yaşlılık tanımı kültürel ve tarihi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Dünya Sağlık Örgütü (1972) 65 yaş ve üstünü yaşlı, 85 yaş ve üstünü çok yaşlı olarak tanımlarken, gerontologlar 65-74 yaş arasını genç yaşlı, 75-84 yaş arası orta yaşlı ve 85 yaş üstünü ileri yaşlı olarak sınıflandırmaktadır (Akt. Beğer ve Yavuzer, 2012). Avrupa Birliği İstatistik Ofisi (EUROSTAT) yaşlılık konusundaki istatistik çalışmalarında ve sayısal verilerinde 65 yaş ve üstünü referans almaktadır (EUROSTAT, 2024). Ageing Europe kapsamında, Avrupa'da giderek yaşlanan nüfusta 65 yaş ve üzerindeki "yaşlı", 85 yaş ve üzerindeki ise "ileri yaşlı" olarak sınıflandırılmıştır (European Union, 2019). Bu tanımlamalar ışığında, kısaca, yaşlanmayı doğumdan itibaren başlayan farklı boyutlarda gerçekleşen bir süreç, yaşlılığı ise yaş sınırları net olmamakla birlikte bir yaşam dönemi olarak ifade etmek yerinde olacaktır.

Kısaca yaşlanma yaşam boyu devam eden bireysel farklılıkların olduğu bir süreçtir. Yaşlanan nüfus hem bireysel hem de toplumsal boyutlarda disiplinler arası bir akademik araştırma alanı haline gelmiştir. Yaşlılık, küresel düzeyde demografik bir fenomen olarak ve politik açıdan önemli bir mesele olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte bireylerin bilişsel ve fonksiyonel kapasitelerinde azalma meydana gelirken, kronik hastalıkların sayısında bir artış gözlemlenebilir (Beğer ve Yavuzer, 2012). DSÖ (2015) yaşlanma ile ilgili raporunda, yaşam süresinin arttığı, ancak yaşlıların çoğunun kronik hastalıklar nedeniyle işlevselliklerinin etkilendiği belirtilmiştir. Yaşlanan nüfusun sağlığı, sistemik hastalıklar, çoklu ilaç kullanımı ve fiziksel ve bilişsel bozukluklar tarafından etkilenmektedir.

2.2. Başarılı Yaşlanmanın Tanımı ve Tarihçesi

Yaşlanma, bedensel ve zihinsel işlevlerin azalmasıyla karakterize edildiği (Kalinkara, 2021) için tarihsel ve kültürel bağlamda genellikle bir kayıp, zayıflık ve gerileme süreci olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, yaşlılık ve başarı kavramlarının bir araya gelmesi ilk bakışta paradoksal görünebilir; yaşlanma genellikle azalan yetenekler ve yaklaşan sonu simgelerken, başarı, ilerleme ve olumlu sonuçlarla ilişkilendirilir. “Başarılı yaşlanma” kavramı ise, yaşlılığın sadece bir düşüş dönemi değil, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artırarak, zengin bir deneyim ve tatmin duygusu geliştirebileceği bir süreç olarak görülmesini önerir (Ryff, 1989).

“Başarılı yaşlanma” kavramını ilk dile getiren kişi Aktivite Teorisiyle Havighurst kabul edilir. Havighurst (1961), gerontolojinin amacının yaşlılığa daha fazla anlam katmak olduğunu belirtmiş ve başarılı yaşlanmayı orta yaşta yapılan faaliyetlerin ve benimsenen tutumların olabildiğince uzun süre devam ettirilmesi, topluma yük olmadan ve yüksek yaşam doyumu ile yaşlanma olarak tanımlamıştır. Bu teori, başarılı yaşlanmayı, bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamından duyduğu içsel mutluluk ve memnuniyet olarak tanımlamış; bu yaklaşımda, dışsal faktörler yerine bireyin duygusal ve sosyal tatmini ön planda tutulmuştur (Havighurst, 1963).

Ryff (1989), sadece kişinin hayatından memnuniyetini vurgulamakla kalmamış yaşlılıkta büyüme ve ilerlemeye vurgu yaparak başarılı yaşlanmayı altı boyutta tanımlamıştır: kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre kontrolü, yaşam amacı ve kişisel gelişim. Bugün, yaşlanmanın hâlâ büyüme ve gelişim fırsatları sunan bir süreç olduğu fikri, başarılı yaşlanmanın temel kavramlarından biridir ve bu anlayış ilk olarak Ryff (1989) tarafından ortaya konmuştur (Ouweland vd., 2007). Başarılı yaşlanmanın geniş bir ilgi görmesi Rowe ve Kahn'ın (1987, 1997) 'olağan' ve 'başarılı yaşlanma' arasında ayrım yaptığı modeliyle olmuştur (Badache vd., 2021). Başarılı yaşlanma araştırmalarının başlangıcı, süreci tanımlamaktan ziyade, onu belirlemede kullanılacak kriterlerin formüle edilmesine odaklanmıştır (Ouweland vd., 2007). Rowe ve Kahn (1987, 1997), başarılı yaşlanmayı üç ana unsurla tanımlamış ve bu yaklaşım, başarılı yaşlanmanın önde gelen

biyomedikal modeli olarak kabul edilmektedir (Cosco vd., 2013). Rowe ve Kahn'ın (1987) başarılı yaşlanma modeli, hastalık ve engellilikten kaçınmayı, fiziksel işlevselliği sürdürmeyi ve aktif yaşamı vurgulayan özellikle biyomedikal kriterlere dayanırken, psikososyal modeller ise yaşam memnuniyeti, sosyal katılım, uyum sağlama ve kişisel gelişim gibi unsurları ön plana çıkarmaktadır (Bowling ve Dieppe, 2005). Seçici, Optimizasyon ve Telafi (SOC; Baltes ve Baltes, 1990) ve Sosyo-duygusal Seçicilik Teorisi (SST; Carstensen, 1992) modelleri psikososyal modellerin içerisinde bilinenlere örnektir. Başarılı yaşlanmanın yalnızca uzun bir ömür sürmenin ötesinde olduğunu vurgulayan araştırmacılar, genetik ve kaynakların mevcudiyetinin yanı sıra nöral ve diğer doku hasarlarından korunmanın yeterli olmadığını belirtmektedirler. Onlara göre, başarılı yaşlanma aynı zamanda yaşlılık sürecine uyum sağlama ve bu süreçte kişisel gelişimi de kapsayan bir süreçtir. Başarılı yaşlanmanın fiziksel, psikolojik ve sosyal refah boyutlarını içeren çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Cosco vd., 2014; Depp vd., 2010; Martin vd., 2015). Araştırmalar, bu kavramın hem biyomedikal hem de psikososyal temellere dayandığını vurgulamaktadır (Phelan ve Larson, 2002; Depp ve Jeste, 2006; Bowling, 2007). Ancak, başarılı yaşlanmanın çok boyutlu olduğu konusunda mutabakat bulunmasına rağmen, ne olduğu hakkında ortak bir görüş birliğine varmanın zor olduğu belirtilmiştir (Depp vd., 2007).

Başarılı yaşlanma kavramının birçok araştırmacı tarafından farklı operasyonel tanımlarının yapılması, kavramın çeşitli tanımları ve bileşenleri üzerine derleme çalışmalarının yürütülmesine de olanak sağlamıştır. Örneğin, Phelan ve Larson (2002), başarılı yaşlanma üzerine yaptıkları derleme çalışmasında, yaşam doyumu, sakatlıktan kurtulma, ustalık/büyüme, olumlu uyum, uzun ömür, hayata aktif katılım, hakimiyet/gelişim ve yüksek işlevsellik olmak üzere yedi ana unsurun başarılı yaşlanmanın bileşenleri olduğunu vurgulamış ve bu konuda genel kabul gören, tek boyutlu bir tanımın bulunmadığını tekrar belirtmişlerdir. Depp ve Jeste (2006) tarafından yapılan, başarılı yaşlanmaya dair 28 çalışmada 29 farklı tanımın bulunduğu geniş kapsamlı bir derlemede, bu tanımların engellilik/fiziksel işlevsellik, bilişsel işlevsellik, yaşam doyumu/iyi oluş ve sosyal/üretken etkinlikler olmak üzere 4 ana bileşen altında sınıflandırılabilceği belirtilmiştir. Başarılı yaşlanmanın tanımı ile ilgili yapılan kapsamlı bir başka sistematik derleme çalışmasında, başarılı yaşlanma kavramının alan yazında 105 farklı şekilde

tanımlandığı ve her ne kadar bu tanımların birçoğunun biyomedikal bakış açısını yansıtsa da son zamanlarda yapılan araştırmaların birçoğunun psikososyal kaynaklara vurgu yaparak psikolojik bakış açısını ele aldığına dikkat çekilmiştir (Cosco vd., 2015). Biyomedikal ve psikososyal yaklaşımların birbirini dışlamadığı, aksine bu iki yaklaşımın entegre edilerek daha kapsamlı bir başarılı yaşlanma modelinin oluşturulması gerektiği de savunulmaktadır (Baltes ve Baltes, 1990; Bowling ve Dieppe, 2005; Martinson ve Berridge, 2015). Bu görüşteki araştırmacılar aynı zamanda ideal bir yaşlanma modelinin olmadığını ve bu nedenle insanların yaşlandıkça kendi şartlarına uygun koşulları yaratmaya odaklanmamız gerektiğini ifade etmişlerdir.

Alan yazında, başarılı yaşlanma kavramı üzerine yapılan tartışmalardan biri, özellikle erken dönem çalışmalarda, araştırmacıların kendi bakış açılarına göre kavramsal ve operasyonel tanımlamalar yaparak farklı modeller ve bakış açıları geliştirmesidir. Bu teorik modellerin, genellikle araştırmacıların kendi disiplinlerindeki baskın teorileri yansıttığı, yaşlıların başarılı yaşlanma ile ilgili görüşlerine yeterince yer vermediği ve bu nedenle disiplin perspektifleriyle sınırlı kaldığı ifade edilmiştir (Bowling, 2007; Freund ve Riediger, 2003; Martinson ve Berridge, 2015; Phelan ve Larson, 2002; Tate vd., 2003). Martinson ve Berridge (2015), teorik başarılı yaşlanma modellerinin, yaşlı bireylerin sesine yeterince yer vermemesi, farklı kültürel perspektifleri yansıtamaması, halk sağlığına yönelik amaçlar için fazla dar bir çerçeveye sahip olması ve başarılı yaşlanmayan bireyleri dışlayarak marjinalleştirilmesi nedeniyle eleştirildiğini belirtmiştir. Bu durum, ayrıca meslekten olmayan bireylerin ve araştırmacıların başarılı yaşlanma tanımlamaları arasındaki farkların, başarılı yaşlanma ile ilgili nesnel ve öznel raporlar arasındaki eşitsizliklere yol açabileceğini göstermektedir (Cosco vd., 2013).

Bu eleştiriler meslekten olmayanların bakışaçılarını anlamaya yönelik çalışmaları beraberinde getirmiştir. Phelan ve diğerleri (2004), yaşlı bireylerle yaptıkları görüşmelerle başarılı yaşlanma tanımını araştırmış ve biyomedikal tanımların ötesinde, işlevsellik ile fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı kapsayan çok boyutlu bir yaklaşımın gerekliliğini vurgulamışlardır. Ancak, bu dört boyutu bir arada ele alan bir tanımın olmadığını belirterek tanımın geliştirilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Gelecekteki çalışmalarında (Young vd., 2009) ise, başarılı yaşlanmayı, bireyin hastalık ve sakatlık durumlarında dahi kendini iyi

hissetmesini sağlayan, kişisel doyuma ulaşan ve fizyolojik sınırlamaları psikolojik ve sosyal uyum mekanizmalarıyla dengeleyen çok boyutlu bir kavram olarak tanımlamışlardır. Bu yaklaşım, yaşlanmayı fizyolojik (hastalıklar ve işlevsel bozukluklar), psikolojik (duygusal esneklik, başa çıkma ve dayanıklılık) ve sosyal (maneviyat ve sosyal destek yoluyla uyum) olmak üzere üç temel boyutta ele almaktadır. Bu bakışa göre, başarılı yaşlanma; bireyin hastalık ve sakatlık durumlarında bile kendini iyi hissetmesini sağlayan, yüksek öz-değerlendirme ile nitelikli bir yaşam ve kişisel doyuma ulaşmasına imkân veren, fizyolojik sınırlamaları dengelemek amacıyla psikolojik ve sosyal uyum mekanizmalarını devreye sokmasıdır. Jopp ve arkadaşlarının (2015) farklı yaş gruplarının başarılı yaşlanma fikirlerini incelediği çalışmasında, en sık sağlık ve sosyal kaynaklara vurgu yapılmış; bunları aktiviteler/ilgi alanları, erdemler/tutumlar/inançlar, refah ve yaşam yönetimi/baş etme izlerken, ülkeler, yaş ve cinsiyet arasında çarpıcı benzerlikler gözlemlenmiştir. Romo ve arkadaşlarının araştırması (2012), yaşamlarının son döneminde engelli olan Afro-Amerikan, Beyaz, Çinli ve Latin kökenli yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma deneyimlerini ve algılarını incelemiştir. Çalışma, başarılı yaşlanmayı, bireylerin fiziksel sınırlamalarına ve engelliliklerine rağmen adaptasyon, başa çıkma stratejileri, sosyal destek, inanç ve değerler gibi unsurları kullanarak yaşamlarının olumlu yönlerine odaklanmaları ve refah hissini sürdürebilmeleriyle tanımlanan, öznel ve kültürel olarak şekillenen çok boyutlu bir kavram olarak ortaya koymuştur. Bu çalışmaların ortak bulguları, başarılı yaşlanmanın yalnızca biyomedikal kriterlerle sınırlı olmadığını, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal uyum mekanizmalarını devreye sokarak hayatlarının olumlu yönlerine odaklanmaları ve refah hissini sürdürebilmeleriyle daha geniş, çok boyutlu bir çerçevede ele alınması gerektiğini göstermektedir. Çünkü görüldüğü üzere, yaşlı yetişkinler, iyi yaşlanmaya dair görüşlerini ifade ederken, genel teorilerdeki başarılı yaşlanma özelliklerini dile getirmekle birlikte (Laditka vd., 2009), akademik modellerde yer almayan olumlu tutum, finansal güvence, maneviyat, mizah, değer bilme, yaşam kalitesi, geri verme ve yaşam boyu öğrenme gibi unsurları da vurgulamaktadır (Hilton, 2012). Bu durum, başarılı yaşlanmanın hem nesnel kriterler (çeşitli şekillerde ölçülen) hem de yaşlı bireylerin öznel deneyim ve tanımları arasında belirgin tutarsızlıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Montross vd., 2006). Araştırmacılar, bu tutarsızlıkların, başarılı yaşlanma kavramının öznel ve nesnel boyutları birleştirerek yeniden tanımlanması gerektiğini göstermekte olduğunu savunmaktadır (Katz, 2014). Tek başına öznel bileşenler önyargılara yol açabileceği için (Baltes ve Baltes, 1990),

nesnel bileşenlerle desteklenmeleri, daha kapsamlı ve dengeli bir başarılı yaşlanma kavramsallaştırmasını mümkün kılmaktadır (Cosco vd., 2013).

Kısaca, başarılı yaşlanma, Havighurst'ün 1961'deki ilk tanımından bu yana, akademisyenler (Cosco vd., 2014; Tesch-Römer ve Wahl, 2022) ve yaşlı bireyler (Reich vd., 2020; Teater ve Chonody, 2020) tarafından farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır (Serrat, 2024). Ancak geçen yıllara rağmen, başarılı yaşlanma için ortak bir tanım üzerinde fikir birliğine varılamamıştır. Günümüzde, başarılı yaşlanmanın tanımı (Depp vd, 2010; Martin vd., 2015) veya ölçümü (Cosco vd., 2014) konusundaki anlaşmazlıklar devam etmektedir. Bunun yanı sıra, demografik faktörler, özellikle kültürel etkiler, başarılı yaşlanma bileşenlerine verilen değerlerde farklılıklar yaratabilmektedir (Cosco vd., 2013).

Başarılı yaşlanmanın ne olduğu, nasıl ölçüleceği ve nasıl en iyi şekilde gerçekleştirilebileceği soruları hala belirsizliğini korumaktadır (Strawbridge vd., 2002; Depp ve Jeste, 2006). Martinson ve Berridge (2015), tüm yaş grupları, geçmişler ve kültürler için evrensel bir modelin mümkün olmadığını ileri sürmüşlerdir. Bununla birlikte, başarılı yaşlanma, tüm ülkelerde hedeflenen bir amaç olarak görünmektedir. Toplumların yaşlanma eğilimleri göz önüne alındığında, bu hedefin gelecekte birçok araştırma, proje, konferans ve sosyal politika kararında giderek daha fazla yer alacağı öngörülmektedir (Von Faber vd., 2001). Ayrıca, bu kavramın ölçümünde kullanılacak uygun metriklerin geliştirilmesi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bir araştırma önceliği olarak belirlenmiştir (DSÖ, 2015).

2.3. Başarılı Yaşlanma ile İlgili Kuram ve Modeller

Başarılı yaşlanma konusu pek çok açıdan ele alınan bir kavramdır ve bu kavrama dönük çeşitli kuram ve modeller ortaya konmuştur. Aşağıda bunlardan Rowe ve Kahn'ın Normal Yaşlılar ve Başarılı Yaşlılar Modeli, Seçme, Optimizasyon ve Ödünleme Kuramı, Sosyal ve Duygusal Seçicilik Teorisi, Başarılı Yaşlanmanın Yaşam Boyu Modeli, Psikolojik İyi Oluş Modeli üzerinde durulmuştur.

2.3.1. Rowe ve Kahn'ın Normal Yaşlılar ve Başarılı Yaşlılar Modeli

Rowe ve Kahn (1997) yaşlanma sürecindeki yaşlıları iki farklı gruba ayırarak başarılı yaşlanmanın daha iyi anlaşılabilceğini savunur. Bu gruplar “normal yaşlılar” ve “başarılı yaşlılar” olarak tanımlanmaktadır. Normal (olağan) yaşlılar, sağlık sorunları veya risk faktörleri taşıyan ancak patolojik durumları olmayan bireyleri ifade ederken, başarılı yaşlılar düşük sağlık riski ve yüksek fonksiyon düzeyi ile karakterize edilen yaşlı bireyleri ifade eder. Rowe ve Kahn, bu iki grup arasındaki ayrımın yaşlanma süreçlerini daha iyi anlamak için bir temel oluşturacağını ve başarılı yaşlanma kriterlerini ve belirleyicilerini belirleyip, “normal yaşlılar” için etkili müdahaleler geliştirilmesine yönelik hedefler belirleme konusunda bu ayrımın faydalı olacağını ummaktadırlar.

Başarılı yaşlanma, hastalık ve engellerden uzak bir yaşam, yüksek zihinsel ve fiziksel işlevsellik ile hayata aktif bir şekilde katılım süreci olarak üç ana bileşen ile tanımlanmaktadır. Bu üç unsur, birbirine bağlı olarak tanımlanmıştır. İlk olarak, hastalıklardan ve sakatlıklardan kaçınmak, örneğin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemekle mümkündür. Bu durum, ikinci unsur olan yüksek bilişsel ve fiziksel kapasitenin korunmasını destekler. Yüksek işlevsel kapasite ise üçüncü unsur olan hayata aktif katılımın sürdürülmesi için gerekli bir temel oluşturur. Bu unsurlar birbirini destekleyerek başarılı yaşlanmanın bütüncül bir yaklaşımını sunar. Ayrıca, başarılı yaşlanmanın her bir bileşeni, kendi içinde çeşitli alt unsurları barındırır. Düşük hastalık olasılığı, sadece hastalıkların yokluğundan ziyade kalıtım, yaşam stili ve yaşa bağlı olarak var olan risk faktörlerinin olmaması veya ciddiyetinin düşük olmasıyla da ilgilidir. Yüksek işlevsel düzey ise fiziksel ve bilişsel kapasiteleri içerir ve bu kapasiteler, kişinin mevcut durumundan ziyade aktivite potansiyelini gösterir, bir kişinin ne yapabileceğini gösterir. Ayrıca, başarılı yaşlanma kişiler arası ilişkiler ve üretken faaliyet gibi hayatın aktif bir şekilde sürdürülmesiyle de ilgilidir. Kişilerarası ilişkiler, yüz yüze etkileşimi, bilgi paylaşımını, duygusal desteği ve doğrudan yardımlaşmayı kapsamaktadır. Bir etkinliğin üretken sayılabilmesi için ise topluma katkı sağlayan bir değer üretmesi gereklidir (Rowe ve Kahn, 1997).

Yöneltelen eleştirilere bakıldığında, bu tanım, çoğu insan için yaşlılıkta tamamen hastalısız bir yaşamın gerçekçi olmaması (Bowling ve Dieppe, 2005) ve yaş ilerledikçe, özellikle 75 yaşından sonra (Jaul ve Barron, 2017), bu kriterlere ulaşmanın zorlaşması nedeniyle eleştirilmiştir (Cosco vd., 2013; Katz ve Calasanti, 2015; Young vd., 2009). Başarılı yaşlanma tanımı, sabit son noktalar üzerine odaklanmasıyla, bireylerin yaşam süreleri boyunca ulaşmayı hedefledikleri kişisel amaçları yeterince yansıtmadığı eleştirisini de almıştır (Pearlin ve McKean Skaff, 1996). Modelin, süreci açıklamak yerine yalnızca başarılı yaşlanmış bireyleri tanımlamaya odaklandığı (Ouweland vd., 2007) ve yaşlı yetişkinlerin bakış açılarını ihmal ettiği belirtilmiştir (Martinson ve Berridge, 2015). Sosyoekonomik seviyesi yüksek konumdaki bireyler için daha erişilebilir bir durum olarak tanımlandığı, mevcut toplumsal eşitsizlikleri güçlendirdiği ifade edilmiştir (Katz ve Calasanti, 2015; Martinson ve Berridge, 2015). Ayrıca, bu kriterler, normatif ve Batı ideallerine dayalı olması nedeniyle eleştirilmiş; kriterlere uymayanlar için çok damgalayıcı, dışlayıcı bulunarak belirli gruplar lehine önyargılı olduğu belirtilmiştir (Dillaway ve Byrnes, 2009; Martinson ve Berridge, 2015; Holstein ve Minkler, 2003; Tornstam, 1992). Holstein ve Minkler (2003), modelin varsayımlarının kadınlar, yoksullar ve beyaz olmayanlar gibi marjinal gruplar için potansiyel olarak zararlı etkiler taşıyabileceğini belirtmiştir.

Katz ve Calasanti (2014) makalesinde bu başarılı yaşlanma paradigmasını ele almıştır. Başarılı yaşlanma yaklaşımı, bu makalede bireysel çaba ve seçimlere yapılan vurgular nedeniyle eleştirilmiştir. Bu yaklaşımın sosyoekonomik koşulların etkisini göz ardı ettiği ve tanım tutarsızlıklarına yol açtığı belirtilmektedir. Bu model, bağımlılık, engellilik ve sosyal eşitsizlikleri dışlamasıyla (Holstein ve Minkler' in (2003) de dile getirdiği gibi) dikkat çekmiştir. Kadınlar, azınlıklar ve düşük gelirli grupların kaynaklara erişimde dezavantajlı konumda olması, başarılı yaşlanmanın bireysel tercihlerden ziyade yapısal koşullara bağlı olduğunu göstermektedir. Katz ve Calasanti 'ye (2014) göre, eleştirel gerontoloji, başarılı yaşlanma kavramını sosyal yapısal eşitsizlikleri ve güç ilişkilerini (örneğin, sosyal eşitsizlikler ve yaşçılık) yeterince ele almaması nedeniyle sorgulamaktadır. Ayrıca, başarılı yaşlanmanın, orta yaşın sosyal konumundan farklı bir norm olarak ele alınmaması, bu eleştirileri güçlendirmektedir. Daha kapsayıcı yaklaşımlar yukarıdaki araştırmacılar tarafından önerilmiş ve araştırılmıştır. Çoğu ülkedeki yaşam

beklentisindeki gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda, yaşlılık tanımlarının yeniden gözden geçirilmesi ve yeniden sınıflandırılması gerektiği de öne sürülmektedir (Ouchi vd., 2017).

Rowe ve Kahn'ın (1997) başarılı yaşlanma tanımı, eleştirilere rağmen, bir dönüm noktası olmuş, başarılı yaşlanmanın tanımını ve ampirik incelemesini konu alan birçok çalışmaya ilham vermiş ve bu öncülüğünde etkisiyle literatürde en yaygın kullanılan tanım olmaya devam etmektedir (Badache, 2021, Serrat, 2024). Rowe ve Kahn (2015), modellerinin sınırlamalarını kabul etmekle birlikte, "bilimsel araştırmalarda yaygın olarak kullanılmasının, tamamen terk edilmesi yerine bazı değişiklikler yapılmasını gerektirdiği" görüşünü savunarak gelen eleştirilere cevap niteliğinde bu tartışmaya katılmışlardır. Makale, Rowe ve Kahn'ın başarılı yaşlanma modelinin (Successful Aging 2.0) genişletilmesi ve eleştirilere yanıt verilmesi üzerine odaklanmaktadır. Tartışmalarında, yaşlanmayı yaşam boyu bir perspektifle ele alma gerekliliğini, yaşlanan toplumun potansiyel faydalarına daha fazla odaklanmayı ve başarılı yaşlanmayı yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de değerlendirme ihtiyacını vurgulayarak araştırma için yeni öncelikler belirlemişlerdir. Orijinal model, düşük hastalık riski, yüksek zihinsel ve fiziksel işlevsellik ile yaşamla sürekli etkileşim gibi üç ana bileşene dayanmaktadır. Ancak, bu modelin sınırlı olduğu, sosyal, öznel ve toplumsal boyutları yeterince dikkate almadığı eleştirilmektedir. Özellikle, sosyal faktörlerin modelde eksik olduğu vurgulanmıştır. Sosyoekonomik durum, ırk, cinsiyet, aile yapısı ve toplumsal bağlam gibi unsurların, bireylerin başarılı yaşlanma süreçlerini nasıl etkilediği göz ardı edilmiştir. Bu nedenle, sosyal faktörlerin modelde temel bir bileşen olarak ele alınması gerektiği belirtilmiştir. Ek olarak, yaşam seyri perspektifinin modele dahil edilmesi önerilmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşam boyunca edindikleri deneyimler, karşılaştıkları zorluklar ve geçmiş olayların yaşlanma süreçlerini nasıl şekillendirdiğine odaklanır. Yaşam seyri perspektifi, başarılı yaşlanmayı sadece mevcut durumun bir değerlendirmesi olmaktan çıkarıp, bireylerin geçmiş ve gelecekteki yaşam koşullarıyla ilişkilendiren daha kapsamlı bir anlayış sunar. Ayrıca, öznel algıların modelde daha fazla yer bulması gerektiği ifade edilmektedir. Katılımcıların kendi yaşlanma süreçlerine dair algıları ve memnuniyetlerinin, başarılı yaşlanmanın temel göstergeleri arasında yer alması gerektiği savunulmuştur. Bu, fiziksel ve zihinsel işlevselliğin ötesine geçerek bireylerin kendi yaşamlarına dair tatmin duygusunu

da değerlendirmeyi içerir. Son olarak, başarılı yaşlanma kavramının bireysel düzeyden toplumsal düzeye genişletilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Toplumsal düzeyde başarılı yaşlanma, eğitim, iş gücü, sağlık hizmetleri ve Şehir planlaması gibi temel alanlarda kurumların yeniden yapılandırılmasını gerektirdiği ifade edilmiştir. Yaşlı bireylerin topluma daha aktif katılımını destekleyen politikalar, bireysel ve toplumsal düzeyde başarılı yaşlanmayı teşvik edebilir. Makale, başarılı yaşlanmanın yalnızca bireylerin sağlık ve işlevselliğiyle sınırlı bir kavram olmadığını, sosyal, öznel ve toplumsal boyutların dahil edilmesiyle daha zengin ve kapsayıcı bir anlayışa ulaşılabileceğini ne sürmektedir. Bu genişletilmiş yaklaşım, gelecekteki araştırmalar ve politikalar için önemli bir temel sunmaktadır.

2.3.2. Seçme, Optimizasyon ve dnleme Kuramı (SOC)

Baltes ve Baltes'in (1990) geliştirdiği model, yaşlanmayı farklı yollar ve sonuçlar içeren, bireysel olarak farklı Şekillerde yaşanan, heterojen ve çok yönlü bir süreç olarak tanımlamaktadır. Model, yalnızca sonuçlara odaklanmak yerine, başarılı yaşlanma süreçlerini tanımlamaya odaklanan ilk yaklaşımlardan biridir (Ouwehand, 2006). Baltes ve Baltes (1990), başarılı yaşlanmayı uyum yeteneği ya da davranışsal esneklik kavramlarına dayandırmaktadır.

Baltes ve Baltes (1990) insanların yaşam koşulları ne kadar zor ya da olumsuz olursa olsun (rneğin savaş zamanları, hapisaneler gibi), bu koşullarda yaşayan kişilerin yaşam doyumunun, daha normal veya iyi koşullarda yaşayan insanlarla çok büyük farklılık göstermediğini ileri sürmektedir. Bu durumu, kişilerin uyum sağlama yeteneğiyle açıklamışlardır. Özellikle yaşlılıkta ortaya çıkan değişiklikler ve kayıplarla başa çıkabilme ve bu durumlara uyum sağlayabilme kapasitesinin, başarılı yaşlanmanın önemli bir lt olduğunu savunmuşlardır. Yani, zorluklar karşısında esneklik ve uyum göstermek başarılı yaşlanmanın anahtarlarından biri olarak görülmüştür. Baltes ve Baltes (1990), yaşlanmayı kazançlar ve kayıplar arasında bir denge olarak kavramsallaştırmış, yaşlı bireylerin bu dengeyi sağlayarak yaşamlarından memnuniyet duyabileceklerini savunmuştur. Başarılı yaşlanma, bu dengeyi kurmayı başaran bireylerin dayanıklılığını ifade etmektedir. Yaşlı

bireyler, bilişsel ve fiziksel yeteneklerdeki düşüşlere rağmen sosyal destek sağlayarak ilişkilerini optimize ederek kendilerini geliştirmeye devam ederler. Mutlu bir şekilde yaşlanmak için yaşlıların aktif bir rol üstlenmesi gerektiğini ve belirlenen hedefleri optimize etmenin bu sürecin bir parçası olduğunu vurgulamışlardır.

Baltes ve Baltes'a (1990) göre, başarılı yaşlanma hem bireyin kendi algı ve değerlendirmelerinin (öznel değişkenler) hem de dışarıdan ölçülebilen, gözlemlenebilen faktörlerin (nesnel değişkenler) kültürel bağlam içinde ele alınmasıdır. "Mutlu yaşlanma, seçme, optimizasyon ve ödünleme arasındaki etkileşime dayanmaktadır. Baltes ve Baltes (1990), hedeflerin seçimini önemli ilk adım olarak vurgulamışlardır. Bu süreçte, bireyler, kayba dayalı ya da özgürce seçilmiş hedefler arasında bir tercih yaparak kendileri için önemli olan faaliyetleri belirlerler. Bu da bazı aktiviteleri bilinçli olarak yapmamaya karar verebilme özgürlüğünü içerir. Bu yaklaşımla, bireyler enerjilerini artıran ve keyif aldıkları faaliyetleri seçerken, onları yoran ya da hoşlanmadıkları işleri yapmaktan kaçınmayı hedeflerler. Kayıpların artmasıyla bireylerin hedeflerini yeniden yapılandırarak en önemli olanlara odaklanmaları ve başarısız hedeflerden kopmaları gerektiği vurgulanır (Ouweland, 2006). İkinci aşamada, yaşlılıkta optimizasyon kavramı öne çıkar. Belirli hedeflere ulaşmak için gerekli becerilerin güçlendirilmesi önemlidir. Ancak, yaşlanma sürecinde bazı hedeflerin her zaman mümkün olmadığı da kabul edilmelidir. Yaşlı bireylerin bu farkındalığa sahip olmaları gerektiği vurgulanır (Baltes ve Baltes, 1990). Optimizasyon, seçilen faaliyetlerin en iyi şekilde gerçekleştirilmesi ve tüm mevcut kaynaklardan yararlanarak en yüksek performansa ulaşılması ile ilgilidir. Son olarak, ödünleme (telafi) kavramı, eski stratejiler işe yaramadığında alternatif yolların devreye sokulmasını ifade eder (Bajor ve Baltes, 2002). Bu aşamada, seçilen görevleri yerine getirmek için farklı stratejiler veya yardımlar kullanılabilir. SOC teorisi, yaşlı bireylerin esnekliğini artırarak enerjilerini nereye yönlendireceklerine bilinçli bir şekilde karar vermelerine olanak tanır ve bu da özgürlük duygusunu güçlendirir.

SOC modeli, insanların, kazanımları artırırken kayıpları en aza indirmeyi amaçlayan bilinçli ya da bilinçsiz süreçlere başvurduğunu vurgular. Ancak bireylerin kişisel hedefleri, kültürleri ve yaşam koşulları farklı olduğundan, bu süreçler bireysel farklılıklar gösterir. Bu da modelin, başarılı yaşlanma sürecinin tek tip bir tanımı

olmadığını, herkesin kendi kişisel koşullarına göre bu süreci yönetebileceğini kabul ettiğini göstermektedir (Ouweland,2006).

2.3.3. Sosyal ve Duygusal Seçicilik Teorisi (SDST)

Carstensen'in sosyal ve duygusal seçicilik teorisi, zaman ufku daraldıkça -özellikle yaşlanmayla birlikte- bireylerin daha seçici hâle geldiğini ve duygusal açıdan anlamlı ilişkilere ve hedeflere odaklandığını savunur (Cartensen, 1992, 1995). Teori, zaman ufkunun küçüldükçe – genellikle yaşla birlikte – insanların duygusal olarak daha anlamlı hedeflere ve ilişkilere odaklandıklarını savunmaktadır (Carstensen, 1992). Bunun temelinde, bireylerin sınırlı yaşam sürelerinin farkına vararak bu sınırlamaya uyum sağlamaları yatmaktadır. Kişi, bu süreçte daha yakın ve duygusal olarak derin ilişkilere öncelik verirken, yüzeysel veya daha uzak ilişkilerin önemini azaltır (Carstensen, 1995; Fung vd., 2001).

Carstensen (1992), çalışmasıyla iki hipotez ileri sürmüştür. İlk olarak, erken yetişkinlik döneminde bireylerin sosyal ilişkilerini sınırlamaya başladıkları gözlemlenir, yani çevrelerindeki insan sayısını azaltma eğilimi gösterirler. İkinci olarak, yaşla birlikte ilişkilerde duygusal yakınlığın arttığı görülür. Bu artış, ilişkilerin sıklığı ya da kurulan temasların sayısından bağımsız olarak gerçekleşir, yani kişi daha az insanla daha seyrek temas kursa bile, ilişkilerdeki duygusal derinlik zamanla artmaktadır.

Yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerini, aldıkları sevgi ve duygusal desteğe göre değerlendirdikleri, yeni ilişkilerde bu desteği bulmanın ise yaşla birlikte zorlaştığı görülmektedir. Sosyo-duygusal seçicilik teorisinin temel görüşü, yaşlandıkça insanlar zamanlarının sınırlı olduğunu fark eder ve ödüllendirici, duygusal olarak zengin ilişkilere daha fazla odaklanırlar. Bu süreç, bilişsel işleyişi de etkileyerek olumlu bilgiye karşı bir tercih yaratır. Ancak eski arkadaşların kaybı ve azalan sosyal ağlar, duygusal desteğin azalmasına neden olabilir. Yaşlı bireyler, zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmek için sosyal ilişkilerini seçici bir şekilde yönetirler ve yakın gelecekteki duygusal ihtiyaçlara daha fazla odaklanırlar. Bu seçicilik, sosyal ağlarının çocuklar, kardeşler ve yakın

arkadaşlardan oluşmasına yol açar. Bu sosyal ağ değişiklikleri, bireyin yaşla birlikte duygusal düzenlemeye daha fazla önem vermesiyle ilişkilidir (Aartsen vd., 2004; Carstensen, 1992).

2.3.4. Başarılı Yaşlanmanın Yaşam Boyu Modeli

Schulz ve Heckhausen (1996), başarılı yaşlanma sürecini açıklamak için "birincil ve ikincil kontrol" yapısını yaşam boyu modeli kapsamında tanımlamıştır. Birincil kontrol, bireyin dış dünyayı etkileyerek çevresel değişimlere müdahale etmesini ifade ederken, ikincil kontrol, bireyin bu değişimlere uyum sağlayarak kazanç sağlamasıdır. Çevresiyle en uzun süre etkileşim kurabilen ve çevresini etkileyebilen bireyler daha başarılı kabul edilmektedir. Ancak birincil kontrol, bireyin genetik özellikleri ve mevcut sosyokültürel koşullarla sınırlıdır. Schulz ve Heckhausen, bireyin çevresiyle etkileşim kurabilmesi için fiziksel kapasitesinin de önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu yaklaşım, Rowe ve Kahn'ın (1987) fiziksel ve bilişsel sağlığı başarılı yaşlanmanın temel unsurları olarak ele alan modeline paralellik göstermektedir.

Başarılı yaşlanma, yalnızca fiziksel işlevlerin korunması değil, aynı zamanda bilişsel, entelektüel ve sosyal ilişki becerilerinin geliştirilmesini de kapsar. Değişimlere uyum sağlayabilme, ikincil kontrolün temel unsurlarından biridir. Gelişim sürecinde başarısızlık ve düşüşlerin kaçınılmaz olduğu göz önüne alındığında, bireyin elde ettiği kazanımları koruyarak gelecekteki gelişimini tehlikeye atmadan bu zorluklarla başa çıkabilmesi önemlidir. Özetle, bireyin bilişsel ve sosyal becerilerini geliştirmesi, fiziksel işlevlerini sürdürmesi ve değişimlere dirençli olması başarılı yaşlanmanın ölçütlerinden biridir.

Model, başarılı yaşlanmayı birincil ve ikincil kontrolün dengeli bir şekilde sürdürülmesine dayandırır. Seçim ve telafi süreçlerinin birincil kontrol motivasyonu ile yönlendirildiği, bireyin bu mekanizmaları etkin bir şekilde kullanarak kontrol düzeyini maksimize etmesi gerektiği savunulmaktadır. Yaşam döngüsünde çeşitlilik ve seçiciliğin zaman içinde farklı önem kazandığı, seçiciliğin sosyokültürel ve genetik sınırlamalarla

şekillendiği belirtilmektedir. Başarılı yaşlanma, bireyin yaşam boyunca birincil kontrolü koruması ve bu süreçte seçim ve telafi stratejilerini etkili bir şekilde kullanması ile tanımlanır.

2.3.5. Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989), psikolojik iyi oluş modelini geliştirirken önceki yaklaşımları, psikolojik iyi oluşu dar bir bakış açısıyla ele aldıkları için eleştirmiştir. Ona göre, önceki literatür teorik temelden yoksun refah kavramlarına dayandığı için pozitif işleyişin önemli boyutlarını göz ardı etmiştir. Carol Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, başarılı yaşlanma kavramıyla bağlantılıdır, ancak bu model doğrudan bir "başarılı yaşlanma modeli" olarak tanımlanmaz. Yine de, Ryff'in çalışmaları ve psikolojik iyi oluş modeli, başarılı yaşlanma araştırmaları için önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Carol Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, bireylerin yaşamlarındaki anlam ve tatmini belirleyen altı temel boyuttan oluşan kapsamlı bir çerçevedir. Ryff, psikolojik iyi oluşun sadece mutluluk veya pozitif duygularla sınırlı olmadığını, bireyin yaşamla nasıl başa çıktığını ve kendini nasıl geliştirdiğini de içerdiğini savunur. Bu model, bireyin kendisini ve çevresini anlama, anlamlı ilişkiler kurma ve sürekli gelişim sağlama yetkinliklerine odaklanmaktadır.

Bu bağlamda Ryff, pozitif işleyişin daha geniş ve bütüncül bir çerçevede ele alınmasına katkı sağlayan boyutlar tanımlamıştır. Kendini kabul, bireyin kendisiyle barışık olması ve güçlü-zayıf yönlerini kabullenmesini ifade eder. Bu boyutta yüksek bir düzeye sahip bireyler, geçmiş deneyimlerinden ders alarak kendileriyle ilgili olumlu bir algı geliştirir. Kendini kabul, sağlıklı benlik saygısının temel taşlarından biridir. Psikolojik olarak iyi olmanın merkezinde, bireyin kendisini olduğu gibi sevmesi ve eleştirel bir bakış açısıyla da kendini değerlendirebilmesi yer alır. Olumlu ilişkiler, bireyin çevresindeki insanlarla anlamlı, sevgi dolu ve destekleyici bağlar kurma kapasitesidir. Bu boyut, empati, güven ve karşılıklı anlayış üzerine kuruludur. Olumlu ilişkiler geliştirme becerisi, bireyin sosyal destek sistemini güçlendirir ve yaşam zorluklarıyla daha etkili başa çıkmasını sağlar. Ryff'e göre, anlamlı ilişkiler olmadan psikolojik iyi oluş tam anlamıyla sağlanamaz. Otonomi, bireyin kendi kararlarını alabilmesi ve dış baskılara karşı direnç

gösterebilmesidir. Kendi değerlerine ve inançlarına göre hareket etme yeteneği, bireyin başkalarının beklentilerinden bağımsız bir şekilde yaşamasını sağlar. Bu boyut, bireyin kendine güvenini artırır ve kişisel özgürlüğünü destekler. Otonomi, bireyin kendi hayatında kontrol sahibi olmasını vurgular. Çevresel ustalık, bireyin çevresel koşulları etkili bir şekilde yönetme ve ihtiyaçlarına göre düzenleme becerisidir. Bu boyut, bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkabilme ve kendisi için en uygun ortamı yaratma kapasitesini ifade eder. Çevresel ustalık, bireyin yaşam koşullarını iyileştirme ve yaşamını kolaylaştırma yetkinliklerini içerir. Amaçlı yaşam, bireyin yaşamında bir hedef veya anlam bulmasını ifade eder. Hayatın anlamlı olduğunu hissetmek, bireye motivasyon ve yön sağlar. Amaçlı yaşam boyutunda güçlü olan bireyler, yaşamlarına katkı sağlayacak hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için çaba gösterir. Yaşamda bir amaca sahip olmak, psikolojik dayanıklılığı artırır ve bireyin hayatta kalıcı bir iz bırakmasını sağlar. Kişisel gelişim, bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve sürekli olarak kendini geliştirme isteğini ifade eder. Bu boyut, öğrenmeye ve değişime açık olmayı, yeni deneyimler aramayı ve kişisel sınırlarını genişletmeyi içerir. Ryff'e göre, psikolojik iyi oluş, bireyin durağan bir şekilde mutlu olmasından ziyade, sürekli olarak kendini aşma ve daha iyiye ulaşma çabasını gerektirir. Bu altı boyut, bireylerin psikolojik olarak sağlıklı ve doyumlu bir yaşam sürmelerini destekler. Ryff'in modeli, bireylerin güçlü ve zayıf yönlerini anlamalarına yardımcı olurken, aynı zamanda kişisel gelişim ve sosyal bağlantılar üzerinde durarak kapsamlı bir iyilik halini teşvik etmektedir.

2.4. Başarılı Yaşlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Başarılı yaşlanma üzerine yapılan araştırmalarda, bu konunun tek başına veya farklı değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Literatürde, başarılı yaşlanma konusunun tek başına ele alındığı çalışmalar araştırmacıların fikirleri ve bireylerin fikirleri olarak ikiye ayrılabilir. Ayrıca bu iki yaklaşıma yönelik derleme çalışmaları da mevcuttur. Türkiye'de ise çoğunlukla başka bir kavramla olan ilişkisine yönelik araştırmalar gözlemlenmiş (Aydın ve Sayılan, 2022; Ekşi vd., 2021; Fidanboy, 2022; Kandemir ve Güre, 2023; Kütmeç Yılmaz, 2020; Yüksel vd., 2021) bireylerin fikirlerine yönelik çalışmaların az olduğu gözlemlenmiştir (Örn; Akbayrak ve Aysan, 2022; Demir Çelebi, 2020). Aşağıda bu

araştırmalar, Başarılı yaşlanmayı tek başına ele alan çalışmalar ve başarılı yaşlanmayı diğer değişkenlerle bir arada inceleyen çalışmalar olarak iki alt başlık altında incelenmiştir.

2.4.1. Başarılı Yaşlanmayı Tek Başına Ele Alan alışmalar

Phelan ve arkadaşları (2004), başarılı yaşlanma için ltler belirlemek amacıyla biyomedikal ve psikososyal modellerin yanı sıra mevcut literatürü incelemiş ve literatürde bulunan 20 başarılı yaşlanma özelliğini seçmiştir. Bu zellikler sağlık, bağımsızlık, yaşam memnuniyeti, sosyal ilişkiler ve hayata aktif katılım gibi faktörleri içermektedir. Ancak, bu zellikler Anglo-Amerikan temelli çalışmalardan alınmiş olup finansal güvence ve maneviyat gibi bazı unsurları içermemektedir (Hilton, 2012). Çalışmaya 65 yaş st 2.581 Kafkasyalı ve 1.985 Japon Amerikalı katılmış ve katılımcılara bu özelliklerin önem derecesini değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılar arasında sağlık, sosyal etkileşim, bağımsızlık ve yaşlanmaya uyum sağlama gibi özellikler ortak öneme sahip bulunmuştur. Phelan'ın lt, başarılı yaşlanmayı dört boyuta (psikolojik, sosyal, fiziksel ve işlevsel sağlık) dayalı olarak 20 maddelik bir Likert lği ile değerlendirilmiştir. Bu boyutlar: Fiziksel sağlık, yaşlı bireylerin hastalıktan uzak kalmasını ve fiziksel olarak sağlıklı olmalarını ifade eder; bu boyut, kronik hastalıkların ve bedensel sorunların olmamasıyla tanımlanır. İşlevsel sağlık, bağımsız işlevsellik olarak adlandırılır ve yaşlı bireylerin günlük yaşam aktivitelerini başkalarına bağımlı olmadan sürdürebilmelerini kapsar. Psikolojik sağlık, ruh sağlığı, duygusal istikrar ve bilişsel işlevsellik olarak tanımlanır; yaşlı bireylerin hafıza ve düşünme gibi zihinsel yeteneklerini korumaları bu boyutun temelini oluşturur. Son olarak, sosyal sağlık, hayata aktif katılım anlamına gelir ve bireylerin sosyal etkileşimlerini, arkadaşlık ve aile ilişkilerini sürdürmelerini içerir. Bu boyutta, yaşlı bireylerin sosyal olarak izole olmamaları ve toplumla etkileşim içinde olmaları önemlidir. lek güvenilirlik katsayısı .89 olarak bildirilmiştir ($\alpha = .89$). Çalışma, yaşlı yetişkinlerin başarılı yaşlanma algılarının çok boyutlu ve karmaşık olduğunu ortaya koymuştur. Phelan'ın (Phelan vd. 2004) Başarılı Yaşlanma Anketi kullanılarak bir dizi kültürler arası çalışma yapılmıştır (Hilton, 2012).

Li ve arkadaşları (2006) tarafından Çin'de gerçekleştirilen bir araştırmada, 65 yaş ve üzeri bireylerde başarılı yaşlanma düzeyinin, 85 yaş ve üstü bireylere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek başarılı yaşlanma seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada, başarılı yaşlanma ile ilişkilendirilen diğer faktörler arasında, daha fazla boş zaman etkinliği yapmak, geniş bir sosyal ağa sahip olmak ve evli olmak gibi unsurlar da yer almaktadır (Li vd., 2006).

Başarılı yaşlanma üzerine yapılan literatür incelemelerinde meta-analiz çalışmalarının oldukça yaygın bir yöntem olarak kullanıldığı görülmektedir (Örn; Reich vd.,2020; Teater vd., 2019). Depp ve Jeste (2006), 29 farklı tanımı ele aldıkları meta-analiz çalışmalarında, başarılı yaşlanmanın en güçlü belirleyicilerinin yaş (genç yaşlı grubunda olmak), engellilikten kaçınmak ve sigara içmemek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, cinsiyet, medeni durum, gelir ve eğitim düzeyinin genellikle başarılı yaşlanma ile doğrudan ilişkili olmadığını vurgulamışlardır.

Laditka ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışma, ABD'de Anglo, Afro-Amerikan, Amerikan Kızılderili, Çinli, Vietnamlı ve Latin kökenli yaşlı yetişkinlerle yürütülen 42 odak grup çalışmasından elde edilen verilere dayanmaktadır. Katılımcılardan "iyi yaşlandığını düşündükleri birinin" özelliklerini tanımlamaları istenmiştir. Çalışmada, iyi yaşlanma algılarında belirgin ırksal ve etnik farklılıklar gözlemlenmiştir. Tüm etnik gruplar, iyi yaşlanan birini tanımlarken sağlıklı olma, hareketlilik, bağımsız yaşama, olumlu tutum, sosyal aktivite, çalışabilme, dış görünüş olarak yaşlı görünmeme ve boş zaman aktivitelerine katılım gibi ortak özellikler vurgulamıştır. Araştırma, bilişsel sağlığın başarılı yaşlanma için kritik öneme sahip olduğunu ve bu bağlamda fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve sosyal katılımın bilişsel gerileme risklerini azaltabileceğini göstermiştir. Ayrıca, etnik gruplar arasında bilişsel faaliyetler, sağlık alışkanlıkları ve dış görünüş gibi konulara verilen önemin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Örneğin, Çinli ve Vietnamlı katılımcılar beslenme alışkanlıklarına daha fazla vurgu yaparken, Amerikan yerlileri sosyal aktiviteyi daha önemli bulmuşlardır. Araştırma, yaşlı yetişkinlerin iyi yaşlanma konusundaki algılarının kültürel ve sosyal bağlamlara göre değiştiğini ortaya koymuştur.

Lewis (2011), kültürel değişkenleri dikkate alarak Güneybatı Alaska'da 61-93 yaşları arasındaki yaşlı bireylerle gerçekleştirdiği nitel bir araştırmada başarılı yaşlanma kavramını dört ana tema altında incelemiştir. Bu temalar; sosyal çevre ve iletişim, maneviyat, fiziksel sağlık ve duygusal iyi oluş olarak sıralanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, başarılı yaşlanma, bu dört temel unsurun birleşimiyle şekillenen bir kavram olarak değerlendirilmiştir.

Iwamasa ve Iwasaki'nin (2011) çalışması, başarılı yaşlanma kavramını Japon Amerikalı yaşlı yetişkinler arasında, etnografik temellendirilmiş teori yaklaşımıyla incelemiştir. 77 Japon Amerikalı yaşlı birey odak gruplarına katılmıştır. Gruplar bir kelime ilişkilendirme göreviyle başlamış ve "Başarılı yaşlanma ifadesini duyduğunuzda aklınıza ne geliyor?" sorusuyla başlamıştır. Devamında, "Başarılı bir şekilde yaşlanan Japon Amerikalı yaşlı bir yetişkinin özellikleri nelerdir?" sorusu yöneltilerek sürece devam edilmiştir. Katılımcılar, başarılı yaşlanmayı fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, bilişsel işlevsellik, sosyalleşme, maneviyat ve finansal güvenlik alanlarında optimal işlevsellik olarak tanımlamışlardır. Fiziksel Sağlık: Sağlığı koruma, egzersiz yapma, düzenli rutinelere sahip olma ve geleneksel Japon diyeti gibi uygulamalar ön plana çıkmıştır. Psikolojik Sağlık: Olumlu tutumlar, esneklik, bağımsızlık ve yeni deneyimlere açık olma gibi özellikler vurgulanmıştır. Bilişsel İşlevsellik: Zihinsel uyanıklığı koruma, yeni bilgiler öğrenme ve entelektüel faaliyetlere katılma önemli görülmüştür. Sosyalleşme: Arkadaşlarla vakit geçirme, sosyal etkinliklere katılım ve toplumsal uyum, katılımcılar tarafından kritik bulunmuştur. Maneviyat: İnançlar, iç huzur, dini pratikler ve topluma katkıda bulunma öne çıkmıştır. Finansal Güvenlik: Mali istikrar, bütçe yönetimi ve finansal güvence, katılımcıların başarılı yaşlanma kavramında önemli bir yer tutmuştur. Geleneksel Japon diyeti gibi kültürel uygulamalar, sağlıklı kalma ve başkalarına yük olmama değerleri ön plana çıkmıştır. Ayrıca dayanıklılık, iç huzur ve toplumsal uyum gibi Japon kültürüne özgü unsurların başarılı yaşlanma kavramında önemli olduğu belirtilmiştir. Bu boyutlar hem kültüre özgü hem de evrensel özellikleri kapsamakta olup, Japon Amerikalıların değerleriyle örtüşen bir çerçeveye sunmaktadır. Iwamasa ve Iwasaki'nin geliştirdiği model, Rowe ve Kahn (1997) ile Phelan ve arkadaşlarının (2004) çok boyutlu başarılı yaşlanma modellerine dayanmakla birlikte, maneviyat ve finansal güvenlik boyutlarını da içermesi

bakımından daha kapsamlıdır. Çalışma, başarılı yaşlanmanın yalnızca evrensel değil, aynı zamanda kültürel olarak değişebilen bir kavram olduğunu vurgulayan önemli bir örnektir.

Başarılı yaşlanmayı destekleyecek müdahaleler de başarılı yaşlanma üzerine yapılan araştırmaların önemli bir konusu olmuştur. Reichstadt ve arkadaşları (2010), yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma hakkındaki algılarını anlamayı ve başarılı yaşlanmayı artırabilecek faaliyetler ile müdahalelere dair görüşlerini toplamayı amaçladıkları nitel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonuçları, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmayı genellikle kendini kabul etme/kendinden memnun olma ve hayata bağlılık şeklinde iki temel tema ile tanımladıklarını göstermiştir. Kendini kabul etme/kendinden memnun olma teması, gerçekçi öz değerlendirme, yaşamı gözden geçirme ve şimdiki zamana odaklanma gibi alt boyutlara sahipken, hayata bağlılık/kişisel gelişim teması ise yeni arayışlar, başkalarına yardım etme, sosyal etkileşimler ve olumlu tutum gibi alt boyutları içermektedir. Bu iki tema arasındaki denge, başarılı yaşlanmanın sağlanmasında kritik bir faktör olarak görülmüştür. Reichstadt ve arkadaşları (2010), bu anlayışla başa çıkma stratejileri geliştirilmesini, destek sistemlerinin güçlendirilmesini ve üretkenliği ile sosyal katılımı artıran müdahaleleri teşvik etmeyi önermektedirler.

Cosco ve arkadaşları (2013), başarılı yaşlanma oranlarına ilişkin yaptıkları geniş çaplı literatür taramasında 69 çalışmayı incelemiştir. Çalışmanın bulguları, başarılı yaşlanma oranlarının büyük bir çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Başarılı yaşlanma oranı %0,4 ile %91 arasında değişirken, medyan %23,1 ve ortalama %28,3 olarak bulunmuştur. Ancak öz-değerlendirmeye dayalı altı çalışmada katılımcıların %71,3'ü kendilerini başarılı yaşlanma kategorisinde tanımlamıştır. Bu, meslekten olmayan kişilerin ve araştırmacıların başarılı yaşlanma tanımlarının farklılık gösterebileceğini ve nesnel ile öznel raporlar arasında tutarsızlıklara yol açabileceğini göstermektedir. Cosco ve arkadaşları, başarılı yaşlanmanın yalnızca öznel bileşenlere dayanmasının önyargılara yol açabileceğini, ancak bu bileşenlerin nesnel ölçütlerle desteklenmesi durumunda daha bütüncül bir kavramsallaştırmanın mümkün olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, kültürel etkiler ve demografik faktörlerin başarılı yaşlanma bileşenlerine verilen değeri önemli ölçüde etkileyebileceği ifade edilmiştir. Bu bulgular, başarılı yaşlanma kavramının

bireylerin sosyal, kültürel ve psikolojik bağlamlarına göre şekillenebileceğini ortaya koymaktadır.

Kok ve arkadaşları (2015), Amsterdam Uzunlamasına Yaşlanma Çalışması (LASA), Hollanda'daki 55-85 yaş arasındaki bireylerde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevselliği incelemek amacıyla gerçekleştirilen uzun vadeli bir araştırmadır. 1992-1993 yıllarında başlayan ve 16 yıl süren çalışmaya, Hollanda'nın üç farklı kültürel bölgesinden ulusal temsili bir örnekleme 3.107 katılımcı dahil edilmiştir. Takip ölçümleri üç yıllık aralıklarla gerçekleştirilmiş ve analizler, en az iki ölçümü bulunan 2.185 katılımcının verilerine dayanmıştır. Çalışma, Rowe ve Kahn'ın başarılı yaşlanma (SA) modeline dayanmış, ancak kronik hastalıkları dışarıda bırakıp duygusal işlevselliği ekleyerek genişletilmiştir. Başarılı yaşlanma; fiziksel işlevsellik (işlevsel sınırlamalar, öz-değerlendirmeli sağlık), bilişsel işlevsellik (Mini-Mental Durum İncelemesi), duygusal işlevsellik (depresif semptomlar ve yaşam memnuniyeti) ve sosyal işlevsellik (sosyal yalnızlık, sosyal aktivite, başkalarına sağlanan destek) boyutlarında değerlendirilmiştir. Araştırma, katılımcıların çoğunun iyi sağlık, düşük yalnızlık, yüksek bilişsel işlevsellik ve duygusal destek sağlama gibi alanlarda başarılı yörüngelere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ancak sosyal aktivite ve araçsal destek sağlama oranları diğer alanlara göre daha düşük bulunmuştur. SA endeksi ile işlevsel kısıtlamalar ve depresif semptomlar arasında güçlü, sosyal aktivite ve yaşam memnuniyetiyle ise zayıf korelasyonlar tespit edilmiştir. Başlangıç yaşı, eğitim seviyesi, kronik hastalık sayısı ve bir partnerle yaşamak gibi faktörlerin başarılı yörüngelerle ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışma, başarılı yaşlanmanın sabit bir durumdan ziyade dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Katılımcıların yarısı, dokuz başarılı yaşlanma göstergesinin altı veya daha fazlasında başarılı bulunmuş, ancak tüm göstergelerde başarı oranı %5'in altında kalmıştır. Erkekler genelde kadınlara kıyasla daha başarılı bulunmuştur; ancak yörünge türleri iki cinsiyet için benzerlik göstermiştir. Sosyal ve biyolojik faktörlerin eşitsizliklere yol açabileceği belirtilmiş ve bu faktörlerin başarılı yaşlanma üzerindeki etkilerinin daha fazla araştırılması gerektiği ifade edilmiştir. Kok ve arkadaşları (2015) , başarılı yaşlanmanın çok boyutlu ve dinamik bir süreç olduğunu vurgularken, bireylerin benzer genel başarı düzeylerine sahip olsalar bile farklı alanlarda değişen performanslar gösterebileceğini ortaya koymuştur.

Çalışma, sosyal, davranışsal ve biyolojik faktörlerin başarılı yaşlanma üzerindeki kritik rolünü anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Hsu' nun (2007) çalışması, Tayvan'daki yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma kavramını ve ideal yaşlılık yaşamının temel bileşenlerini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma, 2004 yılında gerçekleştirilen Tayvan Başarılı Yaşlanma Araştırması'ndan elde edilen verilere dayanmaktadır ve Tayvan'ın bir ilçesindeki 65 yaş ve üzeri nüfustan, olasılık-büyüklik orantılı örnekleme yöntemiyle seçilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara “Sizce yaşlılıkta ideal ve tatmin edici bir yaşamın temel bileşenleri nelerdir?” sorusu yöneltilmiş ve ayrıca önceden belirlenmiş 23 başarılı yaşlanma kavramının göreceli önemini puanlamaları istenmiştir. Açık uçlu soruya verilen yanıtlar içerik analiziyle altı kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların en çok değindiği bileşen fiziksel sağlık ve bağımsızlık (%47,4) olmuştur. Bunu sırasıyla aile ve sosyal destek (%28,7), ekonomik güvenlik (%17,8), manevi refah (%16,9), çevre ve sosyal refah politikası (%11,7) ve hayata bağlılık (%7,5) izlemiştir. Katılımcılar ayrıca fiziksel sağlık, bağımsızlık, kronik hastalık olmadan yaşama, aileyle birlikte yaşama ve duygusal destek alma gibi kavramları başarılı yaşlanmanın en önemli unsurları olarak değerlendirmiştir. Faktör analizi sonuçları, varyansın %58,7'sini açıklayan beş temel faktör ortaya koymuştur: Aile ve sosyal destek, yaşam üzerinde hakimiyet, sağlık, hayattan keyif alma ve özerklik. Çalışma sonuçları, Tayvan'daki yaşlı bireylerin en çok fiziksel sağlık ve bağımsızlığa değer verdiğini, ekonomik güvenlik ve aile desteğini ise bu kavramlarla bağlantılı gördüğünü göstermiştir. Bunun yanı sıra, sosyal çevre ve sosyal politikalar konusundaki farkındalıklarının ve bu alanlara katılımlarının yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Genel olarak, Tayvan'daki yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma kavramını sağlık, sosyal destek ve ekonomik güvenlik ekseninde tanımladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Teater'ın 2019 tarihli çalışması, başarılı yaşlanma hakkında yaşlı yetişkinlerin görüşlerini inceleyen 22 çalışmayı sistematik bir şekilde analiz ederek, başarılı yaşlanmayı anlamaya yönelik 12 ana tema belirlemiştir. Yaşlı yetişkinler, başarılı yaşlanmayı sosyal, psikolojik, fiziksel, finansal, çevresel ve manevi yönlerin bir kombinasyonu olarak tanımlamışlardır. Çalışmada sosyal ilişkiler, başarılı yaşlanma kavramında önemli bir yer tutmuş ve 22 çalışmanın 19'unda vurgulanmıştır. Aile ve arkadaşlarla bağlantıları

sürdürmek, nesiller arası bakım sağlamak, sosyal katılıma aktif olarak dahil olmak ve sosyal ilişkilerde saygı görmek, öne çıkan unsurlar arasında yer almıştır. Olumlu düşünce ve iyimserlik ise 17 çalışmada yer almış; yaşlı bireyler, hayattan memnuniyet, iç huzur, kendini kabullenme ve pozitif bir tutumun önemine dikkat çekmiştir. Sağlık, başarılı yaşlanmanın temel unsurlarından biri olarak belirlenmiş; fiziksel ve ruhsal sağlığı koruma, bağımsız hareket edebilme ve günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilme gibi unsurlar vurgulanmıştır. Finansal güvence, bireylerin güvenlik hissine sahip olmalarına ve sevdikleri faaliyetlere katılabilmelerine katkıda bulunan önemli bir unsur olarak tanımlanmıştır. Manevi refah, din ve maneviyatla ilgilenme, hayata anlam katma ve yaşamın sonuna hazırlanma açısından önem taşımaktadır. Özerklik ve bağımsızlık, bireylerin kendilerine bakabilmesi, başkalarına bağımlı olmadan yaşayabilmesi ve hareket kabiliyetlerini sürdürebilmesiyle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, bilişsel sağlık, aktif bir zihin sürdürme, hafıza kaybını en aza indirme ve zihinsel faaliyetlere devam etme gibi unsurları kapsamaktadır. Genel olarak çalışma, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmayı sosyal katılım, fiziksel sağlık, bilişsel faaliyetler ve manevi refahın dengeli bir kombinasyonu olarak gördüğünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte yaşlanmanın doğal bir süreç olduğu ve bireylerin bu süreçteki değişiklikleri kabul ederek uyum sağlaması gerektiği vurgulanmıştır. Teater'ın çalışması, başarılı yaşlanmanın bireysel sorumluluk, sosyal destek ve çevresel faktörlerin birleşimiyle şekillendiğini kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır.

Reich ve arkadaşlarının (2020) çalışması, başarılı yaşlanma kavramını farklı kültürel bağlamlarda inceleyen sistematik bir derlemedir. Çalışmada, 2010-2020 yılları arasında 13 ülkede yürütülen 23 nitel araştırma değerlendirilmiş ve yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmaya dair bakış açıları incelenmiştir. Çalışmalar Kuzey Amerika, Batı Avrupa, Orta Doğu, Asya ve Okyanusya'da gerçekleştirilmiş, ancak Afrika ve Güney Amerika gibi bölgelerde bu kriterleri karşılayan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma sonuçları, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmayı en çok sosyal katılım, olumlu tutum, bağımsızlık ve fiziksel sağlık temalarıyla ilişkilendirdiğini ortaya koymuştur. Daha az sıklıkla bilişsel sağlık ve maneviyat gibi temalar da vurgulanmıştır. Sosyal katılım, başarılı yaşlanma algısında en çok vurgulanan tema olmuştur. Aile, arkadaşlar ve toplulukla bağ kurma, sosyal ilişkileri sürdürme ve topluma anlamlı katkıda bulunma yaşlı bireyler için önemli

unsurlar arasında yer almıştır. Olumlu tutum, yaşlanmayı kabul etme, zorluklarla başa çıkma ve yaşamdan keyif alma gibi unsurlarla ilişkilendirilmiştir. Yaşlı bireyler, olumlu bir bakış açısının yaşlanma sürecindeki zorlukları hafifletmek için kritik olduğunu belirtmiştir. Bağımsızlık, finansal güvence, kendi kendine bakım yapabilme ve hareket özgürlüğüyle ilişkilendirilmiş ve özerklik ile saygınlık için önemli görülmüştür. Fiziksel sağlık, sağlıklı olma, hareket kabiliyetini sürdürme ve hastalıklardan kaçınma ile tanımlanmış, ancak fiziksel sağlık daha çok genel refaha katkıda bulunan bir araç olarak değerlendirilmiştir. Bilişsel sağlık ve maneviyat temaları ise daha az sıklıkla vurgulanmıştır. Özellikle maneviyat, etnik azınlıklar tarafından sosyal bağları güçlendiren bir unsur olarak ifade edilmiştir. Çalışma, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmaya dair algılarının sosyal ve psikolojik kriterlere biyomedikal kriterlerden daha fazla odaklandığını göstermektedir. Ayrıca, farklı bölgelerdeki kültürel normlar ve sosyal yapılar, yaşlı bireylerin yaşlanma algılarını şekillendirmiştir. Bu bulgular, sağlık hizmetleri ve halk sağlığı profesyonelleri için yaşlı bireylerin önceliklerini anlamada rehber niteliğindedir. Sosyal katılımı teşvik eden ve bireysel hedeflere uygun yaklaşımlar geliştiren müdahalelerin önemine dikkat çekilmiştir.

2.4.2. Başarılı Yaşlanmayı Diğer Değişkenlerle Bir Arada İnceleyen Çalışmalar

Kok ve arkadaşlarının çalışması (2016), sosyal stres teorisine dayanarak, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerinde maruz kalınan stresli yaşam olaylarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkilerini ve bu olaylardaki sosyoekonomik eşitsizliklerin rolünü incelemektedir. Araştırma, fiziksel, zihinsel ve sosyal işlevselliğin dokuz göstergesinde 16 yıllık olumlu bir yörünge sergileyen bireyleri "başarılı yaşlanmış" olarak tanımlamıştır. Çalışma, çocukluk ve yetişkinlik döneminde yaşanan ebeveyn sorunları, ebeveyn kaybı, boşanma, eşin ölümü, mesleki sakatlık ve işsizlik gibi yaşam olaylarının, başarılı yaşlanmayı olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Özellikle, birden fazla stresli olayın bir arada yaşanması, başarılı yaşlanma sürecini ciddi şekilde şekillendirebilmektedir. Çocuk ölümü, diğer olaylardan farklı olarak doğrudan olumsuz bir etki göstermemiştir. Çocuklukta ebeveyn kaybı, yetişkinlikteki sosyoekonomik durum (SED) üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve bu etki, dolaylı olarak başarılı yaşlanmayı da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte, ebeveyn sorunlarının boşanma yoluyla başarılı yaşlanmayı etkilediği hipotezi desteklenmemiştir. Yetişkinlik dönemindeki

sosyoekonomik durumun, başarılı yaşlanma üzerinde pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, ebeveyn SED'sinin yetişkinlik SED'si üzerinden dolaylı bir pozitif etkisi olduğu da doğrulanmıştır. Ancak, ebeveyn SED'sinin başarılı yaşlanma üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen veriler, yaşam olaylarının yetişkinlik SED'sinin başarılı yaşlanma üzerindeki etkisini baskıladığını göstermiştir. Yetişkinlik SED'si, yaşam olayları hesaba katıldığında başarılı yaşlanma ile daha güçlü bir ilişki göstermektedir. Bu çalışma, stresli yaşam olaylarının ve sosyoekonomik eşitsizliklerin başarılı yaşlanmayı doğrudan ve dolaylı olarak nasıl etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Özellikle, sosyoekonomik faktörlerin bireylerin başarılı yaşlanma yörüngelerindeki belirleyici rolü, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve eşitsizliklerin azaltılmasına yönelik müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır.

Özsunur'un (2019a) çalışması, kadınların başarılı yaşlanma süreçlerini inceleyerek bu süreçte etkili olan sosyal, psikolojik, fiziksel ve ekonomik faktörleri ele almaktadır. Çalışma, kadınların yaşlanma deneyimlerini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmakta ve başarılı yaşlanmayı destekleyen faktörleri detaylı bir şekilde değerlendirmektedir. Kadınların başarılı yaşlanması, fiziksel sağlık, sosyal destek, psikolojik iyilik hali ve ekonomik güvence unsurlarının bir kombinasyonuna dayanmaktadır. Araştırmada, fiziksel sağlığın korunması ve yaşam kalitesini artıran sağlık hizmetlerine erişimin, başarılı yaşlanma için kritik bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Sosyal destek ve güçlü aile bağları, kadınların yaşlanma sürecinde önemli bir güç kaynağı olarak belirtilmiştir. Arkadaşlık ilişkileri ve sosyal katılım da sosyal izolasyonu azaltan ve refahı artıran faktörler arasında sayılmıştır. Psikolojik iyilik hali, olumlu düşünme, stresten uzak durma ve yaşamdan keyif alma gibi unsurları içermektedir. Kadınların yaşlanma sürecinde kendilerini güvende hissetmeleri ve özgüvenlerini korumaları, başarılı yaşlanmanın temel taşlarından biri olarak görülmüştür. Ekonomik güvence ise kadınların bağımsızlığını koruyarak maddi streslerden uzak bir yaşlanma süreci geçirmelerine katkıda bulunmuştur. Araştırma, kadınların yaşlanma süreçlerini etkileyen toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine de dikkat çekmiş ve kadınların başarılı yaşlanmasını destekleyen politikalar geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Eğitim ve farkındalık programlarının, kadınların başarılı yaşlanma süreçlerini desteklemede etkili olabileceği belirtilmiştir. Sonuç olarak, Özsunur'un çalışması, kadınların başarılı yaşlanma deneyimlerini anlamak ve desteklemek için

kapsamlı bir bakış açısı sunmakta; sosyal, psikolojik, fiziksel ve ekonomik faktörlerin dengeli bir şekilde ele alınmasının önemine işaret etmektedir. Bu çalışma, kadınların yaşlanma sürecinde karşılaştıkları zorluklara çözüm sunmayı hedefleyen politikalar ve uygulamalara yönelik değerli bir rehber niteliğindedir.

Özsunur'un (2019b) çalışması, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma süreçlerini etkileyen geronteknolojik faktörleri incelemektedir. Çalışma, geronteknolojinin yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada oynadığı rolü ve bu teknolojilerin sosyal, fiziksel ve psikolojik etkilerini değerlendirmektedir. Geronteknolojik faktörler, yaşlı bireylerin bağımsızlıklarını korumasına, günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırmasına ve sosyal katılımını artırmasına olanak tanımaktadır. Özellikle, sağlık izleme cihazları, mobil uygulamalar, akıllı ev sistemleri ve sosyal etkileşim platformları gibi teknolojiler, yaşlı bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşlanmalarını destekleyebilmektedir. Çalışmada, bu teknolojilerin kullanımının yaşlı bireylerin fiziksel ve bilişsel işlevlerini koruma, sosyal izolasyonu azaltma ve psikolojik refahı artırmada etkili olduğu vurgulanmıştır. Araştırma, geronteknolojilerin başarılı yaşlanmaya katkıda bulunurken, yaşlı bireylerin teknolojiye erişim ve kullanımına yönelik çeşitli engellerle karşılaşabileceğine de dikkat çekmektedir. Bu engeller arasında ekonomik kısıtlamalar, dijital okuryazarlık eksikliği ve teknolojinin karmaşıklığı yer almaktadır. Çalışma, yaşlı bireylerin bu tür teknolojilere erişimini artıracak politikalar ve eğitim programlarının geliştirilmesi gerektiğini önermektedir. Sonuç olarak, Özsunur'un çalışması, geronteknolojilerin başarılı yaşlanmayı destekleyici rolünü ve yaşlı bireylerin bu teknolojilere erişimini artıracak stratejilerin önemini vurgulamaktadır. Çalışma, yaşlı bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel refahını artırmak için geronteknolojilerin daha yaygın bir şekilde kullanılmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

Demir Çelebi'nin 2021 tarihli çalışması, yaşlı kadınların başarılı yaşlanma süreçlerini, kentleşme, değişen aile yapısı, dul kalma, yas, fizyolojik ve psikolojik değişiklikler, toplumsal ilişkiler, emeklilik ve yaşçılık bağlamında ele almıştır. Çalışma, kadınların başarılı yaşlanma deneyimlerinin erkeklerden farklı olduğunu ve bu farklılıkların cinsiyet temelli biyolojik, sosyolojik ve ekonomik etkenlerden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Çalışma, kadınların başarılı yaşlanmasını etkileyen temel faktörlerden

biri olarak kentleşme ve değişen aile yapısına dikkat çekmiştir. Sanayileşme ile birlikte kentlere göç eden kadınlar sosyoekonomik olarak güçlenmiş olsa da toplumsal cinsiyet rolleri gereği ev içi sorumluluklarını sürdürmek zorunda kalmışlardır. Ailelerin küçülmesi ve bireyselleşme, yaşlı kadınların toplumsal bağlarını zayıflatmış ve bu durum başarılı yaşlanma sürecini olumsuz etkilemiştir. Dul kalma ve yas, kadınların yaşlılıkta karşılaştıkları önemli bir durum olarak ele alınmıştır. Kadınların eşlerini kaybetme oranı erkeklere kıyasla daha yüksektir ve bu süreçte sosyal destek ağlarının önemi vurgulanmıştır. Yas süreci zorlayıcı olsa da sosyal katılım, kadınların bu süreci daha sağlıklı bir şekilde atlatmasına katkı sağlamaktadır. Fizyolojik ve psikolojik değişiklikler, kadınların yaşlanma deneyimlerini şekillendiren diğer önemli faktörlerdir. Yaşlanma ile birlikte fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları artarken, kadınların fiziksel görünüm ve estetik kaygıları başarılı yaşlanma sürecini etkileyebilmektedir. Bunun yanı sıra, yaşlı kadınlar arasında görülen depresyon, yalnızlık ve anksiyete gibi ruhsal sorunların, sosyal destek ve psikolojik danışmanlık programları ile azaltılabileceği belirtilmiştir. Emeklilik süreci, kadınların ekonomik bağımsızlığı ve sosyal katılımı açısından kritik bir dönüm noktasıdır. Ancak, kadınların daha az eğitim alması ve iş gücüne katılım oranlarının düşük olması, emeklilik maaşı ve sosyal haklara erişimde erkeklere göre dezavantaj yaşamalarına neden olmaktadır. Sonuç olarak, çalışmada kadınların başarılı yaşlanma süreçlerini desteklemek için toplumsal cinsiyet eşitliği temelinde politikalar geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, fiziksel ve ruhsal sağlığı koruyucu önlemler alınması ve kadınların emeklilik haklarının iyileştirilmesi önerilmektedir. Bu yaklaşımlar, kadınların daha sağlıklı, bağımsız ve aktif bir yaşlılık süreci geçirmelerine katkı sağlayabilir.

Akbayrak ve Aysan'ın (2022) çalışması, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algıları ile yerinde yaşlanmaya dair tutumlarını incelemeyi amaçlamıştır. İstanbul'un Kadıköy ilçesinde 65 yaş ve üzerindeki 20 katılımcı (10 kadın, 10 erkek) ile yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler içerik analizi yöntemiyle MAXQDA programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların büyük bir kısmı yaşlanma süreçlerini olumlu değerlendirmiş ve başarılı yaşlanmayı sosyal ilişkiler, sağlık, bağımsızlık ve aktif yaşam gibi unsurlarla ilişkilendirmiştir. Sosyal ilişkiler, aile ve arkadaşlarla sürdürülen bağlar ve sosyal katılım,

başarılı yaşlanma için kritik görülmüştür. Katılımcılar özellikle evlilik ve sürdürülebilir arkadaşlık ilişkilerinin önemini vurgulamıştır. Sağlık, fiziksel ve ruhsal iyilik halini koruma olarak ele alınmış ve başarılı yaşlanmanın temel unsuru olarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar, düzenli bir gelir ile başkalarına bağımlı olmadan yaşamının başarılı yaşlanma için önemli olduğunu ifade etmiştir. Yerinde yaşlanma, yaşlı bireylerin büyük bir çoğunluğu tarafından tercih edilmiştir. Katılımcılar, alışık oldukları fiziksel ve sosyal çevrede yaşamayı, sosyal destek ağlarının korunması açısından önemli bulmuştur. Yerinde yaşlanmayı desteklemek için fiziki çevrenin yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına uygun hale getirilmesi, evde destek hizmetlerinin sağlanması ve sosyal katılım olanaklarının artırılması gerektiği belirtilmiştir. Fiziksel çevrede bozuk kaldırımlar, yetersiz aydınlatma ve ulaşım sorunları gibi olumsuzlukların giderilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Katılımcılar, evde bakım hizmetleri ve geronteknolojik çözümlerin yerinde yaşlanmayı desteklemede kritik olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak çalışma, başarılı yaşlanma ve yerinde yaşlanma arasındaki ilişkiye ışık tutarak yaşlı bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik müdahalelerin geliştirilmesinin önemine dikkat çekmektedir. Yerinde yaşlanmayı destekleyen düzenlemelerin başarılı yaşlanma sürecine olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, Q metodolojiye dayalı olarak yürütülmüştür. Q metodolojisinin yaygın kullanılmayan bir yöntem olması nedeniyle aşağıda bu konu hakkında daha ayrıntılı bilgi sunulmuştur.

3.1.1. Q Metodolojisine Genel Bakış

Bu çalışmada araştırma sorularına cevap bulmak amacıyla farklı yöntemler incelenmiş ve Q metodolojisi, katılımcıların başarılı yaşlanma konusundaki fikirlerini, anlayışlarını keşfetmelerini sağlaması ve başarılı yaşlanma konusundaki düşüncelerini incelemek için etkili bir yöntem sunması, nitel ve nicel tekniklerin kombinasyonunu kullanarak verilerin analiz edilmesini sağladığı için bu araştırmaya en uygun yöntem olarak benimsenmiştir. Bakış açısına ve kültürel bilgiye odaklanan veriler, Q sıralama yoluyla üretilir ve istatistiksel bir yöntemle çözümlenir. Q metodolojisinin sayısal yönü, bu faktör analizi ve faktör döndürme işlemlerine dayanmaktadır. Q metodolojisi, bir popülasyondaki farklı düşünce kalıplarını ortaya çıkarmayı amaçlar ve bu kalıpların daha geniş bir popülasyonda ne kadar yaygın olduğunu test etmekle ilgilenmez (Akhtar, 2017; Brown, 1993).

3.1.2. Q Metodolojisinin Tanımı ve Tarihçesi

Herhangi bir konu, olgu veya olay hakkındaki kişisel görüşleri ve öznellikleri keşfetme amacı taşıyan Q metodolojisi, 1930'larda İngiliz fizikçi ve psikolog William

Stephenson (1902–1989) tarafından geliştirilmiştir (Stenner vd., 2008, Wang vd., 2022). Q metodolojisi, katılımcıları için bir konu hakkında fikirlerini sıralama, başka bir ifadeyle fikirlerinin hiyerarşisini belirleme, sürecidir. Bu yöntem, ilgi alanına yönelik ifadelerin oluşturulmasını ve bireylerin bu ifadeleri belirli bir tabloya göre sıralamasını içerir. Veriler toplandıktan sonra, her bir bireyi temsil eden Q dizgeleri kişiye göre faktör analizi kullanılarak incelenir. Bu nedenle niteliksel ve niceliksel perspektifleri harmanlayan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Stenner, 2004; Ramlo ve Newman, 2011). Q metodolojisi karma bir yöntem gibi görünse de faktör analizi gibi nicel araçlarla desteklenmesine rağmen, nitel araştırma yöntemleri arasında yer almaktadır (Lee, 2017). Nitel yöntemlerde olduğu gibi, Q metodolojisi insanların bir konu hakkındaki düşünce yapıları ve önemli buldukları fikirleri keşfetmeye odaklanır, sonuçların genelleştirilmesiyle ilgilenmez (Lee, 2017).

Stephenson, (1953) "Davranış Çalışması: Q Tekniği ve Metodolojisi" adlı eserinde öznelliği sistematik olarak incelemek için teori ve teknik arasındaki bağlantıları detaylandırmış ve öznelğin bilimsel olarak incelenemeyeceği görüşünü reddederek, öznelğin incelenebilir bir iç yapıya sahip olduğunu savunmuştur (Akt. Robbins ve Krueger, 2000). Stephenson'a (1980) göre öznellik, bireyin çevresindeki dünyayı anlamlandırmak için kullandığı içsel referans sistemidir. McKeown ve Thomas (1988; akt. Robbins ve Krueger, 2000), öznelğin bir işlemci olarak işlediğini ve somut bir şekilde bakış açısının ifade edildiği durumlarda gözlemlenebilir olduğunu, bu nedenle yanıtlayıcıların hazırlanmış uyarınları sistematik olarak sıralayarak öznelliği modelleyebileceğini açıklamıştır.

Bir kişinin bakış açısının, görüşünün, inançlarının, tutumunun ve benzerlerinin kapsamlı bir şekilde incelenmesi, Q metodolojisinin temelini oluşturmaktadır (Brown, 1993). İfade sayıları sınırlı olmasına rağmen, Q metodolojisi katılımcılarına bu ifadeler arasında yüksek sayıda farklı yapı oluşturma olanağı tanımaktadır (Brown, 1980). Diğer bir deyişle, ifade sayısı sınırlanmış olsa da katılımcı bu ifadeleri çok farklı biçimlerde düzenleyebilir. Q metodolojisi, az sayıda araştırma katılımcısı kullanarak teorileri test edebilir veya hipotezler oluşturabilir (Lee, 2017). Araştırmacılar Q-yöntemini kullanarak, politika değerlendirmesi, kabul edilebilirlik ve çatışma çözme, yönetim seçeneklerinin

değerlendirilmesi ve eleştirel düşünmeye yardımcı olabilecek kanıta dayalı sonuçlar elde edebilirler (Zabala vd., 2018). Q metodolojisi, farklı zaman dilimlerindeki tutumları incelemek ve tanımlamak için de etkili bir araç olabilir. Bu yöntem aynı zamanda ortaya çıkan faktörleri karşılaştırarak tutumlardaki herhangi bir değişimi belirleme imkânı sunar (Wigger ve Mrtek 1994; Mrtek vd., 1996).

3.1.3. Q Metodolojisinde İşlem Basamakları

Wang'e (2022) göre herhangi bir Q çalışmasının hangi sırayla yürütüleceğine dair aşamalar şu şekilde özetlenmiştir. Genel olarak, ilgilenilen bir konuya veya olguya karar verdikten sonra (1) bir concourse (veya ilgilenilen konuyla ilgili geniş bir ifade topluluğu dizisi) oluşturulur, (2) bu ifadeler topluluğu içinden daha küçük bir Q örneği listesi seçilir, (3) çalışma için uygun katılımcılar (P-set/K-set) belirlenir, (4) İnsanların öznel bakış açılarını sunan Q-sıralamalarını elde etmek için katılımcılardan Q örneği öğelerini sıralamaları istenir ve (5) katılımcıların cevapları üzerinden faktör analizi yapılır. (6) istatistiksel analizinin sonuçları yorumlanır ve diğer veriler analiz edilir (örneğin, yanıtlayanların görüşmeler sırasındaki ek açıklamaları veya yazılı açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlar) ve (7) anlatsal bir açıklama üretilir. Bu araştırmada da yukarıda verilen işlem basamakları takip edilmiştir. Tüm bu basamaklar, tez formatına uygun olması açısından aşağıda, Katılımcılar, Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması alt başlıklarında ve Bulgular bölümünde ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

3.2. Katılımcılar

Katılımcı grubu, Q dizgesini doldurmuş ve grubun verileri Q metodolojisi kapsamında, bakış açılarını ortaya koymak için analize alınmıştır. Bir Q çalışması için görüşleri alınacak kişilerin konu hakkında yetkin olması önemlidir (Watts ve Stenner, 2012). Katılımcıların tümü 65 yaş üstünde, yaşlılık döneminde olduğundan, yaşlanma hakkındaki görüşlerini ifade etme konusunda yetkin ve avantajlı bir pozisyonda buldukları düşünülmüştür. Çalışmada kartopu örnekleme tekniği kullanılmış, katılımcılardan araştırmacıyı yönlendirebilecekleri bir başka katılımcının iletişim bilgileri

istenmiş, böylece yeni katılımcı adaylarından görüşme talep edilmiştir. Fenomonolojik çalışmalarda ölçüt ve kartopu örnekleme tekniği sıklıkla kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Evreni oluşturan birimlere erişmenin zor olduğu veya evren hakkındaki bilgilerin (büyüklük ve bilgi derinliği vb.) eksik olduğu durumlarda da kartopu veya zincir örnekleme tekniği kullanılır (Patton, 2005). Yani kartopu örnekleme tekniğinde, zengin veri elde edilebilir kişilere ve önemli durumlara odaklanılır. Bu kişiler ve durumlar takip edilerek evrene ulaşılır (Creswell, 2013).

Q çalışmalarında, katılımcılar K-seti (K kümesi) olarak adlandırılır ve katılımcı sayısı değişebilir. Q metodolojisinde amaç, belirli bakış açılarına sahip bireylerin oranını bulmak değildir. Q metodolojisi sonuçları popülasyondan ziyade belirli bir faktör tipine genellenebilir, bu nedenle ek katılımcıların faktör puanları üzerinde çok az etkisi vardır (Brown, 1980). Q metodolojisinin özelliklerinden biri, "insan popülasyonu yerine bakış açıları popülasyonu" örneklenmesidir (Jedeloo vd., 2010). Q araştırmacıları popülasyonun temsiliyetinden ziyade bakış açılarının spektrumuna odaklandıkları için örneklem yanlılığı veya örneklem büyüklüğünün küçük olması endişeleri yoktur (Akhtar-Danesh vd., 2009). Kısaca Q metodolojisi değişkenler arasındaki belirli bir ilişki boyutundan ziyade, bir bakış açısı deseniyle ilgilendiği için büyük bir örnekleme ihtiyaç duymayacaktır (Lee, 2017). Q çalışmaları için çok fazla katılımcının önemi az olduğu için katılımcı sayısının fazlalığı, zaman ve kaynak israfına yol açabilir. Bunun yerine, araştırmanın amaçlarına daha uygun veriler elde etmek için geniş bir yelpazeden veya araştırmanın hedef kitlesinden katılımcılar seçmek daha önemlidir (Lee, 2017).

Q metodolojisinde katılımcı sayısını belirleme konusunda literatürde iki yaygın görüş bulunmaktadır. İlk olarak, Watts ve Stenner (2012) K kümesinin Q kümesinden daha küçük olması gerektiğini öne sürmüştür. Bir diğer görüş ise, her bir bakış açısını tanımlamak için 4 ila 6 katılımcıyı hedeflemenin uygun olduğu yönündedir (Webler vd., 2009). Webler ve Tuler (2009), Q çalışmalarının genellikle 2 ila 5 sosyal bakış açısıyla sonuçlandığını ve her bir bakış açısını tanımlamak için genellikle 4 ila 6 katılımcının yeterli olduğunu belirtmiştir. Bu kriterlere göre, bir Q çalışmasında katılımcı sayısı genellikle 8 ile 30 arasında değişmekle birlikte, bazı çalışmalarda bu sayıdan daha fazla katılımcıya yer

verildiği de görülmektedir (Dziopa ve Ahern, 2011; Ellingsen vd., 2010; Van Exel vd., 2011).

Brown (1980) 40 ila 60 katılımcının çoğu çalışma için fazlasıyla yeterli olduğunu, bazı özel çalışmalarda ise daha azına ihtiyaç duyulabileceğini ifade etmiştir. Ona göre, "nihai olarak ilgi çekici olan, her birini en az dört ya da beş kişinin tanımladığı faktörlerdir; bunun ötesinde, ilave denekler çok az şey katar." Dennis (1986) ise kilit meselenin katılımcı sayısı değil, çalışmanın teması hakkında farklı bakış açılarının temsil edilmesi olduğunu vurgulamıştır. Q metodolojisinde amaç, belirli bakış açılarına sahip bireylerin oranını bulmaktan ziyade, bu bakış açılarının tipik temsillerini tanımlayabilmektir.

Bu çalışmanın amacına uygun olarak, 65 yaş ve üzeri bireyler potansiyel katılımcılar olarak belirlenmiştir. Başlangıçta yaklaşık 40 katılımcı ile çalışılması planlanmış, ancak bakış açısı tanımlama gücünü artırma isteği doğrultusunda daha fazla kişiye ulaşılmaya çalışılmıştır. Hangi katılımcının hangi bakış açısını tanımlayacağını önceden bilmek mümkün olmadığından, genellikle önerilen sayıdan daha fazla kişinin çalışmaya dahil edilmesi tercih edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcı grubunun büyüklüğünden çok, bakış açılarının temsiliyet gücü esas alınmış ve faktörlerin belirlenmesine yetecek kadar katılımcı ile çalışılmıştır (Van Exel ve De Graaf, 2015). Bu çalışmada yaşları 65 ile 92 arasında değişen (ortalama 73,25) 58 yaşlı birey ile görüşülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1

Q dizgesi katılımcıları özellikleri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	27	46,6
	Erkek	31	53,4

Tablo 1'in devamı

Yaş	65-69	18	31,0
	70-79	26	44,8
	80+	14	24,2
Eğitim Durumu	İlkokul	18	31,0
	Ortaokul	3	5,1
	Lise	7	12,0
	Ön Lisans	14	24,2
	Lisans	13	22,4
	Lisans Üstü	3	5,1
Medeni Durum	Evli	33	56,8
	Bekar	3	5,1
	Eşi Vefat Etmiş	16	27,5
	Boşanmış/ Ayrı Yaşıyor	6	10,3
Aylık Gelir	Düşük	21	36,2
	Orta	33	56,8
	Yüksek	4	6,9
Kiminle Yaşadığı	Yalnız	12	20,6
	Eş	25	43,1
	Aile/Çocuklar	19	32,7
	Akrabalar	3	5,1

Tablo 1'in devamı

Çalışma Durumu	Evet	8	13,8
	Hayır	50	86,2
Sosyal Güvence	Var	57	98,3
	Yok	1	1,7
Kronik Hastalık	Yok	13	22,4
	1 Hastalık	21	36,2
	2 Hastalık	12	20,7
	3 Hastalık	8	13,8
	3'ten fazla	4	6,9
Çocuk, aile ve akraba görüşme sıklığı	Görüşmüyor	2	3,4
	Yılda 1-2 kez	0	0
	Ayda 1-2 kez	4	6,9
	Haftada 1-2 kez	30	51,7
	Her Gün	22	37,9

Tablo 1, Q dizgesi katılımcılarının temel demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerini özetlemektedir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %46,6'sının kadın, %53,4'ünün erkek olduğu görülmektedir. Yaş grupları açısından değerlendirildiğinde, en yüksek grubu katılımcıların %44,8 ile 70-79 yaş aralığı oluşturmaktadır. Eğitim durumu açısından, ilkokul mezunlarının en büyük grubu oluşturduğu (%31) ve bunu ön lisans (%24,2) ve lisans mezunlarının (%22,4) takip ettiği görülmektedir. Kronik hastalık varlığı açısından, en büyük grubu 1 kronik hastalığa sahip

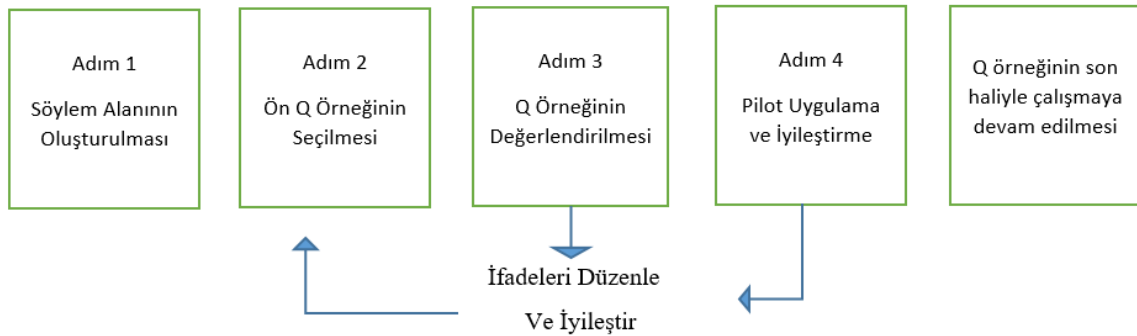
bireyler (%36,2) oluştururken, 3 veya daha fazla kronik hastalığı bulunanların oranı %6,9'dur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler Q örneği ile toplanmıştır. Ayrıca Kişisel Bilgi Formu ile bazı demografik bilgilere de ulaşılmıştır. Aşağıda veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1. Q Örneği

Veriler, araştırmacılar tarafından oluşturulan Q örneği kullanılarak toplanmıştır. Kullanılan Q örneği bir dizi çalışma sonucunda oluşturulmuştur. Bu amaçla Paige ve Morin (2014) tarafından önerilen basamaklar (Şekil 1) takip edilmiştir. Bunlar sırasıyla Söylem Alanının Oluşturulması, Ön Q Örneğinin Seçilmesi, Q Örneğinin Değerlendirilmesi, Pilot Uygulama ve İyileştirme, Q Örneğinin Son Haliyle Çalışmaya Devam Edilmesi biçimindedir ve aşağıda Şekil 1'de izlenen bu yol yer almaktadır.



Paige ve Morin, 2014'den uyarlanmıştır.

Şekil 1. Q dizgesi oluşturma işlem basamakları

Madde Havuzu (Söylem Alanı)

Ölçme aracının (Q dizgesi) geçerlilik durumunu belirlemek için öncelikle kaynak taraması yapılmış ve ardından yaşlılarla görüşülmüştür. Görüşmeler analiz edilerek madde havuzu (söylem alanı) oluşturulmuş, bu süreçte yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler nitel analizle incelenmiştir. Nitel araştırma, olayları doğal ortamlarında incelemek, onları anlamak, açıklamak ve yorumlamak için çeşitli yöntemler kullanılan araştırma yöntemidir (Arsenault ve Anderson, 1998). Bu çalışmanın söylem alanı oluşturmak için elde edilen nitel verileri fenomenolojik yaklaşıma göre toplanmıştır. Birkaç kişinin bir fenomen veya kavramla ilgili yaşadıkları deneyimlerin ortak anlamını ortaya çıkarmak, fenomenoloji deseni olarak bilinir. Bu desenin amacı, belirli bir fenomeni veya olguyu derinlemesine yaşayan yeterli sayıda kişiye ulaşarak, insanların fenomenin özünü anlamaktır (Creswell, 2013; Rolfe, 2006; Rubin ve Babbie, 2016). Ham verilerden kodları elde ettikten sonra, araştırmacılar fenomenin temelini tanımlamaya ve temalara ulaşmaya çalışırlar (Cresswell, 2018). Fenomenolojik araştırma, 5 ila 25 kişi arasında değişen bireylerle yapılmaktadır (Creswell, 2018).

Çalışma nitel araştırmalarda da sıklıkla kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak 65 yaş üstü 24 bireyle gerçekleştirilmiştir. Görüşme tekniğinin kullanılmasının amacı, araştırmacının incelenen konuya veya olguya ilişkin katılımcıların kişisel duygu, düşünce ve tecrübelerini öğrenmeye çalışmasıdır (Berg ve Lune, 2019). Görüşme öncesinde bilgi toplanmasına yardımcı olmak ve görüşmeyi daha odaklı ve verimli hale getirmek amacıyla soru seti hazırlanmıştır. Uzman görüşü inanılabilirlik konusunda alınabilecek bir önlemdir (Creswell, 2003). Yani, güvenilirliği sağlamada kullanılan bir tekniktir. Çalışmanın yöntemini anlayan, katılımcılarla az temasa giren ve yeterli yorum yapabilecek, bağımsız bir araştırmacı veya meslektaş, uzman incelemesi için uygundur (Holloway ve Wheeler, 1996; Streubert ve Carpenter, 2011). Araştırmacı ve danışman değerlendirmesiyle oluşturulan soruların uygunluğu konusunda iki akademisyenden de uzman görüşü alınmıştır. Bu sorular EK 1 de verilmiştir.

Söylem Alanı Oluşturulması Sürecinde Katılımcılar

Bu çalışmada, kartopu örnekleme yöntemiyle 65-84 yaş aralığında (ort. 70,5) 24 katılımcıya ulaşılmış ve veri doygunluğu sağlandığında örneklem sınırlandırılmıştır. Nitel araştırmalar, küçük ama derinlemesine analiz edilen örneklerle yürütülür (Baltacı, 2019; Tutar, 2022). Doygunluk, yeni verilerin anlamlı bir katkı sunmadığı noktada veri toplamanın sonlandırılmasıdır (Yağar, 2023). Örneklem büyüklüğüne dair farklı görüşler bulunsa da (Bertaux, 1981; Charmaz, 2006; Green ve Thorogood, 2018), bu çalışmada 24 katılımcı ile çeşitliliğin sağlandığı ve doygunluğa ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Söylem alanı için görüşmelere katılan kişilere ait demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 2

Görüşmeye katılan kişilerin özellikleri

Değişken		N
Cinsiyet	Kadın	14
	Erkek	10
Eğitim Durumu	İlkokul	8
	Ortaokul	1
	Lise	5
	Ön Lisans	7
	Lisans	3
Medeni Durum	Evli	15
	Bekar	1

Tablo 2'nin devamı

Eşi Vefat Etmiş

6

Boşanmış/Ayrı Yaşıyor

2

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların 14 kadın ve 10 erkekten oluştuğu, çoğunluğun ilkokul (8 kişi) ve ön lisans (7 kişi) mezunu olduğu, en düşük oranın ise ortaokul (1 kişi) mezunlarında olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca evli katılımcıların (15 kişi) en büyük grubu oluşturduğu görülmektedir.

Görüşme Sürecinde Verilerin Toplanması

Görüşmeler 18- 26 Aralık 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Tüm yetişkinlerle ayrı ayrı görüşülmüştür. Bu görüşmeler katılımcıların kendi evi, komşularının evi, kafe ve kahvehanelerde gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı görüşmeye gönüllü katılan kişilere çalışma hakkında ön bilgi vermiştir ve her birine bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Katılımcılara yanıtların gizliliği ve anonimliği konusunda sözlü güvence de verilmiştir. Sorulara geçilmeden önce, yaşlı bireylerden demografik bilgileri alınmıştır (Tablo 2). Bilgilerin ardından görüşmeler için hazırlanan sorulara geçilmiştir. Bahsi geçen sorular araştırmacı ve danışman dışında iki akademisyen tarafından da değerlendirilmiş ve bu uzman görüşlerinin ardından sorulara son hali verilmiştir. Çalışmanın bu aşamasında aslında yaşlılara başarılı yaşlanmayı kendi ifadeleriyle tanımlama fırsatı verilmiştir. Her katılımcıya başarılı yaşlanmanın ne anlama geldiği sorulmuştur. Görüşmeler sırasında katılımcılar, yanıtlarını geliştirmeye ve daha fazla fikir üretmeye teşvik edilmiştir. Zaman zaman katılımcılardan spesifik örnekler paylaşmaları da istenmiştir. Her görüşme ses kaydı alınarak kaydedilmiş bu kayıtlar dijital ortamlarda şifreli biçimde arşivlenmiştir. Görüşmeler 10-25 dakika arasında sürmüştür.

Görüşme Verilerinin Analizi

Yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin görüş ve deneyimlerini paylaştıkları görüşmelere ait ses kayıtları çözümlenerek yazı dosyasına çevrilmiştir. Tematik analiz, veri içindeki temaları (örüntüleri) belirlemek, analiz etmek ve raporlamak için kullanılır (Braun ve Clarke,2006). Verilerin analizinde analiz birimi cümleler ya da ifadeler olarak belirlenmiştir ve veriler tematik analiz ile analiz edilmiştir. Temalar ve alt temalar önce araştırmacı tarafından oluşturulmuş, bu temalar danışman ile değerlendirilerek üzerinde uyuşma sağlanmıştır.

Temalar ve alt temalar belirlendikten sonra, analiz sürecinin güvenilirliğini artırmak amacıyla akran/uzman değerlendirmesi yapılmıştır. Öznelerarasılığın sağlanması, araştırmacıların temaları belirleme ve yorumlama süreçlerindeki tutarlılığını değerlendirmeye olanak tanır (Lincoln ve Guba, 1985). Bu süreçte, yaşlılık alanında çalışan bir akademisyen, bir uzman psikolojik danışman ve psikolojik danışmanlık alanında eğitimine devam eden iki uzman çalışmaya katkı sağlamıştır. Rastgele seçilen üç katılımcının diyalogları akran/uzmanlara gönderilmiş ve kendi belirledikleri tema ve kodlarla isimlendirmeleri istenmiştir. Araştırmacının belirlediği tema ve kodlarla büyük ölçüde uyum olduğu görülmüş, bu doğrultuda kodlama süreci tamamlanmıştır. Katılımcı ifadeleri tekrar tekrar gözden geçirilerek kavramsal kategorilere ayrılmış, kodlar temel alınarak kapsayıcı temalar belirlenmiş ve analiz süreci tamamlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme ile toplanan verilere uygulanan tematik analiz sonucunda, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma konusundaki görüşlerinin altı temada toplandığı bulunmuştur. Bunlar fiziksel, sosyal, bilişsel, psikolojik, manevi ve finansal boyut olarak ifade edilebilir. Sosyal destek/sosyal ağ, toplumsal işlevsellik/toplumsal amaç edinme, sosyal roller, eğlence ve aktivite ve saygınlık konuları sosyal boyut çerçevesinde ele alınarak sınıflandırılmıştır. Fiziksel boyut; sağlıklı olmayı, hastalıkların bulunmamasını, egzersiz ve beslenme gibi alışkanlıkları, günlük ihtiyaçlarını karşılayabilecek fiziksel güce sahip olma, hareket kabiliyeti ve dış görünüş konularını ele alan ifadelerdir. Bilişsel olarak adlandırılan boyut ise zihinsel becerilere sahip olmayı,

eğitimli olma ya da eğitime, gelişime devam etmeyi ve demans, alzheimer gibi hastalıkların bulunmaması konularını ele alan cevapları kapsamaktadır. Psikolojik durum kapsamında olumlu duygulanım ve tutumlar, yeni deneyimlere açıklık, içsel başa çıkma, kabul ve uyum konuları bu kapsamda değerlendirilmiştir. Maddi konular ve finansal güvenlik konuları finansal boyut adı altında toplanmıştır. Maneviyat boyutu içerisinde katılımcıların bahsettiği din, inanç, iç huzur, şükür, anlam ve amaç konuları yer almaktadır. Görüşmelerdeki ifadeler, araştırmacılar tarafından, benzerliklerine göre kümeler halinde sınıflandırılmış ve bu temalara dağıtılmıştır.

Ön Q Örneğinin Seçilmesi

Bir Q örneği için gerekli ifadelerin miktarı sıklıkla tartışılmıştır (Dziopa ve Ahern, 2011; Taylor vd., 1994). İfade sayısı değişiklik gösterebilmekte, az veya oldukça fazla ifade kullanılabilir (Brown, 1980; Van Eeten, 1998; Van Exel ve De Graaf, 2005). Bazı araştırmacılar, Q-çalışmalarında on sekiz ifadeden yüz kırk ifadeye kadar olabildiğince çok ifade kullanılmasını önermekle birlikte (Taylor ve diğerleri, 1994) bir Q örneğinin tipik olarak kırk ila altmış arasında bir ifade sayısından oluşması yönünde bir öneri de hakimdir (Brown, 1980; Watts ve Stenner, 2012). Bir derleme çalışma (Sneegas vd, 2020), 277 Q çalışmasını incelemiştir. Bu makaleye göre, soru seti büyüklüğü bu çalışmalar arasında büyük farklılıklar göstermekte olup Q-seti öğelerinin sayısı 9 ila 69 arasında değişmektedir. Matematiksel ifadeleriyle, bir Q set ifade sayısı ortalama olarak 39,7 öge içermektedir ve bu çalışmadaki araştırmalar için mod 36'dır. Ayrıca son dönemlerde yapılan bazı çalışmalar da bu çalışma için madde sayısı konusunda fikir vermiştir. Shearman (2019) öğretmenlere yönelik uygulayacağı 56 maddelik Q örneğinin pilot çalışmasında çok fazla zaman aldığı geribildirimlerinin ardından madde sayısında düzenleme yapmış ve nihai Q örneğini 48 maddeye düşürmüştür. Bu düşüşe rağmen ikinci pilot uygulamasında da çalışmanın uzun ve bunaltıcı olduğuna dair geribildirimler almıştır. Corr (2001) ise 41 olan ifade sayısını 33'e indirmiştir. İfade sayısı arttıkça, ifadeleri Q sete sıralamanın daha uzun zaman alacağı açıktır. Ellingsen'e (2016) göre, araştırma konusu ve katılımcı grubu, soru setine dahil edilen ifadelerin sayısını belirlemektedir. Bu nedenle bu araştırmada ifadeleri rafine ettikten sonra, yaşlı bireylerde yapılacak uygulamaya uygun, uygulanabilir bir sayıya ulaşılması

gerekli görülmüştür. Bu sayının 20-30 madde sayısı aralığında olması planlanarak sürece devam edilmiştir.

Araştırmada Iwamasa ve Iwasaki (2011) tarafından önerilen model, katılımcı ifadelerini kapsadığı için kuramsal temel olarak seçilmiş, Q dizgesine madde seçiminde yol gösterici olmuştur. Ancak, bu bağlamda, model sadece sözlü ifadelerin sınıflandırılması için kullanılmış, ifadelerin oluşturulması veya yapılandırılması için kullanılmamıştır. Görüşlerden yola çıkılarak oluşturulan maddeler, Iwamasa ve Iwasaki (2011) tarafından önerilen modele uygun olarak altı kategori altında toplanmıştır. Kategoriler, geniş benzerliklere sahip ifadeleri gruplamayı sağlamıştır (Webler ve Tuler,2009). Kategorilerin oluşturulması Q örnekleminin çeşitliliğini artırmaya, her kategoride mümkün olduğunca farklı ifadelerin seçilmesine de olanak sağlamıştır (Webler ve Tuler, 2009). Q örneğinin net ve dengeli olmasını sağlamak için, tekrarlayan veya aşırı benzer ifadeler bir araya getirilmiştir. Böylece, her boyut altında benzer ifade gruplarının toparlanmasıyla oluşturulmuş cümle yığınları oluşmuştur. Bu cümleler içerisinde bulunduğu benzer cümleler grubundan/ifade yığınlarından en iyi temsil ettiği düşünülen iki madde (biri alternatif cümle olarak) seçilmiştir. Benzer cümleler arasından ve boyut içerisinde cümle seçilirken anlaşılabilirliği düşük veya başka bir ifadenin tersi olan ifadeler seçilmemiş kısa, anlaşılması kolay cümleler tercih edilmiştir (Stephenson, 1953, Webler vd., 2009). İki veya daha fazla önerme içeren ifadeler tercih edilmemiştir (Watts ve Stenner, 2012) Ayrıca örtüşme, gereksiz tekrar ve fazlalık olmamasına da özen gösterilmiştir (Watts ve Stenner, 2012). Ortaya çıkan görüşlerden yaygın görüşlerle uyumsuz görüşlerin tercih edilmesinin önemli olduğu da göz önünde bulundurulmuştur. Çünkü Paige ve Morin' e (2014) göre bu görüşler mevcuttur, bazı katılımcılar tarafından benimsenmektedir dolayısıyla bir bakış açısı olarak bu çalışmadaki tanımlamaları etkilemektedir.

Dengeli bir ifade seti oluşturmak için (Brown, 1980; Kvalsund ve Allgood, 2010), modeldeki kategorilere göre başarılı yaşlanma boyutlarının nispeten eşit bir şekilde temsil edilmesi amaçlanmıştır. Dengesiz bir yapı, belirli bir görüşe karşı "önyargılı" bir Q-örneklem yapısı oluşturacağı için ve katılımcıların görüşlerini tam olarak ifade etmelerini kısıtlayacağı için önerilmemektedir (Watts ve Stenner, 2012). Ancak, Q örneğinde konunun teorik derinliğini ve genişliğini koruyacağı için hafif dengesizlikler göz ardı edilebilir

görülmüştür (Stephenson, 1953; Watts ve Stenner, 2012). Tavsiyelere uyularak, oluşmuş olan her kategoriden (her bloktan) başarılı yaşlanmanın tüm anlamlarını içerebilecek, o temayı en iyi şekilde temsil eden (Webler ve Tuler, 2009) dört ifade, alternatif açıklayıcı cümlesiyle beraber, seçilmiştir. Sadece bir kategori beş ifade içermektedir. İlave bir durum, -4 ila +4 dağılımının elde edilmesine olanak tanımak için ilgili durumların arasından rastgele seçilmiştir. Bu yaklaşım, Fisher'in tasarım ilkelerine uygundur, yani "dengeli blok" tasarımıyla benzerlik gösterir (Stephenson, 1993). Bu bağlamda Q dizgesini oluşturması planlanan 25 madde seçilmiş ve Q dizgesinin ilk hali oluşturulmuştur.

Q Örneğinin Değerlendirilmesi

Q örneğini değerlendirmek için 21 Mart- 30 Nisan 2024 tarihleri arasında 10 alan uzmanına e-posta aracılığıyla ulaşılmıştır. Alan uzmanlarına seçilen 25 madde, eş anlama sahip olduğu düşünülen başka bir cümleyle beraber gönderilmiştir. Alan uzmanları, maddelerin açıklığı, anlaşılabilirliği, iki farklı anlam barındırmaması, bulunduğu boyutu (örneğin fiziksel) temsil etmesi ve bulunduğu boyutun kapsamını içermesi açısından maddeleri incelemiştir. Beş uzmandan geri dönüt alınmıştır. Bu uzmanlardan dördü rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında akademisyendir, bir diğeri Q metodoloji konusunda araştırması olan, farklı bir alandan akademisyendir. Beş uzmandan gelen geri bildirimler bir excell dosyasında bir araya getirilerek değerlendirilmiştir. Geri bildirimler değerlendirilirken ve ifadelerin düzeltilmesinde kararları yeniden gözden geçirmek için orijinal ifade kaynaklarına dönülerek ilerlenmiştir. Geri bildirimlerde iki uzmanın sağlıklı olması maddesinin bir diğeri maddelerden olan "sık sık hastalanmamaktır" ifadesini kapsadığı ve benzer olduğu fikri dikkate alınarak, hastalıklara vurgu yapan bu ifade Q örneğinden silinmiştir. Uzmanlardan Q örneğine ifade ekleme önerilerinde bulunulmuştur. Maneviyat kısmına "Şu ana kadar olanlar için, eldekiler için şükran duygusu hissedebilmektir" maddesi bir uzman tarafından önerilmiştir. Literatürde de şükran temasını ele alan çalışmalar yer almasına rağmen Q örneğini oluşturma sürecinde görüşmelerde dile getirilmeyen temalar dışına çıkılmamasına karar verilmiştir. Maddeler olabildiğince doğal ifadelerden, görüşmelerden elde edilmiştir. İki uzman da "Çocuklarına ve torunlarına yatırım yapmak, hediye alabilmek, ev, araba vs. bırakmaktır" ve "Aile üyelerine mali destek sağlayabilmektir/ Aileye maddi yardımda bulunabilmektir."

maddelerinin eklenmesini önermiştir. Maddi ve finansal konular neredeyse tüm katılımcılar tarafından ifade edilmesine rağmen aile üyelerine mali destek ve yatırım konusunda bir bakış açısı hiç ifade edilmemiştir. Bu nedenle bu madde önerileri de ifade setine eklenmemiştir. Uzmanlara gönderilen ifade setinde “geleceğe birikim yapmak” ifadesi yer almaktadır. Bir uzmanın önerisiyle “zor zamanlar için birikim sahibi olmak” ifadesinin, olası bu bakış açısına sahip olan katılımcıların düşüncesini karşılayacağı düşünülmüş ve ifade düzenlenmiştir. Q örneğine, bir uzmanın önerisi olan ve yaşlılarla yapılan görüşmelerde de yer alması nedeniyle yeni bir ifade eklenmiştir: “Yaşlıları ile iletişim halinde olmaktır/ İstediginde arkadaşları ile bir araya gelebilmektir.” ifadesidir. Ayrıca cümlelerin ifade edilişleriyle ilgili bazı ufak tefek düzenlemeler de uzman görüşleri çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Uzmanlardan gelen geri bildirimler neticesinde düzenlenen 25 maddelik Q örneği için pilot çalışma gerçekleştirilmiştir.

Pilot Uygulama

Uygulamaya başlamadan önce, ifadelerin anlaşılabilirliğini kontrol etmek için birkaç katılımcıyla pilot çalışma yapılması gereklidir (Shinebourne, 2009). Uzmanlarca yapılan önerilere rağmen, hala geliştirilmesi gereken ifadeler olabilir ve uygulama adımlarında aksaklıklar fark edilebilir, bu yüzden Q-örneğin potansiyel katılımcılarla yapılan pilot uygulamasının ek faydaları olacağı düşünülmüştür. Kısaca pilot uygulamanın amacı, Q katılımcısı yaşlı bireylerin, yapmaları istenen uygulamanın ilkelerini nasıl anladıklarına ve tamamlama sürecine dair geri bildirim almaktır.

Q metodoloji çalışmalarda katılımcıların ifadelerini sıralarken, araştırmacının katılımcıların ne yapmaları gerektiğini açık olarak belirtmesi çok önemlidir. Bu nedenle pilot çalışma öncesi, uygulamalar sırasında araştırmacı ortamda bulunacak olmasına rağmen uygulama talimatı hazırlanmıştır (Ek 2). Sıralama sürecini detaylandıran bu yazılı talimatın açık ve anlaşılır olmasına özen gösterilmiştir (Watts ve Stenner, 2012). Bir diğer husus olarak, katılımcıların sıralama işlemini tamamlayacakları yerin; katılımcıların etkinlikte dikkatlerini tamamen verebileceği en üst düzeyde katılımı sağlayabileceği için

dikkat dağıtan unsurlardan ve kesintilerden uzak olmasına dikkat edilmiştir (Killam, Timmermans ve Raymond, 2013).

Pilot uygulama, araştırmaya katılmaya gönüllü olan üç yaşlı birey ile yüz yüze gerçekleştirmiştir. Bu kişilerden ilki 67 yaşında, okur-yazar ve kadındır; ikincisi 73 yaşında, ilkokul mezunu ve kadındır ve sonuncusu da 73 yaşında, okur-yazar ve erkektir. Pilot uygulamalar, katılımcıların evlerinde gerçekleştirilmiştir. Kendilerine çalışma ve pilot uygulamanın amaçları hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra maddeleri okumaları ve üç gruba ayırmaları istenmiştir ("katılmıyorum", "katılıyorum" ve "nötr"). Daha sonra, Q dizgesinde maddeleri sıralamalarının ardından katılımcılara şu üç soru sorulmuştur: 1) Sizce ifadeler başarılı yaşlanma ile ilgili geniş bir görüş yelpazesini temsil ediyor mu? Değilse, eksik olan nedir? 2) Sizce ifadelerin sayısı katılımcı için sıkıcı olmadan yeterli çeşitliliği sağlıyor mu? 3) Tüm sorular anlaşılır ve açık mı?

Katılımcılar tarafından sunulan geri bildirimler ve yapılan gözlemlerle üç ifadeye anlam belirsizliği olduğu ve bir ifadenin çok uzun olduğu yönünde bilgiler edinilmiştir. Uygulama sırasında ve görüşmelerde katılımcılar talimatların açık olduğunu ifade etmiştir. Ancak uygulama sırasında katılımcılar ifadeleri okurken bazı cümlelerde ek açıklama talep etmişlerdir. Uygulama öncesi hazır olan alternatif cümlelerin ifadeleri daha anlaşılır yaptığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, üç katılımcının da belirttiği daha zor anlaşıldığı fark edilen cümlelerin, alternatifinin daha açık olduğu fark edilerek değiştirilmesine karar verilmiştir. Q dizgesinin tamamlanması ve sıralama sonrası görüşmeler için 30 ila 45 dakika gerektiği belirlenmiştir.

Pilot uygulamada, talimatların, ifadelerin okunacak şekilde netliği ve tamamlama süresi test edilmiştir. İfadelerin pilot sıralamasını tamamladıktan sonra katılımcılarla görüşmeleri yapmak, ifadelerin iyileştirilmesi için faydalı bilgiler sağlamıştır. Pilot uygulama öncesinde ifadeler daha okunaklı olacağı düşünülerek 20-6 cm boyutlarında kartlara basılmıştır. Ancak bu boyutların kartların okunmasını kolaylaştırmasına rağmen kullanışlılığının zorlaştığı pilot uygulama sırasında fark edilmiştir (tüm ifadeleri Q

dizgesine uygun yerleştirmek 2 metreden fazla genişlikte bir masa gerektiriyordu). Pilot uygulama sonrasında ifade kartlarının boyutu, 10,5-4,5 cm boyutlarına çekilmiştir.

Q Örneğinin Nihai Hali

Q örneğine son hali, bu değişiklikler yapıldıktan ve tüm öneriler ve geri bildirimler alındıktan sonra verilmiştir. Böylece bu çalışma için ifadeler fiziksel, bilişsel, psikolojik, sosyal, manevi, finansal kategorilerine ayrılmış ve her bir kategoriye en iyi temsil eden dört temsilci ifade, Q örneğini oluşturmak üzere seçilmiştir (sosyal kategorisi 5 ifade). Her madde için, anlaşılmaması olasılığına önlem olarak alternatif maddeler yazılmıştır. İfadelerin daha anlaşılır olması ve uygulamadan uygulamaya araştırmacıdan kaynaklı farklılıklar olmaması için hazırlanan bu alternatif cümleler ihtiyaç duyulduğunda kullanılmıştır. Q dizgesini oluşturacak maddeler yanında alternatif maddeleriyle beraber EK 3 'te verilmiştir.

Q dizgesi Comic Sans MS yazı stili ve 26 punto ile yazılmıştır. Kartların boyutu 10,5- 4,5 cm şeklinindedir (EK 4). Dikkat çekmemesi için her bir kartın arka kısmına gelecek şekilde bir numara verilmiştir. Çoğu katılımcı, sıralamayı kaydetmek için okumaları istenene kadar numarayı fark etmemiştir. Brown (2008) tarafından ifade edildiği üzere, "Q sıralaması yapmanın kesin bir yöntemi yoktur" çünkü tamamlanmış bir Q sıralaması, her bir katılımcının özgün kişisel görüşünü yansıtacaktır. Ancak sıralama süreci hakkında 'teknik' rehberlik sunmak için araştırmacı kendisine talimat listesi de hazırlamıştır (EK 2).

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan alınan demografik bilgiler cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ekonomik durum algısı, kronik hastalık varlığı gibi bilgileri içermektedir (EK 5).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada Q dizgesini oluşturmak amacıyla yaşlı kişilerle görüşmeler yapılarak Q metodolojisine uygun bir şekilde veriler toplanmıştır. Aşağıda bu süreçle ilgili ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.4.1. Q Dizgesi ile Verilerin Toplanması

Q sıralama sürecinin nasıl uygulanabileceği konusunda da çeşitli görüşler mevcuttur. Q sıralama prosedürünün karmaşık yapısı ve meslekten olmayan kişiler için anlaşılması zor olması sebebiyle yüz yüze görüşme ortamında uygulanması gerektiği ifade edilmektedir (Exel, 2005). Buna karşın posta yoluyla yrtleebileceği ve bu şekilde bir uygulamayla yüz yüze uygulamanın uyumlu sonuçları olduğu yönünde araştırmaya dayalı görüşler de vardır (Van Tubergen ve Olins, 1979). Benzer şekilde evrimii ve mülakata dayalı Q uygulamalarını karşılaştıran Reber ve arkadaşları (2000), bu iki uygulama yöntemi arasında güvenilirlik veya geçerlilik açısından kayda değer bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Özellikle ilgili örneklemin daha geniş bir coğrafı dağılım göstermesi durumunda ve süreci yürütme maliyetlerinin daha düşük olması nedeniyle posta veya bilgisayar tabanlı anketler tercih edilebilir. Bununla birlikte, Exel (2005), görüşmelerin araştırmacının genellikle sonuçları daha iyi anlamasına ve daha derin yorumlamasına katkı sağladığını ifade etmiştir. Bu Q Metodolojisi alışması için, sınıflama sürecinin karmaşık ve sıra dışı olduğu, ilgili yaş grubu göz önünde bulundurularak, hataları düzeltmenin daha kolay olması ve katılanlar ve araştırmacılar arasında etkileşim sağlamak için yüz yüze görüşme ortamları tercih edilmiştir.

Veri toplama sürecinde kolaylık sağlaması için literatürden yararlanarak talimatlar hazırlanmıştır (Ek 2). Süreç her katılımcı için aynı şekilde ilerlemiştir. Çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılmak isteyen kişilerden imzalı onay alınarak, Kişisel Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir.

Katılımcılara arkasına rastgele numaralandırılmış, ifadeler içeren kartlardan oluşan bir Q seti verilmiştir. Katılımcılardan, başarılı yaşlanma konusuyla ilgili söz konusu görüşlerin türü ve çeşitliliği hakkında bir izlenim edinmek için her ifadeyi dikkatlice okumaları istenmiştir. Önem sırasına ve/veya katılma durumuna göre kabaca bir ön sıralama yapmak süreci daha kolay hale getireceği için (Lee, 2017; McKeown ve Thomas, 1988; Stainton Rogers, 1995; Van Exel ve De Graaf, 2005) katılımcıların bu ifadeleri üç gruba ayırmaları istenmiştir (Katılıyorum-katılmıyorum-kararsızım) Böylece katılımcılar ifadelere daha aşina olmuştur. Ardından, Q tablosu tanıtılmış, A4 formatındaki Q tablosu gözle görülür bir noktaya yerleştirilmiştir. Temel soru katılımcılara sorulmuş (Sizce başarılı yaşlanma nedir?) bu sorunun yazılı olduğu A4 de görünür şekilde uygulama boyunca katılımcıların masasında bulunmuştur. Öğe sıralaması başladıktan sonra katılımcının ifadeyle ilgili açıklama istediği durumlarda bu cümle hatırlatılmıştır. Bazı katılımcılar sıradaki sütun için kaç kart seçmesi gerektiği yönünde hatırlatmalara ihtiyaç duymuştur. Bu katılımcılarla uygulama yapılırken Q tablosunun derecelendirme tablosu olduğuna yönelik ifadeler kullanılmış ve sıradaki sütun kart sayısı hatırlatılmıştır (Örn “Şimdi burası için, biraz daha az tanımladığımı düşündüğünüz üç tane cümle seçin”). Öğeleri nasıl ayırdıklarından memnun kalana kadar kartları yeniden düzenleyebilecekleri uygulama süresince birkaç kez hatırlatılmıştır. Çünkü doğru ya da yanlış cevap olmaması sebebiyle, katılımcıların tercihleri tamamen karşılanana kadar tüm ifadeler değişebilir ve yer değiştirebilir (Brown, 1980; Rogers, 1995).

Q dizgesi oluşturulduktan sonra araştırmanın ana sorusu, oluşan tablonun anlamı sesli şekilde açıklanmıştır. “En sağ tamamen katılıyorum ifade etmektedir ve kademe kademe hiç katılmıyorum dediğiniz şu ifadelere göre bu tabloyu oluşturduunuz” hatırlatılarak son halinden emin olmaları sağlanmıştır. Uygulamaya dönük bir görsel EK 6’da sunulmuştur.

Q Tablosu

Q sıralaması için 25 maddelik Q örneğine uygun 9 noktalı sıralama tablosu kullanılmıştır. Bu Q dizgesi, her kartı bir boşlukla eşleştirmeleri gereken zorunlu bir seçim

Q Dizgesine Yönelik Görüşmeler

İfade sıralamasının ardından katılımcının bakış açısını detaylandırmamıza yarayacak bir görüşme yapılması tavsiye edilir (Brown,1993). Sıralama aşamasını takiben katılımcılarla görüşme gerçekleştirilmiştir. Q sıralama sonrası yaşlı bireylere sorulan sorularla katılımcıların en önemli ve en önemsiz gördükleri maddeler hakkında daha ayrıntılı bilgi toplanmaya çalışılmıştır. Bu sorular aşağıda yer almaktadır. Bu bilgiler, faktörlerin yorumlanması aşamasında yardımcı olmuştur. Her katılımcının Q sıralamasını tamamlaması ve anket sorularına cevap verdiği görüşmeler toplam 30 ila 45 dakika sürmüştür.

1. Sizin için en önemli olan ifadeleri neden seçtiğiniz hakkında daha fazla bilgi verebilir misiniz?
2. Sizin için en önemsiz olan ifadeleri neden seçtiğiniz hakkında daha fazla bilgi verebilir misiniz?
3. Sıralama sırasında bazı ifadelerle ilgili herhangi bir zorluk yaşadınız mı? Eğer öyleyse, hangi zorluklar ve neden?

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada yaşlıların başarılı yaşlanma konusundaki bakışaçılarını öğrenmek amacıyla yapılan görüşmeler sırasında Q tablosu ve örneği aracılığıyla toplanan veriler analize alınmıştır. Verilerinin analizi aşağıda daha detaylı olarak ele alınmıştır.

Faktör analizi, büyük veri setlerindeki değişkenler arasındaki ilişkileri çözümlenerek, veriyi daha anlaşılır ve bağımsız bileşenlere ayırmayı amaçlayan bir yöntemdir. Bir faktör analizinin ana amacı, bir çalışmadaki veri setinin değişkenliğini, yani varyansını mümkün olduğunca dikkate almaktır. Başka bir ifadeyle, gruptaki çeşitli Q dizgeleri arasındaki ilişkileri ve verilerde bulunan herhangi bir büyük ortak veya paylaşılan anlamı en iyi şekilde açıklamaktır (Watts ve Stenner, 2012). Q metodolojisi bağlamında,

faktör analizi, Q sıralamaları arasındaki benzerlikleri ve örüntüleri belirlemeye yardımcı olur (Webler vd., 2009).

Faktör analizi sonucunda elde edilen faktörler değerlendirilerek faktör sayısına karar verilmektedir. Karar verilen faktörler çalışmadaki temel eğilimleri ve bakış açılarını ortaya koymaktadır. Q-yöntemi araştırmalarında ortaya çıkan faktörler, çalışmanın ana sonuçlarını temsil eder ve araştırmacılar bu faktörleri, katılımcılar arasında paylaşılan sosyal bakış açıları olarak değerlendirir. Q-yöntemi çalışmaları için belirlenmiş kesin bir faktör sayısının olmadığı genel olarak kabul görmektedir. Teorik açıdan, sonsuz sayıda faktör çözümü mümkündür. En uygun ve anlamlı faktör sayısını belirlemek için Watts ve Stenner'in Brown (1990) dan derlediği yöntemler ve Webler (2009) tarafından ortaya konulan kriterler göz önünde bulundurulmuştur. Verilerin analizinde Ken Q programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi ,01 düzeyinde alınmıştır. Q sıralamaları arasındaki ortaklığı ve bireysel sıralamaların özgünlüğünü dikkate alan ve oldukça yaygın kullanılan analiz türü (Webler, 2009) olan Temel Bileşenler Analizi (PCA) kullanılmıştır. Faktör çıkarma işleminin ürünlerinden biri "Döndürülmemiş Faktör Matrisi" tablosudur. Bu tablo, Q dizgelerinin faktörlerle olan ilk korelasyonlarını sayısal olarak ifade eden bir faktör yükü tablosudur (Watts ve Stenner, 2012). Başka bir deyişle, faktör yükü tablosu, her bir katılımcının yanıtlarının belirli faktörlerle ne kadar ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin kuvvetini gösteren bir araçtır. Bu döndürülmemiş faktör matrisi, faktör analizinin ham sonuçlarını sunarak, ilk ilişkileri ve korelasyonları anlamamıza yardımcı olur.

Q metodolojisinde faktör döndürme konusunda kesin bir öneri yoktur. Bir yöntem diğerine göre kesin olarak üstün değildir (Watts ve Stenner, 2012) Kullanılan yöntemler verilerin doğasına ve araştırmanın amaçlarına göre seçilmektedir (Brown,1980) Elle döndürme (manuel rotasyon), araştırmacının neyi aradığını bildiği, önceden belirlenmiş bir hipotez veya teori olduğunda önerilmektedir (Akhtar-Danesh, 2017). Elle döndürme yönteminin özellikle az sayıda katılımcılı çalışmalarda daha işlevsel olduğu dile getirilmektedir (Watts ve Stenner, 2012). Elle rotasyonda, çözüm daha öznel olmakta, çalışmayı tekrarlayan araştırmacılar arasında tutarsızlık göstermektedir. Bu nedenle özneliği ve belirsizliği sebebiyle eleştirilmektedir (Akhtar-Danesh, 2017; Brown ve Robyn, 2004; Hoarser, 2008). Varimax yöntemi ise daha büyük veri setleri ile kolay ve

etkin kullanılabilir, ayrıca daha güvenilir ve objektif sayılmaktadır. Varimax döndürme, faktörlerin, genel çözümde açıklanan toplam varyans miktarını maksimum seviyeye çıkarmasını sağlamak amacıyla konumlandırılmasını hedeflemektedir. Bu nedenlerle analizin ilk aşamasında verilerin ne açıklamak istediğini en iyi şekilde anlamlandırabilmek için farklı sayılarda faktörler denenerek en uygun faktör sayısına karar vermek amaçlanmıştır. Bu nedenlerle bu çalışma için faktör sayısı sırasıyla 6,5,4,3 ve 2 seçilerek varimax döndürme gerçekleştirilmiştir. Bu yolla ortaya çıkan faktörlerin kararlılığı (Webler vd., 2009) da gözden geçirilmiştir. Daha sonra nihai faktör sayısı 5'e göre varimax döndürme işlemi yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu araştırmanın amacı yaşlıların başarılı yaşlanma hakkındaki görüşlerini öğrenmektir. Bu amaçla yarı yapılandırılmış görüşmelerle görüşleri alınmış ve Q dizgesiyle bu görüşlerin hangi faktörler/bakış açıları altında toplandığı, bu faktörlerin ne anlama geldiği, faktörlerin birbirleri ile ilişkili olup olmadığı gibi soruların cevapları aranmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın alt problemleri paralelinde aşağıda verilmiştir.

4.1. Başarılı Yaşlanma Konusundaki Görüşlerin Faktör Sayısına Dair Bulgular

Q metodolojide, uygun faktör sayısını belirlemede farklı yollar önerilmektedir. Bu yollar aşağıda verilmiştir. Öncelikle, Temel Bileşenler analizinin ardından öz değer ve faktörlere yüklenen dizgelerin sayısı ele alınmıştır. Humprey kuralının göz önünde bulundurulmasının yanı sıra, faktör döndürme işlemi farklı sayıda faktörlerle denenerek nihai faktör sayısına karar verilmek üzere farklı kurallar da göz önünde bulundurulmuş ve bu süreç yürütülmüştür.

4.1.1. Kaiser-Guttman Kriteri ve Faktör Yüğü

Katılımcılar arasındaki korelasyonlar, temel bileşenler analizi (PCA) yöntemi kullanılarak faktör analizine tabi tutulmuştur. Bu analiz sonucunda, standart olarak sekiz faktör için Eigenvalue değerleri yani öz değerleri elde edilmiştir. Bir faktörün öz değeri bu faktör üzerindeki tüm Q dizgelerinin yüklerinin karelerinin toplamı ile hesaplanır. Bu işlem, döndürülmemiş faktör matrisinin sütunları üzerinden, çalışmadaki tüm Q dizgelerinin faktör yükleri kullanılarak gerçekleştirilir. Faktör sayısına karar vermek için en yaygın kriter, her bir faktörün öz değerini incelemektir ve bu yöntem Kaiser- Guttman kriteri olarak adlandırılmaktadır (Watts ve Stenner, 2012). Öz değer için belirleyici olan 1 değeridir ve

öz değeri 1'den büyük olan faktörler çalışma için tercih edilir. Ancak, bu kriter (geniş veri setlerinde daha yaygın olarak) genellikle çok fazla faktör içeren çözümlerle sonuçlanabilmektedir (Wilson ve Cooper, 2008). Bu analizde de, ilk sekiz faktörün öz değeri 1'den büyük olarak hesaplanmıştır ve değerler 15 ve 2 arasında değişmektedir (Tablo 3).

Q metodolojide faktör sayısını belirlemede, iki ya da daha fazla önemli faktör yüküne sahip faktörler de dikkate alınmaktadır (Brown, 1980, 2017; Van Exel ve De Graaf, 2005; Weblar vd., 2009). Bu çalışma için 0,01 düzeyinde önemli faktör yükü, Brown'un (1980) çalışmasında yer alan ve aşağıda yer alan formüle göre (0,516) bulunmuştur. Önemli faktör yüküne sahip olan faktörler tabloda **koyu** ve yıldızlı (*) olarak yer almaktadır. Önemli Faktör Yükü Formülü:

$$2,58 * (1/\sqrt{Q \text{ dizgesindeki madde numarası}}) \quad (1.1)$$

$$2,58 * (1/\sqrt{25}) = 0,516$$

Tablo 3

Dönüştürülmemiş faktör matrisi

Katılımcı	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Faktör 6	Faktör 7	Faktör 8
K1	0,4645	-0,2029	-0,1192	-0,3081	-0,0319	0,6144*	0,1226	0,17
K2	0,4893	-0,1587	-0,3655	0,3516	-0,1003	0,2429	-0,023	0,3913
K3	0,049	0,3333	0,4618	0,5819*	-0,0792	0,127	0,193	0,0048
K4	0,0731	0,2131	0,1482	0,2514	0,5794*	-0,0099	0,3826	0,2994
K5	0,3154	-0,3251	0,367	-0,1794	-0,0025	0,0882	0,4491	-0,4476
K6	0,2878	-0,1627	0,207	-0,0688	0,613*	0,4391	0,0624	0,0453

Tablo 3'ün devamı

K7	0,6701*	0,2255	-0,0153	-0,0779	0,3074	-0,2512	0,1631	-0,0512
K8	0,5186*	0,1286	0,4058	0,0623	-0,2754	-0,2589	-0,2039	-0,2222
K9	0,6361*	0,2639	0,2714	-0,1054	-0,0997	-0,0403	0,2817	-0,0394
K10	0,4266	0,0295	-0,718*	-0,1194	0,1052	0,2355	0,1255	-0,1144
K11	0,2801	0,4646	0,49	0,2599	-0,3468	0,0668	-0,2095	0,0693
K12	0,4665	0,4084	-0,3752	-0,4794	0,0389	0,0453	-0,099	0,1283
K13	0,1462	0,001	0,3557	0,0304	-0,684*	0,0113	0,156	-0,0076
K14	0,4602	0,2371	-0,2929	0,1291	-0,1318	-0,1136	0,3159	-0,0259
K15	0,743*	-0,306	-0,0305	0,0872	-0,2629	-0,1199	0,0096	-0,0548
K16	0,4351	-0,1869	-0,528*	0,2605	0,0414	-0,0073	-0,1241	0,0597
K17	0,3009	0,0521	0,4113	0,0389	0,4395	0,1442	-0,4135	-0,4513
K18	0,015	0,2813	0,0447	-0,4753	-0,0006	0,1718	-0,0634	-0,4219
K19	0,3694	0,2031	-0,1835	0,5207*	0,1451	-0,0981	-0,296	0,0479
K20	0,0796	0,6644*	0,0929	-0,4065	-0,1793	0,332	-0,178	0,0651
K21	0,9096*	0,15	0,041	0,1269	-0,059	-0,0446	0,0056	-0,1053
K22	0,5795*	-0,3754	-0,1721	0,3115	0,1541	0,2641	-0,1012	-0,0715
K23	0,5734*	-0,1081	0,1641	-0,1211	-0,1583	0,1799	-0,0642	0,2162
K24	0,7145*	-0,2134	-0,3189	0,1143	-0,0359	0,0211	-0,2492	-0,2093
K25	0,3309	0,4949	0,1005	0,0858	0,3137	-0,0742	-0,2094	0,3634
K26	0,3655	0,7002*	0,1221	0,279	-0,0633	0,275	0,1388	-0,1784
K27	0,6684*	0,1007	0,0738	-0,3515	0,3803	-0,2366	-0,1415	-0,1456
K28	0,4481	0,3446	-0,598*	0,0367	0,0392	-0,1564	-0,3032	-0,046

Tablo 3'ün devamı

K29	0,5439*	0,382	0,0367	0,0406	0,2843	0,049	0,0381	-0,0984
K30	0,2896	-0,0112	0,5966*	-0,1371	0,1725	0,0346	-0,3337	0,2097
K31	0,5608*	0,1828	-0,0669	-0,1843	0,0796	-0,3582	0,3261	0,0752
K32	0,7076*	0,0887	-0,0062	0,3228	-0,1153	-0,076	-0,0811	0,0565
K33	0,205	-0,2181	0,2172	0,3772	0,4873	0,1002	0,1035	0,4437
K34	0,3973	-0,3214	0,4438	0,0808	-0,2914	-0,2357	-0,354	0,0494
K35	0,5283*	-0,08	-0,0169	0,4987	0,0259	0,0192	-0,168	0,0205
K36	0,6374*	0,4342	-0,1609	0,4299	0,1302	0,1634	0,0588	-0,0478
K37	0,6962*	0,1338	0,0336	-0,1124	-0,097	0,0874	0,1783	-0,1564
K38	0,6503*	0,4184	-0,266	-0,3729	-0,0092	0,1724	0,0815	0,1293
K39	0,3192	0,3096	0,4455	-0,1707	0,1122	-0,3978	0,3438	0,3353
K40	0,1948	-0,504	-0,0501	-0,0271	0,3439	-0,2249	0,1156	-0,3389
K41	0,4803	-0,1796	-0,1575	-0,065	-0,257	-0,555*	0,0463	0,1775
K42	0,6845*	0,1307	0,1152	-0,1103	0,1648	-0,2491	-0,0329	0,0321
K43	0,5208*	-0,568*	-0,1511	0,1977	0,0104	-0,0857	0,214	0,0754
K44	0,602*	-0,3106	0,123	-0,0761	-0,0635	0,5067	0,1522	-0,1699
K45	0,5652*	-0,26	0,2517	0,3503	-0,3645	0,2127	0,0278	0,1043
K46	0,6075*	-0,0386	0,0564	-0,3871	-0,0833	0,1365	0,098	0,4014
K47	0,4689	-0,4203	0,1087	0,1598	-0,0544	0,1275	0,1611	0,0755
K48	0,4894	-0,3213	-0,0322	-0,517*	0,2026	-0,1839	0,0011	0,1942
K49	0,765*	-0,2903	0,0364	-0,0277	-0,2082	0,0599	0,0331	0,0599
K50	0,6113*	-0,1856	0,0415	-0,4023	0,0579	0,2593	-0,3999	-0,0805

Tablo 3'ün devamı

K51	0,662*	-0,3525	0,0995	-0,3873	-0,1066	-0,056	-0,2361	0,2168
K52	0,6266*	-0,2621	-0,1188	-0,1888	-0,0082	-0,4408	0,062	-0,0899
K53	0,5602*	-0,1572	0,3466	-0,2721	-0,0183	0,0662	-0,2329	0,1692
K54	0,4681	-0,1651	0,4932	-0,0365	0,193	0,0747	0,339	-0,2553
K55	0,774*	0,2799	-0,118	0,1678	-0,1473	0,0541	-0,0097	-0,0241
K56	0,4694	0,2807	-0,4237	-0,1165	-0,4043	0,0823	0,2852	-0,125
K57	0,5696*	0,3946	0,0931	0,1352	0,0957	-0,2838	-0,0829	-0,2763
K58	0,5608*	-0,3424	-0,1445	0,3791	0,1716	-0,0912	-0,0757	-0,26
Öz Değer	15,7363	5,3965	4,6222	4,274	3,3578	2,9121	2,463	2,386
Açıklanan varyans yüzdesi	27	9	8	7	6	5	4	4

*0,01 anlamlılık düzeyinde ($\geq 0,516$) o faktöre yüklenmiş olan Q dizgeleri

Döndürülmemiş faktör matrisi tablosu incelendiğinde; Faktör 1 için 28; Faktör 2 için 3; Faktör 3 için 4; Faktör 4 için 3; Faktör 5 için 3; Faktör 6 için 2 tane faktör yükü anlamlı Q dizgesine sahiptir. Faktör yüklerinin kontrolü yöntemine göre, faktör sayısı 6 faktöre kadar çıkarılıp döndürme yapmaya uygundur.

4.1.2. Humprey Kuralı

Q metodolojisinde faktör sayısını belirlemede kullanılan bir diğer yöntem olan Humprey kuralına göre, bir faktördeki en yüksek iki yükün işareti göz ardı edilerek çapraz çarpımı, standart hatanın (SH) iki katını aşıyorsa bu yükler anlamlı olarak kabul edilir (Brown,1980). Watts ve Stenner (2012) bu kriterin daha esnek hale getirilmesini ve çapraz

çarpımların yalnızca standart hatadan büyük olmasının yeterli olacağını belirtmiştir. Bu hesaplamada yer alan formül şu biçimdedir:

$$SH (\text{Standart Hata}) = 1/\sqrt{Q} \text{ dizgesindeki madde numarası} \quad (1.2.)$$

Bu formüle göre araştırmanın standart hatası .20' dir. Humprey Kuralının test edilmesi için, döndürülmemiş faktör yükleri tablosundaki faktörlerin en yüksek yükleriyle hesaplamalar gerçekleştirilmiştir. Bu hesaplamalara göre Humprey Kuralı katı bir şekilde değerlendirildiğinde üç faktör çıkarılması; daha esnek bir şekilde değerlendirilirse en fazla altı faktör çıkarılması uygundur.

4.1.3. Çeşitli Faktör Sayılarının Değerlendirilmesi

Webler ve arkadaşları (2009), faktör sayısını belirleme sürecinde, araştırmacılara çeşitli faktör sayısı seçeneklerini denemelerini ve bu seçeneklerin sonuçlarını değerlendirdikten sonra nihai kararı vermelerini tavsiye etmektedir. Faktör çıkarma aşamasında Brown (1980) nesnel kriterlerden ziyade deneyimin kullanılmasını (yani araştırmacı yorumuyla seçim) ve faktör çıkarmaya başlangıç noktası olarak genelde etkili olduğu için “sihirli sayı 7” yi deneyerek başlamayı önermektedir. Watts ve Stenner (2012) ise çalışmada her 6-8 katılımcı için bir faktör belirlemeyi önermektedir.

Fikirler göz önünde bulundurularak faktör sayısına çeşitli faktör sayıları denenerek karar verilmesi uygun görülmüştür. Faktör çıkarmaya 6 ile başlanmıştır; 6, 5, 4 ve 3 yapıları faktör döndürme işlemleri gerçekleştirilmiş, ortaya çıkan modeller madde dağılımları, faktörler arası korelasyon ve anlam bütünlüğü açısından da değerlendirilmiştir. Bu aşamada, ayrıca Webler ve arkadaşlarının (2009) sunduğu basitlik, istikrar, farklılık ve netlik kriterleri de göz önünde bulundurulmuştur. Faktör sayısını az tutarak bakış açılarını daha anlaşılır kılmak basitliğe uyulduğu; tutarlı bir şekilde kümelenen grupların bulunduğu, faktör seti istikrarlı bir yapı kurulduğu, anlamına gelmektedir. Anamlı seviyede yüksek korelasyon birbirine çok benzer faktörler anlamına geleceği için faktörler arasında

korelasyonun düşük çıkması tercih edilir. Denenen faktör sayılarında 3 ve 6 faktörlü yapılarda, faktörler arası korelasyonun anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Netlik; faktör sayılarına göre yapılar değerlendirilirken, anlamlı ve karışık yüklenme sayısının dikkate alınması anlamına gelmektedir. Faktör döndürme işleminden sonra birden fazla faktörde anlamlı olan Q dizgeleri “karışık” dizgelerdir. 4 ve 5 faktörlü yapılarda karışık faktör yükü sayıları sırasıyla 4 ve 2 olarak bulunmuştur.

4.1.4. Nihai Faktör Sayısına Karar Verilmesi

Tüm kriterler göz önünde bulundurulmuş, beş faktörlü bir yapının dağılımı temsil gücünün yüksek olması, bahsi geçen kriterleri karşılayabilen faktör sayılarından biri olması nedenleriyle 5 faktörlü yapıyla analizlerin sürdürülmesine karar verilmiştir.

Araştırmaya katılan 58 katılımcıdan 42’si (%72,4) bu faktörlere dağılmıştır, 15 katılımcı hiçbir faktöre yerleşmemiştir, katılımcı 45’e ait olan dizge 3. ve 4. faktör içinde anlamlılık gösterdiği için karışık bir dizge olarak adlandırılmış, ileri analiz sürecine dahil edilmemiştir. Döndürme işlemleri sonucunda hangi katılımcının hangi faktöre ait olduğunu (Q dizgelerinin faktörlere dağılımlarını) açıklayan “Faktör Yükleri Tablosu” elde edilmiştir (Tablo 4). Hiçbir faktöre yerleşmemiş olan Q dizgeleri tablodan çıkarılmıştır.

Tablo 4

Faktör yükleri

Q Dizgesi	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5
K51	0,8405	0,092	0,0185	0,1356	-0,0134
K48	0,7291	0,0758	-0,3071	0,0031	0,1421
K50	0,7165	0,2102	-0,0806	0,0382	0,0979

Tablo 4'ün devamı

K49	0,6709	0,2259	0,1956	0,4142	-0,0628
K53	0,6638	0,0816	0,2192	0,0086	0,1937
K46	0,6624	0,2974	0,0448	-0,0352	-0,0038
K52	0,6093	0,2298	-0,0962	0,2789	-0,0102
K44	0,6015	0,0882	0,1275	0,3051	0,0694
K15	0,5887	0,2277	0,2113	0,513	-0,1307
K27	0,5755	0,453	-0,1228	-0,055	0,4197
K1	0,5502	0,1698	-0,1445	0,1004	-0,0676
K23	0,5432	0,1904	0,2342	0,1443	0,0112
K5	0,521	-0,1863	0,1711	0,0603	0,1816
K38	0,4195	0,7722	-0,0919	-0,1527	-0,0622
K36	-0,0595	0,7671	0,2098	0,3757	0,2131
K28	0,0067	0,7425	-0,2554	0,1912	-0,1643
K55	0,2873	0,6998	0,2733	0,306	-0,0243
K12	0,3379	0,6972	-0,2707	-0,2629	-0,1178
K26	-0,1836	0,6666	0,4681	-0,0576	0,1421
K21	0,4763	0,6325	0,3174	0,3538	0,1355
K56	0,2207	0,6127	0,0277	0,0671	-0,4757
K29	0,1503	0,5961	0,0935	0,0377	0,3707

Tablo 4'ün devamı

K57	0,1389	0,5904	0,2739	0,089	0,2559
K7	0,3551	0,5796	-0,0143	0,0988	0,3588
K11	-0,0258	0,2918	0,7909	-0,0911	0,0518
K3	-0,3466	0,0978	0,6753	0,1276	0,264
K13	0,2245	-0,0881	0,6433	-0,0344	-0,3787
K8	0,3622	0,2292	0,5821	0,0604	0,0607
K58	0,2426	0,1714	-0,029	0,7076	0,1901
K22	0,3046	0,167	-0,0692	0,6914	0,1537
K43	0,4329	-0,0227	-0,0819	0,6789	0,0064
K20	0,051	0,4551	0,1893	-0,6297	-0,1077
K2	0,1214	0,3258	-0,0214	0,6226	-0,1513
K35	0,0833	0,2819	0,2405	0,6054	0,1561
K16	0,1028	0,3419	-0,2605	0,5999	-0,133
K24	0,4331	0,4007	-0,0811	0,5585	-0,0745
K6	0,2703	0,0119	-0,1832	0,1001	0,645
K17	0,1861	0,0848	0,1469	0,0098	0,6274
K4	-0,2228	0,1774	-0,0344	0,065	0,6206
K33	-0,0057	-0,0744	0,0251	0,4073	0,5869
Açıklanan Varyans	16	15	8	11	7

Tabloya göre, dizgelerin ait oldukları faktördeki değerleri koyu renkle gösterilmiştir. Yüksek katılımcı sayısına sahip faktör grubu, bu perspektifin yaygınlığını göstermektedir (Brown, 1993). Akademik literatür, genellikle tematik bir yapıda düzenlenmiş, olgusal ifadelerle dayalı, sorunlar veya kavramlar doğrultusunda bölünmüşken Q metolojisi genellikle bir konunun bakış açıları biçiminde, temel temalarla ilişkili ifadelerini bütüncül sunar (Watts ve Stenner, 2012). Faktör yorumlama ise faktör dizisindeki örüntüleri dikkatlice ve bütüncül bir şekilde incelemeyi içerir ve bu diziler, böylece farklı yorumlamalar için temel oluşturur (Stenner vd., 2003). Veri analizi neticesinde ortaya çıkan bu beş faktör de en anlamlı ifadeler (± 4 ve ± 3) ve ardından ayırt edici ifadeler (diğer faktörlerden önemli ölçüde farklı olan) göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır.

Tablo 5

Faktör özellikleri tablosu

	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5
Tanımlayıcı Değişken					
Sayısı	13	13	4	8	4
Ort. Bağlı Katsayı	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Bileşik Güvenilirlik	0,981	0,981	0,941	0,97	0,941
Faktör Z puanları S E	0,138	0,138	0,243	0,173	0,243

Tablo 5, Ken Q programı tarafından hesaplanan faktör puanlarının bileşik güvenilirliği ve standart hatası ile tanımlayıcı özellikleri göstermektedir. Tanımlayıcı değişkenlerin sayısı, ilgili faktör altında toplanan ve diğer katılımcılarla büyük ölçüde benzer algılara sahip olan bireylerin sayısını göstermektedir. Faktör 1’ de 13, Faktör 2’de 13, Faktör 3’de 4, Faktör 4’de 8 ve Faktör 5’de 4 katılımcı bulunmaktadır. Daha önce belirtildiği gibi, bir katılımcı Q dizgesi birden fazla faktöre önemli ölçüde yüklenmiştir ve bu hesaplamalarda sayılmamıştır. Bileşik güvenilirlik, deneklere tekrar yapma fırsatı

verilmesi halinde aynı sıralamayı yapma ve aynı gruplara girme olasılığını göstermektedir. Bileşik güvenilirlik Faktör 1 (.98) ve Faktör 2 (.98) için en güçlüsüdür ve diğer üç faktörde de güçlü korelasyonlar göstermiştir.

4.2. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörlerin Ne Anlama Geldiğine Dair Bulgular

Watts ve Stenner (2012), birkaç maddeye atıfta bulunarak ya da bir yapılandırmadaki en yüksek ve en düşük sıralamalarla, faktörlerin temsil edilemeyeceğini düşünmektedirler. Faktör dizilerinde esaslı ya da önemli katkılar yapan maddeleri, hızlı ve etkin bir şekilde tanımlamak amacıyla kapsamlı ve bütüncül bir faktör yorumlamasının inşa edilebileceği bir temel sağlayabilecek “Hatırlatma Listesi” adı verdikleri bir yöntem önermektedirler. Kapsamlı olduğu ve işe yararlığı kesin olarak belirtilen bu yöntemde, bu hatırlatma listesi 4 madde kategorisinden oluşmaktadır: (1) Bir faktörün en yüksek olarak derecelendirilen maddeleri, (2) en düşük olarak derecelendirilen maddeleri, (3) diğer çalışma faktörlerine kıyasla yalnızca o faktör tarafından daha yüksek ve (4) daha düşük olarak derecelendirilen maddeler. Bu hatırlatma listeleri faktörlere ait bulgularda “faktörlerin diğer faktörlere göre göreceli sıralaması” tablosu olarak yer almaktadır. Aşağıda faktörlerde elde edilen bulgular yorumlanırken faktör dizgesi, diğer faktörlere göre ayırt edici ifadeler ve bu kategoriler (hatırlatma listesi) bir arada değerlendirilmiştir. Bu nedenle aşağıda bu kategorileri ortaya çıkaran tablolara yer verilmiştir. Faktör dizgelerinin hızlı ve etkin bir şekilde tanımlanması amaçlanmıştır.

4.2.1. Faktör 1

Faktör 1'in öz değeri 15,73'tür (Tablo 3) ve bu çalışmadaki değişimin %16'sını açıklamaktadır (Tablo 4). Bu faktör 42 katılımcıdan 13'ünün yerleştiği en kalabalık faktör gruplarından birisidir (diğeri faktör 2). Temsil ettiği grubun yoğunluğu dikkate alındığında bu grubun yaygın bir görüşü temsil ettiği söylenebilir. Yaş ortalaması 78,30'dur. Faktöre ağırlığını veren ilk dokuz Q dizgesi, kadın ve düşük eğitim seviyeli (8 ilkokul 1 ortaokul)

katılımcılardan oluşmaktadır. Genel demografik bilgilere bakıldığında Faktör 1 katılımcı grubunda bulunan yaşlıların %77'si kadın, %69'u ilköğretim mezunudur. Eğitim durumu en düşük grup bu faktörde yer almaktadır. İki ya da daha fazla kronik hastalığa sahip olma oranı (%54) en yüksek olan da yine bu gruptur. Aşağıda yer alan Tablo 6 Faktör 1'i temsil eden Q dizgesi madde numaraları ve temsil ettiği değer ile beraber aşağıda verilmiştir.

Tablo 6

Faktör 1 için madde önem sıralaması ve z puanları

Madde Numaraları/Madde	Z Puanı	Q Dizge Değeri
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	2,34	4
(17) Huzurlu yaşamaktır	1,266	3
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	1,111	3
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	1,093	2
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	0,932	2
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	0,802	2
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	0,572	1
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	0,507	1
(7) Mutlu olmaktır	0,348	1
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	0,183	1
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0,144	0
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	0,034	0
(4) Kültürlü olmaktır	-0,027	0
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-0,054	0
(3) Sağlıklı yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamaktır	-0,095	0
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-0,127	-1
(19) Gelir ve gider dengesini	-0,148	-1
(11) Sayılan biri olmaktır	-0,164	-1
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-0,66	-1

Tablo 6'nın devamı

(23) Stresle baş edebilmektir	-0,774	-2
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-1,129	-2
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-1,185	-2
(24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	-1,316	-3
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlayabilmektir	-1,71	-3
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-1,943	-4

Tablo 6'ya göre bu faktörün madde önem sıralaması görülmektedir. Buna göre Faktör 1'de yer alan yaşlılar için başarılı yaşlanmayı tanımladığı düşünülen en önemli maddeler şunlardır: (1) Sağlıklı yaşlanmaktır, (17) Huzurlu yaşamaktır, (8) Kendi işini kendin yapabilmektir, (6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır, (18) Zihnin güçlü olmasıdır, (5) Maddi sıkıntısı olmamasıdır. Aynı grup için (13) Hayata pozitif bakmak, (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak, (4) Kültürlü olmak, (20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmak, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak, Q dizgesinin ortasında yer almaktadır. Ayrıca (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamak, (24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmek, (23) Stresle baş edebilmek, (2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek madde güce sahip olmak, (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemek, ifadeleri sırasıyla başarılı yaşlanma için en az öneme sahip veya önemsiz ifadeler olarak nitelendirilmiştir.

Tablo 7, Faktör 1'in diğer faktörlerle kıyaslamasını içermektedir. Bu tablo, Faktör 1'de (F1) en yüksek en düşük değeri alan, diğer faktörlere göre daha yüksek ve daha düşük değer alan maddeleri göstermektedir. F1 sütunundaki ifadeler, Faktör 1 için o maddelerin önem sıralamasını gösterirken, diğer sütunlar aynı maddelerin diğer faktörlerdeki (F2, F3, F4, F5) madde sıralamasını göstermektedir. Bu tablo, Watts ve Stenner' in (2012) "Hatırlatma Listesi" olarak adlandırdığı tablodur ve faktörlerin yorumlanmasında değerlendirilmiştir.

Tablo 7

İfadelerin diğer faktörlere göre faktör 1'deki göreceli sıralaması

İfadelerin Faktör 1'deki Göreceli Sıralaması					
En Yüksek Sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F1	F2	F3	F4	F5
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	4	1	0	4	1
Faktör 1 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Yüksek Sırada Pozitif İfadeler					
İfadeler	F1	F2	F3	F4	F5
(17) Huzurlu yaşamaktır	3	3	1	1	0
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	2	2	1	0	-4
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	2	0	-2	-3	0
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	1	0	-1	1	0
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	0	-1	-3	-1	-2
Faktör 1 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Düşük Sırada Negatif İfadeler					
İfadeler	F1	F2	F3	F4	F5
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0	3	1	2	1
(24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmektir	-3	-2	0	-1	0
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-3	-1	1	0	-1
En düşük sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F1	F2	F3	F4	F5
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-4	0	3	-2	-1

Faktör 1'in göreceli sıralamasının değerlendirildiği, Hatırlatma Listesi tablosuna göre; (1) Sağlıklı yaşlanmak, en yüksek sıralamalı ifade, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak en

düşük sıralamalı ifade olarak yer almaktadır. Faktör 1 çizgisinde diğer faktör dizilerine göre daha yüksek sırada yer alan ifadeler; (17) Huzurlu yaşamak, (6) Hafızanın yeterince iyi olması, (5) Maddi sıkıntısı olmamak, (25) Yaşlılığı kabul etmek, (20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmak ifadeleridir. Faktör 1 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha düşük sırada yer alan negatif ifadeler; (13) Hayata pozitif bakmak, (24) İstediginde arkadaşlarına bir araya gelmek, (10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamak maddeleridir.

Tablo 8

Faktör 1 için ayırt edici ifadeler

Madde	Faktör 1		Faktör 2		Faktör 3		Faktör 4		Faktör 5	
	Q	Z	Q	Z	Q	Z	Q	Z	Q	Z
18 Zihnin güçlü olmasıdır	2	0,93	1	0,524	4	1,506	-1	-0,468	-1	-0,712
5 Maddi sıkıntısı olmamaktır	2	0,8	0	0,221	-2	-1,309	-3	-1,121	0	0,131
3 Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	0	-0,1*	2	1,024	-3	-1,382	3	1,534	2	0,676
22 Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-1	-0,13	1	0,396	3	1,21	-3	-1,373	1	0,517
11 Sayılan biri olmaktır	-1	-0,16	-3	-1,811	-2	-0,977	1	0,282	1	0,498
16 Geleceğe dair umutlu olmaktır	-1	-0,66	0	-0,01	2	1,059	0	0,047	-2	-1,221
24 İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	-3	-1,32	-2	-0,858	0	0,422	-1	-0,662	0	0,078

Tablo 8'in devamı

10 Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-3	-1,71*	-1	-0,398	1	0,725	0	-0,296	-1	-0,135
9 Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-4	-1,94*	0	-0,004	3	1,333	-2	-0,993	-1	-0,37

Tablo, $p < 0.05$ değeriyle oluşturulmuştur ; (*) işareti $p < 0,01$ düzeyinde anlamlılık belirtmektedir.

Faktör 1 için ayırt edici ifadelerin yer aldığı Tablo 8'de hem faktör Q dizge değeri hem de Z puanı gösterilmiştir. Bu tabloya göre maddeler (18) Zihnin güçlü olması, (5) Maddi sıkıntısı olmamak, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek, (11) Sayılan biri olmak, (16) Geleceğe dair umutlu olmak, (24) İstediginde arkadaşlarına bir araya gelmek, (10) Toplumsal ve kamusal olaylara katkı sağlamaktır, (9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır.

Bu grupta sağlıklı ilişkilendirilebilecek maddelerin çoğunun ön planda olduğu görülmektedir. "Sağlıklı yaşlanmaktır (+4)" maddesi, sağlık ve fiziksel iyilik halini vurgulamaktadır ve bu dizilimde en iyi açıklama olarak değerlendirilen sütuna yerleştirilmiştir. Bu faktörü temsil eden katılımcılardan K50 "*Sağlık olursa her şey olur.*"; K15 "*sağlık işin başı, olmazsa bunların hiçbirini yapamazsın*" K1 "*sağlığın yerinde olduktan sonra her şey olur gelecek olur.*" ifadelerini kullanmıştır. Bu açıklamalar bu bakış açısı için, sağlıklı olmanın bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkilediği düşüncesinin göstergeleridir. Ayrıca sağlığa yönelik bu vurgu bilişsel sağlık öğeleriyle de desteklenmektedir. Zihinsel sağlığın korunması, bireyin günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilmesini etkiler. Bu konuyla ilgili maddelerin ikisi de başarılı yaşlanmanın tanımında bu grup için ön planlarda yer almaktadır (Hafızanın yeterince iyi olmasıdır (+2) Zihnin güçlü olmasıdır (+2) Ayrıca, sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla ilgili olan madde nötr kısımda yer almaktadır. Watts ve Stenner' e (2012) göre bir dağılımda sıfır ve sıfıra yakın derecelendirmeler genellikle tarafsızlık veya önem eksikliğini gösterebilir, ancak faktör yorumlama sürecinde bu maddeler göz ardı edilmemeli, belirli bir tanım taşıyabilecekleri

dikkate alınmalıdır. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla ilgili bu maddenin bu konumda yer alması bu davranışların rolünün ve öneminin inkâr edilmediğinin göstergesi, bu grubun fiziksel sağlığa ne kadar değer verdiğinin bir başka ifadesidir (Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak (0).

Kendi İşini Kendin Yapabilmek (+3), bireysel bağımsızlığın, özerkliğin önemini gösterir, öz yeterliliğin bir ifadesidir. Ayrıca yaşlı bireylerin kendi işlerini yapabilme kapasitesini koruması anlamına gelir ve bu grup için başarılı yaşlanmanın kritik unsurlarından biri olarak tanımlanmaktadır. Katılımcı 48 “*Aklın fikrin yerinde olacak ki her işini yapabileceksin*“ diyerek zihinsel sağlık ve kendi işlerini yapabilme kapasitesini ilişkilendirmiştir. K49 “*Hasta olmamak kıymetli. Kimseye muhtaç olmamak lazım*” ifadelerini kullanarak hastalıkların bulunmamasının bağımsızlığı desteklediğini ifade etmiştir. Fiziksel olarak aktif olmak, görevleri kendi başına yerine getirmek, genel sağlık ve refah üzerinde olumlu bir etki yarattığı düşünülmektedir. “Huzurlu yaşamaktır” bu faktörde oldukça ön planda, ikinci sırada yer almaktadır(+3). Bu da kişinin içsel bir denge ve barış içinde olmasının, bu faktör için başarılı yaşlanma sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Psikolojik sağlığı, iyi oluş temasını hatırlatan “ Mutlu olmak” maddesi de huzurlu olmayı desteklemektedir (+1). Bu iki madde, bireylerin yaşamında duygusal iyi oluşa odaklandığını göstermektedir.

Faktörlerdeki bireylerin, başarılı yaşlanmayı tanımlamadığını düşündükleri maddeleri incelediğimizde, bu kişilerin öncelik vermedikleri veya başarılı yaşlanma açısından önemli görmedikleri unsurları anlamak mümkündür. Bu maddelerin değerlendirilmesi, bu faktörün sahip olduğu bakış açısının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Negatif kısma bakıldığında ortak bakış açısının aktif bir yaşantıyı başarılı yaşlanmayla ilişkilendirmediği görülmektedir. Sosyal ve kültürel aktivitelere katılım, arkadaşlarla bir araya gelme, başarılı yaşlanma açısından bu bireyler için öncelikli değildir (Çeşitli Aktivitelere Katılmak (-4) İstediginde Arkadaşlarıyla Bir Araya Gelmek (-3). Katılımcı 51(K51) (84) e negatif kısma yerleştirdiği maddeler sorulduğunda “*arkadaşlar*

ve başarılı yaşlılığın alakası yok, arkadaşım kalmadı zaten” yanıtını vermiştir. Benzer şekilde, K53 (80) arkadaşlıkla ilişkili maddeyi son kısma yerleştirmesini “*arkadaşım olmadığı için.*” ifadeleriyle açıklamıştır. K48 aktivitelere katılmak cümlesini başarılı yaşlanmayla ilişkilendirmeme nedenini “Bu yaştan sonra gidemiyorum gitsem de zevk alamıyorum.” diyerek açıklamıştır. Katılımcılar, sosyal ortamlardan ve aktivitelerden uzaklaşmanın nedenlerini akran yitimi ve fiziksel engeller ile açıklamış, sosyal ortamdan keyif alamadığını da ifade eden katılımcı olmuştur. Bu faktörde ayrıca, “*Toplumsal katılım ve kamusal olaylara katkı sağlamak*” da bu bireyler için başarılı yaşlanmanın bir ölçütü değildir (-3) Diğer faktörlere kıyasla (anlamli derecede) bu bakış açısında, toplumsal ve kamusal katkılar başarılı yaşlanmayla oldukça alakasız görülmüştür.

Bu bakış açısında aktivite ve sosyalleşmenin başarılı yaşlanma için ön planda olmadığı ve aktivite ve sosyalleşmenin ön planda olmamasına finansal düşüncelerin neden olmadığı açıktır(Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmak, -2.) K46 “*Param olsa da aktivitelere katılmam, bununla alakası yok. Zaten yaşın ilerleyince çeşitli aktiviteler için zaman ve enerji bulamıyorsun halin olmuyor*”. Yani, maddi gücün engelleme ihtimali bir kenara sosyal ve kültürel aktivitelerin tercih edilmediği görülmektedir. Aktivitelere yönelik diğer açıklamalarda olduğu gibi enerji ve zamanın yokluğuna yönelik açıklama gelmiştir. Maddi rahatlık, bu bireyler için bir güvenlik ve bağımsızlık sağlama aracıdır, ancak bu, sosyal veya kültürel aktivitelerle ilgili endişelere dair bir etki yaratmaz. “Maddi rahatlığı ifade eden madde, dağılımın pozitif kısımlarında daha ön planda yer almaktadır (Maddi sıkıntısı olmamak, +2) K46 bu maddenin pozitif kısımda olmasıyla ilgili “*Param olursa her şey yolunu bulur.*” ifadelerini kullanmıştır. “Gelir ve gider dengesini sağlamak” (-2) maddesi oldukça geri planda “Zor zamanlar için birikim sahibi olmak” maddesi nötr alanda bulunmaktadır. Bu sıralama, grubun finansal yönetimi gündemlerinde ön planda tutmadığı, finansal güvenliği yeterince önemsemediği anlamına gelmektedir. Finansal planlama ve bütçe kontrolü gibi finansal ayrıntılara takılmak yerine genel bir maddi rahatlığa odaklandıkları görülmektedir.

4.2.2. Faktör 2

Faktör 2'nin öz değeri 5,39'dur (Tablo 3) ve çalışmadaki değişimin % 15'ini açıklamaktadır (Tablo 4). 42 katılımcıdan 13 ünün yerleştiği en kalabalık faktör gruplarının diğeridir. Temsil ettiği grubun yoğunluğu dikkate alındığında bu grubun Faktör 1 gibi yaygın bir görüşü temsil ettiği söylenebilir. Bu grupta yaş ortalaması 74,53'tür. Faktör 2 grubunda bulunan yaşlıların %69'u erkektir ve ön lisans ve üstü eğitim durumuna sahip olma oranı %53'tür. Faktör 2'yi temsil eden Q dizgesi madde numaraları ve temsil ettiği değer ile beraber aşağıda verilmiştir. Tablo 9, bu faktörün madde önem sıralaması ve bu maddelerin Z puanları gösterilmektedir.

Tablo 9

Faktör 2 için madde önem sıralaması ve Z puanları

Madde Numarası/Madde	Z Puanı	Q Dizge Değeri
(7) Mutlu olmaktır	1,525	4
(17) Huzurlu yaşamaktır	1,323	3
(13) Hayata pozitif bakmaktır	1,258	3
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	1,024	2
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	0,994	2
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	0,983	2
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	0,727	1
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	0,642	1
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	0,524	1
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	0,396	1
(23) Stresle baş edebilmektir	0,309	0
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	0,221	0
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	0,199	0
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-0,004	0
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-0,01	0

Tablo 9'un devamı

(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-0,329	-1
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-0,398	-1
(4) Kültürlü olmaktır	-0,403	-1
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-0,612	-1
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-0,7	-2
(24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	-0,858	-2
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	-1,411	-2
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	-1,64	-3
(11) Sayılan biri olmaktır	-1,811	-3
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-1,948	-4

Faktör 2'de yer alan yaşlılar için başarılı yaşlanmayı tanımlayan en önemli maddeler; (7) Mutlu olmak, (17) Huzurlu yaşamak, (13) Hayata pozitif bakmak, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (6) Hafızanın yeterince iyi olması, (8) Kendi işini kendin yapabilmektir. Faktör 2'de yer alan yaşlılar için; (23) Stresle baş edebilmek, (5) Maddi sıkıntısı olmamak, (23) Yaşlılığı kabul etmek, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (16) Geleceğe dair umutlu olmak ifadeleri ile Q dizisinin orta kısmında yer almaktadır.

Faktör 2' de yer alan yaşlılar için; (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemek, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmek, (11) Sayılan biri olmak, (19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmek, (24) İstediginde arkadaşlarına bir araya gelmek, (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak maddeleri başarılı yaşlanmayı tanımlamadığı düşünülen veya daha az tanımladığı düşünülen ifadeler olarak dağılımın en negatif kısmında yer almaktadır.

Tablo 10

İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 2'deki göreceli sıralaması

En Yüksek Sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F 2	F 1	F3	F4	F 5
(7) Mutlu olmaktır	4	1	0	1	-1
Faktör 2 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Yüksek Sırada Pozitif İfadeler					
İfadeler	F2	F1	F3	F4	F5
(17) Huzurlu yaşamaktır	3	3	1	1	0
(13) Hayata pozitif bakmaktır	3	0	1	2	1
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	2	2	1	0	-4
(23) Stresle baş edebilmektir	0	-2	-1	0	-3
Faktör 2 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Düşük Sırada Negatif İfadeler					
İfadeler	F 2	F 1	F3	F4	F 5
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-2	-1	-1	-1	0
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	-2	0	0	3	-2
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	-3	1	0	0	2
(11) Sayılan biri olmaktır	-3	-1	-2	1	1
En düşük sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F2	F1	F 3	F4	F 5
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-4	-2	-2	-4	-3

Tablo 10'a göre Faktör 2'nin Hatırlatma Listesinde; Mutlu olmak en yüksek sıralamalı ifade , (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemek en düşük sıralamalı ifade olarak yer almaktadır. Faktör 2 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha yüksek sırada

yer alan pozitif ifadeler (17) Huzurlu yaşamak, (13) Hayata pozitif bakmak, (6) Hafızanın yeterince iyi olması, (23) Stresle baş edebilmektir. Faktör 2 dizgesinde diğer faktör dizilerine göre daha düşük sırada yer alan negatif ifadeler; (19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmek, (14) İnançlarını değerlerine göre yaşamak, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmek, (11) Sayılan biri olmaktır.

Tablo 11

Faktör 2 için ayırt edici ifadeler

Madde	Faktör 1		Faktör 2		Faktör 3		Faktör 4		Faktör 5	
	Q	Z	Q	Z	Q	Z	Q	Z	Q	Z
	puanı		puanı		puanı		puanı		puanı	
(7) Mutlu olmaktır	1	0,35	4	1,53*	0	0,36	1	0,378	-1	-0,187
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0	0,14	3	1,26	1	0,449	2	0,798	1	0,524
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	2	0,93	1	0,52	4	1,506	-1	-0,468	-1	-0,712
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	1	0,57	-	-	0	-	0	-	2	0,529
(11) Sayılan biri olmaktır	-	-0,16	-	-	-	-	1	0,282	1	0,498
	1		3	1,81*	2	0,977				

(Tablo, $p < 0.05$ değeriyle oluşturulmuştur ; (*) işareti $p < 0,01$ düzeyinde anlamlılık belirtmektedir.)

Faktör 2 için ayırt edici olan ifadeler; (7) Mutlu olmak, (13) Hayata pozitif bakmak, (18) Zihnin güçlü olması, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmek, (11) Sayılan biri olmaktır. “Mutlu olmak”, bu grup için başarılı yaşlanmayı ifade eden cümlelerin başında gelmektedir (+4). Bununla beraber hayata pozitif bakmak (+3) ve huzurlu yaşamak (+3) da başarılı yaşlanmanın ayrılmaz bir parçası olarak açıklanmaktadır. Bu bakış açısında, olumlu bir

bakış açısını koruma yeteneği ve içsel dinginliğin önemli bir yeri olduğu açıktır. Ruh sağlığı ile ilişkilendirilebilecek diğer maddelere baktığımızda; stresle baş edebilmek, yaşlılığı kabul etmek ve geleceğe dair umutlu olmak maddeleri de negatif tarafta değildir. Öyleyse, “bu faktör başarılı yaşlanmayı ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş olarak açıklamaktadır” demek yanlış bir ifade olmayacaktır. Katılımcı yorumlarında neden mutluluğu +4 e yerleştirdikleri sorulduğunda; K38 “*Hepsini içine alan genel kavram mutlu olmaktır. Yaşamda en iyi durumdur.*” diye ifade etmiş ve kendi Q dizgesinde +3 de yer alan maddeler için ise (faktör dizgesinde +2 de yer almakta) “*Hafızanın iyi olması ve kendi işini kendin yapmak herkesin isteğidir. Kimseye muhtaç olmadan kendi işini yapabilmek, bu, mutluluk getirir*” diyerek kendi için temel hedefin mutluluk olduğunu diğer iyi koşullarında mutluluk getirmesinin beklendiğini ifade etmiştir. Mutlu olmak ve hayata pozitif bakmak maddelerini 2. Derece önemli (+3 sütunu) yerleştiren K28 “*Psikolojik durum organizmayı çok etkiliyor aslında. İyi olmadığında bedenini hasta ediyor. Mutlu olmak bu bakımdan çok mühim; iyi beslenmesi de ona bağlı her şey de ona bağlı.*” demiştir. Mutluluk ve hayata pozitif bakmayı, olumlu yaşam deneyimleri ve sağlık için ön koşul olarak atfetmiştir. Bu faktörde yer alan diğer katılımcılar da kendi Q dizgelerini şu şekilde yorumlamıştır. K12 “*Huzurlu yaşamak kişiye iyi gelir huzursuz olursan strese girer, rahatsız olursun, huzurlu olmak mutluluğu getirir o yüzden o en sağda.*” K29 “*İnsanda huzur olmadığında, günlük yaşamı da aile üyeleri ile ilişkiyi de, çevreyi de etkiliyor. Bu yüzden huzur her şey. Her şey mükemmel olmaz ama huzur varsa başarılı yaşlanıldı derim.*” Bu alıntılarda da, bu faktör grubunda başarılı yaşlanmanın ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşla sıkı bir ilişki içinde olduğu ve beden sağlığını, sosyal ilişkileri de etkilediği vurgulanmaktadır. Katılımcılar hem mutluluğu ve huzuru, başarılı yaşlanmanın temel taşları olarak görüp bu iki unsurun diğer yaşamsal hedeflere (örneğin Hafızanın iyi olması, bağımsızlık) zemin hazırladığını ifade etmişler hem de yaşamda ulaşılmak istenen en iyi durum olarak mutluluğu ifade etmişlerdir.

Duygusal ve psikolojik sağlığın bu faktörü benimseyen bireyler için önemli olduğu görülmektedir. Başarılı yaşlanmada ikincil olarak göz önünde olan temaya baktığımızda fiziksel ve bilişsel sağlığı ifade eden maddeler görülmektedir (Sağlıklı yaşlanmaktır,+1; Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak,+2; Hafızanın yeterince iyi olması,+2; Zihnin güçlü olması,+1). Bu faktörde yer alan K21 “*İnsan sağlıklı olursa morali de daha düzgün olur, hayata daha pozitif bakar, ayrıca kendi işini kendin yapmak ve aile*

üyeleri ile iyi ilişkiler sahibi olmak insanı mutlu eder” ifadelerini kullanarak sağlık öğelerinin önemli olduğunu bu durumların psikolojik iyi oluş için kaynak olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kendi işini kendin yapmak maddesi de önem verilen alanlardır (+2). K36 bu konuda “Kendi işini kendin gidermek kimseye yük olmamak kendine güven verir.” ifadelerini kullanmıştır. Faktördeki katılımcıların madde sıralamalarında küçük farklılıklar olsa da nihai olarak duygu odaklı bakış açısına sahip olduğu görülmektedir.

Dış görünüş olarak yaşını göstermemek (-4), bu grupta başarılı yaşlanma tanımında önemli olmayan bir noktadır. Bu faktör grubunun, dış görünüşten çok, içsel dinginlik ve memnuniyeti öne çıkardıklarını göstermektedir. Yaşını göstermemek gibi fiziksel görünüme dayalı bir hedef, onların başarılı yaşlanma tanımında çok daha az önemli görülmektedir. Bu maddeyle ilgili katılımcı yorumlarına bakıldığında, K12 “Dış görünüş önemsiz, bu genettir, kişinin elinde değildir.” Yorumunda bulunarak dış görünüşün kontrolümüz dışında ve önemsiz bir unsur olduğunu ifade etmiştir. Konuyla ilgili başka katılımcı yorumları, K21 “Hayatında varlığını gösterebilmek için görünüş önemli değil. Dış görünüşe önem vermiyorum, insan bulunduğu yaşı da gösterebilir.” K29 “Görünüş önemli değil, bir uzuv eksikliği de olabilir, başarılı yaşlanma ile alakasız”. K57 “Dış görünüş yaşını göstermemek güzel ama görünüşün önemi yok. Yaşını göstersen de başarılı yaşlanabilirsin, başarılı yaşlanmayla alakasız.” K14 “Dış görünüş iyi olabilir, beynin sağlıklı değilse hastalıkların varsa dış görünüşün ile bunu örtemezsin. Örneğin bir arkadaşın saçını boyaması öz güven eksikliğidir bence. Sen sağlığına bakacaksın dış değil iç önemli.” şeklinde yorumlar yer almaktadır. Bu yorumlarda da, katılımcıların dış görünüşe değil, daha çok içsel iyilik haline, sağlığa ve psikolojik duruma odaklandığı görülmektedir. "Dış görünüş olarak yaşını göstermemek" en önemsiz madde olarak seçilmiştir, başarılı yaşlanma dışsal değil, içsel ve duygusal bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Başarılı yaşlanmayla ilişkilendirilmeyen bir diğer maddeye baktığımızda "Büyüğünü küçüğünü bilmek" maddesi yer almaktadır. Geleneksel ve toplumsal normlara bağlı bu değer, bu grup için başarılı yaşlanmada önemli bir yeri yoktur (-3). K26 bu durumu “Çocukların saygı duymak, büyüklüğünü küçüklüğünü bilmek bana göre anlamsız, yaşa göre davranış farklılığını uygun bulmuyorum, insan olduğun için saygı olmalı.

Önemsemediğim için bunu seçtim.” diyerek yorumlamıştır. "Sayılan biri olmak," yani toplumsal prestij ve tanınmada, bu grup için başarılı yaşlanmanın önemli bir unsuru değildir (-3). Bu konuda yorumlar değerlendirildiğinde, K38 *“Sayılan biri olmak çok yönlü bir şeydir. Toplumla iyi ilişkiler kurmak tamamen elimizde değil; siyaset olur, politik olur saygıyı kaybedebiliriz.”* ifadeleriyle saygınlığın daimî bir nitelik olamayabileceği vurgulanmıştır. K29 *“sayılan biri olmak başkasının fikridir, bana vereceği nota beni sevmesine göre değişir başka kişilerin fikirleriyle ilgili olduğu için başarılı yaşlanmayı açıklamaz bence.”* ifadelerini kullanmıştır. Bu iki madde, ayrıca diğer faktörlerdeki konumuna göre faktör dizgesinde ayırt edici faktörler arasında yer almaktadır. Bu yorumlar da göz önünde bulundurulduğunda, bu grubun saygı göstermek ve sayılmak konularını bir başka deyişle, toplumsal saygı veya hiyerarşiyle ilgili unsurları başarılı yaşlanmayla ilişkisiz tuttukları görülmektedir. Bunun nedeni, dışsal ve başkalarının algısına dayalı unsur olarak düşünülmesidir.

Bu grubun ayrıca inançlara ve değerlere göre yaşamayı da başarılı yaşlanma görüşlerinin dışında tutmaktadır(-2). K25 *“İnancın da başarılı yaşlanma ile bir alakası olduğunu düşünmüyorum. Tanrı'ya inanıyorsa illa başarılı yaşlanmaz”* ifadesini kullanmıştır. Değerler, genellikle toplumsal ve kültürel normlarla şekillenen kavramlardır ve bireyin toplumla olan ilişkisini ifade etmektedir. Bu bakış açısı, sosyal etkileşimleri de geri planda tutmaktadır (İstediginde arkadaşlarında bir araya gelmek,-2; Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamak,-1). "Toplumsal ve kamusal olaylara katkı sağlamak" veya "arkadaşlarla bir araya gelmek" gibi maddeler, daha çok sosyal katılım ve toplumsal sorumlulukla ilgilidir. Ayrıca çeşitli aktivitelere katılım ile ilişkili iki madde de pozitif kısımda yer almamaktadır (-1,0). Bu grup için sosyal katılım ya da dışsal ilişkiler, daha az önemli görülmektedir. Toplumla ve çevreyle kurulan ilişkiler veya sosyal beklentiler, bu bakış açısında başarılı yaşlanmayı tanımlayıcı ya da katkı sağlayıcı görülmemektedir. Net bir şekilde toplumla ilişkili maddelerin neredeyse hepsi (aile hariç,+1) dışarıda bırakılmıştır. Fark yaratacak kadar ön planda olmasa da aile üyeleriyle ilişkilerin, pozitif kısımda yer alması dikkat çekmektedir(+1). Diğer sosyal ilişkiler geri planda kalırken aile bağları diğer ilişkilere göre nispeten korunmakta ve nitekim önemsenmektedir.

4.2.3. Faktör 3

Faktör 3'ün öz değeri 4,62'dir (Tablo 3) ve çalışmadaki değişimin %8'ini açıklamaktadır (Tablo 4). 42 katılımcıdan 4'ünün yerleştiği, bu sayıyla çalışmadaki en az sayıda katılımcının dahil olduğu faktör gruplarından biridir (diğeri faktör 5). Yaş ortalaması 71,75'tir. Ayrıca, Faktör 3 grubunda yer alan yaşlıların %75'i erkek; ön lisans ve üstü eğitim durumuna sahip yaşlı oranı %50'dir. Faktör 3'ü temsil eden Q dizgesi madde numaraları ve temsil ettiği değer ile beraber aşağıda verilmiştir. Tablo 12'de bu faktörün madde önem sıralaması ve bu maddelerin Z puanları gösterilmektedir.

Tablo 12

Faktör 3 için önem sıralaması ve Z puanları

Madde Numaraları/Madde	Z Puanı	Q Dizge Değeri
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	1,506	4
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	1,333	3
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	1,21	3
(4) Kültürlü olmaktır	1,137	2
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	1,059	2
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	0,779	2
(17) Huzurlu yaşamaktır	0,778	1
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	0,725	1
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	0,458	1
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0,449	1
(24) İstedığında arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	0,422	0
(7) Mutlu olmaktır	0,36	0
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	0,262	0
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	0,18	0
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	-0,108	0
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	-0,143	-1

Tablo 12' nin devamı

(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-0,681	-1
(23) Stresle bas edebilmektir	-0,808	-1
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	-0,815	-1
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-0,958	-2
(11) Sayılan biri olmaktır	-0,977	-2
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	-1,309	-2
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamaktır	-1,382	-3
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-1,451	-3
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-2,026	-4

Faktör 3'te yer alan yaşlılar için başarılı yaşlanmayı tanımladığı düşünülen en önemli ifadeler; (18) Zihnin güçlü olması, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek, (4) Kültürlü olmak, (16) Geleceğe dair umutlu olmak, (8) Kendi işini kendin yapabilmektir. Faktör 3'te; (24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmek, (7) Mutlu olmak, (1) Sağlıklı yaşlanmak, (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmek ifadeleri Q dizgesinin orta kısmında yer almaktadır. Faktör 3'te yer alan yaşlılar için; (2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmak, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak, (20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmak, (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemek, (11) Sayılan biri olmak, (5) Maddi sıkıntısı olmamak ifadeleri sırasıyla en önemsiz ifadelerdir, başarılı yaşlanmayı tanımlamamaktır veya diğer maddelere göre çok daha az önemli olan maddelerdir.

Tablo 13

İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 2'deki göreceli sıralaması

En Yüksek Sıralamalı İfadeler

Tablo 13'ün devamı

İfadeler	F3	F1	F2	F4	F5
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	4	2	1	-1	-1

Faktör 3 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Yüksek Sırada Pozitif İfadeler

İfadeler	F3	F1	F2	F4	F5
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	3	-4	0	-2	-1
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	3	-1	1	-3	1
(4) Kültürlü olmaktır	2	0	-1	-2	2
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	2	-1	0	0	-2
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	1	-3	-1	0	-1
(24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	0	-3	-2	-1	0

Faktör 3 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Düşük Sırada Negatif İfadeler

İfadeler	F3	F1	F2	F4	F5
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	0	4	1	4	1
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	-1	1	1	2	3
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	-1	1	0	1	0
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	-3	0	2	3	2
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-3	0	-1	-1	-2

Tablo 13'ün devamı

En düşük sıralamalı İfadeler

İfadeler	F3	F1	F2	F4	F5
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-4	-2	-1	-2	3

Tablo 13 ifadelerin, diğer faktör dizilerine göre faktör 3'teki göreceli sıralamasına bakıldığında en yüksek sıralamalı ifade (18) Zihnin güçlü olması, en düşük sıralamalı ifadenin (2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmak olduğu görülmektedir. Faktör 3 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha yüksek sırada pozitif ifadeler: (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek, (4) Kültürlü olmak, (16) Geleceğe dair mutlu olmak, (10) Toplumsal ya da kamusal olarak katkı sağlamak, (24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmek. Faktör 3 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha düşük sırada negatif ifadeler; (1) Sağlıklı yaşlanmak, (15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak, (25) Yaşlılığı kabul etmek, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmak maddeleridir.

Tablo 14

Faktör 3 için ayırt edici ifadeler

Madde	Faktör 1		Faktör 2		Faktör 3		Faktör 4		Faktör 5	
	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	2	0,93	1	0,52	4	1,51	-	-	-	-
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-4	-1,94	0	0	3	1,33*	-	-	-	-0,37

Tablo 14'ün devamı

(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-1	-0,13	1	0,4	3	1,21	-	-	1	0,517
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-1	-0,66	0	-0,01	2	1,06*	0	0,047	-	-
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-3	-1,71	-1	-0,4	1	0,73	0	-	-	-
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	1	0,51	1	0,64	-	-0,14	2	1,158	3	1,393
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	1	0,18	0	0,2	-	-0,82	1	0,693	0	0
(11) Sayılan biri olmaktır	-1	-0,16	-3	-1,81	-	-	1	0,282	1	0,498
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	0	-0,1	2	1,02	-	-	3	1,534	2	0,676
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-2	-1,19	-1	-0,61	-	-	-	-	3	0,923

(Tablo, $p < 0.05$ değeriyle oluşturulmuştur ; (*) işareti $p < 0,01$ düzeyinde anlamlılık belirtmektedir.)

Faktör 3 için ayırt edici ifadeler bakıldığında bu maddeler; (18) Zihnin güçlü olması, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek, (16) Geleceğe dair umutlu olmak, (10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamak, (15) Aile üyeleri ile iyi ilişkilere sahip olmak, (25) Yaşlılığı kabul etmek, (11) Sayılan biri olmak, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek madde güce sahip olmaktır.

Bu grup başarılı yaşlanmayı zihnin güçlendiği aktif ve gelişim odaklı bir olgu olarak tanımlamaktadır. Zihinsel keskinlik, başarılı yaşlanmanın en önemli bileşeni olarak görülmektedir(+4). Bu faktör, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanmayı tanımlarken zihinsel kapasitenin korunmasını ve geliştirilmesini yüksek derecede değerli bulduğunu göstermektedir. K8 “*Zihni güçlü olursa birçok zorluğu geçer.*” ifadelerini kullanarak bilişsel sağlığın ön koşul olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel sağlığa verilen önemi hafızanın güçlü olması maddesi de desteklemektedir (+1). Bu grup için bilişsel sağlık başarılı yaşlanma tanımında öncelikli durumdur. Bu grubun başarılı yaşlanma tanımında bir diğer madde “*Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir*” (+3). Öğrenmeye açık olmak, zihinsel esnekliği ve kişisel gelişimi teşvik etmektedir. K3 “*Dünyada yaşam devam ediyorsa, değişimleri gelişimleri takip etmekte fayda vardır. Yeni şeyler öğrenmeyen bir insan olmamalı, her şeyi takip etmeli, bütün değişimlerden haberdar olmalı.*” ifadelerini kullanarak bilgiyi takip etmenin önemini dile getirmiştir. Bu faktör grubu, yaşlı bireylerin entelektüel olarak aktif kalmasını ve kendilerini sürekli olarak geliştirmesini önemsemektedir. Kültürlü olmak maddesi ön planda olan bir diğer maddedir ve kültürel bilgi ve sosyal bilincin, başarılı yaşlanmanın bir parçası olarak değerlendirildiği anlaşılmaktadır(+2). “*Kültürlü olmak*” entelektüel faaliyetlerle ve aktivitelerle mümkün görülmektedir. Bu bakış açısı, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve memnuniyetlerini sürdürmek için çeşitli alanlarda aktif kalmalarını vurgulamaktadır(+3). K11 “*Aktivitelere katılmak, insanlarla da buluştuğun için seni zenginleştirir. Hayatın içindeysen daha huzurlu olursun. Bu yaşlılığında mutluluğunu sağlar.*” yorumunda bulunmuştur. Katılımcı, aktivitelerin fiziksel, zihinsel olarak bireyi canlı tuttuğunu, aynı zamanda sosyal etkileşimlerle bireyin hayatına zenginlik kattığını belirtmektedir. Bu ifadeler bu grubun başarılı yaşlanma tanımında aktivite ve yeni bilgilerle beslenen güçlü bir zihnin amaç olduğunu göstermektedir. Bu grup, yaşlılıkta başarılı olmanın sadece mevcut durum için değil, aynı zamanda geleceğe dair olumlu bir vizyona ve motivasyona sahip olmayı içerdiğini düşünmektedir (Geleceğe dair umutlu olmaktır, +2).

Bu faktörün bakış açısında başarılı yaşlanma tanımı için aktivitelere katılmak önemli bir yer kaplamaktadır ancak aktivitelerin gerçekleştirilmesi ekonomik engel ya da destekle ilişkilendirilmemektedir (Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmak

-4). K11 *“Parayla aktivitenin ilgisi yoktur. İnsan içindeki sosyal yaşamla ilgili para ile ilgili değildir.”* ifadelerini kullanmıştır. Aktivitelere katılımı maddiyat önemli görülmemekte ve maddi imkânlar, genel olarak başarılı yaşlanma algısında kritik bir faktör olarak görülmemektedir. Negatif kısma baktığımızda da, faktörde finansal güvenliğin (Maddi sıkıntısı olmamak, -2) önemli bileşenlerden biri olmadığı görülmektedir. Birikim sahibi olmak, başarılı yaşlanmanın ön planda bir gereksinimi olarak değerlendirilmemiş (-3) finansal planlamaların, finansal yönetimin, bütçe kontrolünün (Gelir gider dengesini ayarlayabilmek, -1) başarılı yaşlanma için belirleyici bir rol oynamadığı ifade edilmiştir. Bu durum, grubun yaşam kalitesini veya başarılı yaşlanmayı ekonomik faktörlere bağlı olarak görmediğini, entelektüel ve kişisel gelişimin daha ön planda olduğunu göstermektedir. K8 *“Yaşarken birileriyle ilişki kurarken maddi güce gerek yok.”* ifadeleriyle bu düşünceyi desteklemektedir. Bu bakış açısı, başarılı yaşlanmanın daha çok kişisel ve sosyal yönleriyle ilgili olduğunu ve ekonomik durumun bu süreçte önemsiz ya da önceliğinin az olduğunu düşünmektedir.

Bu faktörde -3 sütunu kısmında yer alan ve ayırt edici ifadelerden olan bir diğer madde *“Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak”* tır. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının başarılı yaşlanmayla ilişkili tutulmadığını göstermektedir. Diğer faktörlere göre anlamlı derecede yüklenen bir maddedir ve sağlıklı ilişkilendirilen diğer maddenin de nötr kısımda olması dikkat çekmektedir (Sağlıklı olmaktır, 0) Bir diğer tema sosyal ilişkilerdir. Aile ilişkileri ve arkadaşlarla bir araya gelmek de başarılı yaşlanmanın belirleyici bileşenleri olarak görülmemektedir (Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak, 1) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmek, 0). Kısaca, fiziksel sağlık ve sosyal destek sistemleri, bu grup için başarılı yaşlanmada bir rol oynamamaktadır. Ek olarak, yaşlılığı kabul etmek, başarılı yaşlanmayı tanımlamak için önemsiz olarak atfedilmiştir (-1). Araştırmanın diğer bulgularıyla da kıyaslandığında bu grubun bakış açısında ayırt edici derecede negatif alandadır (-1). Bu faktörde, faktör yükü en yüksek olan katılımcı 11(K11)’in bu konuda yorumu değerlendirilebilir. *“Yaşlılığı kabul etmek mevcut olan durumu kabul etmektir, teslim olmaktır. Aldığın her nefes yaşamın içinde tutmalı, yaşlılığı kabul etmek ölümü öylece beklemektir.”* ifadeleri kullanılmıştır. Bu ifadelerde, yaşlılığı kabul, ölüm kabulü ile ilişkilendiriliyor ve hayattan uzak kalmayı ifade etmektedir. Entelektüel ve zihinsel gelişim odaklı aynı zamanda geleceğe dair umudu önemseyen bu

grup, yaşlılığı kabulü bu bakış açısıyla dışarıda bırakmıştır. Sayılan biri olmak toplum tarafından takdir edilmek anlamına gelen dışsal bir ödüdür (-2). Bu faktörün başarılı yaşlanma tanımında toplumsal statüde veya dışarıdan tanınma önemli görülmemektedir. Bilgiye, gelişime, topluma katkı sağlamaya önem veren (+1) bu grup, sosyal itibar veya diğer insanların görüşlerinden ziyade kendi kişisel gelişimlerine ve zihinsel güçlerine önem vermektedir.

4.2.4.Faktör 4

Faktör 4'ün öz değeri 4,27'dir (Tablo 3) ve çalışmadaki değişimin %11'ini açıklamaktadır (Tablo 4). 42 katılımcıdan 8'inin yerleştiği, Faktör 4'ü temsil eden Q dizgesi madde numaraları ve temsil ettiği değer ile beraber aşağıda verilmiştir. Yaş ortalaması 70,4'tür. Tablo 15'de bu faktörün madde önem sıralaması ve bu maddelerin Z puanları gösterilmektedir. Faktör 4 grubunda yer alan yaşlıların cinsiyetleri dengelidir (%50 kadın-erkek), ön lisans ve üstü %62,5 eğitim durumuyla en yüksek eğitim durumuna sahip ikinci grup olduğu (diğeri %75 faktör 5) ve çalışan sayısı en fazla olan grup (%37,5) olduğu gözlenmektedir.

Tablo 15

Faktör 4 için madde önem sıralaması ve Z puanları

Madde Numaraları/Madde	Z Puanı	Q Dizge Değeri
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	1,95	4
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	1,65	3
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamaktır	1,534	3
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	1,158	2
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	0,961	2
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0,798	2
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	0,693	1
(7) Mutlu olmaktır	0,378	1

Tablo 15'in devamı

(17) Huzurlu yaşamaktır	0,311	1
(11) Sayılan biri olmaktır	0,282	1
(23) Stresle baş edebilmektir	0,258	0
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	0,047	0
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	-0,003	0
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-0,296	0
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	-0,322	0
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-0,423	-1
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	-0,468	-1
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi	-0,489	-1
(24) İstedığında arkadaşlarıyla bir araya	-0,662	-1
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-0,762	-2
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-0,993	-2
(4) Kültürlü olmaktır	-1,025	-2
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	-1,121	-3
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-1,373	-3
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-2,08	-4

Faktör 4'te yer alan yaşlılar için başarılı yaşlanmayı tanımladığı düşünülen ifadelerin başında (1) Sağlıklı yaşlanmak, (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak, (3) Sağlıklı yemek yemek/ egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (15) Aile üyeleri ile ilişkilere sahip olmak, (8) Kendi işini kendin yapabilmek, (13) Hayata pozitif bakmak yer almaktadır. Bu faktörde (23) Stresle baş edebilmek, (16) Geleceğe dair umutlu olmak, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmek, (10) Toplumsal ve kamusal olaylara katkı sağlamak, (6) Hafızanın yeterince iyi olması Q faktör dizgesinin ortasında yer almaktadır.

Faktör 4'te yer alan yaşlılar için (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemek, (5) Maddi sıkıntısı olmamak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek, (2) Çeşitli aktivitelere

katılabilecek maddi güce sahip olmak, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (4) Kültürlü olmak ifadeleri başarılı yaşlanmayı tanımladığı düşünülmeyen veya daha az tanımladığı düşünülen maddelerdir.

Tablo 16

İfadelerin diğer faktörlere göre faktör 4'teki göreceli sıralaması

En Yüksek Sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F 4	F 1	F 2	F3	F5
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	4	4	1	0	1
Faktör 4 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Yüksek Sırada Pozitif İfadeler					
İfadeler	F 4	F 1	F 2	F3	F 5
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	3	0	-2	0	-2
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	3	0	2	-3	2
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	1	1	0	-1	0
(11) Sayılan biri olmaktır	1	-1	-3	-2	1
(23) Stresle bas edebilmektir	0	-2	0	-1	-3
Faktör 4 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Düşük Sırada Negatif İfadeler					
İfadeler	F 4	F 1	F 2	F 3	F 5
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	-1	2	1	4	-1
(4) Kültürlü olmaktır	-2	0	-1	2	2
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	-3	2	0	-2	0

Tablo 16'nın devamı

(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-3	-1	1	3	1
En düşük sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F 4	F 1	F 2	F 3	F 5
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-4	-2	-4	-2	-3

Faktör 4 için Hatırlatma Listesine bakıldığında; en yüksek sıralamalı ifade (1) Sağlıklı yaşlanmak, en düşük sıralamalı ifade (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir. Faktör 4 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha yüksek sırada yer alan pozitif ifadeler; (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak, (3) Sağlıklı yemek yemek egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (25) Yaşlılığı kabul etmek, (11) Sayılan biri olmak, (23) Stresle baş edebilmektir. Faktör 4 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha düşük sırada negatif ifadeler (18) Zihnin güçlü olması, (4) Kültürlü olmak, (5) Maddi sıkıntısı olmamak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir.

Tablo 17

Faktör 4 için Ayırt Edici İfadeler

Madde	Faktör 1		Faktör 2		Faktör 3		Faktör 4		Faktör 5	
	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	0	0,03	-2	-1,41	0	0,18	3	1,65*	-2	-1,127
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	0	-0,1	2	1,02	-3	-1,38	3	1,53	2	0,676

Tablo 17'nin devamı

(25) Yaşlılığı kabul etmektir	1	0,18	0	0,2	-	-0,82	1	0,69	0	0
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	2	1,09	2	0,99	1	0,46	0	0,32*	4	-1,922
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-	-1,94	0	0	3	1,33	-2	-0,99	-	-0,37
(4) Kültürlü olmaktır	0	-0,03	-	-0,4	2	1,14	-2	-	2	0,908
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-	-0,13	1	0,4	3	1,21	-3	-	1	0,517
	1							1,37*		

(Tablo, $p < 0.05$ değeriyle oluşturulmuştur ; (*) işareti $p < 0,01$ düzeyinde anlamlılık belirtmektedir.)

Faktör 4 için; (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak, (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (25) Yaşlılığı kabul etmek, (6) Hafızanın yeterince iyi olması, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak, (4) Kültürlü olmak, (22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek maddeleri ayırt edici maddelerdir.

Bu faktörün bakış açısı, başarılı yaşlanmanın temelini fiziksel sağlık ve kişisel değerlerle uyumlu bir yaşama dayandırmaktadır. Sağlıklı kalmak, bu gruptaki bireyler için başarılı yaşlanmanın ana bileşenidir (Sağlıklı yaşlanmaktır, +4). Ayrıca sağlıklı yaşam alışkanlıklarına da önem verildiği görülmektedir (Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak, 3). Bu madde, sağlıklı yaşlanmanın sadece genetik bir şans değil, aynı zamanda bireysel çabalarla desteklenen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Sağlıklarını korumak için adımlar atmak bu faktöre göre başarılı yaşlanmaktır. K35 "Yaşlılık, aslında insan ömrünün bittiğini gösteren en önemli fiziki olgu. İnsanın vücudu yaşlanırken sağlıklı olmayı başarmak önemli. Sağlıklı olursa başarılı yaşlanmış olur. Sağlıklı yaşlanabilenler mutlu olanlar, mutlu olanlar yaşlanınca da sağlıklı olduğu için mutlu oluyor. Çünkü, sağlık 1. öncelik oluyor sağlık yerinde değilse o zaman bir şey fark

etmiyor, huzurun da kaçır mesela. Sağlıklı yaşlanmak ön koşuldur, ruhsal ve fiziksel sağlığı kastediyorum.” K43 “Sağlıklı olduğunda üzüntün az olur daha az düşünceli olursun sağlığını dert etmezsin, hastalıklar insanı yaşlandırıyor, yıpratıyor, üzüyor.” ifadelerini kullanarak katılımcılar sağlıklı olmanın önemini vurgulamış ve sağlıklı olma ile ruh halinin ilişkisine değinmiştir.

İlgili faktörde sağlıklı olmanın ve sağlıklı alışkanlıklar uygulamanın, başarılı yaşlanma için önemli görülürken bilişsel sağlığı ifade eden maddelerin ön planda olmadığı dikkat çekmektedir. (Hafızanın yeterince iyi olması, 0), Zihnin güçlü olması (-1) Yani, bu faktörün tanımladığı grup, fiziksel sağlık ve iyi alışkanlıkların önemini vurgularken, zihinsel becerilerin (hafıza, zihin gücü vb.) başarılı yaşlanma için belirleyici bir rol oynamadığını veya öncelikli olmadığını düşünmektedir. Bu başarılı yaşlanmayı daha çok fiziksel sağlık ve yaşam tarzı seçimleri üzerinden tanımlayan bir bakış açısını yansıtmaktadır ve bu grup fiziksel sağlığı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını zihinsel sağlıktan daha öncelikli bulmaktadır. Bir diğer nokta, bireysel bağımsızlığın ve özerkliğin önemini gösteren kendi işini kendin yapabilmek (+2) maddesidir. Fiziksel sağlığı ve sağlıklı alışkanlıkları önemseyen bu grup, kendi işini yapabilme kapasitesini, başarılı yaşlanmanın bir göstergesi olarak değerlendirmiştir. Bu bakış açısı iki durum arasında ilişki görüldüğünün göstergesidir.

İnançlar ve değerler, bu faktördeki bireyler için ikinci sırada gelen kritik bir unsurdur (İnançlarına, değerlerine göre yaşamak, +3). Ayrıca, diğer faktörlerdeki değeriyle kıyasladığımızda bu maddenin ayırt edici derecede ön planda olduğu görülmektedir. Bu madde doğrudan bireylerin kendi değerlerine ve inançlarına uygun bir yaşam sürme anlayışını ifade etmektedir. Bu da, bu faktörde yer alan kişilerin başarılı yaşlanmayı, hayatlarını anlamlı kılan inançlar ve değerler doğrultusunda yaşamaya bağladıklarını göstermektedir. K35 *“İnsan psikososyal bir varlık. İnanç ve değerleri önemli. İnançlarımızı ve değerlerimizi davranış olarak gösterirseniz saygı görürsünüz, sevgi görürsünüz. Ayrıca toplumun inanç ve değerlerini gelecek kuşaklara aktarmada bir rol oynamış olursunuz bu da insanı huzurlu yapar.”* Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak (+2) maddesi, başarılı yaşlanmanın sosyal boyutuna vurgu yapmaktadır. Bu faktörde inançlara ve değerlere göre yaşamak ve aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak gibi unsurlar yüksek puan alırken,

büyüğünü küçüğünü bilmek (0), toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamak (0) ve arkadaşlarla bir araya gelmek (-1) gibi toplumsal ve kamusal ilişkilerle ilgili maddeler daha düşük puan almıştır. Bu durum, bu faktörün bakış açısında, başarılı yaşlanma için kişisel değerler ve aile içi ilişkiler gibi daha yakın ve bireye özel ilişkilerin ön planda olduğunu, buna karşılık daha geniş toplumsal ve kamusal bağların veya sosyal rollerin (arkadaşlıklar, toplumsal katkılar gibi) daha az önemli görüldüğünü göstermektedir.

Bu bakış açısında, bireylerin yaşamlarına olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmasının ve pozitif duygulanıma sahip olması da başarılı yaşlanmayla ilişkilendirilmiştir. "Hayata pozitif bakmak (+2)," "Mutlu olmak (+1)" ve "Huzurlu olmak(+1)" maddeleri, bireylerin içsel duygusal ve psikolojik durumlarının başarılı yaşlanmada önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. "Yaşlılığı kabul etmek (+1)" "Geleceğe dair umutlu olmak (0)" maddeleri de negatif bir değerde değildir. Bu maddelerin hepsi, kişinin psikolojik sağlık ve içsel dinginliği sağlama ile ilişkilidir. Faktör 4 için başarılı yaşlanma tanımlarında; inanç ve değerler, fiziksel sağlık ve sağlıklı alışkanlıklar anahtar bileşenler olmakla birlikte, bireylerin yaşlılık döneminde içsel olarak iyi hissetmeleri, olumlu bir yaşam görüşü ve kabul etme yetenekleri başarılı yaşlanmanın diğer bileşenleri olarak görülmektedir.

Demografik bilgilere göre, eğitim durumu yüksek gruplardan biri olan Faktör 4 için, kültürel birikim ve entelektüel gelişim, başarılı yaşlanmayı ifade etmemektedir (Yeni Şeyler Öğrenmeye Devam Etmek (-3), Kültürlü Olmak (-2)) Bu durumla ilgili katılımcı ifadeleri bulunmaktadır. K16 "*Yeni şeyler öğrenemiyorum artık ve algılayamıyorum o yüzden sevmiyorum. Yeni şeyler ihtiyaç fazlası.*" K43 "*Bu yaştan sonra yeni şeyler öğrenemem öğrendiklerim bana yetiyor.*" K24 "*Üniversite de bitirsen sağlığın, huzurun yoksa mutlu olamazsın kültür ile başarılı yaşlanmanın alakası yok.*" K16 ifadeleriyle öğrenme konusunda zihin işlevlerinin zayıfladığı dolayısıyla yeni şeyler öğrenmenin zorluklarıyla bağlantı kurmuştur. Aynı zamanda K43 ve K24 gibi bilgi sahibi olmanın huzuru getirmeyeceği ve artık işlevsel ve gerekli olmadığını ifade etmiştir. Yani, sürekli öğrenme ve kişisel gelişim gibi unsurlar, yaşla birlikte algı kapasitesinde azalma hissi, sağlık ve huzuru önceliklendirme, mevcut bilgi ve deneyimlerden tatmin olma, entelektüel başarıyı başarılı yaşlanma ile ilişkilendirmeme ve pragmatik bir yaşam anlayışı nedenleriyle başarılı yaşlanma tanımında bu grup için bir rol oynamamaktadır. Sosyal ve

kültürel aktivitelere katılım, arkadaşlarla bir araya gelmek de bu bireyler için öncelikli değildir (Çeşitli aktivitelere katılmak (-2) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmek (-1). Arkadaşlarla bir araya gelmek, çeşitli aktivitelere katılmak ve kültürlü olmak gibi maddelerin düşük puanlanması, bu grubun sosyal etkileşim ve toplumsal katılımı, aktif bir yaşantıyı başarılı yaşlanma açısından daha az önemli gördüğünü göstermektedir. Ayrıca Bu bireyler, finansal durumun, finansal becerilerin ve geleceğe yönelik birikimlerin de başarılı yaşlanma için belirleyici bir faktör olmadığını düşünmektedirler. (Çeşitli Aktivitelere Katılabilecek Maddi Güce Sahip Olmak, -2; Maddi Sıkıntısı Olmamak,-3; Zor Zamanlar İçin Birikim Sahibi Olmak,-1; Gelir ve Gider Dengesini Sağlamak ,-1; K2 “*Maddi durumu olmayanlar için de yeterince kaynak var, ücretsiz aktiviteler var ya da devlet hastaneleri var.*” K35 “*Maddiyat önemli ama başarılı yaşlanma için olmazsa olmaz değil.*” ifadelerini kullanarak finansal durumun açıkça bir kaynak olarak görüldüğünü ve önemli olmasına rağmen elzem olmadığını ifade etmişlerdir.

Dış görünüş olarak yaşını göstermemek (-4),aslında tüm faktörlerin bakış açılarında ortak olarak başarılı yaşlanmayı tanımlamayan bir temadır (Faktör 1 (-2); Faktör 2 (-4); Faktör 3 (-2); Faktör 5 (-3)). K35 “*Sağlıklı olursanız zaten dış görünüş sizi gösterir. Ancak insan vücudundaki çizilme, eğrilikler bozulmalar yaşlılığın göstergesidir, getirisidir ve bundan utanılmaz. Sağlıklı olursa dış görünüş bence yaşlı için hiç dikkate alınacak bir şey değil.*” diyerek sağlıklı olmanın öneminin dış görünüşü göz ardı ettirebileceğini ifade etmiştir. Başarılı yaşlanmayı sağlık öğeleriyle ilişkilendiren K2 de benzer şekilde “ *dış görünüş yaşını göstermek ya da göstermemek çok da önemli değil. Yaşını göstermemek tabii ki iyi ama sağlığa bir katkı sağlamaz.*” ifadelerini kullanmıştır. Yani, bu ifadeler sağlığın ön planda olduğu bir bakış açısında dış görünüşün geri planda kalacağını vurgulamaktadır. "Dış görünüş olarak yaşını göstermemek" maddesi, yaşlanma sürecine yönelik daha yüzeysel bir yaklaşımı ve dışsal görünüm odaklı bir hedefi temsil ediyor görünmektedir. Bu faktörde başarılı yaşlanma, sağlık, değerler ve içsel huzurla uyumlu görülerek dışsal görünüş ve estetik kaygılardan çok, içsel ve kişisel değerlerle tanımlanmaktadır. Yaşlanmanın fiziksel değişimleri doğal kabul edilmekte ve başarılı yaşlanma, fiziksel görünümünden bağımsız olarak değerlendirilmektedir. "Yaşlandığımı kabul etmek (+1)" ve "dış görünüş olarak yaşını göstermemek (-4)" maddeleri, yaşlanmanın iki farklı yönünü ifade eden maddelerdir ancak faktörün bakış açısını anlamamızda bize yardımcı olabilir.

"Yaşlandığını kabul etmek (+1)," yaşlanma sürecini doğal ve kabul edilebilir bir olgu olarak görmek anlamına gelmekte yaşlanmanın getirdiği fiziki değişikliklerle de barışık olmayı içermektedir. "Yaşlılığı kabul etmek" kişisel bir tutumu ve yaşamın doğal evrelerini benimsemeyi ifade ederken, "Dış görünüş olarak yaşını göstermemek" ise dışsal estetik kaygıları barındırmaktadır. Bu maddelerden kabulün pozitif, yaşını göstermemenin negatif kısımda yer alması, yaşlanma sürecinin kişisel ve içsel bir kabul ile ilişkilendirildiğini, fiziksel görünümün ve estetik kaygıların önemsiz olduğunu ifade etmektedir. Bu faktörde yer alan K43 “*göstermesek de göstersek de yaşımız belli nasıl olsa, yaşlılığı kabul etmek lazım.*” diyerek açıkça bu iki maddeyi ilişkilendirmiştir. Kısaca, kişiler, yaşlanmanın doğal bir süreç olduğunu kabul ederken, bu sürecin dışsal görünüşle değil, içsel tatmin ve kabul aracılığıyla başarıyla gerçekleşeceğine inanmaktadırlar.

İki Kutuplu Algı: Faktör 4'teki Çeşitlilik

Q analizlerinde elde edilen faktörlerin büyük bir kısmı tek kutupludur, yani katılımcılar o faktörün inançlarını belli bir oranda benimsemektedir (Webler ve Tuler,2009). Bu durumda faktör yükleri pozitifdir. Ancak bir faktöre hem negatif hem pozitif faktör yükleri yüklenebilir. Aynı kartların Q dizgesinin zıt uçlarına yerleştirilmesiyle, yani aslında katılımcılar bir faktörü oluşturan inançlara karşı çıktıklarında, faktör "iki kutuplu" (Webler ve Tuler, 2009) veya “bipolar faktör” (Watts ve Stenner, 2012) olarak adlandırılır. 4. Faktör iki kutuplu bir faktördür. “-0, 62” faktör yüküyle Katılımcı 20’nin dizgesi bu faktörü iki kutuplu hale getirmiştir (Tablo 4 Faktör yükleri tablosu). Bu durum bu faktörün görüşlerinin zıt uçlarında bir görüşün de varlığının göstergesidir. Bu iki kutuplu faktör, Katılımcı 20’nin dizgesiyle aşağıda ele alınmıştır (Tablo 18).

Tablo 18

Faktör 4 grubundan katılımcı 20 Q dizge sıralaması

Madde Numarası ve Madde	Q Dizge Değeri	K20 Ham Sıralama
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	4	-1

Tablo 18'in devamı

(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	3	-3
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	3	0
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	2	-4
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	2	0
(13) Hayata pozitif bakmaktır	2	-1
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	1	-2
(7) Mutlu olmaktır	1	4
(17) Huzurlu yaşamaktır	1	2
(11) Sayılan biri olmaktır	1	-3
(23) Stresle bas edebilmektir	0	1
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	0	-2
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	0	-1
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	0	1
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	0	2
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-1	-2
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	-1	1
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-1	0
(24) İstedığında arkadaşlarında bir araya gelmektir	-1	-1
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-2	0
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-2	0
(4) Kültürlü olmaktır	-2	3
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	-3	2
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-3	3
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-4	1

Faktör 4, başarılı yaşlanma tanımında kişisel değerler ve fiziksel iyi oluş unsurları öncelikliken, Katılımcı 20 bu unsurlara karşıt bir duruş sergilemiştir. 73 yaşında, ön lisans mezunu, iki kronik hastalığa sahip, eşiyile yaşayan, gelirini orta olarak açıklayan ve ailesiyle her gün konuşan bir erkek olan bu katılımcı, Faktör 4'te negatif bir faktör yüküne (-0,62) sahiptir ve bu, onun bu faktörün temsil ettiği temaları reddettiğini göstermektedir. Watts ve Stenner'in (2012) ifade ettiği gibi, bir faktöre hem pozitif hem de negatif yüklerin yüklenmesi, o faktörün temsil ettiği inançlara güçlü bir karşıtlık durumunu ortaya çıkarmaktadır.

Katılımcı 20'nin Q dizgesi, Faktör 4'ün iki kutuplu bir yapıya sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Faktör 4, başarılı yaşlanmayı kişisel değerler, maneviyat ve fiziksel sağlık üzerine inşa ederken, Katılımcı 20 bu unsurları reddetmiş ve daha çok dışsal ve somut ölçütlere odaklanmıştır. Katılımcı 20'nin en önemli gördüğü unsurlar arasında "mutlu olmak (+4) ", "kültürlü olmak (+3) " , "yeni şeyler öğrenmek(+3) " ve "maddi sıkıntısı olmamak (+2) " maddeleri yer alırken, "inançlarına ve değerlerine göre yaşamak" (-3), "aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak" (-4) ve "yaşlılığı kabul etmek" (-2) gibi Faktör 4'te pozitif değerlendirilen unsurlar, bu dizgede tamamen zıt bir şekilde sıralanmıştır. Ayrıca, "çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmak" ve "çeşitli aktivitelere katılmak" gibi ifadeler Faktör 4'te olumsuz görülürken Katılımcı 20 tarafından daha nötr değerlendirilmiştir. "Dış görünüş olarak yaşını göstermemek" ifadesi Faktör 4'ün başarılı yaşlanmada en önemsiz ifadesi olurken (-4), bu dizge için +1 değerini almıştır. Bu durum, katılımcının başarılı yaşlanmayı sosyal katılım, entelektüel gelişim ve dış görünüş gibi dışsal ölçütlerle ilişkilendirdiğini; buna karşılık, içsel, manevi ve ailevi temalara uzak durduğunu göstermektedir.

Katılımcıyla Q dizge sıralaması sonrası yapılan görüşmede yaptığı sıralama hakkındaki fikirleri şu şekildedir: " *Eskiden fakirlik çektik, dert çektik şimdi öyle bir şey yok, o yüzden mutluluk var şimdi ve mutluluk önemli.*" " *Aile de önemlidir ama ben ayırıyorum aile üyelerini, ailemizde öyleleri var ki, bizim mutluluğumuzu da engelliyor. Tüm aile üyeleri iyi olursa elbette huzurun iyi olur ama bunu sağlamak zor, sadece seninle ilgili bir durum değil.*" " *Yaşlılık devam edecek, yaşlılık var diye eğitimi, kültürü okumayı bırakmayacaksın, bazıları bırakıyor sadece telefona, televizyona bakıyor.*" " *Sayılan biri de başarılı yaşlanabilir ama önemli olan senin başkalarına saygılı olman. Zengine, fakire benim davranışım öyle. Ben imamla da sarhoşla da otururum. Bir tek uyuşturucu kullananla oturdum, rastlasam onunla da otururum. Onlara gereken soruları sorarak cevap alırım veya veririm.*" " *Başarılı yaşlanmanın, inançlarına değerlerine göre yaşamakla da alakası yok. Ben Müslümanım sen başkasın o bambaşka. Herkesin dini görüşü farklı farklıdır. İsteddiği gibi yaşayabilir. Ben Müslümanım ama herkesin görüşüne saygı duyarım.*" " *Benim bu konuda söyleyebileceğim son cümleler, benim için en önemli seçenek, herkesin birbirinin duygu düşüncelerini, dini faktörlerini, burada seçtiği*

faktörlerini iyice benimsemek ve kimseye bunlardan dolayı ters davranışlar yapmamak, herkese saygı duymak önemlidir.”

Katılımcı 20, geçmişteki zorlukların geride kaldığını ve bunun mutluluğa yol açtığını vurgulayarak, başarılı yaşlanmayı mutlulukla ilişkilendirmektedir. Aile ilişkilerinin huzur için önemli olduğunu kabul etmekle birlikte, bu ilişkilerin karmaşıklığı nedeniyle mutluluğunu aile bağlarına dayandırmamaktadır. Katılımcı, entelektüel gelişimi ve kültürel faaliyetleri sürdürmenin önemine dikkat çekerek, aktif bir zihinsel süreçle yaşlanmayı tercih etmektedir. Toplumsal statüye veya dini inançlara bakılmaksızın herkese eşit mesafede durmayı önemseyen katılımcı, bireysel saygıyı ve özgürlüğü ön planda tutmaktadır. İnançlarına göre yaşamanın başarılı yaşlanma için merkezi bir rol oynamadığını belirten bu tutum, içsel ve manevi temalar yerine bireysel mutluluk, entelektüel gelişim ve dışsal unsurları öne çıkarmaktadır. Bu bakış açısı, Faktör 4'teki temalara karşı duruşunu net bir şekilde açıklamaktadır.

4.2.5. Faktör 5

Faktör 5'in öz değeri 3,35'tir (Tablo 3) ve çalışmadaki değişimin %7'sini açıklamaktadır (Tablo 4). 42 katılımcıdan 4'ünün yerleştiği, bu sayıyla çalışmadaki en az sayıda katılımcının dahil olduğu faktör gruplarının biridir (diğeri Faktör 3). Yaş ortalaması, 72,25'tir. Faktör 5 grubundaki yaşlıların %75 erkek , %75 ön lisans ve üstü eğitim durumu ile en yüksek eğitim durumuna sahip grup olduğu gözlemlenmiştir. Faktör 5'i temsil eden Q dizgesi madde numaraları ve temsil ettiği değer ile beraber aşağıda verilmiştir. Tablo 19'da bu faktörün madde önem sıralaması ve bu maddelerin Z puanları gösterilmektedir.

Tablo 19

Faktör 5 için madde önem sıralaması ve Z puanları

Madde Numaraları/Madde	Z Puanı	Q Dizge Değeri
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	2,443	4

Tablo 19' un devamı

(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	1,393	3
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	0,923	3
(4) Kültürlü olmaktır	0,908	2
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	0,676	2
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	0,529	2
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0,524	1
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	0,517	1
(11) Sayılan biri olmaktır	0,498	1
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	0,432	1
(17) Huzurlu yaşamaktır	0,411	0
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	0,142	0
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	0,131	0
(24) İstedğinde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	0,078	0
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	0	0
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-0,135	-1
(7) Mutlu olmaktır	-0,187	-1
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-0,37	-1
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	-0,712	-1
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-0,991	-2
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	-1,127	-2
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-1,221	-2
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-1,331	-3
(23) Stresle bas edebilmektir	-1,608	-3
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	-1,922	-4

Faktör 5 'te yer alan yaşlılar için başarılı yaşlanmayı tanımladığı düşünülen en önemli ifadeler (8) Kendi işini kendin yapabilmek, (15) Aile üyeleri ile iyi ilişkilere sahip olmak, (2) Çeşitli aktiviteleri katılabilecek maddi güce sahip olmak, (4) Kültürlü olmak,

(3) Sağlıklı yemek yemek egzersiz yapmak gibi şeyler uygulamak, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir. Bu faktörde (17) Huzurlu yaşamak, (19) Gelir gider dengesini ayarlayabilmek, (5) Maddi sıkıntısı olmamak, (24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmek, (25) Yaşlılığı kabul etmek ifadeleri Q faktör dizgesinin ortasında yer almaktadır. Faktör 5'te yer alan yaşlılar için (6) Hafızanın yeterince iyi olması, (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemek, (23) Stresle baş edebilmek, (20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmak, (14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamak, (16) Geleceğe dair umutlu olmak ifadeleri başarılı yaşlanmayı tanımlamadığı düşünülen veya daha az önemli görülen maddelerdir.

Tablo 20

İfadelerin diğer faktörlere göre Faktör 5'teki göreceli sıralaması

En Yüksek Sıralamalı İfadeler					
İfadeler	F 5	F 1	F 2	F 3	F 4
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	4	3	2	2	2

Faktör 5 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Yüksek Sıralanmış Pozitif İfadeler

İfadeler	F 5	F 1	F 2	F 3	F 4
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	3	1	1	-1	2
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	3	-2	-1	-4	-2
(4) Kültürlü olmaktır	2	0	-1	2	-2
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	2	1	-3	0	0
(11) Sayılan biri olmaktır	1	-1	-3	-2	1
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	0	-1	-2	-1	-1

Tablo 20'nin devamı

(24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmektir 0 -3 -2 0 -1

Faktör 5 Dizisinde Diğer Faktör Dizilerine Göre Daha Düşük Sıralanmış Negatif İfadeler

İfadeler	F 5	F 1	F 2	F 3	F 4
(17) Huzurlu yaşamaktır	0	3	3	1	1
(7) Mutlu olmaktır	-1	1	4	0	1
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	-1	2	1	4	-1
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	-2	0	-2	0	3
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-2	-1	0	2	0
(23) Stresle baş edebilmektir	-3	-2	0	-1	0

En düşük sıralamalı İfadeler

İfadeler	F 5	F 1	F 2	F 3	F 4
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	-4	2	2	1	0

İfadelerin Faktör 5'teki göreceli sıralamasının değerlendirildiği Hatırlatma Listesi tablosuna göre en yüksek sıralamalı ifade (8) Kendi işini kendin yapabilmek, en düşük sıralamalı ifade (6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır. Faktör 5 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha yüksek sıralanmış pozitif ifadeler; (15) Aile üyeleri ile ilişkilere sahip olmak, (2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek madde güce sahip olmak, (4) Kültürlü olmak, (12) Büyüğünü küçüğünü bilmek, (11) Sayılan biri olmak, (19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmek, (24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelmektir. Faktör 5 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha düşük sıralanmış negatif ifadeler (17) Huzurlu yaşamak, (7) Mutlu olmak, (18) Zihnin güçlü olması, (14) İnançlarına değerlerine göre yaşamak, (16) Geleceğe dair umutlu olmak, (23) Stresle baş edebilmektir.

Tablo 21

Faktör 5 için ayırt edici ifadeler

Madde	Faktör 1		Faktör 2		Faktör 3		Faktör 4		Faktör 5	
	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı	Q	Z puanı
(8) Kendi işini kendin yapabilmektir	3	1,11	2	0,98	2	0,78	2	0,96	4	2,44*
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-2	-1,19	-1	-0,61	-4	-2,03	-2	-0,76	3	0,92*
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-1	-0,66	0	-0,01	2	1,06	0	0,05	-2	-1,22
(23) Stresle baş edebilmektir	-2	-0,77	0	0,31	-1	-0,81	0	0,26	-3	-1,61
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	2	1,09	2	0,99	1	0,46	0	-0,32	-4	-1,92*

(Tablo, $p < 0.05$ değeriyle oluşturulmuştur ; (*) işareti $p < 0,01$ düzeyinde anlamlılık belirtmektedir.)

Faktör 5 için ayırt edici ifadelerin yer aldığı Tablo 21'e göre; (8) Kendi işini kendin yapabilmek, (2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmak, (16) Geleceğe dair umutlu olmak, (23) Stresle baş edebilmek, (6) Hafızanın yeterince iyi olması maddeleri faktör 5 için ayırt edici ifadelerdir.

Bu faktörü değerlendirdiğimizde bağımsızlık teması dikkat çekmektedir. Bireysel özerklik, işlevsellik ve bağımsızlığı ifade eden "Kendi işini kendin yapabilmek" (+4) maddesi, bu grubun başarılı yaşlanma tanımının temelinde yer almaktadır. Bu madde, kısıtlamalardan uzak ve engeller olmadan kendi ihtiyaçlarını karşılayabilme anlamına gelmektedir. Bireylerin bağımsızlık ve kişisel özerklik arayışını yansıtan bu vurgu, onların

kendi işlerini yapabilme yeteneğini öncelikli olarak gördüklerini göstermektedir. K33 “Başkasına muhtaç olmayan insana başarılı yaşlanmış derim” diyerek açık bir şekilde başarılı yaşlanmış bireyi bu özelliklerle tanımlamıştır. Tek yaşayan ve sağlık durumu nedeniyle kendi işini yapmakta zorlanan 82 yaşındaki K6 bu maddeyi +4’e yerleştirmiştir. “Kendi işini kendin yapamazsan başarılı değilsin. bunu yaparsan diğerleri de olur, huzurlu olursun (kendi sıralamasında+3) huzurlu, sağlıklı olursan(kendi sıralamasında +3) diğerleri de olur.” ifadelerini kullanmıştır. Bu ifadelerde görüldüğü üzere fiziksel ve psikolojik sağlık da önemlidir, ancak mevcut zorluklar göz önüne alındığında katılımcılar, fiziksel gereksinimlerin daha kritik olduğunu hissetmektedirler. Bir başka ifade de K17 “Çalışan insan her zaman dinç olur, oturmak yerine kendi işini yapmak önemlidir.” demiştir. Bu ifadede, fiziksel zorlukları aşmak ve sağlıklı olmayı sürdürebilmek için de kendi işini kendin yapmaya devam etmek gerektiği düşüncesi görülmektedir.

Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır (+3) maddesi faktör dizgesinde ikinci sıradadır. Bu maddenin finansal durum ve bağımsızlıkla ilişkisi mevcuttur. Ancak maddi konuları ele alan diğer maddelerin ön planda olmadığı gözlenmektedir. Bu madde, maddi bağımsızlık ve sosyal katılımı desteklemekte, bireyin istediği aktivitelere katılma özgürlüğünü sağlamaktadır. Kişisel ve sosyal aktivitelere engelleri ortadan kaldırarak, bağımsızlığı desteklemektedir. Yani bu madde, kişinin çeşitli aktivitelere katılma kapasitesinin, maddi engellerden bağımsız olmasının önemsendiğini göstermektedir. . "Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak" (+3) maddesi, sosyal ilişkiler ve aile bağlarının önemini ortaya koymaktadır. Bu grubun aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmayı başarılı yaşlanma tanımında ön plana aldıklarını görülmektedir. K17 “Kendi ailenle ilişkilerin iyiyse bundan daha güzel bir şey bulamıyorum. Bu sayede mutlu olursun, huzurlu olursun bu da senin yaşlanmanı, hayatını etkiler. İlişkilerin kötü olursa sürekli düşünürsün, aklın orada olur. Aile ilişkilerinin kötü olması insanları olumsuz etkiliyor, iyi olması ise rahatlıktır.” ifadelerini kullanmıştır. K17' ye göre, aileyle iyi ilişkiler mutluluğun ve huzurun kaynağıdır; aile ilişkilerinin iyi olması, kişinin yaşlanma sürecinde genel iyilik halini belirleyen en önemli faktördür. K17' nin bu ifadeleri, başarılı yaşlanmada aile ilişkilerinin merkezi rol oynadığını ve psikolojik iyilik halinin büyük ölçüde bu ilişkilerin kalitesine bağlı olduğunun düşünüldüğünü göstermektedir. K33 “İstediğinde arkadaşlarına bir araya gelebiliyorsan aile içinde problem yoktur demektir. Bir araya

gelemiyorsan aile içinde problem vardır çıkamıyorsun, kafan hep meşgul anlamına gelir.” ifadelerini kullanarak aile içindeki problem unsurlarının sosyal alanları ve günlük yaşamı etkileyeceği yönünde bir yorum yapmıştır. Yani katılımcı yorumlarına göre aile ilişkileri sosyal yaşamın sürdürülebilirliğinin ve psikolojik iyilik halinin ön koşuludur. İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmek maddesi, aile dışındaki sosyal bağlantılara ve ilişkilere değinmektedir (0). Negatif kısımda yer alması da ön planda değildir. "Büyüğünü küçüğünü bilmek" (+2), kültürel normlara uygun davranışları ve toplumsal uyumu ön plana çıkarırken, "Sayılan biri olmak" (+1) toplumda saygı görmeyi, sosyal statü ve bağlılığı temsil eder. Bu iki faktörün ortak yanına baktığımızda bu maddeler, bireyin sosyal normlara uyum sağlamasını, toplumda saygı duyulan bir konuma sahip olmasını ve bu saygıyı sürdürmesini ifade etmektedir. Diğer faktörlerle kıyaslandığında bu faktörlerin bu bakış açısında daha pozitif değer aldığı gözlenmektedir. Bu maddeler birlikte, bu faktörün bakış açısında, başarılı yaşlanmanın sosyal bağlar kurmak ve toplum içinde kabul görmekle doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bu grup hem kendi ayakları üzerinde durabilmeyi hem de sosyal çevreleriyle güçlü ilişkiler kurmayı önemseyen bir yaklaşıma sahiptir. Bu maddeler, bireysel özerklikle birlikte hem sosyal ilişkileri hem de toplumsal kabulü içine alan sosyal bağlılığı /sosyal aidiyeti ifade etmektedir.

Bu faktör için, sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi sağlığa dayalı alışkanlıkları uygulamak (+2) ve sağlıklı olmak (+1) önemli olmakla birlikte, daha düşük öncelikli olduğu görülmektedir. "Kültürlü olmak" ifadesi diğer faktörlere göre bu grupta daha pozitif değer alan ifadelerden biridir (+2). "Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek" maddesiyle beraber önemli görülen ancak öncelikli olmayan ifadelerden sayılmaktadır (+1).

Hafızanın yeterince iyi olması (-4) maddesi bellek işlevlerinin yeterli düzeyde olmasını ifade eder. Bu faktörde başarılı yaşlanmayı tanımlamadığı düşünülen veya önem sırasında en sonda yer alan sütuna yerleştirilmiştir. K33 "*Hafıza geçmişe yönelik bir şeyleri hatırlamaktır, başarılı yaşlanmayla ilgisi yok. Bugünüm değil geçmişle ilgili. Geçmiş hatırlamasak da başarılı yaşlanabiliriz.*" Eşi Alzheimer hastası (fiziksel aktiviteleri devam ediyor, ev ile ilgileniyor) K4, "*Hafıza yapacağın aktivitelere bağlı, bulmaca çözersin, okursun, bilgiyle ilgili unutkanlığımı önleyebilirsin. Önleyemesen de hafızasız da başarılı*

yaşlanabilirsin.” ifadelerini kullanmıştır. K6 “*Hafıza da önemli ama yerinde olmasa da işlerini yapabilirsin sağlıklı mutlu olabilirsin.*” Bu katılımcı yorumlarından da anlaşılacağı üzere hafıza başarılı yaşlanmanın zorunlu bir parçası olarak görülmemektedir. Bu yorumları yapan katılımcılara göre, gelecekle, kendi işini yapabilmekle, sağlıklı, mutlulukla ilişkisi yoktur. Yani bu grubun başarılı yaşlanma görüşleriyle uyuşmamaktadır. Hafıza kaybı olsa dahi, bireylerin fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı ve tatmin edici bir yaşlanma süreci geçirebileceğine inanılmaktadır. Bilişsel sağlıkla ilgili olan bu maddenin yanı sıra “Zihnin güçlü olması (-1)” maddesinin de negatif kısımda olduğu gözlemlenmiştir. Bu maddeler, bilişsel sağlık ve zihinsel yeterlilikle ilgilidir. Bu faktördeki öncelikli maddeler, genellikle pratik yaşam becerileri ve sosyal etkileşimleri içermektedir.

Bu grup yaşlanma sürecinde stresi yönetme becerisini de ön planda tutmamaktadır (Stresle baş edebilmek (-3). Faktör 5 dizisinde diğer faktör dizilerine göre daha düşük sıralanmış negatif ifadelerle bakıldığında; Huzurlu yaşamak (0) ve Mutlu olmak (-1) Geleceğe dair umutlu olmak (-2) ve İnançlarına ve değerlerine göre yaşamaktır (-2) maddelerini görülmektedir: Bu maddeler, duygusal ve psikolojik durumlarla ilgili iyi oluş ve manevi yaşamı ifade eder. Bu maddelerin geri planda olması, bu grubun bakış açısında, bireylerin sosyal destek sistemleri ve kişisel kontrol mekanizmalarını başarılı yaşlanmanın anahtarı olarak gördükleri ancak kişisel ve duygusal refahı, manevi unsurları başarılı yaşlanmanın bir ölçütü olarak görmedikleri ya da öncelik vermedikleri anlamına gelmektedir. Ayrıca, katılımcıların ifadelerine göre, mutlu ve huzurlu olmak gibi psikolojik unsurlar, fiziksel sağlık ve bağımsızlık gibi temel ihtiyaçların yerine getirilmesiyle kendiliğinden gelecek sonuçlar olarak değerlendirilmektedir. Katılımcılar başarılı yaşlanma sürecinde öncelikle temel fiziksel gereksinimlerini karşılamayı (kendi işini yapabilmek, sağlıklı olmak) daha kritik görmektedir. Örneğin, K6'nın “*Kendi işini yaparsan diğerleri de olur*” ifadesi, önce fiziksel bağımsızlığı sağlamak gerektiğini, psikolojik rahatlığın ise bunu takip edeceğini ima etmektedir. K4 “*Kendi işini kendin yapabiliyorsan rahat olursun stresin olmaz geleceğe dair kaygın ya da ümitsizliğin olmaz*” ifadeleriyle, kendi işini yapabilmeyi rahatlık ve stresin olmamasıyla ilişkilendiriyor. Duygusal durum ve stresle başa çıkma, fiziksel bağımsızlığın bir sonucu olarak görülmektedir. Başka bir ifadeyle, katılımcılar psikolojik sağlığı önemsiz buldukları için

değil, kendi bakış açılarındaki başarılı yaşlanmaya ulaştığınızda ortaya çıkan doğal bir sonuç olduğunu düşünmeleri nedeniyle de geri plana itmiştir.

"Dış görünüş olarak yaşını göstermemek" maddesi bu grup için de düşük öncelikli görülmüştür (-3) K33 *"Bu cümle, yaşadığı ortamla ilgili. Dış görünüş ve yaşını göstermemek, başarılı yaşlandığını da göstermez, sağlıklı olduğunu da göstermez(-4)."* Bu faktör bakış açısında katılımcılar, yaşlanma sürecinde dışsal görünümün korunması yerine, işlevsel becerilerin korunmasını (fiziksel becerilerin ya da bağımsız hareket edebilme yeteneğinin korunması gibi) tercih etmektedirler.

4.3. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörler Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Çalışma sonucunda elde edilen faktörler ayrı ayrı değerlendirildikten sonra, aralarındaki ilişkilerin de incelenmesi gerekmektedir. Bu amaçla, ilk olarak faktörler arası korelasyon matrisine bakılmıştır. Tablo 22'e göre faktörler arası korelasyonların anlamlılık değerinin (.516) altında kaldığı gözlenmektedir. Weblar ve Tuler (2009), faktörler arasındaki düşük korelasyonu "farklılık" niteliğiyle açıklamış ve bu durumun faktörlerin sunduğu bakış açıları arasında belirgin bir ayrışmayı yansıttığını belirtmiştir. Bu bağlamda, araştırmaya katılan yaşlıların başarılı yaşlanmaya yönelik öz değerlendirmelerinin beş farklı görüşe ayrılabilirdiği ifade edilebilir.

Tablo 22

Faktörler arası korelasyon

	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5
Faktör 1	1	0,4624	0,1059	0,4908	0,2362
Faktör 2	0,4624	1	0,3018	0,3655	0,1826
Faktör 3	0,1059	0,3018	1	-0,0203	0,0147
Faktör 4	0,4908	0,3655	-0,0203	1	0,2555
Faktör 5	0,2362	0,1826	0,0147	0,2555	1

Faktörler arası korelasyon matrisi incelenerek, faktörlerin benzerlik oranı gözlemlenmiştir. Faktör 3 ve Faktör 5 dizilerinin neredeyse hiçbir ortak yanı yoktur (Anlamlılık $\geq 0,516$). Sadece 0,01' de ilişkilidirler. Benzer şekilde Faktör3 ve Faktör 4 arasındaki ilişki de -0,02 ile sınırlı kalmıştır. Faktör 1 ve 2 bu durumun tersine 0.46 ile ilişkilidir. Faktör 1 ve 4 arasındaki ilişki de 0,49 açıklanmıştır. Watts ve Stenner'e (2012) göre, eğer iki faktör dizisi anlamlı bir şekilde ilişkilirse, bu durum onların ayrı faktörler olarak değerlendirilemeyecek kadar benzer olduklarını veya aslında tek bir bakış açısının farklı yansımaları olabileceğini gösterebilir. Faktör 1 ve Faktör 4 ile Faktör 1 ve Faktör 2 arasında korelasyon seviyesinin yüksek olduğu, ancak bu çalışmanın anlamlılık oranının altında kaldığı görülmüştür. Bu yüksek değerler faktör ikililerini kıyaslama ihtiyacına neden olmuştur. Bu ilişkiler aşağıda daha detaylı olarak ele alınmıştır.

Tablo 23

Faktör 1 ve Faktör 2 arasında azalan farklar dizisi

İfadeler	F 1	F 2	Fark
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	0,572	-1,64	2,212
(11) Sayılan biri olmaktır	-0,164	-1,811	1,647

Tablo 23'ün devamı

(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	2,34	0,727	1,613
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	0,034	-1,411	1,445
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-1,129	-1,948	0,819
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır	0,802	0,221	0,581
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-0,148	-0,7	0,552
(18) Zihnin güçlü olmasıdır	0,932	0,524	0,408
(4) Kültürlü olmaktır	-0,027	-0,403	0,376
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-0,054	-0,329	0,275
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	1,111	0,983	0,128
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır	1,093	0,994	0,099
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	0,183	0,199	-0,016
(17) Huzurlu yaşamaktır	1,266	1,323	-0,057
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	0,507	0,642	-0,135
(24) İstediginde arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektir	-1,316	-0,858	-0,458
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-0,127	0,396	-0,523
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-1,185	-0,612	-0,573
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-0,66	-0,01	-0,65
(23)Stresle bas edebilmektir	-0,774	0,309	-1,083
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0,144	1,258	-1,114
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	-0,095	1,024	-1,119
(7) Mutlu olmaktır	0,348	1,525	-1,177
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-1,71	-0,398	-1,312
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-1,943	-0,004	-1,939

Azalan farklar dizisi tablosu, araştırmadaki herhangi belirli bir faktör çiftinin madde sıralaması arasındaki en büyük ve en küçük farkları göstermenin bir yolu olarak Z puanlarından yararlanmaktadır. Faktör 1 ve Faktör 2 katılımcılarının başarılı yaşlanma bakış açılarına bakıldığında sırasıyla sıralaması en yakın ortak ifadeler Yaşlılığı kabul etmek, Huzurlu yaşamak, Hafızanın yeterince iyi olması, Kendi işini kendin yapabilmek, Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak maddelerinde benzer sıralamalar gösterdikleri görülmüştür. Bu iki faktör arasında farkı yaratan ifadelere bakıldığında; bu tablo Faktör 1'in katılımcılarının 12,11,1,14 maddelerini başarılı yaşlanma hakkında Faktör 2'den çok daha önemli gördüklerini ve tablonun diğer ucundaki Faktör 2'nin sırasıyla 9,10,7,3,13,23,9 maddelerini Faktör 1'den çok daha önemli gördüğünü göstermektedir. Bu ifadeler, Faktör 1 ve Faktör 2'yi birbirinden ayırt eden düşüncelerdir.

Tablo 24

Faktör 1 ve Faktör 4 arasında azalan farklar dizisi

İfadeler	F1	F4	Fark
(5) Maddi sıkıntısı olmamaktır.	0,802	-1,121	1,923
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır.	1,093	-0,322	1,415
(18) Zihnin güçlü olmasıdır.	0,932	-0,468	1,4
(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir	-0,127	-1,373	1,246
(4) Kültürlü olmaktır	-0,027	-1,025	0,998
(17) Huzurlu yaşamaktır	1,266	0,311	0,955
(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir	-1,129	-2,08	0,951
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	0,572	-0,003	0,575
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır	-0,054	-0,489	0,435
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır	2,34	1,95	0,39
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir	-0,148	-0,423	0,275
(8) Kendi işini kendin yapabilmektir	1,111	0,961	0,15
(7) Mutlu olmaktır	0,348	0,378	-0,03
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır	-1,185	-0,762	-0,423

Tablo 24'ün devamı

(11) Sayılan biri olmaktır	-0,164	0,282	-0,446
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	0,183	0,693	-0,51
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır	0,507	1,158	-0,651
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0,144	0,798	-0,654
(24) İstedığında arkadaşlarında bir araya gelmektir	-1,316	-0,662	-0,654
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-0,66	0,047	-0,707
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır	-1,943	-0,993	-0,95
(23) Stresle bas edebilmektir	-0,774	0,258	-1,032
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır	-1,71	-0,296	-1,414
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır	0,034	1,65	-1,616
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak	-0,095	1,534	-1,629

Faktör 1 ve Faktör 4'ün katılımcılarının başarılı yaşlanma bakış açılarına bakıldığında sırasıyla sıralaması en yakın ortak ifadeler; Mutlu olmak, Kendi işini kendin yapabilmek. Bu iki faktör arasında farkı yaratan ifadelere bakıldığında; bu tablo Faktör 1 katılımcılarının 5,6,18,22 maddelerini başarılı yaşlanma hakkında Faktör 4'ten çok daha önemli gördüğünü ve tablonun diğer ucundaki Faktör 4'ün sırasıyla 3,14,10 maddeleri hakkında Faktör 1'den çok daha önemli olduğu fikrine sahip olduğunu göstermektedir. Bu ifadeler, Faktör 1 ve Faktör 4'ü birbirinden ayırt eden düşüncelerdir.

4.4. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Görüş Birliğine İlişkin Bulgular

Tüm faktör grupları tarafından benzer şekilde değerlendirilme nedeniyle bazı ifadelerde görüş birliği oluşurken bu görüş birliği azaldıkça ortaya görüş ayrılığı çıkmaktadır. Görüş birliği (uzlaşma) ifadeleri, faktör çiftleri arasında bir fark yaratmayan ve katılımcıların genel bakış açılarını yansıtan ifadelerdir. Tablo 26 faktör grupları arasında görüş birliği (uzlaşma) en fazla ortaya çıkan maddeden başlayarak maddeleri sıralamaktadır. Bir maddenin, tüm faktörlerde aldığı madde sıralama değeri, Tablo 26'da

her faktörün kendi sütununda verilmiştir. Faktörler genelinde, (19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilme konusunda negatife yakın nötr yönlü; (21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemenin başarılı yaşlanmayı tanımlaması konusunda negatif yönlü (13) Hayata pozitif bakmanın (17) Huzurlu yaşamının başarılı yaşlanmayı tanımlaması konusunda pozitif yönlü, güçlü ve tutarlı bir fikir birliği vardır. Faktörler arasında en fazla anlaşmazlığa neden olan ifadeler, (6) hafızanın yeterince iyi olması konusundaki ifadeydi, (14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamak, (9) Çeşitli aktivitelere katılmak (3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak maddeleri de sırasıyla. Bu ifadeler en fazla görüş ayrılığına neden olanlardı ve katılımcılar arasında çelişen, güçlü inançları gözler önüne seriyordu.

Başarılı yaşlanmayı tanımladığı veya tanımlamadığı konusunda tüm faktörler tarafından ortak olarak kabul edilen, 19,21,13,17 maddeleri faktör yorumlamalarında buldukları faktörde, ağırlıklı olan temaya katkı sağlayıcı bir rol oynadığı düşünüldüğünde yorumlanmıştır. Aksi halde halihazırda tüm temalar için ortak bir anlayışı temsil etmelerinden dolayı faktör yorumlamalarında göz ardı edilmiştir. Örneğin; “Huzurlu yaşamak.” ruh hali ve psikolojik iyi oluş ağırlıklı bakış açısına sahip Faktör 2’ yi açıklarken açıklamalarda temaya katkı sağlayıcı madde olarak olarak yer almış ancak diğer faktörlerde ayrıca açıklanmamıştır.

Tablo 25

Görüş birliği ve görüş ayrılığına göre dizilmiş ifadeler için faktör Q dizge değerleri

(Madde numarası)Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Faktör 5	Sıralama Değeri
(19) Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektir.	-1	-2	-1	-1	0	0,104
(13) Hayata pozitif bakmaktır	0	3	1	2	1	0,141
(17) Huzurlu yaşamaktır.	3	3	1	1	0	0,176

Tablo 25'in devamı

(21) Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir.	-2	-4	-2	-4	-3	0,199
(25) Yaşlılığı kabul etmektir	1	0	-1	1	0	0,241
(20) Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır.	0	-1	-3	-1	-2	0,248
(15) Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır.	1	1	-1	2	3	0,288
(7) Mutlu olmaktır	1	4	0	1	-1	0,316
(8) Kendi isini kendin yapabilmektir	3	2	2	2	4	0,364
(24) İstedğinde arkadaşlarıyla bir araya gelmektir.	-3	-2	0	-1	0	0,4
(23) Stresle bas edebilmektir.	-2	0	-1	0	-3	0,525
(16) Geleceğe dair umutlu olmaktır	-1	0	2	0	-2	0,585
(10) Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlamaktır.	-3	-1	1	0	-1	0,611
(12) Büyüğünü küçüğünü bilmektir	1	-3	0	0	2	0,645
(4) Kültürlü olmaktır	0	-1	2	-2	2	0,652
(5) Maddî sıkıntısı olmamaktır.	2	0	-2	-3	0	0,671
(18) Zihnin güçlü olmasıdır.	2	1	4	-1	-1	0,7
(1) Sağlıklı yaşlanmaktır.	4	1	0	4	1	0,708
(11) Sayılan biri olmaktır.	-1	-3	-2	1	1	0,729

Tablo 25'in devamı

(22) Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir.	-1	1	3	-3	1	0,742
(2) Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır.	-2	-1	-4	-2	3	0,927
(3) Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak.	0	2	-3	3	2	1,032
(9) Çeşitli aktivitelere katılmaktır.	-4	0	3	-2	-1	1,179
(14) İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır.	0	-2	0	3	-2	1,185
(6) Hafızanın yeterince iyi olmasıdır.	2	2	1	0	-4	1,234

Tablo 25 faktör grupları arasında görüş birliği (uzlaşma) en fazla ortaya çıkan maddeden başlayarak maddeleri sıralamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma bulguları çerçevesinde gerçekleştirilen tartışma ve sonuç bölümüne, ardından sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu kısım bulgulara ortaya konulan, başarılı yaşlanma konusunda yaşlıların görüşlerine, başarılı yaşlanma bakış açılarının kaç faktör altında toplandığına, faktörlerin anlamına, faktörler arası ilişkilere, yaşlıların başarılı yaşlanma konusunda ortak fikirlerine ilişkin tartışma ve yorum içermektedir.

5.1.1. Başarılı Yaşlanma Kavramına Yönelik Yaşlıların Görüşlerinin Kaç Faktör Altında Toplandığına Dair Tartışma ve Yorum

Yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin değerlendirmelerinin incelendiği bu araştırmada, ikinci araştırma sorusu kapsamında yaşlıların başarılı yaşlanmaya yönelik bakış açılarının kaç faktör altında toplandığı Q metodoloji ile incelenmiştir. Araştırma bulguları, yaşlıların başarılı yaşlanmaya ilişkin değerlendirmelerinin beş faktör altında toplandığını göstermektedir. Bu faktörler, başarılı yaşlanmaya ilişkin beş farklı anlayışı temsil etmektedir. Görüşleri ilgili faktör altında toplanan bireylerin başarılı yaşlanmaya yönelik tercihlerinden hareketle; Faktör 1, Faktör 2, Faktör 3, Faktör 4 ve Faktör 5 için sırasıyla; “Sağlıklı Yaşlanma”, “Mutlu ve Huzurlu Yaşlanma”, “Aktif ve Zihinsel Yaşlanma”, “Fiziksel ve Manevi Yaşlanma”, “Bağımsız ve Sosyal Yaşlanma” isimleriyle adlandırılmıştır.

Yaşlı bireylere başarılı yaşlanmanın kendileri için ne anlam ifade ettiği sorulup bu görüşme sonuçlarının değerlendirilmesi ve yaşlı bireylere kendileri için başarılı yaşlanmanın ne anlama geldiğini Q dizgesi aracılığıyla ifade etmeleri istendiğinde ortaya

çıkaran sonuçlar arasında fark dikkat çekmektedir. Araştırmanın birinci kısmı altı tema ortaya çıkarmıştır. Hatta belirtildiği üzere bir katılımcı birden fazla temayla ilgili başarılı yaşlanma tanımları yapabirmiştir. İkinci kısımda Q tablosuna maddeleri yerleştirme uygulamasından sonra, başarılı yaşlanma fikirlerine yönelik 5 ayrı bakış açısı olduğu ortaya çıkmıştır. Faktörler arası farklar ve benzerlikler aşağıda ele alınacaktır. Ancak burada dikkat çekici şekilde, Q tablosuna yerleştirme fırsatı verildiğinde kişilerin başarılı yaşlanmayı açıklama şekilleri farklılaşmıştır. Bu durum, önceliklerin belirlenmesine yönelik zorunluluk doğurulduğunda konuyla ilgili katılımcı düşüncelerinin derinleşmesiyle yorumlanabilir. İlk aşamada başarılı yaşlanmaya dönük onlarca nitelik ve özellik ortaya çıkarılmıştır ve bir katılımcının düşünceleri birden fazla temayla ilişkilendirilebilmiştir, ikinci aşamada karmaşık görülen bu tanımlamalar daha sadeleşmiş, katılımcıların fikirleri daha belirgin sınırlarda faktörleşmiştir.

Ortaya çıkan bakış açılarını anlamlandırmaktaki temel sorun, Q dizgesindeki tema ve görüşmelerdeki ifadeler arasındaki ilişkinin doğasına dair belirsizliktir. Steverink, Lindenberg ve Ormel'in (1998) sosyal üretim fonksiyonu teorisi, insan refahı konusunda fiziksel ve sosyal refahı nihai hedefler olarak tanımlarken, bu hedeflere ulaşmada araçsal hedeflerin önemini vurgular. Benzer şekilde, Q dizgesinde öne çıkan temalar ve katılımcıların bu temalara yaklaşımı, bu teoriyle örtüşen bir yapı sergilemektedir. Katılımcılar tarafından ifade edilen önceliklerin, yaşam önceliklerini tanımlamada nihai ve araçsal hedefler arasında bir hiyerarşi oluşturduğu görülmektedir.

Örneğin, Faktör 1'de sağlık, diğer maddelerin gerçekleşmesi için bir ön koşul olarak değerlendirilmiş; katılımcılar sağlığı başarılı yaşlanmanın nihai bir hedefinden ziyade, diğer hedeflere ulaşmada temel bir araç olarak görmüştür. Benzer şekilde, Faktör 5'te finansal durumun, başarılı yaşlanmanın temel kaynaklarından biri olduğu belirtilerek, bu durumun bireysel hedeflere ulaşma sürecindeki araçsal değeri vurgulanmıştır. Faktör 2'de ise mutluluğun diğer durumları (sağlık, huzur gibi) doğuran bir araç ya da bu durumların bir sonucu olarak ifade edilmesi, katılımcıların yaşam öncelikleri arasında farklı yorumlara sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, mutluluğun kendi işini yapabilme, huzurlu olma veya aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olma gibi faktörlerin bir sonucu olarak görülmesi ya

da bu durumların mutluluğu sağlayan araçsal unsurlar olarak değerlendirilmesi, hiyerarşinin dinamik yapısını ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, sosyal üretim fonksiyonu teorisinde (Steuerink vd.,1998) olduğu gibi, bireylerin nihai refah düzeylerine ulaşırken daha somut araçsal hedeflere odaklandığını göstermektedir. Ancak, bu hedeflerin evrensel olmaktan çok, bireylerin kişisel ve kültürel bağlamlarına göre şekillendiği de dikkat çekmektedir. Katılımcıların bir hedefi nihai olarak mı yoksa diğer hedeflere ulaşmada araç olarak mı gördüklerini anlamak, başarılı yaşlanma kavramının daha geniş bir perspektifle ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, katılımcıların yaşam hedefleri arasındaki tematik bağlantıların ve bu hedeflerin hiyerarşik yapısının, başarılı yaşlanma literatürüne nasıl katkıda bulunabileceği konusunda önemli bir alan sunmaktadır.

5.1.2. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörlerin Ne Anlama Geldiğine Yönelik Tartışma ve Yorum

Q dizgesi araştırmasına katılan katılımcılar çok çeşitli ve olabildiğince dengeli bir yapıya sahiptir. Sadece yaş faktöründe 65-79 yaş aralığında bulunan katılımcılar tüm katılımcıların %75,8'ini oluşturmaktadır. Yaşlılık döneminin ileri yaşlarında bulunan katılımcıların oranının nispeten azlığı ortaya çıkan sonuçları etkilemiş olabilir. 80 yaş üstü grubun temsiliyetinin daha az olduğu ifade edilebilir. Faktörler arası demografik dengeye bakıldığında ise; Faktör 1 hariç, faktörlerde demografik etkilerden kaynaklanabilecek bir fark işaret edilmemektedir. Örneğin Faktör 4 te çift kutupluluğa neden olan erkek katılımcının özellikleri tüm faktör gruplarında bulunan bir profildir. (Örn; K19, K36, K4) Bakış açılarında belirgin bir eğilimin sebebi bu bilgilerden ziyade yaşantılar gibi farklı sebeplerle açıklanabilir. Aşağıda bu faktörlerin detaylarına ilişkin tartışma ve yoruma yer verilmiştir.

FAKTÖR 1: Sağlıklı Yaşlanma

Faktör 1 yaş ortalaması, kadın cinsiyetinin yüksek olması ve kronik hastalıkların en fazla bulunduğu grup olması açısından farklılıklar ortaya çıkarmıştır. Bu grupta başarılı yaşlanma, sağlık, bağımsızlık ve iç huzur temelinde tanımlanmaktadır. Sosyal ve kültürel aktiviteler önemli görülmezken, maddi güvenlik yalnızca bir rahatlık unsuru olarak değerlendirilmiştir.

Bu grup, başarılı yaşlanmayı sağlık, bilişsel ve fiziksel işlevsellik, huzur üzerinden tanımlamaktadır. Katılımcılar, sağlık ve bilişsel işlevlerin, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen temel unsurlar olduğunu vurgulamış; sağlığın, diğer olumlu durumların gerçekleşmesi için bir ön koşul olduğunu ifade etmişlerdir. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarına ve bireyin kendi işlerini yapabilme kapasitesine atfedilen önem, katılımcıların bağımsızlık ve kendi kendine yeterlilik konularına verdikleri değeri göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal ve kültürel katılım, finansal planlama ve toplumsal katkılar bu grup için başarılı yaşlanmanın öncelikli unsurları arasında yer almamaktadır.

Bu grubun odaklandığı sağlık ve bilişsel işlevsellik, Rowe ve Kahn'ın (1997) başarılı yaşlanma modelindeki hastalıklardan kaçınma, bilişsel ve fiziksel işlevlerin korunması unsurlarıyla doğrudan uyumludur. Model, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemesinin, bağımsızlık ve yaşam kalitesi açısından kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Albert ve arkadaşlarının (2007) ve Hendrie'nin (2006) çalışmaları, fiziksel sağlığın bilişsel işlevleri desteklediğini ve yaşlı bireylerin genel refahını artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, katılımcıların fiziksel sağlık ve bilişsel işlevselliği başarılı yaşlanmanın ön koşulu olarak görmesiyle paralellik göstermektedir. Türkiye literatüründen Akbayrak ve Aysan'ın (2022) çalışması, sağlığın yerinde yaşlanma üzerindeki kritik etkisine dikkat çekerken, Özsungur'un (2018) araştırması, sağlıkla ilişkili alışkanlıkların başarılı yaşlanmayı destekleyen temel unsurlar olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, Laditka ve arkadaşlarının (2009) çalışması, sağlığı destekleyen davranışların, iyi yaşlanma için

evrensel bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli, sağlık ve içsel huzur arasındaki bağlantıyı güçlendiren “kendini kabul” ve “çevresel ustalık” boyutlarını içermektedir. Katılımcıların aynı zamanda yaşlılığı kabulü negatif kısma almaması, sağlığı bireysel mutluluk ve içsel dengeyle ilişkilendirmesi, bu teorik çerçeveye tutarlıdır. Young ve arkadaşlarının (2009) çalışması, fiziksel sınırlamaların varlığına rağmen bireylerin yaşamdan doyum alabileceğini vurgulamaktadır. Bu grup için fiziksel sağlığın yalnızca bir amaç değil, aynı zamanda bağımsızlık ve yaşam kalitesi için bir araç olduğu açıkça görülmektedir. Duygusal iyilik haline yapılan vurgu, bireyin sağlıkla ilişkili duygu durumunun yaşam kalitesindeki önemini ortaya koymaktadır.

Faktör 1'deki katılımcılar, en yüksek yaş ortalamasına sahip olmaları, kadın oranının yüksekliği ve yarıdan fazlasının iki veya daha fazla kronik hastalığa sahip olmasıyla dikkat çekmektedir. Ayrıca, bu grup eğitim seviyesi en düşük olan gruptur. Bu demografik özellikler, grubun başarılı yaşlanma algısını sağlık ve fiziksel işlevsellik temelinde şekillendirmiş olabilir. Çoğunluğu kronik hastalıklarla yaşayan bu katılımcılar için, sağlık hem yaşam kalitesini sürdürebilmenin hem de bağımsızlıklarını koruyabilmenin en önemli unsuru olarak değerlendirilmektedir.

Bu bulgular, literatürdeki teorik çerçevelerle uyumludur. Baltes ve Baltes'in (1990) SOC modeli, bireylerin yaşla birlikte artan kayıplarla başa çıkabilmek için fiziksel işlevselliği optimize etme çabalarını vurgular. Bu teorik yaklaşım, Faktör 1 katılımcılarının sağlık odaklı bakış açısını açıklamak için uygun bir zemin sunmaktadır. Kronik hastalıkların bireylerin günlük yaşam aktivitelerine olan etkisi, araştırmalar tarafından da desteklenmiştir. Jopp ve arkadaşlarının (2015) çalışması, sağlık sorunlarının başarılı yaşlanma algısında merkezi bir rol oynadığını, özellikle yaşlı bireylerin fiziksel sağlığı koruma çabasının öncelikli bir tema olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, Faktör 1'deki katılımcıların demografik özelliklerinden sağlık durumlarının başarılı yaşlanma algılarına nasıl yön verdiğini göstermektedir. Eğitim seviyesinin düşük olması, sağlıkla ilgili kaynaklara erişim ve sağlık bilgisinin sınırlı olma ihtimalinden dolayı sağlıkla ilgili endişeleri artırabilir. Bu durum, sağlık ve fiziksel işlevsellik gibi daha temel ihtiyaçlara odaklanmayı açıklayabilir.

Başarılı yaşlanma algısının bireylerin yaşam koşulları ve mevcut durumlarından etkilenip etkilenmediği araştırılmaya devam edilmektedir. Whitley ve arkadaşları (2020), başarılı yaşlanma algısının yaşam koşullarından bağımsız olduğunu belirtirken, Torres (2009), mevcut yaşam koşullarının, özellikle sağlık ve hareketlilik gibi unsurların, algıyı doğrudan şekillendirdiğini bulmuştur. Cosco ve arkadaşları (2013), başarılı yaşlanma kavramına verilen değer bireylerin sosyal, kültürel ve psikolojik bağlarına göre şekillenebileceğini ortaya koymaktadır. Hilton ve arkadaşları (2012), yaşlı bireyler için fiziksel sağlığın ve bağımsızlığın günlük yaşam aktivitelerini sürdürmede temel bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çalışma, bireylerin sağlık durumlarının yaşlanma algılarını nasıl şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Rowe ve Kahn'ın (2015) yaşam seyrinin başarılı yaşlanmayı etkileyebileceğine dair görüşleri dikkate alındığında, yaşam seyrinin yalnızca başarılı yaşlanma durumunu değil, aynı zamanda başarılı yaşlanma algısını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, Bowling ve Dieppe (2005) kadınların yaşlılıkta genellikle bakım rolünü üstlenmeleri ve sağlıkla ilgili daha fazla endişe taşımalarının başarılı yaşlanma algısındaki etkisine dikkat çekmiştir. Bu çalışmada, da kronik hastalığı ve kadın oranı en fazla olan Faktör 1 katılımcılarının sağlık ve fiziksel bağımsızlığa öncelik vermesi, mevcut yaşam koşullarının, özellikle sağlık durumunun, başarılı yaşlanma algısını etkilediğini düşündürmektedir.

Katılımcılar, sosyal ve kültürel aktivitelere katılmamayı yaşlanma ile ortaya çıkan fiziksel enerji kaybı ve yeterli zamanın olmamasıyla açıklamışlardır. Katılımcı yorumları, finansal gücün bir engel olmaktan ziyade, sosyal ve kültürel aktivitelerin tercih edilmemesinden kaynaklandığını göstermektedir. Bununla birlikte, "maddi rahatlık" faktör dağılımında pozitif bir konuma sahiptir. Maddi rahatlık, bu bireyler için bir güvenlik ve bağımsızlık kaynağı olarak görülmüş, maddi sıkıntılardan uzak kalmak, bireylerin kendilerini daha güvende hissetmelerine ve bağımsızlıklarını korumalarına yardımcı olmuştur. Maddi kaynakların özellikle sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırdığı ve genel yaşam kalitesini artırdığı ifade edilmiştir. Araştırmalar da bu durumu desteklemektedir; maddi güvenceye sahip olmanın daha az kaygı, daha fazla güvenlik hissi ve hayata tutunmayı desteklediği belirtilmiştir (Horder vd., 2013; Reichstadt vd., 2007; Mortimer vd., 2008).

Bunun yanında, maddi rahatlığın bağımsızlık ve sağlıkla ilişkili bir kaynak olarak algılanması, Faktör 1'in bakış açısındaki önemli bir noktayı oluşturmaktadır. Katılımcılar, finansal güvenceyi, bütçe kontrolü gibi ayrıntılardan ziyade, yaşamın sürdürülebilirliğini sağlayan genel bir kaynak olarak değerlendirmiştir. Bu durum, maddi rahatlığın araçsal bir hedef olarak önemini göstermekte ve bireylerin bağımsızlık arayışına katkıda bulunmaktadır.

Bu grup, sosyal ilişkiler, kültürel aktiviteler ve toplumsal katkıları başarılı yaşlanmayla ilişkilendirmemektedir. Sosyal ilişkilerin geri planda kalması, akran kayıpları, fiziksel yetersizlikler ve zaman kısıtlamalarıyla açıklamıştır. Sosyal ilişkiler açısından aile ile ilişkili maddenin pozitif kısımda yer aldığı görülmüştür. Aile, toplumsal bir yapı olmasına rağmen bu grupta daha bireysel bir anlam taşımaktadır. Aile bağları, kişisel bir destek ve güven kaynağı olarak değerlendirilmektedir; bu durum, arkadaşlık ilişkilerinden farklı olarak bireyin içsel huzuruna doğrudan katkı sağlayabilir. Akran kayıpları ve zaman kısıtlamalarının etkisinin yanı sıra bu durum, Carstensen'in (1992) sosyo-duygusal seçicilik teorisinde yaşlı bireylerin duygusal olarak zengin sosyal bağlara odaklanmaları görüşüyle açıklanabilir.

FAKTÖR 2: Mutlu ve Huzurlu Yaşlanma

Faktör 2, yaş ortalaması 74,53 olup, katılımcıların %69'u erkek, %53'ü ise ön lisans ve üstü eğitime sahiptir. Bu grup, başarılı yaşlanmayı mutluluk, pozitif bakış açısı ve iç huzur temelinde tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş ön planda olup, ruh sağlığının beden sağlığını da etkilediği vurgulanmaktadır. Fiziksel ve bilişsel sağlık destekleyici unsurlar olarak görülürken, bağımsızlık da önemli bir kriterdir. Buna karşılık, dış görünüş, toplumsal saygınlık, inançlar ve sosyal katılım başarılı yaşlanma açısından önemsiz kabul edilmiştir. Aile ilişkileri diğer sosyal bağlardan daha değerli görülmekte ve başarılı yaşlanmanın bir parçası olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcılar, mutluluğu hem bir hedef hem de diğer olumlu durumların bir aracı olarak değerlendirmiştir. Katılımcılar arasında, mutluluğun olumlu yaşam deneyimlerinin

ve psikolojik sağlığın bir yansıması olduğu, aynı zamanda sağlık ve aile ilişkileri için bir ön koşul olarak görüldüğu dile getirilmiştir. Yapılan araştırmalar da insanların manevi ve psikolojik açıdan iyi olmalarının ve kendilerini mutlu hissetmelerinin, fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Koenig vd., 1996; Musick vd., 2000). Bu yaklaşımla, stresle baş edebilme, yaşlılığı kabul etme ve geleceğe dair umutlu olma gibi maddeler de destekleyici unsurlar olarak görülmektedir.

Mutluluk, başarılı yaşlanma kavramının temel unsurlarından biridir ve Havighurst (1961) ile Palmore (1979) gibi erken dönem çalışmalar bu kavramı vurgulamıştır. Havighurst 'ün teorisi, başarılı yaşlanmayı, bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamından duyduğu içsel mutluluk ve memnuniyet olarak tanımlamış; bu yaklaşımda, dışsal faktörler yerine bireyin duygusal ve sosyal tatmini ön planda tutulmuştur (Havighurst (1963). Ayrıca, Baltes ve Baltes'in (1990) SOC modeli, bireyin olumlu bir bakış açısını koruma ve mevcut kaynaklarını optimize etme becerisinin başarılı yaşlanmanın temel bileşenlerinden biri olduğunu savunmaktadır. Bu durum, bu grubun içsel huzura odaklanan yaklaşımla paralellik göstermektedir. Young ve arkadaşlarının (2009) çalışması da fiziksel sınırlamalar olsa bile yaşamdan doyum almayı vurgulamaktadır. Bu grup, dış görünüş gibi kontrol edilemeyen faktörlere önem vermemekte ve yaşlanmayı doğal bir süreç olarak kabul etmektedir. Görünüş yerine ruh sağlığının ve sağlık durumunun önemsenmesi, bireyin kontrol edebileceği unsurlara odaklanmasını yansıtmaktadır.

Bu grup, toplumsal normlar ve sosyal statüye dayalı saygıyı başarılı yaşlanmayla ilişkilendirmezken, aile ilişkilerine bir önem atfetmiştir. Literatürde, sosyal destek ve ilişkilerin başarılı yaşlanmanın önemli bir bileşeni olduğu vurgulanırken (Bowling ve Dieppe, 2005), bu gruptaki katılımcılar daha geniş sosyal bağlardan ziyade aile içi ilişkileri öncelikli görmüştür. Bu durum ailenin toplumdaki yeriyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, sosyo-duygusal seçicilik teorisinde yaşlı bireylerin duygusal olarak zengin sosyal bağlara odaklandıkları ifade edilmiştir (Cartensen, 1992). Toplumsal prestij ve kamusal rollerin bu grupta dışlanması, başarılı yaşlanmayı bireysel anlamda ele alma eğilimini güçlendirmektedir.

FAKTÖR 3: Aktif ve Zihinsel Yaşlanma

Faktör 3, yaş ortalaması 71,75, %75'i erkek ve %50'si ön lisans ve üstü eğitime sahiptir. Bu grup, başarılı yaşlanmayı zihinsel keskinlik, entelektüel gelişim ve aktif öğrenme üzerinden tanımlamaktadır. Zihinsel gücü korumak, yeni şeyler öğrenmek ve kültürel birikim ön plandadır. Fiziksel sağlık, finansal güvenlik ve sosyal ilişkiler ise önemli görülmemekte, yaşlılığı kabul etmek ve saygınlık arayışı başarılı yaşlanma için gereklilik sayılmamaktadır.

Bu grup için bilişsel sağlığın önemi, bireylerin yaşamsal zorluklarla mücadelede daha güçlü olmalarını sağlayan bir araç olarak değerlendirilmektedir. Yeni şeyler öğrenmeye, kültürel katılıma ve çeşitli aktivitelere verilen önem, bireylerin entelektüel gelişim ve zihinsel canlılık arayışını yansıtmaktadır. Ayrıca, geleceğe dair umut ve motivasyona sahip olma, bu grubun yaşlılık sürecini anlamlı ve tatmin edici bir şekilde yaşama isteğini göstermektedir. Ancak, fiziksel sağlık, sosyal destek ve aile bağları gibi unsurlar, bu grup için başarılı yaşlanmanın öncelikli bileşenleri arasında yer almamaktadır.

Bu grubun zihinsel sağlık ve entelektüel gelişimi önceliklendiren yaklaşımı, başarılı yaşlanma literatüründe vurgulanan birçok teori ve modelle uyum içindedir. Rowe ve Kahn'ın (1997) modeli, bilişsel işlevlerin korunmasını başarılı yaşlanmanın temel bileşenlerinden biri olarak tanımlamaktadır. Model, zihinsel işlevselliği sürdürmenin yalnızca bireysel yaşam kalitesini değil, genel olarak yaşamdan alınan tatmini de artırdığını vurgular. Bu çalışmadaki bulgular, bu modelin bilişsel sağlıkla ilgili temel önermeleriyle örtüşmektedir.

Teater'ın (2019) çalışması, bilişsel sağlığı hafıza kaybının minimal olması, zihinsel aktivitenin sürdürülmesi ve zihnin uyanık kalması gibi özelliklerle ilişkilendirmiştir. Hilton ve arkadaşları (2012), Nguyen ve Seal (2014) ve Tate ve arkadaşlarının (2013) çalışmaları, zihinsel kapasitenin korunması ve bilişsel işlevlerin devamlılığının başarılı yaşlanmanın merkezinde olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmadaki bulgular, literatürde entelektüel gelişimi başarılı yaşlanmanın temel bir bileşeni olarak kabul eden yaklaşımı

desteklemektedir. Bu grup içinde bilişsel sağlık için de öğrenme, kültür ve aktivite önemlidir. Bu grupta toplumsal ve kamusal olaylara katkı sağlamak, çeşitli aktivitelere katılmak kısaca sosyal katılım unsurları başarılı yaşlanma tanımında önemli görülmüştür. Katılımcılar, aktiviteler ve kültürel katılımın kişisel gelişime katkı sağladığını, sosyal bağlantıları güçlendirdiğini ve genel yaşam kalitesini artırdığını ifade etmişlerdir. Yaşamın devamlılığı açısından bilgiyi takip etmenin ve öğrenmeye dönük aktivitelerin hayatın içinde tutan bir özellik taşıdığı belirtilmiştir. Bu bulgular, Laditka ve arkadaşlarının (2009) çalışmasıyla paralellik göstermektedir; farklı etnik gruplar tarafından iyi yaşlanmanın önemli bir unsuru olarak değerlendirilen sosyal katılım, deneyimlere açık olma ve boş zaman aktiviteleri, bilişsel sağlığı destekleyici etkileriyle öne çıkmıştır. Rowe ve Kahn'ın (1997) başarılı yaşlanma modeli, sosyal katılımı bu sürecin önemli bir bileşeni olarak tanımlamakta ve özellikle arkadaşlık ilişkileri yoluyla sosyal aktivitelerin sağlıklı yaşlanma sürecine katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Bacsu ve arkadaşlarının (2014) Kanada'da gerçekleştirdiği ve Fazeli ve arkadaşlarının (2020) ABD'de yürüttüğü çalışmalarda da benzer şekilde, sosyal katılım ve iyi bilişsel sağlık arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda, sosyal etkileşimlerin ve kültürel faaliyetlerin bireylerin psikolojik iyilik halini desteklediği ve başarılı yaşlanmayı teşvik ettiği söylenebilir.

Bu çalışmada, sosyal bağlar özellikle aile ilişkilerinin geri planda bırakılması dikkat çekicidir. Arkadaşlarla bir araya gelmek bu bakış açısında aile ile ilişkilere göre ön planda tutulmuştur. Aile üyeleriyle iyi ilişkilerin genelde pozitif konumda yer aldığı diğer faktörlerin aksine, bu grup bu unsuru geri planda bırakmıştır (-1). Carstensen'in (1992) sosyo-duygusal seçicilik teorisi, yaşlı bireylerin daha anlamlı sosyal bağlara odaklandığını savunsa da, bu grubun sosyal bağlardan ziyade bireysel gelişimi önceliklendirmesi, teorinin genel eğilimleriyle tam olarak örtüşmemektedir. Bu grup, fiziksel sağlığı ve sosyal destek sistemlerini başarılı yaşlanmanın temel bileşenleri olarak görmemektedir. Oysa literatürde, fiziksel sağlığın bilişsel işlevler ve genel yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri sıklıkla vurgulanmıştır (Albert vd., 2007; Hendrie vd., 2006). Laditka'nın (2009) çalışması, bilişsel gelişim ve sosyal bağların birbirini destekleyen unsurlar olduğunu öne sürerken, bu grubun yalnızca bilişsel boyutu önceliklendirmesi, farklı bir perspektifi ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Akbayrak ve Aysan'ın (2022) çalışması, yerinde yaşlanmayı desteklemek

için sosyal destek ağlarının önemine işaret ederken, bu grubun sosyal bağları önceliklendirmemesi literatürdeki bulgularla bir miktar çelişmektedir.

Faktör 3 katılımcılarının geleceğe dair umut temasını ön planda tutması, bu grubun yalnızca mevcut duruma odaklanmakla kalmayıp, geleceğe yönelik olumlu bir vizyon geliştirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Umut, bireylerin entelektüel gelişime önem verdiği bir bağlamda kişisel tatmini ve motivasyonu destekleyebilir. Bu durum, başarılı yaşlanmanın hem kişisel hem de entelektüel gelişimi destekleyen bir çerçevede ele alınmasını güçlendirmektedir. Araştırmalar, yaşlıların %81'inin hafiften şiddetliye kadar değişen umutsuzluk düzeylerine sahip olduğunu ve huzurevinde yaşayan yaşlılar arasında şiddetli umutsuzluğun daha yaygın olduğunu göstermiştir (Şahin vd., 2018). Bu bulgular, umut ve geleceğe yönelik pozitif bakış açısının önemini vurgulamaktadır. Bu bakış açısı, Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modelinde yer alan "amaçlı yaşam" boyutuyla da ilişkilendirilebilir. Amaçlı yaşam, bireylerin yaşamda bir anlam ve hedef bulmasıyla tatmin duygusunu artırır ve yaşamlarını daha anlamlı bir şekilde planlama eğilimlerini destekler. Ayrıca, Baltes ve Baltes'in (1990) SOC modeli, bireylerin bilişsel ve sosyal kayıplar karşısında uyum sağlamalarını ve kişisel gelişim hedeflerine odaklanmalarını destekleyen mekanizmaları vurgular. Bu grup, entelektüel gelişim ve bilişsel sağlıkla bağlantılı olarak bu uyum mekanizmalarını benimsemiş gibi görünmektedir. Sürekli bir ilerleme ve gelişme arayışı, bireylerin sosyal ve entelektüel hedeflerini yaşamlarının her döneminde sürdürmelerine olanak tanımaktadır.

"Yaşlılığı kabul etmek" maddesinin Faktör 3'te negatif alanda yer alması, bu grubun yaşlanmayı olumsuz bir süreç olarak değerlendirme eğiliminde olduğunu veya bu sürece dair bir önyargıya sahip olduğunu düşündürmektedir. Faktör yükü en yüksek olan katılımcılardan biri olan K11'in, "Yaşlılığı kabul etmek mevcut olan durumu kabul etmektir, teslim olmaktır. Aldığın her nefes yaşamın içinde tutmalı, yaşlılığı kabul etmek ölümü öylece beklemektir." ifadeleri, yaşlılığı kabulü ölümle ilişkilendirdiğini ve bu bakış açısının yaşlanmayı pasif bir süreç olarak gördüğünü göstermektedir. Bu tutum, bireylerin yaşlanma sürecine yönelik bakış açılarında aktif bir katılım ve devamlılık arzusunu yansıttığı gibi, yaşlanmayı kabullenmenin bir tür geri çekilme veya teslimiyet olarak algılanabileceğini düşündürmektedir. Ryff'e (1989) göre kendini kabul, bireyin kendisiyle

barışık olması, güçlü ve zayıf yönlerini kabullenmesi, geçmiş deneyimlerinden ders alarak kendisiyle ilgili olumlu bir algı geliştirmesi ve bu süreçte hem kendisini olduğu gibi sevebilmesi hem de eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilmesiyle sağlıklı benlik saygısının temelini oluşturur. Literatürde ayrıca , yaşlılığı kabul etmenin bireylerin psikolojik uyumuna katkı sağladığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Jopp vd., 2015; Young vd., 2009). Bu çalışmalar, yaşlılığı kabulün genellikle bireylerin mevcut yaşam koşullarına uyum sağlamasına, olumlu yaşam deneyimlerini artırmasına ve yaşlanma sürecindeki stresi azaltmasına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, bu durumun bireysel ve kültürel farklılıklara bağlı olarak değişebileceği belirtilmektedir. Örneğin, Torres (2009), yaşlı bireylerin yaşam koşullarına uyum sağlama düzeylerinin, sağlık durumu ve sosyal çevre gibi faktörlerden etkilenebileceğini öne sürmüştür.

FAKTÖR 4: Fiziksel ve Manevi Yaşlanma

Faktör 4, yaş ortalaması 70,4 olup, %50'si kadın, %50'si erkek katılımcılardan oluşmaktadır. %62,5'i ön lisans ve üstü eğitime sahiptir ve çalışmaya devam eden en yüksek katılımcı oranına (%37,5) sahiptir. Bu grup, başarılı yaşlanmayı fiziksel sağlık, sağlıklı alışkanlıklar ve kişisel değerlere bağlılık temelinde tanımlamaktadır. Sağlıklı yaşlanmak, sağlıklı alışkanlıklar sürdürmek ve inançlara göre yaşamak en önemli unsurlar olarak görülmektedir. Buna karşın, zihinsel beceriler, entelektüel gelişim, sosyal etkileşim ve finansal güvenlik öncelikli değildir. Dış görünüş ve toplumsal roller başarılı yaşlanmada belirleyici kabul edilmemektedir. Bu grup için yaşlanma, fiziksel sağlık ve içsel huzurla anlam kazanmaktadır.

Katılımcılar, sağlıklarını korumayı bireysel çaba gerektiren bir süreç olarak tanımlamış ve fiziksel sağlığın psikolojik iyi oluş ve genel mutluluk üzerindeki olumlu etkisini vurgulamışlardır. Faktör 4'ün fiziksel sağlık ve kişisel değerlere odaklanması, Rowe ve Kahn'ın (1997) başarılı yaşlanma modelinde vurgulanan fiziksel işlevlerin korunması ve hastalıklardan kaçınma unsurlarıyla uyumludur. Model, fiziksel sağlığın bireysel refahı ve günlük yaşam aktivitelerindeki bağımsızlığı destekleyen temel bir unsur olduğunu belirtmektedir. Katılımcıların fiziksel sağlığı başarılı yaşlanmanın temel taşı

olarak görmeleri, bu teorik çerçeveye doğrudan ilişkilidir. Ayrıca, Reich ve arkadaşlarının (2020) çalışması, fiziksel sağlığın başarılı yaşlanma algısında belirgin bir yer tuttuğunu göstermiştir. Çalışmada katılımcıların, fiziksel sağlığı psikolojik iyi oluşun ve genel yaşam kalitesinin anahtarı olarak değerlendirdiği belirtilmiştir.

Ryff (1989), bireylerin inanç ve değerlerine uygun bir yaşam sürmelerinin, psikolojik dayanıklılığı ve tatmini artırdığını savunmaktadır. Maneviyat ve inanç, yaşlı bireylerin zorluklarla başa çıkmasına, sosyal destek bulmasına ve huzurlarını artırmasına katkıda bulunur (Edmondson vd., 2008; Kristeller vd., 2011). George ve arkadaşlarının (2013) çalışması, maneviyatın sosyal izolasyonu azaltarak yaşlı bireylerde anlam duygusu kazandırdığını ve yaşamın son dönemlerine hazırlanmayı kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. Bazı yaşlı yetişkinler, yaşlanmayı cennetten bir armağan olarak görmüş ve kilise, din ile maneviyatla ilgilenmenin hayata anlam veya amaç kattığını ve yaşamın sonuna hazırlanmayı kolaylaştırdığını ifade etmiştir (Jopp vd., 2015; Lewis, 2011; Rozanova vd., 2015). Benzer şekilde, Reich ve arkadaşlarının (2020) bulguları, Latin gruplar, Japon Amerikalılar ve Alaska yerlileri gibi topluluklarda maneviyatın ana bir tema olarak öne çıktığını göstermiştir. Katılımcıların inanç ve değerler doğrultusunda yaşamayı başarılı yaşlanmanın bir parçası olarak görmeleri, bu literatürle uyum içindedir. Maneviyat ve değerler, sadece bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda onların yaşlanma sürecinde içsel huzur bulmalarına ve yaşamın son dönemlerini anlamlandırmalarına da yardımcı olmaktadır. Bu bulgu, Faktör 4'ün inanç ve değerlere dayalı bakış açısını daha derinlemesine anlamayı desteklemektedir.

Fiziksel sağlığın öncelikli görülmesine karşın bilişsel sağlığın geri planda bırakılması, literatürde sıklıkla vurgulanan bir unsurun bu grup tarafından öncelikli görülmediğini göstermektedir. Rowe ve Kahn'ın (1997) modeli, bilişsel sağlığın başarılı yaşlanmanın ayrılmaz bir parçası olduğunu belirtirken, bu grubun bilişsel işlevlere düşük öncelik vermesi dikkat çekicidir. Laditka'nın (2009) çalışmasında, yeni beceriler öğrenmenin ve zihinsel uyanıklığın başarılı yaşlanmanın temel unsurları arasında olduğu belirtilmiştir. Faktör 4 katılımcıları, başarılı yaşlanmayı öncelikle içsel huzur, sağlık ve kişisel değerlerle ilişkilendirmekte, buna karşın entelektüel gelişim, kültürel birikim ve öğrenme gibi unsurları geri planda bırakmaktadır. Katılımcıların bu tutumu, yaşla birlikte

algı kapasitesinde azalma hissi ve öğrenmeye yönelik motivasyon kaybıyla ilişkilendirilebilir. Örneğin, K16'nın "Yeni şeyler ihtiyaç fazlası" yorumu, öğrenmenin artık gereksiz bir çaba olarak değerlendirildiğini, K43'ün ifadesi ise geçmişte kazanılmış bilgi birikiminin yeterli görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bilişsel sağlığa önem verilmeme, yeni şeyler öğrenmeyi tercih etmeme durumu, yaşlı bireylerin daha çok temel ihtiyaçlara yönelerek, entelektüel faaliyetleri ikinci plana attığını göstermektedir. Faktör 4 katılımcılarının, öğrenme ve kişisel gelişim gibi unsurları başarılı yaşlanmanın bir parçası olarak görmemeleri, yaşla birlikte gelen pragmatik bir yaklaşıma işaret etmektedir. Baltes ve Baltes'in (1990) SOC modeli, yaşlı bireylerin sınırlı kaynaklarını en anlamlı buldukları alanlara yöneltme eğilimlerini vurgulamaktadır. Bu vurgu, bireylerin entelektüel gelişim yerine fiziksel ve psikolojik iyilik haline odaklanmalarını açıklayabilir.

Faktör 4, aile içi ilişkileri başarılı yaşlanmanın temel bileşenleri arasında görürken, daha geniş sosyal bağlara ve toplumsal katkılara düşük öncelik vermektedir. Bu durum, Carstensen'in (1992) sosyo-duygusal seçicilik teorisiyle uyumludur. Teori, yaşlı bireylerin daha yakın ve anlamlı sosyal bağlara öncelik verdiklerini, yüzeysel sosyal etkileşimleri geriplanda bıraktıklarını savunmaktadır.

Faktör 4'ün iki kutuplu yapısının, Katılımcı 20'nin Q dizgesinden kaynaklandığı görülmektedir. Katılımcı 20, Faktör 4'ün temsil ettiği içsel, manevi ve ailevi temalardan uzak durarak, başarılı yaşlanmayı sosyal katılım, entelektüel gelişim ve finansal olanaklarla ilişkilendirmiştir. Bu durum, Faktör 4'ün görüşlerine belirgin bir karşıtlık olduğunu ve bu faktör içinde zıt uçlarda bir görüşün varlığını ortaya koyarak, bireysel farklılıkların başarılı yaşlanma algısında nasıl çeşitlilik yaratabileceğini göstermektedir.

FAKTÖR 5: Bağımsız ve Sosyal Yaşlanma

Faktör 5, yaş ortalaması 72,25, %75'i erkek ve %75'i ön lisans ve üstü eğitimlidir, bu oranla çalışmadaki en yüksek eğitim seviyesine sahip grup olarak öne çıkmaktadır. Bu grup, başarılı yaşlanmayı bağımsızlık, işlevsellik ve maddi özgürlük temelinde tanımlamaktadır. Kendi işini yapabilmek en önemli unsur olup, maddi güç ve sosyal katılım

bağımsızlığı destekleyen faktörler olarak görülmektedir. Aile ilişkileri psikolojik iyi oluş açısından değerli bulunurken, hafıza, zihinsel güç ve stresle başa çıkma düşük önceliklidir. Mutluluk, huzur ve manevi değerler, fiziksel bağımsızlığın bir sonucu olarak değerlendirilmiş, dış görünüş ve yaşlılığı kabul etmek ise önemsiz görülmüştür.

Bireyler, kendi işlerini yapabilme yeteneğini öncelikli olarak görmüş ve fiziksel bağımsızlığı sağlıklı yaşlanmanın temel koşulu olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların bağımsızlığı ve kişisel özerkliği destekleyen bu bakış açısı, yaşlılık dönemindeki fiziksel zorluklar ve bakım ihtiyacına dair endişelerle ilişkilendirilebilir. Literatürde bağımsızlık ve özerklik, başarılı yaşlanmanın temel bileşenleri olarak sıkça vurgulanmaktadır. Rowe ve Kahn'ın (1997) modeli, işlevselliğin korunmasını ve bireylerin günlük yaşam aktivitelerini bağımsız olarak sürdürebilme kapasitesini başarılı yaşlanmanın önemli bir göstergesi olarak ele almıştır.

Yazıcı'nın (2018) çalışmasında elde edilen sonuçlarla uyumludur. Yazıcı'nın çalışmasında, "Yatağa bağımlı olmamak" ve "Başkalarının bakımına muhtaç olmamak gerekir" ifadelerine 51 yaş üstü grupta sırasıyla %99,3 ve %100 oranında katılım sağlanmış, tüm yaş gruplarında fiziksel bağımsızlık, başarılı yaşlanmanın en önemli unsurlarından biri olarak görülmüştür. Benzer şekilde, Hollanda'da 54-88 yaş arası göçmenlerle yapılan ve katılımcılarının %29'unu Türklerin oluşturduğu bir araştırmada, Türk yaşlıların gelecekteki bakım düzenlemeleri ve bu konudaki devletin rolüyle ilgili diğer gruplara kıyasla daha fazla endişe duyduğu belirtilmiştir (Conkova ve Lindenberg, 2020). Bu faktörde fiziksel sağlığın korunması ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları, bağımsız bir yaşam sürdürmenin temel ön koşulu olarak değerlendirilmiştir. Hilton ve arkadaşları (2012), Phelan ve arkadaşları (2004) ve Jopp ve arkadaşlarının (2015) çalışmaları, fiziksel bağımsızlığı ve işlevselliği başarılı yaşlanmanın anahtarı olarak vurgulamıştır. Baltes ve Baltes'in (1990) SOC modeli, bireylerin yaşlanan bedenine doğal değişikliklerine uyum sağlamalarını ve mevcut kaynaklarını optimize etmelerini önerir. Faktör 5, bu teorik yaklaşımla paralel bir şekilde, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını (örneğin egzersiz ve dengeli beslenme) bireysel bağımsızlık için bir araç olarak değerlendirmektedir.

Yaşlılık, yaşamın son evresi olarak kabul edilir ve bu dönemde bireylerin fiziksel ya da ruhsal açıdan aktif bir rolden daha pasif bir konuma geçiş yaptığı gözlemlenebilir (Bal ve Koçak, 2023). Faktör 5'in "Kendi işini kendin yapabilmek" ifadesine yaptığı vurgu, yaşlı bireylerin hareket kabiliyetindeki azalmalar karşısında hissettikleri kaygılarla doğrudan ilişkilidir. Bu vurgu, bireylerin bağımsızlıklarını koruyarak günlük yaşamlarını sürdürebilme arzusunu yansıtmaktadır. Ayrıca, hareket kabiliyetinde azalmalar ve bakım ihtiyacına yönelik endişeler, bağımsızlık temasının başarılı yaşlanma algısındaki önemini pekiştirmektedir. Bu durum, bağımsızlık temelli algının, hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde temel bir gereklilik olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu faktörde "Kendi işini kendin yapabilmek" ifadesinin yüksek öncelik alması ve diğer faktörlerde de bu maddenin desteklenmesi (F1: +3; F2: +2; F3: +2; F4: +2), fiziksel bağımsızlık temasının yaşlılar için evrensel bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bu faktörde, "Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi duruma sahip olmak" ifadesinin yüksek öncelikli olması (+3), finansal durumun bireysel özerklik ve sosyal katılım için bir araç olarak görüldüğünü göstermektedir. Finansal durumun sosyal etkileşimleri destekleyen bir araç olarak ele alınması, Reich ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında vurgulanan finansal güvenlik ve bağımsızlık temasıyla uyumludur. Japon Amerikalılarla yapılan Iwamasa ve Iwasaki'nin (2011) çalışmasında da benzer şekilde bağımsızlık, finansal güvence üzerinden vurgulanmıştır. Hilton ve diğerleri (2012) ile Reyes-Uribe (2015) tarafından Latin kökenlilerle yapılan çalışmalarda finansal kaynaklara sahip olmanın ve kendi kendine yetebilmenin bağımsızlık için kritik bir önem taşıdığı, yani bağımsızlığa yönelik iki durum, belirtilmiştir.

Bağımsızlık teması, Batı Avrupa çalışmalarıyla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Nosraty ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, finansal kaynaklara sahip olma ve ev ortamında kendini güvende hissetme, bağımsızlığın temel bileşenleri olarak tanımlanmıştır. Hörder ve arkadaşları (2013) ile Jopp ve arkadaşlarının (2015) araştırmalarında da bağımsızlık, başarılı yaşlanmanın önemli bir unsuru olarak vurgulanmıştır. Lood ve arkadaşlarının (2016) çalışması ise bireylerin istedikleri eylemleri gerçekleştirme yeteneğine sahip olmasının bağımsızlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Akbayrak ve Aysan'ın (2022) ve Demir Çelebi' nin (2020) çalışması

da bağımsızlığı ifade eden bu iki temanın ifade edildiğini bulgulamıştır. Bu çalışmada, genel finansal güvenceye dair ifadelerin nötr kısımda yer alması, bu grubun finansal durumu bir başarı ölçütü olarak değil, bağımsızlık ve sosyal bağlar için bir destek unsuru olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Bu bulgu, finansal durumun bireysel ve sosyal özerklik için araçsal değer taşıdığını vurgulamakta ve finansal kaynakların sosyal katılımı ve bağımsızlığı nasıl desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, bağımsızlık ve finansal durum arasındaki ilişkinin literatürdeki çeşitli çalışmalarla uyumlu olduğunu ve başarılı yaşlanma algısının temel bileşenlerini doğruladığını göstermektedir. Araştırmada maddi bağımsızlık ve işlevsel bağımsızlık ayrı temalar olarak ele alınmış olsa da elde edilen bulgular bu iki boyutun birlikte değerlendirildiği bir yaklaşımı da desteklemektedir.

Faktör 5, çalışmanın en yüksek eğitim seviyesine sahip grubu olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, “Kültürlü olmak” ve “Yeni şeyler öğrenmeye devam etmek” ifadelerinin nispeten yüksek değer aldığı görülmüştür (+2, +1). Laditka'nın (2009) çalışması, yeni beceriler öğrenmenin ve kültürel bilgiye sahip olmanın başarılı yaşlanmanın önemli bileşenlerinden biri olduğunu belirtmektedir. Bu faktör grubunda bu maddeler temel öncelikli olmasa da bireylerin entelektüel gelişimi destekleyici bir unsur olarak görülmüştür. Katılımcıların eğitim seviyesinin başarılı yaşlanmaya yönelik bakış açılarında entelektüel gelişime verdikleri önemi etkilemediği düşünülmektedir. Çünkü bu çalışmanın Faktör 4 grubu önlisans ve üstü eğitim seviyesine sahip olan ikinci yüksek eğitimli gruptur (%62). Ancak bu grup bu maddelere önem vermemiştir. Faktör 3 grubunda ise katılımcıların %50'si ön lisans ve üstü eğitim seviyesine sahiptir. Ancak entelektüel gelişim ve kültürel birikim başarılı yaşlanma görüşlerinin temelini oluşturmaktadır.

Bilişsel sağlık ve hafıza ile ilgili ifadelerin geri planda kalması, Rowe ve Kahn'ın (1997) modeliyle kısmen çelişmektedir. Literatürde, bilişsel işlevlerin korunmasının başarılı yaşlanmanın önemli bir bileşeni olduğu vurgulanmıştır (Laditka, 2009; Hilton vd., 2012). Ancak bu grup, hafıza kaybı gibi bilişsel sorunları fiziksel sağlık ve bağımsızlık kadar belirleyici görmemekle birlikte, hafıza kaybını yaşam kalitesini etkileyen bir unsur olarak değerlendirmemekte ve fiziksel bağımsızlık ile sosyal katılım gibi unsurları daha öncelikli bulmaktadır. Romo ve arkadaşlarının (2012) çalışması, fiziksel sınırlamaları olan

bireylerin, sosyal destek ve kişisel uyum mekanizmalarıyla başarılı yaşlanma algısına ulaşabileceğini göstermiştir. Faktör 5'in yaklaşımı, psikolojik refahı fiziksel ve sosyal unsurların bir sonucu olarak değerlendiren bir bakış açısını temsil etmektedir.

Bu faktörde aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak, başarılı yaşlanmanın önemli bir unsuru olarak tanımlanmıştır. Yalnızlık, bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyen ve toplumun birçok kesiminde yaygın olarak yaşanan acı verici bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır (Akgül ve Yeşilyaprak, 2018). Bu bağlamda, güçlü aile bağları ve anlamlı sosyal ilişkilerin önemi daha da belirgin hale gelmektedir. Orta Doğu, Asya ve Okyanusya'da yapılan çalışmalar (Adra vd., 2015; Thanakwang vd., 2012; Stephens vd., 2015), aile bağlarının ve sosyal katılımın başarılı yaşlanmada belirleyici olduğunu göstermektedir. Ancak bu grup, daha geniş sosyal bağları ve toplumsal rolleri (örneğin toplumsal olaylara katılım) geri planda bırakmıştır (-3). Bu bulgu, Carstensen'in (1992) sosyo-duygusal seçicilik teorisiyle uyumlu olup, bireylerin daha yakın ve anlamlı ilişkilere odaklanma eğilimini desteklemektedir. Bu bağlamda, yalnızlık hissinin azaltılmasında güçlü aile bağlarının ve anlamlı sosyal ilişkilerin etkili olduğu söylenebilir.

Katılımcılar, stresle başa çıkmayı düşük öncelikli görmüş ve psikolojik unsurları genellikle bağımsızlık ve fiziksel sağlığın bir sonucu olarak değerlendirmiştir. Bu bulgu, Baltes ve Baltes'in (1990) uyum mekanizmaları ile açıklanabilir; bireyler, kaynaklarını önceliklerine göre yönlendirmekte ve psikolojik refahı dolaylı bir sonuç olarak görmektedir.

5.1.3. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Toplandığı Faktörler Arasındaki İlişkiye İlişkin Tartışma ve Yorum

Faktör 1 ve Faktör 2 katılımcıları için ortak temalar, fiziksel sağlık, bilişsel işlevsellik ve aile bağlarının her iki grup için de başarılı yaşlanmanın temel unsurları olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu unsurlar bireylerin hem bağımsızlık hem de duygusal refahlarını destekleyen temel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu iki grup arasında anlamlı farklılıklar da bulunmaktadır. Faktör 1, daha geleneksel değerlere ve

sosyal normlara odaklanırken, Faktör 2, bireysel mutluluk ve sosyal aktivitelere daha fazla vurgu yapmaktadır. Bu durum, Faktör 1'in daha geniş sosyal bağlamda anlam ve tatmin arayışında olduğunu göstermektedir. Faktör 2'nin bireysel mutluluk ve aktif yaşam vurgusunu öne çıkarmaktadır. Faktör 1 ve Faktör 2 arasındaki korelasyon, her iki grubun başarılı yaşlanma algısında fiziksel ve bilişsel sağlığa odaklanmasının bir sonucudur. Bununla birlikte, farklılıkların kaynağı, bireylerin bireysel refah ve sosyal normlara verdikleri önceliklerde yatmaktadır.

Faktör 1 ve Faktör 4 katılımcıları için ortak temalar, her iki grubun da hem bağımsızlığı hem de bireysel mutluluğu başarılı yaşlanmanın temel bileşenleri olarak gördüğünü göstermektedir. Özellikle, fiziksel işlevsellik ve bireysel özerkliğe yapılan vurgu, her iki grubun ortak değerlerini yansıtmaktadır. Ancak, Faktör 1 ve Faktör 4 arasında önemli farklılıklar da mevcuttur. Faktör 1, bilişsel ve finansal unsurlara daha fazla önem verirken; Faktör 4, manevi ve fiziksel sağlığı destekleyen unsurlara daha fazla öncelik vermektedir. Bu durum, Faktör 1'in bireysel gelişim ve bilişsel refaha odaklanırken, Faktör 4'ün fiziksel sağlık ve manevi değerlere dayalı bir yaşam tarzını önemseydiğini göstermektedir. Faktör 1 ve Faktör 4 arasındaki korelasyon, bağımsızlık ve bireysel refah unsurlarındaki örtüşmeden kaynaklanmaktadır. Ancak farklılıklar, bu iki grubun yaşlanma sürecine dair algılarının odak noktalarındaki ayrışmaları yansıtmaktadır.

Faktörler arasındaki korelasyonun anlamlı derecede olmasa da yüksek olmasının temel sebebi, her üç grubun da başarılı yaşlanmayı özellikle genel refah, fiziksel sağlık ve bireysel bağımsızlık temelinde tanımlamış olmasıdır. Bu temalar, başarılı yaşlanma kavramının evrensel bileşenleri olarak literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Rowe ve Kahn, 1997; Laditka, 2009; Reich vd., 2020). Ancak farklılıklar, bireylerin sosyal, kültürel ve bireysel önceliklerine bağlı olarak değişmiş ve bakış açılarını ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular, başarılı yaşlanmanın çok boyutlu ve bağlama duyarlı olduğunu, bireylerin yaşam deneyimleri ve kültürel bağlamlarının algılarını şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

5.1.4. Başarılı Yaşlanma Konusunda Yaşlıların Görüş Birliğine İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortak fikirler çerçevesinde değerlendirilen maddelere bakıldığında, “Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmek” (K19), “Hayata pozitif bakmak” (K13), “Huzurlu yaşamak” (K17) ve “Dış görünüş olarak yaşını göstermemek” (K21) maddeleri, tüm faktörler arasında ortak bir görüş birliği sergilemiştir.

“Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmek” maddesi, tüm faktörlerde neredeyse nötr bir konumda yer almıştır. Bu durum, finansal denge sağlama konusunun bireyler için yaşlanma sürecinde ne olumlu ne de olumsuz bir ağırlık taşıdığını, daha çok temel bir gereklilik veya nötr bir kavram olarak algılandığını göstermektedir. Literatürde, finansal güvenlik genellikle başarılı yaşlanmanın temel unsurlarından biri olarak belirtilse de (Hilton vd., 2012; Reichstadt vd., 2010), bu çalışmadaki finansal durumla ilgili maddelere yönelik bulgu, bireylerin finansal dengeyi bir araç olarak değerlendirdiğini ve tek başına bir başarı ölçütü olarak görmediğini ortaya koymaktadır. “Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmek maddesi” bir beceri olarak anlaşılması bu maddeyi başarılı yaşlanma konusunda kararsız(nötr) bir konuma yakın tutmuş olabilir.

“Hayata pozitif bakmak” ve “Huzurlu yaşamak” ifadeleri, tüm faktörlerde düşük düzeyde de olsa pozitif bir konumda yer almıştır. Bu durum, olumlu bir bakış açısı ve huzurun genel olarak başarılı yaşlanmanın önemli bileşenleri arasında görüldüğünü, ancak diğer kriterlere kıyasla daha az önceliklendirildiğini düşündürmektedir. Literatürde, pozitif bakış açısı ve huzur, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen unsurlar olarak sıkça vurgulanmaktadır (Ryff, 1989; Bowling ve Dieppe, 2005). Bununla birlikte, katılımcıların temel olarak gördükleri ihtiyaçlara ve fiziksel bağımsızlığa yönelik öncelikleri, bu unsurların arka planda kalmasına neden olmuş olabilir. Katılımcılar, ayrıca psikolojik refahı genellikle fiziksel sağlık ve bağımsızlığın doğal bir sonucu olarak değerlendirmiş olabilir.

Dış görünüş, başarılı yaşlanma bağlamında farklı yöntemlerle ele alınan bir tema olmuştur. Iwamasa ve Iwasaki'nin (2011) Japon Amerikalılarla yaptığı çalışmada, dış görünüş başarılı yaşlanmanın tanımları arasında yer almıştır. Benzer şekilde, Laditka'nın (2009) çalışmasında da Çinli katılımcılar hariç Anglo, Afro-Amerikan, Amerikan Kızılderili, Vietnamlı ve Latin kökenli katılımcıların çoğu, fiziksel görünümü başarılı yaşlanmanın bir göstergesi olarak değerlendirmiştir. Ancak bu çalışmalarda dış görünüş öncelikli bir tema olarak öne çıkmamış, daha çok fiziksel sağlık ve psikolojik denge gibi unsurların yanında destekleyici bir öge olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın yarı yapılandırılmış görüşme kısmında da benzer şekilde dış görünüş konusu dile getirilmiştir. Bu durum, başarılı yaşlanma denildiğinde dış görünüşün bir şekilde akla gelen bir tema olduğunu göstermektedir. Ancak, Q metodolojisi uygulaması sırasında bu tema tüm faktörlerde arka planda kalmış ve negatif değer almıştır (Faktör 1: -2; Faktör 2: -4; Faktör 3: -2; Faktör 4: -4; Faktör 5: -3). Bu bulgu, katılımcıların bilinçli veya bilinçdışı önceliklendirme süreçlerinde dış görünüşü geri planda bıraktığını göstermektedir. Dış görünüşün estetik kaygılarla ilişkilendirilmesi yerine, yaşlanmanın doğal bir süreç olarak kabul edilmesi ve içsel memnuniyet, sağlık ve bağımsızlık gibi unsurların ön planda tutulmasına yönelik yorumlar, bu yaklaşımı desteklemektedir. Katılımcıların, dış görünüşü yaşlanma sürecinin bir ölçütü olarak değerlendirmemesi, Baltes ve Baltes'in (1990) SOC modelindeki seçici optimizasyon ilkesiyle uyumludur. Katılımcılar, kontrol edilebilen unsurlara odaklanmayı tercih etmiş ve dışsal faktörleri geri planda bırakmıştır. Bu durum, yaşlanma sürecinde bireylerin daha anlamlı ve içsel değerlere yönelmeyi tercih ettiğini göstermektedir. Yöntemsel farklılıklar bu bulguların daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcılara serbestçe düşüncelerini ifade etme olanağı tanırken, Q metodolojisi, önceliklerin yapılandırılmış bir sistemde sıralanmasını gerektirir. Bu yöntemsel fark, dış görünüş gibi yüzeysel temaların görüşmelerde daha fazla dile getirilmesine rağmen, Q uygulamasında geri planda kalmasını açıklamaktadır.

Kısaca, Laditka (2009) ve Iwamasa ve Iwasaki (2011) çalışmalarıyla birlikte, bu çalışmanın yarı yapılandırılmış kısmı, dış görünüşün başarılı yaşlanma algısında yer aldığını göstermektedir. Q metodolojisi ise, katılımcıların bilinçli ve bilinçdışı önceliklerini daha net ortaya koyarak estetik kaygıların başarılı yaşlanma algısında düşük bir önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Q Metodoji ve Yaşlılık Bağlamında Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın katılımcılarının 65 yaş üstü olması, Q metodolojisinin uygulanması ve anlaşılabilirliği konusunda bazı endişeleri beraberinde getirebilir. Bu bölümde, veri toplama sürecinden önce benzer endişeleri taşıyan araştırmacının sürece dair gözlemlerine yer verilmiştir. Her ne kadar bu bilgiler doğrudan bir bulgu niteliğinde olmasa da, benzer çalışmaları yürütecek araştırmacılar için önemli çıkarımlar sunabilir.

Katılımcıların bazıları hem madde havuzu oluşturma hem de Q dizgesi doldurma aşamasında bulunmuştur. Hem madde havuzu oluşturma sırasında görüşmelere katılan, hem de Q dizgesini dolduran bazı katılımcıların yorumları, Q uygulamasının görüşmelere göre daha kolay olduğu yönündedir. K13 *“Birinci aşamadan daha kolay tabloya yerleştirmek”*, K17 *“Sudoku gibi”*, K22 *“Bulmaca gibi oldu. Daha önce yapmadığım için zor sandım ama siz açıklayınca kolay geldi”* K46 *“Seçmek daha kolay”* gibi yorumlarda bulunmuşlardır. Q sıralaması, katılımcılara belirli ifadeleri karşılaştırarak sıralama yapma imkânı sunduğu için, serbest anlatım gerektiren yarı yapılandırılmış görüşmelere kıyasla daha yönlendirici ve anlaşılır bulunmuş olabilir. Ayrıca, hazır seçeneklerin sunulması ve sürecin görsel olarak yapılandırılmış olması, katılımcıların karar vermesini kolaylaştırmış olabilir. Uygulama sonrasında *“Sıralama sırasında bazı ifadelerle ilgili herhangi bir zorluk yaşadınız mı? Eğer öyleyse, hangi zorluklar ve neden?”* sorusu tüm katılımcılara yöneltilmiştir. Alınan geri bildirimlerde, maddeler arasından seçilecek maddeye karar vermenin zor olduğu hepsinin başarılı yaşlanmayı tanımladığı yorumları sık ifade edilmiştir. K2 *“En sola koyduğumun bile tanımladığımı düşünüyorum, yerlerine karar vermekte zorlandım.”*, K3 *“Hepsi çok güzel, ayırmak güç.”* K7 *“Daha önce bu konuyu düşünmediğim için sıralama yapmakta zorlandım.”*, K19 *“Cümlelerin ve sıraladıklarımın gözümün önünde olması iyi oluyor tekrar tekrar okumuş oluyorum”*, K28 *“Düşündürücüydü ama cümleler güzel seçilmişti.”* gibi yorumlar alınmıştır. Bu durum Q metodolojisinin doğası gereği oluşabilecek, katılımcıları konu hakkında daha fazla düşünmeye itici güç olarak yorumlanmıştır.

Ayrıca, araştırmanın madde havuzu oluşturmak için gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler ve Q dizgesi oluşturma aşamalarında yöntem farkının etkilediği düşünülen ifade ve temalar dikkat çekmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde ortaya çıkan ancak Q uygulamasında geri planda kalan temalar arasında yaşlılığı kabul, dış görünüş ve topluma katkı yer almaktadır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler kısmında, toplumsal ve kamusal olaylara katkı farklı yönleriyle (örneğin, derneklere üye olma, çalışmaya devam etme, insanlara yardımcı olma, üretken olma gibi) ele alınmış olsa da, Q dizgeleriyle ortaya çıkan bakış açılarının hiçbirinde bu unsurlar ön planda olmamıştır. (F1: -3; F2: -1; F3: +1; F4: 0; F5: -1). Bu bulgu, toplumsal katkının katılımcılar için daha düşük öncelikli bir tema olduğunu göstermektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde finansal detaylara yönelik daha çeşitli görüşler dile getirilmiştir. Q metodolojisi bulguları, finansal konuların temel ihtiyaçları karşılayacak ve mevcut yaşam standartlarını sürdürecektir düzeyde önemli görüldüğünü ortaya koymuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde sosyal temalar sıkça vurgulansa da, Q sıralamalarında geri planda kalmıştır. Bu durum, katılımcıların sağlık ve bağımsızlık gibi diğer unsurları daha öncelikli görmesiyle açıklanabilir. Sosyal bağların başarılı yaşlanmaya katkısı literatürde vurgulansa da, katılımcılar bu temaları doğrudan bir öncelik olarak değerlendirmemiş olabilir. Bu bulgu, bireylerin yaşlanma sürecinde temel fizyolojik ve bireysel gereksinimlere odaklanmasının, sosyal bağların algılanan önemini etkileyebileceğini göstermektedir. Maneviyat ve bilişsel sağlık gibi konular da araştırmanın iki aşaması arasındaki önemli farklılıklar olarak dikkate değerdir. Maneviyat ve bilişsel sağlık gibi konular, yarı yapılandırılmış görüşmelerde nispeten dile getirilmiş olsa da, Q analizinde daha belirgin bir şekilde ön plana çıkmıştır. Maneviyat ve bilişsel sağlık, faktör yapısını şekillendiren kritik unsurlar arasında yer almış ve bu açıdan başarılı yaşlanma algısında derinlemesine kökleşmiş unsurları olarak yorumlanmıştır. Bu durumlar, Q metodolojisinin katılımcıların bilinçdışı önceliklerini daha net bir şekilde ortaya koyma kapasitesiyle açıklanabilir.

Yarı yapılandırılmış görüşmeler ve Q metodolojisi arasındaki yöntemsel farklılıklar, elde edilen bulguların niteliğini ve temaların önceliklendirilmesini doğrudan etkileyebilir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların geniş bir yelpazede düşüncelerini ve deneyimlerini dile getirmelerine olanak tanıırken, Q metodolojisi, katılımcıların bilinçli ya da bilinçdışı önceliklerini belirlemeye yönelik yapılandırılmış bir

sıralama sistemi sunmaktadır. Bu farklılık, toplumsal katkı, sosyal bağlar veya dış görünüş gibi unsurların yarı yapılandırılmış görüşmelerde daha sık dile getirilmesine rağmen, Q uygulamasında geri planda kalmasını açıklayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcıların belirli konular üzerinde derinlemesine düşünmelerine olanak tanırken, Q sıralamaları katılımcıların bakış açılarını daha odaklı ve öncelikli olarak değerlendirmektedir. Bu durum, temaların görünürlüğündeki farklılıkları ortaya koymaktadır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, başarılı yaşlanma kavramının bireyler, kültürel bağlamlar ve sosyal etkenler tarafından nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik alana bir katkı sunmayı hedeflemiştir. Araştırmanın madde havuzu oluşturma aşamasında yapılan görüşmelerde başarılı yaşlanmanın ne olduğu ve iyi yaşlanmaya yardımcı olduğuna inanılan yönlerle ilgili bulgular, yaşlı insanların başarılı yaşlanmaya ilişkin anlayışları hakkında daha önce yapılan nitel araştırmalarla uyumludur. Ancak bu çalışmada kullanılan Q metodolojisi, bireylerin başarılı yaşlanma hakkındaki görüşlerini derinlemesine anlamaya fırsat sağlamıştır. Q metodolojisi ile faktör analizi kullanılarak katılımcıların farklı perspektiflerini temsil eden gruplar oluşturulmuş ve böylece bu konu hakkındaki ortak bakış açıları belirlenmiştir. Dağınık olarak bulunan fikirler (maddeler) bakış açılarına göre konumlanmıştır. Ayrıca uygulama sırasında gelen yorumlar aracılığıyla da başarılı yaşlanma kavramını ve ortaya çıkan bakışaçılarını anlamaya yönelik yeni pencereler sunulmuştur.

Bu araştırma, başarılı yaşlanmanın bireyler tarafından farklı önceliklerle tanımlandığını ve beş farklı bakış açısının ortaya çıktığını göstermektedir. Faktör 1, başarılı yaşlanmayı fiziksel ve bilişsel sağlık, psikolojik iyi oluşun birleşimi olarak görürken; Faktör 2, mutluluk, huzur ve olumlu bakış açısını en önemli bileşenler olarak değerlendirmektedir. Faktör 3, zihinsel keskinlik, entelektüel gelişim ve öğrenmeye devam etmeyi vurgularken; Faktör 4, fiziksel sağlık ve bireyin inançları ve değerleri doğrultusunda yaşam sürmesini ön plana çıkarmaktadır. Faktör 5 ise bağımsızlık, işlevsellik ve maddi özgürlüğü başarılı yaşlanmanın temel bileşenleri olarak ele almaktadır. Çalışma, literatüre,

uygulamaya ve topluma yönelik pek çok katkı sunmakla birlikte, gelecekteki araştırmalar için de öneriler geliştirmiştir.

Araştırmada, Steverink, Lindenberg ve Ormel'in (1998) sosyal üretim fonksiyonu teorisi ile uyumlu bir şekilde, katılımcıların başarılı yaşlanma algılarında nihai ve araçsal hedefler arasında bir hiyerarşi oluşturduğu görülmüştür. Örneğin, bazı faktörlerde sağlık ve finansal durum gibi unsurlar, Q tablosunda en önemli noktaya yerleştirilmiş ancak başarılı yaşlanmanın nihai hedefleri değil, diğer hedeflere ulaşmak için araçlar olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgu, başarılı yaşlanmanın bireyler için tek boyutlu bir kavram olmadığını, farklı ihtiyaçlara ve yaşam önceliklerine göre değişebileceğini vurgulamaktadır.

Başarılı yaşlanma literatüründe geleneksel biyomedikal modeller fiziksel sağlık ve bilişsel işlevselliğe daha fazla odaklanırken, bu araştırma mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve sosyal ilişkiler gibi daha öznel kriterleri de kapsayan çok boyutlu çerçeveler sunmuştur. Araştırma, yaşlı bireylerin başarılı yaşlanma algılarındaki çeşitliliği gözler önüne sermiştir. Faktörlerin (bakış açıları) her biri, farklı önceliklere odaklanmıştır. Örneğin, bazı gruplar fiziksel sağlık ve bağımsızlığı vurgularken, diğer gruplar manevi değerler veya sosyal katılım gibi unsurları ön planda tutmuştur. Bu çeşitlilik, başarılı yaşlanmanın homojen bir kavram olmadığını göstermektedir. Çalışma, farklı kültürlerde başarılı yaşlanma algılarının nasıl benzerlikler ve farklılıklar taşıdığını anlamak için örnek teşkil etmektedir. Kültürel bağlamların bireylerin algılarını nasıl şekillendirdiğini anlamak, başarılı yaşlanma üzerine yapılan çalışmalara önemli bir boyut eklemektedir.

Kronik rahatsızlık oranı en yüksek grup olan Faktör 1'deki katılımcılar, sağlık ve fiziksel bağımsızlığı temel bir koşul olarak değerlendirirken, diğer faktörlerde sağlık unsurları daha az vurgulanmıştır. Bu durum, başarılı yaşlanma algısının hem bireysel yaşam koşulları hem de daha genel, bağlamdan bağımsız boyutlar tarafından şekillendiği düşündürmüştür. Çalışma, bireylerin mevcut sağlık durumlarının algılarını etkilediğini gösterirken, aynı zamanda mutluluk ve huzur gibi evrensel unsurların faktörler arası ortak

bir tema olduğunu da ortaya koymuştur. Bu bulgular, başarılı yaşlanma algısının bireysel ve evrensel boyutlarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu araştırmanın bulguları, Sağlık Bakanlığı ve ilgili kamu politikaları açısından önemli stratejik yönlendirmeler sunabilir. Özellikle yaşlı nüfusun çeşitlenen beklentileri ve öncelikleri doğrultusunda sağlık, sosyal hizmetler ve yaşlı bakım politikalarının daha etkin planlanmasına katkı sağlayabilir. Bu çalışmada, başarılı yaşlanma konusunda beş bakış açısı ortaya konmuştur. Faktörler yapılacak çalışmalar için referans alınabilir. Faktör 1 ve Faktör 4'e göre fiziksel sağlığı başarılı yaşlanmanın temel unsuru olarak gördüğünden, yaşlı bireylerde hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi için koruyucu sağlık hizmetleri artırılabilir. Egzersiz, beslenme programları ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik eden projeler geliştirilebilir ve aile hekimliği ve toplum sağlığı merkezleri tarafından yaşlı bireyler için düzenli sağlık taramaları yaygınlaştırılabilir. Faktör 4'ün öncelikleri doğrultusunda, sağlıklı yaşlanma ve kronik hastalık yönetimi konusunda yaşlı bireylere yönelik eğitim programları düzenlenebilir. Benzer sonuçlarla tartışma bölümünde ele alındığı üzere, sağlık konusundaki bilgilendirmeler bu konuya endişeleri etkiliyor olabilir. Dolayısıyla bu çalışmalar mevcut yaşam koşullarının iyileştirilmesinin yanı sıra başarılı yaşlanmanın sağlıkla ilişkilendirilmesini etkileyebilir. Yine yaşam koşullarında sağlık hizmetlerinin yanı sıra bakım hizmetleri konusundaki programlar ve eğitimler de önemli görülmektedir. Faktör 5, bağımsızlığı ve kendi işini yapabilmeyi en önemli unsur olarak görmektedir. Tartışma bölümünde de değinilen çalışmalarla beraber birçok çalışma bağımsızlığa yapılan vurguyu doğrulamaktadır. Yaşlı bireylerin bağımsız yaşamını desteklemek için evde bakım hizmetleri, ergonomik düzenlemeler, teknoloji destekli sağlık takip sistemleri geliştirilebilir. Yaşlı dostu şehirler ve ulaşım sistemleri, fiziksel engelleri azaltarak yaşlı bireylerin bağımsızlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Fiziksel aktiviteyi teşvik eden sosyal programlar ile yaşlı bireylerin hareketli kalması desteklenebilir. Faktör 2, mutluluk ve iç huzuru başarılı yaşlanmanın temel bileşenleri olarak görmektedir. Toplumda başarılı yaşlanmayı bu etmenlerle ilişkilendiren bir grubun olması bu bakış açısına da hizmet alanları gerektirmektedir. Yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek adına, psikososyal destek programları, psikolojik sağlık hizmetleri ve danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması faydalı olabilir. Ayrıca, stresle başa çıkma, depresyon ve anksiyete yönetimi gibi konulara odaklanan destek hizmetleri, Faktör 2'nin

öncelikleri doğrultusunda geliştirilebilir. Yaşlı dostu sosyal etkinlikler ve topluluk merkezleri, bireylerin yalnızlaşmasını önleyerek duygusal iyi oluşlarını destekleyebilir. Ruh sağlığı çalışanları, bireylerin bu dönemdeki kayıplarla başa çıkmalarını desteklemek için dayanıklılık ve esneklik odaklı stratejiler geliştirebilir. Bu tür yaklaşımlar, bireylerin psikolojik refahını artırabilir. Bir kesim yaşlı grup (Faktör 3), bilişsel gelişim ve öğrenmeye devam etmeyi ön planda tutmaktadır. Yaşlı bireyler için yaşam boyu öğrenme programları, bilişsel egzersizler ve hafıza güçlendirme çalışmaları teşvik edilebilir. Dijital okuryazarlık kursları ile yaşlı bireylerin teknolojiyi kullanarak bilgiye erişimi artırılabilir. Ulaşılabilir alanlarda entelektüel ve kültürel gelişim olanakları sunan kurslar hizmet verebilir. Demans ve Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların önlenmesine yönelik erken teşhis ve müdahale programları geliştirilebilir. Bazı faktörler (Faktör 1 ve Faktör 5) aile ilişkilerini önemli görürken, sosyal etkileşim ve arkadaş ilişkileri genellikle geri planda kalmaktadır. Bunun nedenleri akran yitimi olarak da ifade edilmiştir. Sosyal izolasyonu azaltmak için yaşlı bireyler için gönüllülük programları, hobi kulüpleri ve yaşlı dostu sosyal etkinlikler yaygınlaştırılabilir. Yaşlı bireylerin topluma katkı sağlamalarını teşvik eden projeler geliştirilebilir (örneğin, deneyimlerini genç nesillere aktarmalarına yönelik mentorluk programları). Bu durum ayrıca saygınlığa (F4, F5) ve toplumsal katkıya önem veren (F3) bakış açıları için de etkili bir hizmet olabilir. Faktör 5, maddi gücü önemli görürken, diğer faktörlerde finansal güvenlik geri planda kalmaktadır. En önemli görülen tanımlamalar olarak tüm bakışaçılarında görülme de, yaşlılar tarafından maddi kaynaklara bir araç olarak bakıldığı görülmüştür. Ekonomik güvencesi olmayan yaşlı bireyler için sosyal yardım programları ve yaşlılara yönelik istihdam destekleri artırılabilir. Emeklilik planlamaları ve mali yönetim konusunda yaşlı bireyler için danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

Beş farklı faktörün varlığı, yaşlı nüfusun homojen bir grup olmadığını ve başarılı yaşlanmaya dair beklenti ve önceliklerin çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, yaşlılara yönelik politika ve hizmetlerin tek tip değil, farklı ihtiyaç ve önceliklere göre çeşitlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Yaşlıların tek bir kategoriye indirgenemeyecek kadar farklı bakış açılarına sahip olmaları, Sağlık Bakanlığı ve ilgili sosyal hizmet kuruluşlarının yaşlılara yönelik politikalarını segmentlere ayırarak yönetmesini gerektirebilir. Genel bir politika ve tek tip hizmetler yerine, bireylerin

ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş programlar, farklı yaşlı gruplarına uygun modüler yaklaşımlar benimsenmesi önerilmektedir. Ülke genelinde modüler yaklaşımlar belirlendikten sonra yaşlı bireylerin faktör bazında sınıflandırılmasını sağlayacak bir değerlendirme sistemi oluşturulabilir. Böylece yaşlı bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal durumlarına göre farklı hizmet paketleri sunan daha yerel hatta özel modeller geliştirilebilir. Örneğin; Faktör 1 ve Faktör 4 bakış açısında yaşlılar için sağlıklı yaşlanma ve önleyici sağlık hizmetleri, kronik hastalığı olanlar için sağlık merkezleri öncelikli hale getirilebilir. Faktör 2 bakış açısı için psikolojik destek ve sosyal etkileşim programları artırılabilir. Faktör 3 bakış açısı için yaşam boyu öğrenme ve bilişsel sağlığı destekleyen projeler, eğitim ve kütüphane hizmetleri geliştirilebilir. Faktör 5 bakış açısı için ise bağımsızlığı koruyacak altyapı ve maddi güvence sağlayan politikalar ön planda olması uygun olacaktır. Bu farklı yaklaşımlar, yaşlı bireylere yönelik hizmetlerin daha etkili ve verimli şekilde sunulmasını sağlayacaktır. Bu sayede, her yaşlı birey, kendi ihtiyaç ve beklentilerine en uygun hizmete erişebilir. Yaşlı bireylerin farklı önceliklere sahip olması, politika tasarımında bütüncül ve iş birliğine dayalı bir yaklaşımın benimsenmesini gerektirdiği düşünülmektedir. Sağlık, sosyal hizmetler, eğitim, ulaşım ve ekonomi politikalarının uyum içinde yürütülmesi, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verilmesini sağlayabilir. Bu doğrultuda, Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları arasında güçlü bir iş birliği geliştirilmesi faydalı olabilir. Belediyelerin, yaşlı dostu şehirler ve sosyal alanlar oluşturması, Sağlık Bakanlığı'nın sağlıklı yaşlanmayı destekleyen bakım hizmetlerini yaygınlaştırması ve ekonomik politikaların, bağımsız yaşamı teşvik eden finansal destekler ile esnek çalışma modellerini içermesi, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırabilir. Örneğin, bağımsız yaşamı önemseyen bireyler için akıllı ev teknolojileri ve yaşlı dostu şehir planlamaları teşvik edilebilirken, yalnız yaşayan yaşlılara yönelik psikososyal destek mekanizmaları güçlendirilebilir. Bu çok yönlü yaklaşım, farklı beklentilere sahip yaşlı bireylerin kendilerine uygun hizmetlere daha kolay erişmesini sağlayarak, gelecekte nüfusun büyük bir kısmını oluşturacak yaş grubunun daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam süreci geçirmelerine katkıda bulunabilir.

Ayrıca, yaşlanma süreci 65 yaşından sonra değil, çok daha önce başlamaktadır. Bu nedenle, yaşlılık politikalarının yalnızca ileri yaş grubuna yönelik düzenlenmesi yerine,

yaşlanma sürecine erken müdahale eden önleyici yaklaşımlar benimsenmesi tavsiye edilmektedir. Örneğin; bazı faktörlerin bakış açısına göre sağlık, başarılı yaşlanmanın temel bileşenlerinden biri olarak görülmektedir. Özellikle Faktör 1 ve Faktör 4 gibi fiziksel sağlığı ön planda tutan grupların beklentileri göz önüne alındığında, sağlıklı yaşlanmayı destekleyen politikaların genç yaşlardan itibaren hayata geçirilmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, genç nesillere yönelik bilinçlendirme programlarının yaygınlaştırılması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken dönemde kazandırılması faydalı olabilir. 50 yaş ve üzeri bireyler için düzenli egzersiz, dengeli beslenme ve zihinsel gelişimi destekleyen programların teşvik edilmesi, yaşlılık döneminde sağlık sorunlarının önlenmesine katkı sağlayabilir. Bu şekilde, yaşlılık politikaları yalnızca 65 yaş ve üstünü kapsayan bir alan olmaktan çıkıp, bireylerin yaşam boyu “başarılı” kalmasını destekleyen proaktif bir yapıya dönüşebilir.

Araştırma, küçük bir örnekleme dayanmakta olup, bulgular genel nüfusa genellenemeyebilir. Ancak, bu durum araştırmanın derinlemesine analiz yapabilme yeteneğini artırmıştır. Daha geniş ve çeşitli örneklemlerle yapılan çalışmalar, bu bulguları destekleyebilir. Yaş grubu açısından dengesizlik, genç yaşlı grubun deneyimlerinin Q dizgesini şekillendirmede daha etkili olmasına neden olabilir. Gelecek araştırmalar, farklı yaş gruplarındaki bireylerin başarılı yaşlanma algılarındaki benzerlikleri ve farklılıkları incelemelidir. Başarılı yaşlanma algısını etkileyen bireysel özellikler (örneğin, kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri) üzerine daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Faktör 4’teki iki kutuplu yapı, özellikle değer çatışmalarının başarılı yaşlanma algısındaki rolünü anlamamıza olanak tanımıştır. Ayrıca, kültürlü olmak ve yaşlılığı kabul etmek gibi temalarda da karşıt yaklaşımları ortaya koymuştur. Gelecek çalışmalar, Faktör 4’ün iki kutuplu yapısını ve bu tür çatışmaların nedenlerini daha geniş örneklemlerle inceleyerek, kültürel, sosyal ve bireysel bağlamlarla ilişkisini detaylı şekilde ele alabilir. Steverink ve arkadaşlarının sosyal üretim fonksiyonu teorisine dayanarak, araçsal ve nihai hedefler arasındaki ilişkinin başarılı yaşlanmadaki rolü, farklı gruplar ve kültürel bağlamlarda incelenabilir. Bu hedeflerin nasıl şekillendiğini anlamak için daha fazla nitel ve nicel araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu hedef hiyerarşilerinin anlaşılması, başarılı yaşlanma kavramının daha derinlemesine anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca, bireylerin yaşlanma algılarının zaman içinde nasıl değiştiğini anlamak için uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç

olduğu düşünölmektedir. Bu tür çalışmalar, yaşlı bireylerin yaşam önceliklerinin nasıl evrildiğini ortaya koyabilir.

Özellikle yaşlı bireylerle yapılan Q metodolojisi çalışmalarında, uygulamanın yüz yüze gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Katılımcıların süreci daha iyi kavrayabilmeleri için talimatların zaman zaman hatırlatılması ve özellikle Q tablo dizilimi aşamasında sıralama ile yerleştirme kurallarının açıklığa kavuşturulması yararlı olabilir. Madde listesine alternatif cümlelerin, maddelerin daha iyi anlaşılmasını kolaylaştırdığı için, önceden hazırlanması tavsiye edilir. Dizgeleme tamamlandıktan sonra araştırma sorusunun ve tablo düzeninin anlamının yeniden açıklanması, katılımcıların son kararlarından emin olmalarına katkı sağlayabilir. Q metodolojisi, katılımcılar tarafından yarı yapılandırılmış görüşmelere kıyasla daha anlaşılır ve yönetilebilir bulunurken, bazı katılımcılar ifadeleri sıralama işleminin düşündürücü olduğunu belirtmiştir. Ancak bu durum, yöntemin bireyleri konu üzerinde daha fazla düşünmeye teşvik etmesi açısından değerli bir özellik olarak görölebilir.

Bu araştırma, başarılı yaşlanma kavramının bireysel, kültürel ve sosyal bağlamlarla nasıl şekillendiğini ortaya koyarak, literatüre, uygulamaya ve topluma yönelik katkılar sağladığı düşünölmektedir. Bu alışma, başarılı yaşlanmanın sabit bir tanıma dayalı olmadığını, bireysel deneyimler, kültürel bağlamlar ve toplumsal unsurlar tarafından şekillendiğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, Türkiye’ de başarılı yaşlanma algılarına yönelik bir Q metodoloji araştırması yapılarak, 5 bakış açısı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bakış açılarına göre başarılı yaşlanmanın önem verilen tanımları değişmektedir. Ayrıca bireylerin araçsal ve nihai hedefler arasındaki ilişkiyi nasıl değerlendirdiğini anlamamız için bir temel sunmaktadır. Çalışma, yaşlanma sürecinde bireysel refah, sosyal katılım ve kültürel değerlerin dengelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, politika yapımcılar, sağlık profesyonelleri, eğitimciler ve sosyal hizmet uzmanları için rehber olabilir. Başarılı yaşlanmayı destekleyen politikaların ve hizmetlerin, bireylerin farklı önceliklerini ve ihtiyaçlarını anlamaya yönelik bir yaklaşımı benimsemesi tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aartsen, M. T., van Tilburg, T., Smits, C. H. M. and Knipscheer, K. C. P. M. (2004). "A longitudinal study of the impact of physical and cognitive decline on the personal network in old age". *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2), 249-266.
- Adra, M. G., Hopton, J., and Keady, J. (2015). "Constructing the meaning of quality of life for residents in care homes in the Lebanon: Perspectives of residents, staff, and family". *International Journal of Older People Nursing*, 10, 306–318.
- Akbayrak, E., ve Aysan, Ü. (2022). "Yaşlı perspektifiyle yerinde ve başarılı yaşlanma". *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 399-427.
- Akgül, H., ve Yeşilyaprak, B. (2018). "Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi". *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 11-52
- Akhtar-Danesh, N., Baumann, A., and Cordingley, L. (2008). "Q methodology in nursing research." *Western Journal of Nursing Research*, 30, 759-773. doi:10.1177/0193945907312979
- Akhtar-Danesh, N. (2017). *An Overview of the Statistical Techniques in Q Methodology: Is There a Better Way of Doing Q Analysis?. Operant Subjectivity*, 38(3/4). Retrieved from <https://ojs.library.okstate.edu/osu/index.php/osub/article/view/8733>
- Akhtar-Danesh, N. and Mirza, N. (2017). "Relation between Manual Rotation and Abductive Reasoning in Q-Methodology." *Open Journal of Social Sciences*, 5, 198-204. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.53017>
- Albert, M., Brown, D. R., Buchner, D., Laditka, J. N., Launer, L. J., Scherr, P. (2007). "The healthy brain and our aging population: Translating science to public health practice [Foreword]." *Alzheimer's and Dementia*, 3, S3 – S5.
- Alley, D. E., Putney, N. M., Rice, M., and Bengtson, V. L. (2010). "The increasing use of theory in social gerontology: 1990-2004." *Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 65, 583–590.
- Amin, I. (2017). "Perceptions of successful aging among older adults in Bangladesh: An exploratory study". *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 32, 191–207

- Anlin, Z. (2000). "Q methodology: A journey into the subjectivity of human mind". *Singapore Medical journal*, 41 (8), 410-414.
- Aydın, A., ve Sayılan, A. A. (2022). "65 Yaş ve Üstü Bireylerin Sosyal Dışlanma ile Başarılı Yaşlanma Durumları Arasındaki İlişki." *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 15(2), 52-56.
- Bacanlı, H. ve Işık, Ş. (Ed.). (2023). *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. Pegem Akademi: Ankara.
- Bacsu, J., Jeffery, B., Abonyi, S., Johnson, S., Novik, N., Martz, D., and Oosman, S. (2014). "Healthy aging in place: Perceptions of rural older adults." *Educational Gerontology*, 40, 327–337.
- Badache, A. C., Hachem, H., and Mäki-Torkko, E. (2021). "The perspectives of successful ageing among older adults aged 75+: a systematic review with a narrative synthesis of mixed studies". *Ageing ve Society*, 43(5), 1203-1239.
- Baltacı, A. (2019). "Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?" *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Bajor, J. K. and Baltes, B. B. (2002). "The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance." *Journal of Vocational Behavior*, 63, 347-369.
- Baltes, P. B., and Baltes, M. M. (Eds.) (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511665684.003>
- Baltes, M. M., and Carstensen, L. L. (1996). "The process of successful ageing." *Ageing and Society*, 16, 397–422.
- Barbosa, J. C., Willoughby, P., Rosenberg, C. A., and Mrtek, R. G. (1998). *Statistical methodology: vii. Q-methodology, a structural analytic approach to medical subjectivity*. *Academic Emergency Medicine*, 5, 1032-1040. DOI: 10.1111/1.1553-2712.1998.tb02786.x
- Beğler T. ve Yavuzer H. *Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi*. Klinik Gelişim 2012;25:1–3.
- Berg, L. and Lune, H., (2019). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Konya: Eğitim Yayınevi.

- Bertaux, D. (1981). *From the life-history approach to the transformation of sociological practice*. Biography and society: The life history approach in the social sciences. California: SAGE Publications
- Birleşmiş Milletler, Ekonomik ve Sosyal İşler Dairesi, Nüfus Bölümü. (2024). *World Population Prospects 2024: Summary of Results*. United Nations. <https://www.un.org/development/desa/pd/>
- Block, J. (2008). *The Q-Set In Character Appraisal: Encoding Subjective Impressions Of Persons Quantitatively*. American Psychological Association.
- Bloom, D. E., and Zucker, L. (2023). *Aging Is The Real Population Bomb*. Finance ve Development, 57(2). <https://www.imf.org/en/Publications/fandd/issues/Series/Analytical-Series/aging-is-the-real-population-bomb-bloom-zucker>
- Bowling, A. and Dieppe, P. (2005). *What is successful ageing and who should define it?* British Medical Journal, 331(7531), s. 1548-1551. doi:10.1136/bmj.331.7531.1548
- Bowling, A. (2006). "Lay perceptions of successful ageing: Findings from a national survey of middle aged and older adults in Britain." *European Journal of Ageing*, 3, 123–136. doi:10.1007/s10433-006-0032-2
- Bowling, A. (2007). "Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging?" *International Journal of Aging ve Human Development*, 64(3), 263-297. <https://doi.org/10.2190/L0K1-87W4-9R01-7127>
- Brown, S. R. (1980). *Political Subjectivity: Applications Of Q Methodology In Political Science*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Brown, S. R. (1993). "A primer on Q methodology." *Operant subjectivity*, 16(3/4), 91-138.
- Brown, S. R. (1996). "Q Methodology And Qualitative Research." *Qualitative Health Research*, 6(4), 561-567
- Brown, S. R. (1999). "On The Taking Of Averages: Variance And Faktör Analyses Compared." *Operant Subjectivity*, 22, 31-37.
- Buchman, T. (2009). *After The Funding: Perceptions And Realities Of Health-Care Emergency Preparedness* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3381822)
- Carr, D. and Pudrovska, T. (2007). *Mid-Life and Later-Life Crises*. In J. E. Birren (E.d)

- Carr, K. and Weir, P. L. (2017). "A qualitative description of successful aging through different decades of older adulthood." *Aging ve Mental Health*, 21, 1317–1325.
- Chang, S. O.,
- Carstensen, L. L. (1992). "Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory." *Psychology and aging*, 7(3), 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). "Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity." *Current Directions in Psychological Science*, 4(5), 151-156.
- Chen, L. (2015). "Rethinking successful aging: Older female volunteers' perspectives in Taiwan." *Asian Journal of Women's Studies*, 21, 215–231.
- Conkova, N. and Lindenberg, J. (2020). "The experience of aging and perceptions of "aging well" among older migrants in the Netherlands." *The Gerontologist*, 60(2), 270-278.
- Connell, C. , Scott Roberts , J. and McLaughlin , S. (2007). "Public opinion about Alzheimer disease among blacks, Hispanics, and whites: Results from a national survey." *Alzheimer's Disease and Associated Disorders* ,21 , 232 – 240 .
- Cosco, T.D., Wister, A., Brayne, C. and Howse, K. (2018). "Psychosocial aspects of successful ageing and resilience: Critique, integration and implications." *Studies in Psychology*, 39(2-3), 248–266. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1493843>
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C., and Brayne, C. (2013). "Operational definitions of successful aging: A systematic review." *International Psychogeriatrics*, 26(3), 373-381. <https://doi.org/10.1017/S1041610213002287>
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. M. and Brayne, C. (2013). *Lay perspectives of successful ageing: A systematic review and meta-ethnography*. *BMJ Open*, 3, e002710.
- Cosco, T. D., Stephan, B. C., and Brayne, C. (2015). "Validation of an a priori, index model of successful aging in a population-based cohort study: The successful aging index." *International Psychogeriatrics*, 27, 1971–1977.
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches*. California: Sage Publications.

- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE
- Creswell, J. W. (2016). *30 essential skills for the qualitative researcher*. Sage
- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Çelebi, Ç. D. (2020). Başarılı yaşlanma Ve Türkiye için Bir Program Denemesi= Successful Aging and an Experiment for Turkish Sample (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).
- Çelebi, Ç. D. (2021). “Başarılı yaşlanma ve kadın.” *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 79-107.
- Çunkuş, N., Taşdemir Yiğitoğlu, G., ve Akbaş, E. (2019). “Yaşlılık ve Toplumsal Dışlanma.” *Geriatrik Bilimler Dergisi / Journal of Geriatric Science*, 2(2), 58-67.
- Danielson, S. (2009). “Q Method And Surveys: Three Ways To Combine Q And R.” *Field Methods*, 21 (3), 219-237.
- De Graaf, G. and Van Exel, J. (2008). “Using Q methodology in administrative ethics.” *Public Integrity*, 11(1), 63-78.
- Demir Erbil, D. ve Hazer, O., (2021). “Yaşlıların Günlük Yaşam Aktivitelerinin ve Sosyal Ağlarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisi,” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), s.1846-1857.
- Dennis, K. (1986). “Q Methodology: Relevance And Application To Nursingresearch.” *Advances In Nursing Science*, 8, 6-17.
- Dennis, K. E. (1992-1993). “Looking At Reliability And Validity Through Q-Colored Glasses.” *Operant Subjectivity*, 16, 37-4
- Depp, C. A., Glatt, S. J. and Jeste, D. V. (2007). “Recent advances in research on successful or healthy aging.” *Current Psychiatry Reports*, 9(1), s. 7-13. doi:10.1007/s11920-007-0003-0
- Depp, C., Vahia, I. V. and Jeste, D. (2010). “Successful aging: Focus on cognitive and emotional health.” *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 527–550. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131449>

- Dillaway, H. E. and Byrnes, M. (2009). "Reconsidering successful aging: A call for renewed and expanded academic critiques and conceptualizations." *Journal of applied gerontology*, 28(6), 702-722.
- Duay, D. and Bryan, V. (2006). "Senior Adults' Perceptions Of Successful Aging." *Educational Gerontology*, 32, 423–445. doi:10.1080/03601270600685636
- Dünya Sağlık Organizasyonu. (2015). *Yaşlanma ve sağlıkla ilgili dünya raporu*. Cenevre, İsviçre: Dünya Sağlık Organizasyonu.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2024). *Yaşlanma Veri Portalı*. Erişim: 29 Haziran 2024 <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/ageing>
- Dünya Sağlık Organizasyonu. (2015). *Yaşlanma ve sağlıkla ilgili dünya raporu*. Cenevre, İsviçre: Dünya Sağlık Organizasyonu.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2024). *Yaşlanma Veri Portalı*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/ageing> (Erişim Tarihi: 29 Haziran 2024)
- Dünya Sağlık Örgütü. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization.
- Dziopa, F. and Ahern, K. (2011). "A systematic literature review of the applications of Q-technique and its methodology." *Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 7(2), 39–55. <https://doi.org/10.1027/1614-2241/a000021>
- Edmondson, D., Park, C.L, Blank, T.O. and Fenster, J.R. (2008). "Deconstructing spiritual well-being: Existential well-being and HRQOL in cancer survivors." *Psycho-Oncology*, 17, 161-169.
- Ekşi, H., Çelebi, Ç. D., ve Şahin, Ş. Ö. (2021). "The mediating role of death anxiety on the relationship between successful aging and life satisfaction." *Journal of Human and Social Sciences*, 4(1), 33-44.
- Ellingsen, I. T., Størksen, I. and Stephens, P. (2010). "Q methodology in social work research." *International Journal of Social Research Methodology*, 13(5), 395–409. <https://doi.org/10.1080/13645570903368286>

- Eurostat. (2019, Şubat). *Population in European Neighbourhood East countries*. European Commission. Erişim: 23 Kasım 2024
<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19-681-EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893?t=1631631350686>
- Fazeli, P. L., Montoya, J. L., McDavid, C. N. and Moore, D. J. (2020). “Older HIV+ and HIV- adults provide similar definitions of successful aging: A mixed-methods examination.” *The Gerontologist*, 60, 385–395.
- Feng, Q. and Straughan, P. T. (2017). “What does successful aging mean? Lay perception of successful aging among elderly Singaporeans” *Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 72, 204–213.
- Fernandes, F., Turra, C. M. and Rios-Neto, E. L. (2023). “World Population Aging As A Function Of Period Demographic Conditions.” *Demographic Research*, 48, 353-372.
- Fidanboy, C. Ö. (2022). “Öz Liderlik Stratejileri ve Bireysel Yenilikçilik: Başarılı Yaşlanma Üzerine Bir Araştırma.” *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 107-122.
- Freund, A. M. and Riediger, M. (2003). *Successful aging*. In Richard, M. L. Easterbrooks, M. A. ve Mistry, J. (Eds.), *Handbook of psychology: Developmental Psychology* (Volume 6, syf. 601-628).
- Fung, H. H., Carstensen, L. L. and Lang, F. R. (2001). “Age-related patterns in social networks among European Americans and African Americans: implications for socioemotional selectivity across the life span”. *International Journal of Aging and Human Development*, 52(3), 185-206.
- Gallagher, K. and Porock, D. (2010). “The Use Of Interviews İn Q Methodology: Card ContentAnalysis.” *Nursing Research*, 59(4), 295-300.
- George, L.K., Kinghorn, W.A., Koenig, H.G., Gammon, P. and Blazer, D.G. (2013). “Why gerontologists should care about empirical research on religion and health: Transdisciplinary perspectives.” *Gerontologist*, 53, 898-906.
- Green, J. and Thorogood, N. (2018). *Qualitative Methods for Health Research*. London: SAGE.

- Griffith, D. M., Cornish, E. K., Bergner, E. M., Bruce, M. A., and Beech, B. M. (2018). "Health is the ability to manage yourself without help": How older African American men define health and successful aging." *Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 73, 240–247.
- Havighurst, R. J. (1961). "Successful aging." *The Gerontologist*, 1(1), s. 8–13. doi:10.1093/geront/1.1.8
- Hendrie, H. C., Albert, M. S., Butters, M. A., Gao, S., Knopman, D. S., Launer, L. J., et al. (2006). "The NIH cognitive and emotional health project report of the critical evaluation study committee." *Alzheimer's and Dementia*, 2, 13–32
- Hilton, J. M., Kopera-Frye, K. and Krave, A. (2009). "Successful Aging From The Perspective Of Family Caregivers." *The Family Journal*, 17,39–50.
- Hilton, J. M., Gonzalez, C. A., Saleh, M., Maitoza, R. and Anngela-Cole, L. (2012). "Perceptions of successful aging among older Latinos, in cross-cultural context." *Journal of cross-cultural gerontology*, 27, 183-199.
- Holloway, I., and Wheeler, S. (1996). *Qualitative Research For Nurses*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Holstein, M. B., and Minkler, M. (2003). "Self, society, and the "new gerontology"." *The Gerontologist*, 43, 787–796.
- Hörder, H. M., Frandin, K., and Larsson, M. E. H. (2013). *Self-respect through ability to keep fear of frailty at a distance: Successful ageing from the perspective of communitydwelling older people. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8, 20194.
- Hsu, H. (2007). "Exploring elderly people's perspectives on successful aging in Taiwan." *Ageing ve Society*, 27, 87–102
- Iwamasa, G. Y. and Iwasaki, M. (2011). "A new multidimensional model of successful aging: Perceptions of Japanese American older adults." *Journal of cross-cultural gerontology*, 26(3), 261-278.
- İlhan, N., Arpacı, S., Havaoğlu, D., Kalyoncuoğlu, H., ve Sarı, P. (2016). "Huzurevinde yaşayan yaşlıların yaşam kalitesi ve yaşam kalitesini etkileyen faktörler." *Clin Exp Health Sci*, 6(2), 56-65.

- Jaul E and Barron J (2017) "Age-related diseases and clinical and public health implications for the 85 years old and over population." *Frontiers in Public Health* 5, 335.
- Jedeloo, S., van Staa, A., Latour, J. M., and van Exel, N. J. A. (2010). *Preferences For Health Care And Self-Management Among Dutch Adolescents With Chronic Conditions: A Q Methodological Investigation*. *International Journal of Nursing Studies*, 47, 593-603. doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.10.006
- Jopp, D. S., Wozniak, D., Damarin, A. K., De Feo, M., Jung, S., and Jeswani, S. (2015). "How could lay perspectives on successful aging complement scientific theory? Findings from a US and a German life-span sample." *The Gerontologist*, 55(1), 91-106.
- Jylhä, M. and Lumme-Sandt, K., (2015). "Perceptions by the oldest old of successful aging, Vitality 90+ Study," *Journal of Aging Studies*, 32, 50-58.
- Kalınkara, V. (2021). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi* (4. basım). Nobel Yayınları: Ankara.
- Kandemir, B. H., ve Güre, M. D. P. "Yaşlılarda teknoloji kullanımının toplumsal hayata katılıma ve başarılı yaşlanmaya etkisinin incelenmesi." *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (22), 60-82.
- Karasu, M., ve Peker, M. (2019). "Q Yöntemi: Tarihi, Kuramı Ve Uygulaması." *Türk Psikoloji Yazıları*, 22(43), 28-39.
- Katz, S., and Calasanti, T. (2015). "Critical perspectives on successful aging: Does it appeal more than it illuminates?." *The gerontologist*, 55(1), 26-33.
- Kerlinger, F. N. and Lee, H. B. (1999). *Foundations Of Behavioral Research*. New York: Harcourt College Publishers.
- Kim, J. H., Kong, E. S., Kim, C. G., Ahn, S. Y. and Cho, N. O. (2008). "Exploring ego-integrity in old adults: A Q-methodology study." *International Journal of Nursing Studies*, 45(2), 246-256.
- Knight, T. and Ricciardelli, L. A. (2003). Successful aging: Perceptions of adults aged between 70 and 101 years. *International Journal*
- Koenig, H. G., Larson, D. B., Matthews, D. A. (1996). "Religion and psychotherapy with older adults." *Journal of Geriatric Psychiatry*, 29, 155- 184.

- Kok, A. A., Aartsen, M. J., Deeg, D. J. and Huisman, M. (2017). "The effects of life events and socioeconomic position in childhood and adulthood on successful aging." *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(2), 268-278.
- Koldaş, Z. L. (2017), "Yaşlılık ve Kardiyovasküler Yaşlanma Nedir?" *Türk Kardiyol Derneği Ars*, 45(5), 1-4.
- Kristeller, J., Sheets, V., Johnson, T. and Frank, B. (2011). "Understanding religious and spiritual influences on adjustment to cancer: Individual patterns and differences." *J. Behav. Med.*, 6, 550- 561
- Kütmeç Yılmaz, C. (2020). *İleri yetişkin bireylerde yerinde yaşlanma ile başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Sağlık ve Toplum (Health and Society), 30(3).
- Laditka,S.B. Sara J. Corwin,S.J., Laditka,J.N, Rui Liu, Tseng,W., Wu,B., Beard,R.L., Sharkey,J.R., Ivey S.L. (2009). "Attitudes about aging well among a diverse group of older Americans: Implications for promoting cognitive health." *The Gerontologist*, 49, S30–S39.
- Lee, B. (2017). "The Fundamentals Of Q Methodology." *Journal of Research Methodology*, 2(2), 57-95.
- Lewis, J. P. (2011). "Successful aging through the eyes of Alaska Native elders. What it means to be an elder in Bristol Bay," *The Gerontologist*, 51(4), s. 540-549. doi: 10.1093/geront/gnr006
- Li, C., Wu, W., Jin, H., Zhang, X., Xue, H., He, Y., Xiao, S., Jeste, D. V. and Zhang, M. (2006). "Successful aging in Shanghai, China: Definition, distribution and related factors." *International Psychogeriatrics*, 18,551–563.
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). "Establishing Trustworthiness." *Naturalistic inquiry*, 289(331), 289-327. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Lood, Q., Häggblom-Kronlöf, G., ve Dellenborg, L. (2016). "Embraced by the past, hopeful for the future: Meaning of health to ageing persons who have migrated from the Western Balkan region to Sweden." *Ageing ve Society*, 36, 649–665.

- Maraun, M. D. (1998). "Measurement as a normative practice: Implications of Wittgenstein's philosophy for measurement in psychology." *Theory ve Psychology*, 8(4), 435-461.
- Martinson, M. and Berridge, C. (2015). "Successful aging and its discontents: A systematic review of the social gerontology literature." *The Gerontologist*, 55(1),58-69. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>
- McKeown, B. and Thomas, D. (2013). *Q Methodology: Quantitative Applications In The Social Sciences* (2nd ed.) Newbury Park, CA: Sage
- Montross, L. P., Depp, C., Daly, J., Reichstadt, J., Golshan, S., Moore, D., Sitzer, D., and Jeste, D. V. (2006). "Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults." *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 43–51. doi:10.1097/01.JGP.0000192489.43179.31
- Mortimer, P. M., Ward, L. and Winefield, H. (2008). "Successful ageing by whose definition?Views of older, spiritually affiliated women." *Australasian Journal on Ageing*, 27, 200–204.
- Mrtek R, Tafesse E,Wigger U (1996) "Q-Methodology And Subjective Research". *Journal Of Social And Administrative Pharmacy*, 13, 54-64.
- Musick, M. A, Traphagen, J. W., Koenig, H.G., Larson, D. B. (2000). "Spirituality in Physical Health and Aging." *Journal of Adult Development*, 7, 73-86.
- Neugarten, B. L. (1974). "Age groups in American society and the rise of the young-old." *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 415(1), 187-198.
- Nguyen, A. L. and Seal, D. W. (2014). "Cross-cultural comparison of successful aging definitions between Chinese and Hmong elders in the United States." *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 29, 153–171.
- Nosraty, L., Jylhä,M., Raittila, T. and Lumme-Sandt, K. (2015). "Perceptions by the oldest old of successful aging," *vitality 90+ study. Journal of Aging Studies*, 32, 50–58.
- Ouwehand, C., De Ridder, D. T. and Bensing, J. M. (2007). "A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy." *Clinical psychology review*, 27(8), 873-884.

- Ouchi Y, Rakugi H, Arai H, Akishita M, Ito H, Toba K and Kai I (2017) “Redefining the elderly as aged 75 years and older: proposal from the Joint Committee of Japan Gerontological Society and the Japan Geriatrics Society.” *Geriatrics ve Gerontology International* 17, 1045–1047.
- Özşungur, F. (2019a). “Women’s successful aging.” *Health Care for Women International*, 41(9), 997-1017.
- Özşungur, F. (2019b). “Yaşlıların teknoloji kabul ve kullanım davranışlarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkilerinin analizi: Adana ili örneği.” *The Aging Male*, 23(5), 520–532. <https://doi.org/10.1080/13685538.2018.1539963>
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley ve Sons, Ltd.
- Pearlin, L. I. and McKean Skaff, M. (1996). “Stress and the life course: A paradigmatic alliance.” *The Gerontologist*, 36, 239–247.
- Phelan, E. A. and Larson, E. B. (2002). “Successful aging”—where next?. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(7).
- Phelan, E. A., Anderson, L. A., Lacroix, A. Z., and Larson, E. B. (2004). “Older adults’ views of “successful aging”: How do they compare with researchers’ definitions?” *Journal of the American Geriatrics Society*, 52, 211–216. doi:10.1111/j.1532-5415.2004.52056.x
- Ramlo, S. E., and Newman, I. (2011). “Q Methodology And Its Position In The Mixed-Methods Continuum.” *Operant Sub.* 34, 172–191. doi: 10.15133/J.OS.2010.009
- Reber BH, Kaufman SE, Cropp F. (2000) “Assessing Q-Assessor: A Validation Study of Computer-Based Q Sets versus Paper Sets.”, *Operant Subjectivity* ;23(4): 192-209
- Reich, A. J., Claunch, K. D., Verdeja, M. A., Dungan, M. T., Anderson, S., Clayton, C. K., ... and Thacker, E. L. (2020). “What does “successful aging” mean to you?—systematic review and cross-cultural comparison of lay perspectives of older adults in 13 countries, 2010–2020.” *Journal of cross-cultural gerontology*, 35, 455-478.
- Reichstadt, J., Sengupta, G., Depp, C. A., Palinkas, L. A., and Jeste, D. V. (2010). “Older adults’ perspectives on successful aging: Qualitative interviews.” *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 567–575

- Reyes-Uribe, A. C. (2015). "Perceptions of successful aging among Mexican older adults. *Journal of Behavior, Health ve Social Issues*, 7, 9–17.
- Robbins, P., Krueger, R., 2000. "Beyond Bias? The Promise And Limits Of Q Method İn Human Geography." *Prof. Geogr.* 52, 636–648. <https://doi.org/10.1111/0033-0124.00252>.
- Rolfe, G. (2006). "Validity, Trustworthiness, And Rigor: Quality And The İdea Of Qualitative Research." *Journal of Advanced Nursing*, 53(3), 304-310. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03727.x>
- Romo, R. D., Wallhagen, M. I., Yourman, L., Yeung, C. C., Eng, C., Micco, G., Pérez-Stable, E. J., and Smith, A. K. (2012). "Perceptions of successful aging among diverse elders with late-life disability." *The Gerontologist*, 53(6), 939-949.
- Rowe, J. and Kahn, R. (1987). "Human aging: usual and successful". *Science*, 237(4811), 143–149. doi:10.1126/science.3299702
- Rowe, JW and Kahn, RL (1997). "Başarılı yaşlanma." *Gerontolog* , 37 (4), 433-440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rozanova, J., Noulas, P., Southwick, S. M., and Pietrzak, R. H. (2015). "Perceptions of determinants of successful aging among older U.S. veterans: Results from the national health and resilience in veterans study." *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 744–753
- Ryff, C. D. (1982). "Successful aging: A developmental approach." *The Gerontologist*, 22(2), 209–214. doi:10.1093/geront/22.2.209
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Rubin, A. and Babbie, E. R. (2016). *Empowerment Series: Research Methods For Social Work*. Boston: Cengage Learning
- Sato-Komata, M., Hoshino, A., Usui, K. and Katsura, T. (2015). "Concept of successful ageing among the community-dwelling oldest old in Japan." *British Journal of Community Nursing*, 20, 586–592.

- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J. and Bartlam, B. (2018). "Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization." *Qual Quan.*, 52(4), 1893-1907. doi:10.1007/s11135-017-0574-8
- Schulz, R., and Heckhausen, J. (1996). "A life span model of successful aging." *American Psychologist*, 51(7), s. 702-714. doi:/10.1037/0003-066X.51.7.702
- Senn, C. (1996). *Q-Methodology as Feminist Methodology: Women's Views and Experiences of Pornography*. In Wilkinson, S., ed, (1996) *Feminist Social Psychologies- International Perspectives*, Buckingham: Open University Press.
- Shearman, J. (2020). "Meanings of "mastery" in mathematics education: creation of concourse for a research study." *Operant Subjectivity*, 41(1), 121-133.
- Sickler, J., Fraser, J., Webler, T., Reiss, D., Boyle, P., Lyn, H., Lemcke, K., and Gruber, S. (2006). "Social Narratives Surrounding Dolphins: Q Method Study." *Society ve Animals*, 14,351-382. doi:10.1163/156853006778882457
- Sneegas, G., Beckner, S., Brannstrom, C., Jepson, W., Lee, K., and Seghezze, L. (2021). "Using Q-Methodology In Environmental Sustainability Research: A Bibliometric Analysis And Systematic Review." *Ecological Economics*, 180, 106864.
- Stainton Rogers R (1995) "Q methodology." In: J Smith, R Harre, L Van Langenhove, eds. *Rethinking methods in psychology*. New York: Sage, 178-207
- Stenner, P., and Stainton Rogers, R. (2004). "*Q methodology and Qualiquantology: the example of discriminating between emotions*" in *Mixing methods in psychology*. eds. Z. Todd, B. Nerlich, S. McKeown and D. D. Clarke (New York: Psychology Press), 57–189.
- Stenner, P. Watts, S. and Worrell, M. (2008) *Q methodology*. In Willig, C. and Stainton-Rogers, W. (2008) *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology*, London: Sage.
- Stephens, C., Breheny, M., and Mansvelt, J. (2015). "Healthy ageing from the perspective of older people: A capability approach to resilience." *Psychology and Health*, 30, 715–731.

- Stephenson, W. (1935) "Technique of faktör analysis." *Nature*, 136, 297.
<https://doi.org/10.1038/136297b0>
- Stephenson, W. (1935) "Correlating Persons Instead of Tests." *Character and Personality*, 4, 17-24. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1935.tb02022.x>
- Stephenson, W. (1953). *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Steverink, N., Lindenberg, S. and Ormel, J. (1998). "Towards understanding successful ageing: Patterned change in resources and goals." *Ageing and Society*, 18, 441–467.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I. and Cohen, R. D. (2002). "Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn". *The Gerontologist*, 42, 727–733. doi:10.1093/geront/42.6.727
- Streubert, H. J. and Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative Research In Nursing*. (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams ve Wilkins
- Şahin, E., Topkaya, N., Gençoğlu, C., ve Ersanlı, E. (2018). "Prevalence and correlates of hopelessness among Turkish elderly people living with family or in nursing homes." *Societies*, 8(2), 39.
- Tate, R. B., Lah, L., and Cuddy, T. E. (2003). "Definition of successful aging by elderly Canadian males: The Manitoba Follow-up Study." *The Gerontologist*, 43, 735–744. doi:10.1093/geront/43.5.735
- Tate, R. B., Swift, A. U., and Bayomi, D. (2013). "Older men's lay definitions of successful aging over time: The Manitoba follow-up study." *The International Journal of Aging and Human Development*, 76, 297–322.
- Taylor, D. B., Delprato, D. J. and Knapp, J. R. (1994). "Q-Methodology In The Study Of Child Phenomenology." *Psychological Record*, 44, 171 – 183.
- Teater, B. and Chonody, J. M. (2020). "How do older adults define successful aging? A scoping review." *The International Journal of Aging and Human Development*, 91(4), 599-625.
- Teddlie, C. and Tashakkori, A. (2009) *Foundations of Mixed Methods Research- Integrating Quantitative and Qualitative Approaches in the Social and Behavioural Sciences*, California: Sage.

- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). *Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme*. Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, 20 (1), 153182.
- Tesch-Römer, C. and Wahl, H. W. (2022). *Successful aging: Ambition and ambivalence*. Oxford University Press
- Thanakwang, K., Soonthorndhada, K. and Mongkolprasoet, J. (2012). "Perspectives on healthy aging among Thai elderly: A qualitative study." *Nursing and Health Sciences*, 14, 472–479.
- Thomas, D. B. and Baas, L. R. (1992). "The issue of generalization in q-methodology: "reliable schematics" revisited." *Operant Subjectivity*, 16, 18-36.
- Tkatch, R., Musich, S., Macleod, S., Kraemer, S., Hawkins, K., Wicker, E. R. and Armstrong, D. G. (2017). "A qualitative study to examine older adults' perceptions of health: Keys to aging successfully." *Geriatric Nursing*, 38, 485–490.
- Tornstam, L. (1992). "The quo vadis of gerontology: On the scientific paradigm of gerontology." *The Gerontologist*, 32, 318–326
- Troutman, M., Nies, M. A. And Mavellia, H. (2011). "Perceptions of successful aging in Black older adults." *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 49, 28–34.
- Tutar, H. (2022). "Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik: Bir model önerisi." *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 117-140.
- Türk Dil Kurumu (TDK), *Güncel Türkçe Sözlük*, 2023, <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 23 Kasım 2024
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024a, Şubat 6). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=AdreseDayal%C4%B1N%C3%BCfus-Kay%C4%B1t-Sistemi-Sonu%C3%A7lar%C4%B1-2023-49684vedil=1> (Erişim tarihi: 11 Temmuz 2024)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024b, Mart 27). *İstatistiklerle Yaşlılar*, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yaslılar-2023-53710> (Erişim tarihi: 11 Temmuz 2024).

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024c). *Dünya Nüfus Günü, 2024*. Erişim tarihi: 1 Kasım 2024, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=World-Population-Day-2024-53680vedil=2>
- Van Eeten, M. (1998). *Dialogues of the Deaf: Defining New Agendas for Environmental Deadlocks*. Delft: Eburon.
- Van Exel, J. and De Graaf, G. (2005). *Q Methodology: a Sneak Preview*: Available From: <http://www.qmethod.org>.
- Van Exel, J., de Graaf, G. and de Deursen, A. (2011). “Everyone dies, so you might as well have fun: Attitudes of Dutch youths about organ donation.” *Social Science and Medicine*, 72(2), 217–224. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.11.016>
- Van Tubergen G.N. and Olins R.A.(1979) “Mail Vs Personal Interview Administration For Q Sets: A Comparative Study.” *Operant Subjectivity*;2(2): 51-59
- Von Faber, M., Bootsma–van der Wiel, A., van Exel, E., Gussekloo, J., Lagaay, A. M., van Dongen, E. and Westendorp, R. G. (2001). Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged?. *Archives of internal medicine*, 161(22), 2694-2700.
- Wang Y., Nikitina L., Kaur J. and Furuoka F. (2022). “Developing and Piloting a Q-sample on Chinese Language Learners’ Epistemic Beliefs.” *Journal of Language and Education*, 8(3), 119-132. <https://jle.hse.ru/article/view/13590>
- Watts, S. and Stenner, P. (2012). *Q metodu araştırması yapmak: Teori, yöntem ve yorumlama* (M. Aydoğan ve M. K. Yöntem, Eds. ve Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Webler, T. D., Danielson, S. and Tuler, S. (2009, February). *Using Q method to reveal social perspectives in environmental research*. Retrieved from <http://www.serius.org/pubs/Qprimer.pdf>
- Wigger U. and Mrtek R (1994). “Use Of Q-Technique To Examine Attitudes Of Entering Pharmacy Students Toward Their Profession.” *American Journal of Pharmaceutical Education*, 58, 8-15.

- Wilson, P. and Cooper, C. (2008). "Finding The Magic Number: Investigating Methods Used To Extract The Number Of Faktörs In A Faktör Analysis." *Psychologist*, 21(10), 866-867.
- Yağar, F. (2023). "Nitel araştırmalarda örnekleme büyüklüğünün belirlenmesi: veri doygunluğu." *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,7(2), 138-152. doi: 10.38122/ased.1030365
- Yazıcı, S. (2018). "Başarılı Yaşlanma Algısı: Farklı Yaş Gruplarından Bireylerin Yaşlılığa Bakışı." *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(5), 305-316.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yüksel, M. Y., Akgün, N., ve Öztürk, E. (2021). "İleri yetişkinliğe geçiş döneminde bulunan bireylerde başarılı yaşlanma, hayatın anlamı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi." *İleri yetişkin Sorunları Araştırma Dergisi*, 14(2), 84-95.

EKLER

EK 1 SÖYLEM ALANI GÖRÜŞME SORULARI

Başarılı Yaşlanma Hakkında Sorular

1. Başarılı yaşlanma sizce nedir? /size göre ne anlama geliyor?
2. Başarılı bir şekilde yaşlanan bir yetişkinin özellikleri nelerdir?
3. Hangi özelliklere sahip bir yetişkinin başarılı yaşlanamadığını düşünürsünüz?
4. Başarılı yaşlanma için ihtiyaç duyulan kaynaklar ve destekler nelerdir? (Örneğin, sosyal bağlantılar, sağlık hizmetleri, ruh sağlığı desteği vb.)
5. Başarılı yaşlanabilmek için kişiler neler yapmalıdır, nelere dikkat etmelidir?

EK 2 UYGULAMA TALİMATI

Q Sıralama Talimatları:

1. Katılımcıya daha önce bir ankete katılıp katılmadığını veya anketin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilip bilmediğini sorulur.
2. Sayı kartları gösterilir ve katılımcıdan gördüklerini tanımlaması istenir(örneğin sayılar +4'ten -4'e kadar gider, ortada daha fazla sayı [0] vardır ve her iki uçta sadece bir tane vardır). Ardından +4'in çok katılıyorum, -4'in ise hiç katılmıyorum anlamına geldiği açıklanır ve/veya tekrarlanır. Tüm kartların Q dizgesi üzerine yerleştirilmesi gerekecektir. Bir alana sadece bir kartın yerleştirilebileceği açıklanır.
3. Katılımcının önündeki tüm ifade kartlarının üzerinde başarılı yaşlanmayla ilgili ifadelerin yazılı olduğu açıklanır. Bu ifadelerden hangilerinin daha yüksek bir sıralamayı, hangilerinin daha düşük bir sıralamayı hak ettiğine karar vermek katılımcının seçimi olacaktır.
4. Katılımcılardan, başarılı yaşlanma konusuyla ilgili söz konusu görüşlerin türü ve çeşitliliği hakkında bir izlenim edinmek için her ifadeyi dikkatlice okumaları istenir
5. Katılımcıya, okurken ifadeleri üç kümeye ayırarak kabaca bir sıralama yapması söylenir: genel olarak katıldığı (veya beğendiği, önemli bulduğu vb.) ifadeler, katılmadığı ifadeler ve hakkında tarafsız, şüpheli veya kararsız olduğu ifadeler. "İnsanların, başarılı yaşlanmanın ne anlama geldiğine dair çeşitli fikirleri ve görüşleri var. Bu kartlar bu görüşlerden bazılarını içermektedir. Hangi görüşlere katılıyorsunuz? Hangisine katılmıyorsunuz? Hangi ifadelerden daha az emin hissediyorsunuz? Lütfen kartları buna göre üç gruba ayırınız ". Öğeleri nasıl ayırdıklarından memnun kalana kadar kartları yeniden düzenleyebilirler.
6. Pilot çalışmada bu aşamada iki soru sorulur. Bu sorular araştırmanın uygulama aşamasında Q dizge sıralamasının ardından sorulur. 1) Sizce ifadeler başarılı yaşlanmayla ilgili kapsamlı bir görüş yelpazesini temsil ediyor mu? Değilse, eksik olan nedir? 2) Sizce ifadelerin sayısı katılımcı için çok sıkıcı olmadan yeterli çeşitliliği sağlıyor mu? Değilse, sayı artırılmalı mı?
7. Ön tasniften sonra, her bir katılımcıdan kategori bir maddelerine aynı anda görebilmeleri için ortaya dağıtmaları istenir. Bu aşamada dağılım gösterilir ve dağılım sonunda ne elde etmek istenildiği hatırlatılır. Katılımcıya, başkalarının ne düşündüğünün aksine, önemli olanın sadece kendi görüşü olduğunu hatırlatılır. Ayrıca, katılımcıya kartların yerini istediği zaman değiştirebileceğini ve bir ifadeyi anlamadığında sormaktan çekinmemesini hatırlatılır. Katılımcıya doğru ya da yanlış cevap olmadığı ve istediği zaman durabileceği hatırlatılır.
"Sizce başarılı yaşlanma nedir?(soru cümlesi) Bu kavramı terimi en iyi şekilde açıklamak için Q sıralama matrisini (bu tabloyu) rehber olarak kullanarak verilen ifadeleri sıralayabilirsiniz. En fazla katıldığımız ifadeyi (+4), hiç katılmadığımız ifade (-4) arasında sıralamayı gerçekleştiriniz.
8. Bu sırada soru cümlesi ve boş Q dizgesi daima görebileceği bir noktada bulunur.
9. Sıralamanın tamamlandığından emin olduktan sonra, katılımcının ifade kartlarındaki numaraları okuması istenir ve Q-dizgesini bir tablo kağıdına aktarmasını sağlanır.(Bu işlem araştırmacı tarafından da yapılabilir) Katılımcı numarası tablo kağıdına yazılır.
10. Katılımcının yaptığı seçimleri tartışmak için kartları açık bırakılır. Görüşme sorularına geçilir.

EK 3- Q ÖRNEĞİ

1. **Sağlıklı yaşlanmaktır.**/Kendini sağlıklı hissetmektir.
2. **Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır.**/ Aktiviteler için (gezi, hobi gibi) para ayırabilmektir.
3. **Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak, zararlı alışkanlıkları yapmamaktır.**/ Sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmaktır.
4. **Kültürlü olmaktır / Farklı konularda donanımlı olmaktır.**/Kendini iyi yetiştirmektir.
5. **Maddi sıkıntısı olmamaktır.**/Maddi olarak iyi bir yaşam sürmektir.
6. **Hafızanın yeterince iyi olmasıdır.**/**Demans, alzheimer** gibi hastalıkların bulunmamasıdır.
7. **Mutlu olmaktır / Ruhen sağlıklı hissetmektir.**
8. **Kendi işini kendin yapabilmektir.**/ Günlük aktivitelerini rahatlıkla yapmaktır.
9. **Çeşitli aktivitelere katılmaktır.**/Aktif yaşamaktır.
10. **Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlayabilmektir.** /Sivil toplum kuruluşları gibi topluluklarda yer almaktır.
11. **Sayılan biri olmaktır.**/Bilgisinden tecrübesinden yararlanan kişi olmaktır/
12. **Büyüğünü küçüğünü bilmektir.** / Kendinden küçük ya da büyük insanlarla bağ kurabilmektedir.
13. **Hayata pozitif bakmaktır.** / İyimser olabilmektir
14. **İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır.** / İnançlarının gereklerine uymaktır.
15. **Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmak.**/Eş, ebeveyn, dede/nine gibi aile rollerinde başarılı olmaktır.
16. **Geleceğe dair umutlu olmaktır.**/ Hayat amacının olmasıdır.
17. **Huzurlu yaşamaktır.**/ İç huzura sahip olmaktır.
18. **Zihnin güçlü olmasıdır.** Günlük yaşamın akışını bozmayacak ölçüde güçlü zihne sahip olmaktır.
19. **Gelir ve gider dengesini ayarlayabilmektedir.**/ Mali işlerini düzenli yürütebilmektir.
20. **Zor zamanlar için birikim sahibi olmaktır** /Geleceğe birikim yapmış olmaktır.
21. **Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir.**/Dış görünüş olarak olduğundan daha genç göstermektir.
22. **Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir.**/Kendini geliştirmeye devam etmektir.
23. **Stresle baş edebilmektir.**/ Yaşamla ilgili stresini yönetebilmektir
24. **İstediginde arkadaşlarında bir araya gelebilmektir.**/Yaşlılarına iletişim halinde olmaktadır.
25. **Yaşlılığı kabul etmektir.** /Yaşlanmanın doğanın kanunu olduğunu kabullenmektir.

EK 4 ÖRNEK Q KARTLARI

Mutlu olmaktır.

Sayılan biri olmaktır.

**Çeşitli aktivitelere
katılmaktır.**

**Toplumsal ya da
kamusal olaylara katkı
sağlayabilmektir.**

**Aile üyeleriyle iyi
ilişkilere sahip
olmaktır.**

**İnançlarına, değerlerine
göre yaşamaktır.**



EK 5- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Tarih:

Katılımcı No:

Sayın katılımcı,

Bu araştırmada Başarılı Yaşlanma konusuna ilişkin görüşleriniz hakkında bilgi almayı amaçlıyoruz. Sizden istediğimiz bu kavramı/terimi en iyi şekilde açıkladığınızı düşündüğünüz cümlelerden başlayarak tüm ifadeleri sıralamanız. Bu ifadeleri, en fazla katıldığınızı ifadeler +4 ve hiç katılmadığınızı ifadeler -4 arasında olacak şekilde aşağıdaki tabloya yerleştirmeniz gerekli. Cevaplarınızı yalnızca bilimsel araştırmalarda kullanılacağı ve kişisel bilgilerinizi üçüncü kişilerle paylaşmayacağız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Araştırma hakkındaki tüm sorularınız için bize aşağıdaki e-posta adreslerinden ulaşabilirsiniz.

Psikolojik Danışman Kübra ULUDOĞAN

Prof. Dr. Ş. Gonca ZEREN

Araştırma hakkında bilgi edindim, tüm sorularım cevaplandı, araştırmaya katılmayı, bu çalışmanın bir kısmında ses kaydımın alınmasını kabul ediyorum.

Evet

Hayır

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız	xxxx
Eğitim Durumunuz	<input type="checkbox"/> Okur-Yazar <input type="checkbox"/> Ortaokul Mezunlu <input type="checkbox"/> İlkokul Mezunlu <input type="checkbox"/> Lise Mezunlu <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans Mezunlu <input type="checkbox"/> Lisansüstü Mezunlu
Medeni Durumunuz	<input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Eşi vefat etmiş <input type="checkbox"/> Boşanmış/Ayrı Yaşayan
Aylık Geliriniz	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek
Kiminle Yaşıyorsunuz:	Yalnız (<input type="checkbox"/>) Eşimle (<input type="checkbox"/>) Ailemle/Çocuklarımla (<input type="checkbox"/>) Akrabalarımla (<input type="checkbox"/>)
Çalışma Durumunuz	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Sosyal Güvence Olma Durumu	<input type="checkbox"/> Var <input type="checkbox"/> Yok
Süreçten (Devamlı/Kronik) bir hastalığınız var mı? Var ise kaç hastalığınız var?	<input type="checkbox"/> Hastalık yok <input type="checkbox"/> 1 hastalık <input type="checkbox"/> 2 hastalık <input type="checkbox"/> 3 hastalık <input type="checkbox"/> 3 ve üzeri hastalık
Çocuklarınız, aileniz ve akrabalarınız ile görüşme sıklığınız ne kadardır? (yüz yüze veya telefonla)	<input type="checkbox"/> Görüşmüyor <input type="checkbox"/> Yılda 1-2 kez <input type="checkbox"/> Ayda 1-2 kez <input type="checkbox"/> Haftada 1-2 kez <input type="checkbox"/> Her gün

EK 6- UYGULAMA GÖRSELİ

SİZCE BAŞARILI YAŞLANMA NEDİR?

İstediginde arkadaşlarında bir araya gelebilmektir.

Yaşlılığı kabul etmektir.

Dış görünüş olarak yaşını göstermemektir.

Toplumsal ya da kamusal olaylara katkı sağlayabilmektir.

Çeşitli aktivitelere katılmaktır.

Stresle baş edebilmektir.

Zor zamanlar için birlikim sahibi olmaktır.

Geleceğe dair umutlu olmaktır.

Çeşitli aktivitelere katılabilecek maddi güce sahip olmaktır.

Aile üyeleriyle iyi ilişkilere sahip olmaktır.

Mutlu olmaktır.

Hafızama yeterince iyi olmasdır.

İnançlarına, değerlerine göre yaşamaktır.

Kendi işini kendin yapabilmektir.

Yeni şeyler öğrenmeye devam etmektir.

Soylan biri olmaktır.

Hayata pozitif bakmaktır.

Maddi sıkıntısı olmamaktır.

Huzurlu yaşamaktır.

İnanglarına, değerlerine göre yaşamaktır.

Kendi işini kendin yapabilmektir.

Soylıklı yemek yemek, egzersiz yapmak gibi şeyleri uygulamak, zararlı alışkanlıkları yaşamaktır.

Büyüğünü küçüğünü bilmektir.

Zihne sıkıştırmamak.

Soylıklı yaşamaktır.

Katılımlı olmaktır.

53

-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
24	25	10	20	7	6	5	6	18
	21	9	16	19	14	2/17	1	
		23	2	22	8	12		